



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MATHEUS BANDEIRA DOS SANTOS
LUANA DE FREITAS BEZERRA DA SILVA

**O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA DA
COVID-19**

FORTALEZA

2023

MATHEUS BANDEIRA DOS SANTOS

LUANA DE FREITAS BEZERRA DA SILVA

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA DA
COVID-19

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2023

MATHEUS BANDEIRA DOS SANTOS

LUANA DE FREITAS BEZERRA DA SILVA

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA DA
COVID-19

Este artigo foi apresentado no dia 24 de Maio de 2023 como requisito para obtenção do grau de bacharel do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Jose Ribamar Ferreira Junior
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro – UNIFAMETRO

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ADOLESCENTES PÓS-PANDEMIA DA COVID – 19

Matheus Bandeira dos Santos¹

Luana de Freitas Bezerra da Silva²

Bruno Feitosa Policarpo³

RESUMO

O exercício físico nos adolescentes contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico dentre outros benefícios, o profissional de Educação Física pode realizar uma série de atividades físicas para auxiliar na preparação física e mental e criar o hábito de vida ativo na adolescência que poderá reduzir a incidência de obesidade e doenças cardiovasculares. Objetiva-se com a pesquisa investigar os benefícios do exercício físico para ajudar os adolescentes no transcurso da quarentena na pandemia da COVID-19. Este estudo realizado trata-se de uma revisão integrativa de literatura disponível, no qual o sítio eletrônico Scielo e Google Acadêmico utilizado, utilizando os seguintes descritores Exercício Físico, Adolescentes e COVID-19. A amostra da pesquisa da revisão foi composta por n=6 estudos. Os principais resultados da pesquisa foram analisados através de tabela e quadro onde apontam que a falta dos exercícios físicos causaram sedentarismo, obesidade e alguns transtornos mentais nos adolescentes durante a quarentena, e que os profissionais da Educação Física pode desempenhar um papel importante na prevenção e acompanhamento dessas possíveis complicações, por meio de atividades físicas, treinamentos específicos. Concluiu-se que os exercícios são muito importante principalmente agora depois da pandemia COVID-19 para que esses adolescentes pudessem se recuperar totalmente das sequelas e continuar vivendo suas vidas. Por fim, o educador físico pode orientar sobre a importância de praticar um exercício físico sobre um acompanhamento de um profissional, garantindo que esses jovens receba os cuidados e orientações necessários e um suporte adequado para um bom resultado.

Palavras-chave: Exercício Físico, Adolescentes e COVID-19.

ABSTRACT

Physical exercise in adolescents contributes to improving the lipid and metabolic profile among other benefits, the Physical Education professional can perform a series of physical activities to assist in physical and mental preparation and create the active life habit in adolescence that can reduce the incidence of obesity and cardiovascular diseases. The objective of the research is to investigate the benefits of physical exercise to help adolescents in the course of quarantine in the COVID-19 pandemic. This study is an integrative review of available literature, in which the website Scielo and Google Scholar used, using the following descriptors Physical Exercise, Adolescents and COVID-19. The sample of the review research consisted of n=6 studies. The main results of the research were analyzed through a table and table where they point out that the lack of physical exercises caused a sedentary lifestyle, obesity and some mental disorders in adolescents during quarantine, and that Physical Education professionals can play an important role in the prevention and monitoring of these possible complications, through physical activities, specific training. It was concluded that exercises are very important especially now after the COVID-19 pandemic so that these adolescents could fully recover from the sequelae and continue living their lives. Finally, the physical educator can advise on the importance of practicing a physical exercise on a follow-up of a professional, ensuring that these young people receive the necessary care and guidance and adequate support for a good result.

Keywords: Physical Exercise, Adolescents and COVID-19

¹ Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO

² Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO

³ Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico nos adolescentes contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade, sedentarismo, depressão e ansiedade, é mais provável que um adolescente fisicamente ativo se torne um adulto ativo também que goste de prática exercícios físicos diariamente contribuindo desta forma para uma ótima qualidade. (GONÇALVES *et al.*, 2019)

Assim, criar o hábito de vida ativo na adolescência que poderá reduzir a incidência de obesidade e doenças cardiovasculares quando fica mais velho, o exercício físico intenso principalmente quando envolve impacto, favorece um aumento da massa óssea no período da adolescência e pode reduzir o risco de aparecimento de osteoporose quando fica com uma idade mais avançadas. (SANTOS *et al.*, 2021)

Diante dos aspectos mencionados surge o objeto de estudo que trata dos exercícios físicos, pandemia e adolescentes. Dito isso, neste contexto surge a seguinte pergunta para atividade investigativa: Quais os impactos que os exercícios físicos trazem para os adolescentes pós-pandemia?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que os exercícios físicos conseguiram melhorar o foco dos jovens, pois existe um aumento sanguíneo maior para o cérebro, ampliando a capacidade de concentração durante e depois dos exercícios, conseguir fazer uma redução do estresse diário graças à liberação de endorfina um hormônio que é responsável pelo bom humor.

Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo geral investigar sobre os exercícios físicos e os seus benefícios para ajudar os adolescentes que ficaram de quarentena no transcurso da COVID-19. De forma específica esta buscará a compreensão da importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção contra depressão, ansiedade, sedentarismo e estresse, sendo a atividade física muito importante para o desenvolvimento da autoestima e da confiança do indivíduo.

Cientificamente o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico da SciELO onde foi verificado 5 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum dos 5 foi ambientado no município de Fortaleza/CE. O estudo tem por foco, portanto, representar a importância dos exercícios físicos nos adolescentes que ficaram de

quarenta por vários dias, causando problemas de saúde, visando à disseminação tanto do estudo, quanto dos benefícios estabelecidos dos exercícios. Nesse contexto, o trabalho do estudo mostrará como os exercícios físicos pode ser aplicado nas áreas de musculação, área esportiva entre outras, a fim de que se crie um hábito saudável na vida dos jovens, valorizando cada exercício e aplicá-los de forma correta e segura.

De acordo com Nogueira *et al.*, (2021) a pesquisa sobre Recomendações para a prática de exercício físico na face do COVID-19: uma revisão integrativa é importante pois conforme os autores: O exercício físico se refere a um conjunto de movimentos planejados e estruturados feito pelo um profissional de educação física para um determinado objetivo, como o de melhorar ou manter alguma capacidade física ou aumentar o desempenho dos adolescentes, curiosamente, os equipamentos e pesos disponíveis nas academias de bairros parecem representar perigo na visão de alguns pais, para eles levantar pesos e fazer outros esforços podem machucar e prejudicar o crescimento dos jovens, alguns pais, em geral, deveriam saber que, assim como a melhor alfabetização acontece com os melhores estímulos, os músculos e esqueleto também respondem muito bem aos estímulos de esforços que os jovens fazem nos exercícios.

O estudo poderá vir a ter relevância para os adolescentes, pois ficaram cientes dos benefícios que os exercícios físicos farão na sua vida pós-pandemia COVID-19, pois a prática de atividade física na vida dos jovens está relacionada com benefícios tanto a curto prazo quanto a longo prazo para a saúde deles, a vida dos jovens modernos tende a ser pouco saudável principalmente durante e após quarentena, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e por não praticar exercícios físicos, as academias foram muito procuradas e se se tornaram uma opção para os adolescentes, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias nos seus corpos e no seu bem-estar, adotar hábitos saudáveis.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Adolescência

A adolescência é o período da vida de um ser humano em que ocorrem a passagem da infância para a vida adulta é uma fase de amadurecimento e trata de

um período muitas vezes caracterizado pelo o início da puberdade e o fim do crescimento físico, e vem acompanhada por uma série de mudanças físicas, psicológicas e sociais, com alterações ao nível dos órgãos sexuais e de características como a altura, o peso, a massa muscular, desenvolvimento mental, físico, emocional, alterações hormonais e até mesmo o social (HELLEN, 2010).

Os adolescentes buscam grupos de amigos que tenham os mesmos interesses, e querem fazer tudo juntos como por exemplo jogar bola, vôlei ou musculação, é muito comum que nessa etapa da vida dos adolescentes é muito comum que eles tentam se afastar das suas famílias, pois não satisfaz em relação aos seus interesses sociais (MARILUCI, 2010).

A puberdade é marcada pela maturidade dos órgãos reprodutores está relacionado a fatores ambientais, genético o início dessa fase podem variar de acordo com cada jovens, é muito comum o aumento de oleosidade na pele causando acne levando desconforto em muitos adolescentes, o fim da puberdade é por volta dos dezoito anos que é quando se percebe o fim do crescimento esquelético e o completo amadurecimento dos sistemas reprodutores feminino e masculino (IVETE, 2010).

É uma fase de transição, de mudanças, da criança para o adulto [...] Ele deixa de ser criança e passa a ser um pré-adulto [...].
[...] é o indivíduo passando da fase infantil para a adulta [...] sendo uma fase de transição que ocorre muitas transformações necessárias para a criança se tornar um adulto.(HELLEN; MARILUCI; IVETE, 2010, p. 12).

Adolescência é um momento em que se evidencia o processo de separação a individualidade e é crucial na sua vida de um adolescente e constitui um evento decisivo de um processo de desprendimento, o período de transição geralmente é compreendida como uma situação passageira de atravessar de um estado ou uma condição a outro, envolvendo circunstâncias em relação ao adolescente, que podem dificultar ou facilitar sua passagem nesse período essa a transição é extensa, duradoura, é um momento em que o adolescente precisa utilizar os vários recursos disponíveis pessoais ou não, para enfrentá-la e adaptar-se, no contexto individual, familiar ou social, a maturidade é mais importante que a idade cronológica e está diretamente relacionada à capacidade de assumir responsabilidades e tomar decisões fáceis ou difíceis, pois o comportamento e a maturidade nem sempre condiz com a

idade que eles tem e nem com o volume e tamanho corporal, que, às vezes, mais se assemelha ao de um adulto (HELLEN; MARILUCI; IVETE, 2010).

A adolescência é aproximadamente entre 10 a 16 anos, mas, alguns adolescentes diferem na idade de início e final da adolescência. Têm aqueles que iniciam antes e outros acabam bem depois (HELLEN; MARILUCI; IVETE, 2010 p. 13).

[...] a idade cronológica nem sempre bate com a idade mental [...], pois temos alunos muito responsáveis, já na quinta série e outros que estão quase fazendo o vestibular, sem nenhuma responsabilidade [...]. (HELLEN; MARILUCI; IVETE, 2010 p. 13).

O período da puberdade que marca a transição da infância para a fase adulta, sendo essa passagem caracterizada por alterações marcantes no corpo das meninas e meninos, é na puberdade que surgem os chamados caracteres sexuais secundários e que se estabelece a capacidade reprodutiva, sendo, portanto, um período de maturação biológica, o corpo físico assume dimensões significativas na vida dos adolescentes, uma vez que iniciar as transformações corporais, os jovens passam a viver esse processo, sem poder interferir, o que gera intensa ansiedade e fantasias, algumas mudanças físicas alteram a imagem corporal das meninas e meninos e acaba causando um desconforto e ansiedade para alguns adolescentes (MUUSS, 2005).

A pubescência parece ser único aspecto do processo de maturação que algumas sociedades primitivas reconhecem, depois da puberdade o jovem ou a jovem obtêm o *status* e os privilégios de adultos. O período prolongado de adolescência (algumas vezes, de quase uma década em sociedades de maior índice técnico) não é fisiológico, mas uma invenção social (MUUSS, 1976, p. 15).

Desde os estudos de Stanley Hall, que escreveu *Adolescência*, 2vol, 1300p. em 1904, a adolescência passa a ocupar um lugar enquanto objeto de estudo, principalmente na Psicologia, que se caracteriza como um período de "tempestade e tormenta" concebia a adolescência como um período de instabilidade e turbulência emocional em função do surgimento da sexualidade dos jovens, para ele, os adolescentes se tornaram passível de receber impressões, modificações ou adquirir qualidades, capaz de repentinas mudanças de humor, alegre num momento e triste e depressivo nos momentos seguintes (HALL apud GALLANTIN, 1978, p. 35).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) cronologicamente a adolescência se estende dos 10 aos 19 anos, e pela

Organização das Nações Unidas (ONU) começa geralmente aos 15 anos e termina aos 24 anos. Já o ECA (Estatuto da criança e adolescentes) busca discutir a influência das instituições de abrigo sobre o desenvolvimento de crianças e adolescentes, compreendendo-as como um elemento constituinte da rede de apoio. O Estatuto determina que todos os jovens têm seus direitos como, por exemplo a saúde, profissionalização em numa área, liberdade, dignidade, proteção no trabalho, desenvolvimento físico e mental, e exercícios físicos que vão permite todos os jovens possam ter um bom desenvolvimento social saudável e digno (SIQUEIRA; DÉBORA, 2006).

2.2 Exercício Físico na adolescência

Poucos adolescentes praticam exercícios físicos muitos prefere as redes sociais mais isso leva o sedentarismo em muitos adolescentes, os exercícios pode promover o desenvolvimento integral de cada jovem uma vez que também estimulam a concentração, o autoconhecimento e a socialização, pode combater a obesidade, reduz o desenvolvimento de diabetes tipo dois, amplia a força, a agilidade, a flexibilidade e a resistência muscular entre outros é muito comum que os adolescentes queiram se desafiar ou desafiar uns aos outros a chegarem aos seus limites físicos, por isso que os adolescentes precisam serem acompanhados por profissionais de educação física ou treinadores capacitadas para que evite que os adolescentes se machuquem gravemente ou sofram algum tipo de colapso (CRÉSIO, 2008).

A procura de academia cresceu bastante por causa dos adolescentes, muitos estão atrás do corpo perfeito de um corpo padrão a musculação é uma das mais procuradas pelos adolescentes isso permite que o educador físico elabore uns treinos baseado nas capacidades físicas de cada jovem e em seus interesses o profissional de educação física oferecer orientações de como realizar os exercícios físicos de uma maneira que evite sobrecarga de pesos e garantirá que os adolescentes mantenha sempre uma postura correta para evitar lesões ou futuras lesões (RENATA, 2008).

A atividade física extenuante, principalmente quando associada à restrição dietética, afeta o crescimento, o desenvolvimento puberal, a função reprodutiva e a mineralização óssea. (CRÉSIO; RENATA, 2008, p. 10).

Alves verificou que 42,5% dos adolescentes começaram a desenvolver algum tipo de atividade física antes dos 12 anos de idade; 51% entre 12 e 16 anos; e 6,5% após os 16 anos. 47% mencionaram interrupção na prática de atividade física, tendo esta ocorrido predominantemente após os 15 anos, é nessa fase que os garotos adquirem habilidades físicas, motoras e sociais que os tornam cada vez mais aptos e envolvidos com a prática de esportes (ALVES, 2000).

Os adolescentes, especificamente, a Educação Física engloba um esforço de adaptação ao corpo e uma reflexão de comportamento corporal, o corpo humano não pode ser considerado apenas um conjunto de ossos e músculos a serem treinados, mas sim como a totalidade do indivíduo que se expressa por meio de movimentos, sentimentos e atuações no mundo todo, as atividades ou exercícios devem ser motivantes e ter uma participação grande (VALÉRIA; SILVIA; MAURO, 2002).

Assim, a Educação Física deve levar o adolescente a um dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo (VALÉRIA; SILVA; MAURO, 2002, p. 11).

Os exercícios físicos são capazes de promover plasticidade adaptativa sobre o sistema nervoso, reduzindo os riscos de futuras patologias psiquiátricas na medida em que permite aos adolescentes aumentarem a sua autoestima e autoconfiança melhorando as suas relações de interação com os outros jovens e diminuindo os níveis de alguns transtornos mentais como o stress e ansiedade e conseqüentemente melhorando a saúde mental, aumentando a satisfação de bem-estar por isso que praticar exercícios diariamente permite entre outras coisas um maior convívio e proximidade entre os jovens, o conhecimento sobre os exercícios físicos podem ser um fator protetor contra o sedentarismo e a obesidade, podendo assim melhorar significativamente o aspecto relacionado à qualidade de vida do adolescente (CAMPOS; MUNIZ; BELO; ROMANO; LIMA, 2019).

2.3 Pandemia

A Organização Mundial da Saúde foi alertada sobre vários casos de pneumonia na China, no começo de 2020 surgiu uma notícia de que a Covid-19 se espalhou pelo mundo todo então a Organização Mundial da Saúde identificou então que se tratava de uma pandemia em março de 2020, as autoridades incluindo as do Brasil diante da falta do tratamento para a doença passaram a adotar o distanciamento social

entre as pessoas o que se deu de maneira não uniforme nos municípios, estados e regiões de todo os países no início todas as cidades ficaram vazias, sem carros, sem pessoas andando pelas as ruas e inclusive sem poluição, já que n tinha carros andando pelas as ruas e nem fábricas funcionando a poluição diminuiu um pouco (JULIO, 2020).

Essa doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca entre outros sintomas por exemplo a perda de paladar ou olfato, congestão nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores nos músculos entre outras (LEILA, 2020).

Por causa da pandemia muitas coisas precisaram fica com distanciamento físico de acordo com as orientações das autoridades locais de saúde, do Ministério da Saúde como por exemplo escolas, faculdades, clubes de futebol, academias, isso causa uma grande repercussão na vida de todo mundo principalmente na vida dos adolescentes, o isolamento social que foi usado para conter a covid-19 foi um fator agravante de problemas de saúde mental com isso causando problemas de ansiedade, depressão, estresse e obesidade nos adolescentes (JULIO; LEILA, 2020).

No Brasil, o primeiro caso da Covid foi registrado no dia 26 de fevereiro de 2020 (BRASIL, 2020), em 3 de março, havia 488 casos suspeitos notificados, 2 confirmados e 240 descartados no país, sem evidência de transmissão local, mas ainda antes de haver o primeiro caso, o Brasil no dia 06 de fevereiro já havia proposto a Lei da Quarentena devido aos alertas. A [lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020](#) dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019, conforme abaixo:

I - isolamento: Com o diagnóstico positivo, deverá ser mantido o isolamento por pelo menos dez dias contados a partir do início dos sintomas, sendo liberado do isolamento desde que não apresente sintomas respiratórios e febre, e sem o uso de antitérmico, há pelo menos 24h;

II - quarentena: Pessoa que esteve em contato com alguém que tem o vírus e está aguardando para ver se tem sintomas; DISTANCIAMENTO SOCIAL: Pessoa que está fazendo a sua parte para reduzir o risco de transmissão (BRASIL, 2020, p. 14).

Além da Lei da Quarentena que o governo do país decretou, outras medidas também foram adotadas mundialmente para que o contágio da doença pudesse ser diminuído. Dentre essas medidas estão: A realização da quarentena, já citada acima,

para que pudesse ser evitado as aglomerações e conseqüentemente um possível contágio em massa, a proibição de entrada de estrangeiros nos países, o uso do álcool em gel 70% para as mãos, que foi recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde), o uso das máscaras de proteção facial já que o contágio do coronavírus é feito através da tosse, espirro ou gotas respiratórias que estejam infectadas pelo vírus e comprado por diversas pessoas, alguns locais públicos ofereciam álcool em gel para que as pessoas pudessem realizar a higienização adequada de suas mãos e evitar a proliferação da doença por meio do aperto de mão e do toque em produtos que pudessem a vir estar contaminados com o vírus (IQUIAPAZA, 2020).

Por isso, uma das medidas mais importantes para a prevenção da transmissão se refere à higiene das mãos, uso de máscara, considerada uma medida de baixo custo e alta efetividade, por serem as mãos o principal veículo de contaminação cruzada. (OLIVEIRA; LUCAS; IQUIAPAZA, 2020, p. 15).

Os locais do corpo com maior probabilidade de contaminação são os olhos, a boca e o nariz! Sejam eles por meio de transmissão por contato físico é quando a pessoa tem um contato direto com um portador do coronavírus e realiza apertos de mão, por exemplo, seguido de toque nos olhos, nariz e boca ou através de objetos e superfícies como por exemplo superfície persistência como o aço que fica 48 horas e o metal que fica 5 dias contaminados (OLIVEIRA, 2020).

A OMS (Organização Mundial de Saúde) sugeriu a manutenção do distanciamento social entre as pessoas, que evitasse aglomerações, e passasse a utilizar máscara em caso de quadro gripal ou infecção pela COVID-19, ou se profissional de saúde no atendimento de pacientes suspeitos/infectados. Já na transmissão do coronavírus se dá de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas que são eliminadas pelo nariz ou pela boca quando uma pessoa com COVID-19 tosse, fala ou espirra, principalmente se ambas as pessoas estiverem com menos de 1 metro de distância uma da outra (LUCAS, 2020).

E por fim, a transmissão por meio aerossóis são micropartículas de secreção respiratória que são transportadas pelo ar e, por isso, podem alcançar uma distância maior de propagação (IQUIAPAZA, 2020).

2.4 Exercício físico na adolescência e contexto pós-pandemia

O isolamento social que a pandemia trouxe para os adolescentes foi que tiveram consequências físicas e mentais da inatividade física dos jovens, pouquíssimos conseguiram fazer exercícios em casa, muitos não conseguiram por falta de espaço, equipamentos ou até mesmo orientações apropriada entre outras coisas, muitos ficaram na frente da tv, computadores e celulares isso causando o sedentarismo entre eles (ESTÉLIO, 2021).

O isolamento social causou transtornos, como o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) por isso que o exercício físico pode regular na vida dos adolescentes o aumento de força e a resistência, ajudando a construir ossos e músculos mais saudáveis e fortes por isso que quanto mais atividade física como, por exemplo futebol, vôlei, corridas, caminhadas, musculação, Crossfit entre outras, eles fizerem maior será o efeito protetor sobre eventos cardiovasculares e mortalidade, além da melhora na função imunológica e a cardiovascular, se exercitar diariamente pode contribuir com a saúde mental dos jovens ajudando a reduzir os sentimentos de depressão e ansiedade e promove o bem-estar psicológico ajudando também a controlar o peso e tem impacto positivo no desenvolvimento cognitivo e no comportamento social, com o fim da quarentena muitos adolescentes conseguiram volta a fazer exercícios físicos (CARLOS; SILVÂNIA, 2021).

A busca de ajuda partia dos próprios adolescentes, pois alguns pais ou responsáveis por eles, não perceberam o sofrimento dos filhos, o impacto dessa mudança na vida dos jovens mudou completamente a rotina deles fazendo eles ficarem sedentários (CARLOS; SILVÂNIA; ESTÉLIO, 2021, p. 09).

Mesmo antes do início da quarentena, os exercícios já eram muito utilizados pela os adolescentes com o objetivo de manter a saúde e aperfeiçoar diferentes capacidades física, mais com o avanço do COVID-19 e com todas as academias fechadas muitos desses adolescentes não conseguiram prática seus exercícios físicos. Dito isso a prática de exercícios seja realmente eficaz e não prejudicial, devem ser realizados diversos exames que comprovem a capacidade física, cardíaca e cardiorrespiratória do adolescente, principalmente para saber em qual grau ele se encontra e quais tipos de exercícios que ele está apta a realizar após-pandemia (MILENE; JORDANA; JOSEFA, 2020).

Após-pandemia da COVID-19, com o aumento de hábitos sedentários e consequentemente prejuízos metabólicos, a população tenderá a maiores complicações cardiorrespiratórias, destacando a relevância do profissional de educação física para organizar e supervisionar programas de exercícios. (MILENE; JORDANA; JOSEFA, 2020, p. 13).

Portanto, é perceptível a importância dos exercícios físicos para a profilaxia de doenças e auxílio na reabilitação aqueles que pegaram COVID-19 e aqueles que acabaram ficando sedentários, a atividade física supervisionada pelo um profissional de educação física é muito importante na reabilitação, serão de suma importância para esses jovens conseguirem retornar a sua vida normal e a funcionalidade seja garantida (MILENE; JORDANA; JOSEFA, 2020).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma revisão integrativa de literatura. Deste modo, a revisão integrativa trata-se de um estudo com coletas de dados realizada a partir de fontes secundárias, uma síntese rigorosa de todas as pesquisas relacionadas a uma questão específica (MARCELA; MICHELLY; RACHEL et al., 2010). Portanto, a revisão integrativa expressa-se como uma metodologia que propicia a síntese do conhecimento e a inserção da aplicabilidade de resultados de estudos expressivos, na prática. Trata-se de um estudo realizado por meio de levantamento bibliográfico e baseado na experiência vivenciada pelas autoras por ocasião da realização de uma revisão integrativa (MARCELA; MICHELLY; RACHEL et al., 2010).

3.2 Descritores/estratégia de busca

Para essa pesquisa serão utilizados os seguintes descritores: “Exercício Físico, Adolescentes e COVID-19”. Foram construídas duas estratégias de busca: “Exercício Físico e COVID-19, Exercício Físico e Adolescentes”

3.3 Período da pesquisa

A pesquisa será realizada de fevereiro à maio de 2023.

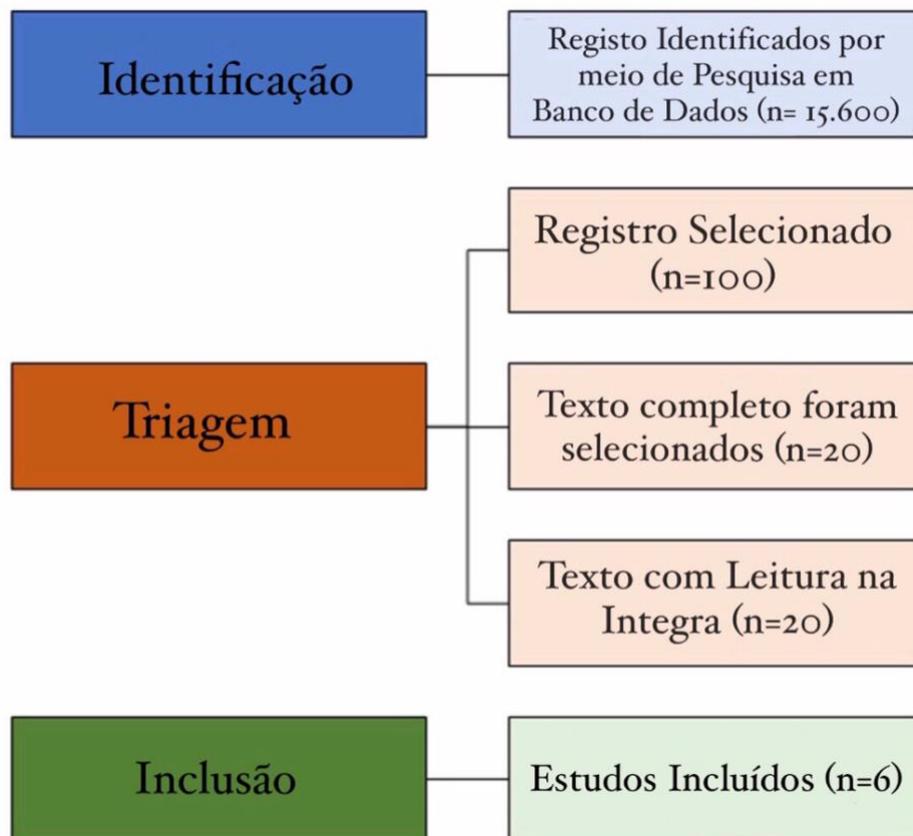
3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisa no período de 2019 a 2023, nos idiomas português e inglês, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 15.600 estudos, apresentados, 10 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 100 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados **20** trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos **dez** estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos **6** estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Serão incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2019 a 2023 nos idiomas português e inglês. Também serão excluídos teses, dissertações ou monografias, que estivessem relacionados com a temática.

Serão excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata e que não respondesse à pergunta norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra. Foram coletadas as seguintes variáveis: objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica; principais resultados e conclusões.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: autores, local, ano, objetivos do estudo; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

3.5 Coleta de dados

Os dados foram coletados utilizando o Google Acadêmico. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas serão organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, que tiveram como base a pesquisa realizada com objetivo investigar os impactos dos exercícios físicos nos adolescentes durante a COVID-19 os desafios e consequências enfrentado durante a pandemia.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: autores, local, ano, objetivos do estudo; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2019 a 2023, apresentados no Quadro 1. Dos trabalhos lidos na íntegra 6 destes eram artigos completos que atingiam os requisitos necessários para o desenvolvimento desta síntese. A composição do público-alvo do estudo foi os adolescentes.

Quadro 1– No Quadro apresentaremos as variáveis relacionadas aos estudos: Temática; Autores; Local e Ano.

Tema	Autores	Local	Ano
Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental	Cezenário Gonçalves Campos, Luciene, Aparecida Muniz, Vinicius Silva Belo, Márcia Christina Caetano Romano, Maira de Castro Lima	Minas Gerais	2019
Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes durante a pandemia de COVID-19	Ana Carla Leocadio de Magalhães, Guilherme Gonçalves Baptista	Pinheiral/Rio de Janeiro	2021
A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros	Deborah Carvalho Malta, Crizian Saar Gomes, Marilisa Berti de Azevedo Barros, Margareth Guimaraes Lima, Alanna Gomes da Silva, Laís Santos de Magalhães Cardoso, André Oliveira Werneck, Danilo Rodrigues Pereira da Silva, Arthur Pate de Souza Ferreira, Dália Elena Romero	Minas Gerais	2021
Programa de treinamento online, estratégia de exercício físico durante a pandemia COVID-19	Bruno Allan Teixeira Silva, Giovana Duarte Eltz, Rosemeire de Oliveira, Mauro Sergio Perilhão, Nancy Preising Aptekmann, Fernanda Regina Pires, Ariana Aline da Silva	Santo Amaro São Paulo -SP	2022
Efeito de um programa de exercícios físicos sobre a aptidão física após contaminação por COVID-19	Elton Luiz Galleazzi, Sandra Fachineto, Elis Regina Frigeri	São Miguel do Oeste/Santa Catarina	2022
Síndrome de Burnout e atividade física em adolescentes no contexto da pandemia da COVID-19	Lucas Henrique de Souza Vilar, Vinicius de Oliveira Damasceno, André dos Santos Costa	Pernambuco	2022

Total de Estudos	6	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

No Quadro 02, apresentaremos as variáveis relacionadas aos estudos: Temática; Objetivos; Intervenção metodológica; Resultados e Conclusões.

Quadro 2- No Quadro apresentaremos as variáveis relacionadas aos estudos: Objetivos; Intervenção metodológica; Resultados e Conclusões.

Estudo	Objetivos	Intervenção metodológica	Resultados	Conclusões
Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental	Investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental.	Estudo realizado em uma escola estadual de um município do Centro-Oeste de Minas Gerais.	Verificou-se que indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários.	Assim, o conhecimento pode ser um fator protetor contra o sedentarismo e a inatividade física, melhorando significativamente o aspecto relacionado à qualidade de vida do adolescente.
Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes durante a pandemia de COVID-19	Avaliar a relação entre redes sociais e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal, em estudantes durante o período de isolamento social causado pela pandemia de COVID-19.	Realizou-se um estudo cuja amostra foi constituída por estudantes do ensino médio, de ambos os sexos, de uma escola pública do município de Pinheiral, Rio de Janeiro.	Participaram do estudo 69 estudantes, dentre os quais 79,7% (n=55) declararam insatisfação com a imagem corporal, 47,8% (n=33) praticavam exercícios físicos regularmente, 29% (n=20) realizavam dietas restritivas, 33,3% (n=23) apresentavam sintomas de transtornos alimentares e 98,6% (n=68)	Concluiu-se que as redes sociais influenciaram negativamente a percepção da imagem corporal, em adolescentes de ambos os sexos, durante o isolamento social devido à pandemia por COVID-19.

			utilizavam, frequentemente, as redes sociais.	
A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros	Analisar as mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros durante a pandemia de COVID-19.	Esse Estudo foi realizado com adolescentes que participaram do inquérito ConVid Adolescentes — Pesquisa de Comportamentos. Foram avaliados os indicadores relacionados aos estilos de vida antes e durante a pandemia: consumo de alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis, prática de atividade física e comportamento sedentário, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas.	Participaram do estudo 9.470 adolescentes. Durante o período de distanciamento social, foi observado aumento nas prevalências de consumo de hortaliças (de 27,34 para 30,5%), pratos congelados (de 13,26 para 17,3%), chocolates e doces (de 48,58 para 52,51%), e do tempo em frente às telas (de 44,57 para 70,15%). Por outro lado, houve diminuição da prática de atividade física (de 28,7 para 15,74%) e do consumo de bebidas alcoólicas (de 17,72 para 12,77%).	Os resultados apontam mudanças nos estilos de vida dos adolescentes e aumento de comportamentos de risco à saúde.
Programa de treinamento online, estratégia de exercício físico durante a pandemia COVID-19	Investigar às vivências realizadas de janeiro a dezembro de 2021 no Projeto Vida em Movimento (VEM), narrado por meio de um relato da experiência vivida.	Um relato de experiência com as atividades oferecidas gratuitamente para a comunidade, de forma online, com intervenções de Ginástica Funcional, Alongamento, Pilates e Ritmos, transmitidas pela plataforma Zoom meeting.	O programa atendeu a comunidade, com boa adesão levando em consideração o tempo de existência do VEM, revelando a necessidade de projetos que promovam exercício físico, orientado e que	Programas que desenvolvam relacionamento social, desenvolvimento de competência e autonomia para escolha das atividades, mesmo de forma online, podem favorecer a aderência nas atividades e na

			sejam acessíveis a comunidade.	manutenção de um estilo de vida mais ativo, inclusive durante períodos que restrinjam o deslocamento de pessoas a realizarem suas atividades de rotina.
Efeito de um programa de exercícios físicos sobre a aptidão física após contaminação por COVID-19	Aplicar um programa de exercícios físicos visando melhorar a aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e força muscular de dois sujeitos após a contaminação pelo vírus da Covid-19.	Participaram do estudo uma pessoa do sexo masculino, 51 anos, que contraiu o vírus no mês de janeiro de 2021 e outra pessoa do sexo feminino, 28 anos, que contraiu Covid-19 no mês de julho de 2021.	Os principais achados do estudo mostraram que houveram melhorias percentuais consideráveis na aptidão cardiorrespiratória, na flexibilidade e na força muscular dos dois participantes, destacando a força muscular de membros inferiores que, no homem, evoluiu 65% e, na mulher, 54% em relação ao pré-teste, outra variável que merece atenção é a flexibilidade de membros inferiores que aumentou 70% na mulher enquanto no homem variou 19%. Apesar de a aptidão cardiorrespiratória ter evoluído 15% no homem e 14% na mulher, aumentos incrementais nessa condição física são primordiais para a capacidade respiratória e cardiovascular dos participantes, visto que o vírus atinge	Concluiu-se que a inserção de um programa estruturado de exercícios físicos foi um importante coadjuvante no tratamento após a contaminação por Covid-19, mostrando-se bastante eficiente no aumento da aptidão física.

			especialmente esses dois sistemas fisiológicos.	
Síndrome de Burnout e atividade física em adolescentes no contexto da pandemia COVID-19	Analisar a relação entre o nível de atividade física e os sintomas de burnout durante o isolamento social ocasionado pela pandemia da Covid-19 entre adolescentes.	Foi constituída de adolescentes com idades entre 15 e 17 anos, foram aplicados de maneira remota os questionários MBI-SS (Maslach Burnout Inventory–Student Survey) e o QAFA (Questionário de Atividade Física para o Adolescente), que possibilitaram analisar respectivamente, os indicativos de burnout e o nível de atividade física, além de um questionário semiestruturado que forneceu informações como tempo de tela e motivação para prática de atividade física.	Os resultados indicaram que em relação à síndrome de burnout, os indivíduos fisicamente mais ativos têm 2 vezes menos chances de apresentar sintomas da síndrome em detrimento ao insuficientemente ativos. Observou-se qualitativamente, através do questionário semiestruturado, um elevado tempo de tela e uma diminuição na prática regular de atividade física, no contexto do primeiro ano de pandemia.	Com estes achados, conclui-se que a atividade física pode ser um elemento diretamente influente na apresentação dos sintomas da síndrome de burnout entre adolescentes e esta relação pôde ser evidenciada no contexto do primeiro ano de pandemia, onde foram fechados diversos espaços públicos destinados à prática de atividade física e lazer, além das escolas onde esses jovens tinham acesso às aulas de educação física.

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

De acordo com as informações citadas no quadro acima podemos perceber que segundo a pesquisa “Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental” segundo o autor Campos *et al.*, mostra que o conhecimento dos adolescentes em relação à atividade física e nutricional está deixando a desejar e é recomendado que os professores comecem a mostrar o hábito mais saudável e a relação da atividade física mostrou que a maioria dos adolescentes

são sedentários que precisa de uma educação nutricional e com isso ira mudar o habito ou o meio em que cada um vive com a família, o estudo mostra que o adolescentes de classe social baixa é mais ativa em exercícios físicos já os adolescente de classe mais elevada não é tão ativo em praticar atividades físicas consequentemente estão mais propícios a ter outras doenças como hipertensão e a obesidade. Com isso mostra a relevância do conhecimento sobre essa melhoria de vida que e a prática física e a educação nutricional.

O estudo “Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal” dos autores Magalhães; Baptista (2021) avaliar a relação entre redes sociais e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal dos estudantes do ensino médio, de ambos os sexos, de uma escola pública, nessa fase de vida dos jovens que ocorrem mudanças físicas e psicossociais, devido à puberdade, as redes sociais influenciam sobre a percepção da imagem corporal.

Já o estudo segundo o autor Malta et al., mostra que o distanciamento social é a medida mais eficaz para prevenção de COVID-19 entre os adolescentes, é preciso ressaltar que tem que haver uma prática saudável em casa também com o consumo de frutas e hortaliças constitui fator de proteção contra doenças cardiovasculares e diabetes tipo II. É necessário para haver uma vida saudável e a prevenção de doenças, tornam-se importantes também o apoio e o suporte familiar. Mostra que apesar dos jovens estarem longe da sociedade não estão se alimentando bem porque estão consumindo muito alimento pre cozidos, congelados hambúrgueres e batata frita induzindo os adolescentes a ter um inicio de diabetes e o aumento ao sedentarismo, a redução do exercício físico e o aumento do comportamento sedentário entre os jovens observados no estudo são preocupantes.

Em relação ao estudo sobre o “Programa de treinamento online, estratégia de exercício físico durante a pandemia COVID-19” dos autores Silva *et al.*, é explicado sobre a importância do atendimento online que é um facilitador para aquelas pessoas que estão no período de isolamento durante os cuidados médicos há aplicativos ou sistemas que o aluno pode personalizar de acordo com a sua necessidade ou a sua preferência desenvolvendo estruturas relacionadas a competência anatômica, esse processo pode ser facilitado via WhatsApp, atendimento individual; observa-se que com o passar do tempo o individuo pode ter um desenvolvimento melhor pós-covid-19 por tanto mostra o quanto é importante cada passo desse processo.

No estudo relacionado ao “Efeito de um programa de exercícios físicos sobre a aptidão física após contaminação por COVID-19” autor Galleazi *et al.*, iniciou um teste com dois participantes que adquiriram covid-19 um do sexo masculino e do feminino os dois fizeram exercícios de mobilidade, agachamento, alongamento, corridas, flexibilidade; verificando a suficiênciacardiopulmonar sendo assim tais indivíduos fizeram os protocolos indicados e tiveram muito êxito evoluindo em média de 15% a 19%consequentemente houve uma melhora na capacidade respiratória.

E por fim o estudo relacionado a “Síndrome de Burnout e atividade física em adolescentes no contexto da pandemia da COVID-19” os autores Lucas Henrique de Sousa vila, Vinicius de oliveira Damaceno, André dos Santos Costa, portanto o exercício físico ajuda no benefício do bem-estar do paciente trazendo para o indivíduo uma motivação construindo em se uma motivação de treinar porque a doença afeta logo o estado psicológico causando um desgaste emocional e fadiga no exercício físico será apresentado o ato motivacional algo que ocupa a mente ampliando a conscientização que há um prazer em cada movimento melhorando o estado do indivíduo. Contudo, foi tomada uma atenção redobrada para que não haja nenhuma dúvida ou situação contraria o objetivo que querem alcançar. O instrumento utilizado foi um questionário com 17 questões e essa foi analisado nos últimos 12 meses seguindo o contexto de atividades durante 300 minutos. Pesquisa que foi satisfatória e benéfica ao indivíduo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa indicam que a falta de exercícios físicos pode trazer consequências na vida dos adolescentes, pois, devido à falta de praticar algum esporte, caminhada, atividades ao ar livre, musculação, natação, ciclismo entre outras. Destaca-se que muitos adolescentes não têm acesso ao um acompanhamento adequado e isso acaba refletindo na participação e a motivação dos jovens que pode vir a querer praticar algum exercício físico.

Considera-se que os exercícios físicos para os adolescentes são desafiadoras, tendo em vista que alguns estão obesos, sedentários, com ansiedade e com o seu estado emocional ruim ou péssimo e necessitam de um acompanhamento por

profissionais na área da saúde com quais muitas adolescentes não terão, por questão financeiro.

A partir dos dados encontrados, é pertinente que reflitamos sobre o quanto a relação interpessoal é importante nas relações humanas, principalmente quando falamos em Educação Física, entretanto devido ao momento o qual nos encontramos onde o exercício físico ajudou e ajuda os adolescentes para eles poderem assim combater às consequências que a pandemia COVID-19 trouxe e devemos considerar que é importante pensar nos próximos passos na vida dos adolescentes, na incorporação de profissionais de educação física qualificados que possam atender e motivar os esses jovens, diante desta situação.

Ressaltando que este estudo não encerra a discussão desta temática e, por esse motivo, mais profissionais da Educação Física e estudantes da área podem e devem ampliar cada vez mais essa temática e dar continuidade a esse debate que é tão pertinente na sociedade atualmente que vivemos.

Por fim sugerimos que se pense em projetos esportivos em parque e praças voltada para adolescentes e ter capacitação de professores de educação física qualificados para poderem aderir sem tantas dificuldades as atividades que serão disponíveis. Além de incentivar hábitos mais saudáveis na população. Também seria interessante que os governantes implantassem ações inclusivas de terapia para ajudar aqueles jovens que ficaram com algum transtorno mental causado pela pandemia COVID-19.

REFERÊNCIAS

ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, [s. l.], v. 4, n. 26, p. 383-391, 18 jun. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/ydDHN9Khrjv4tFQ9xNmGBwp/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 20 nov. 2022.

AVELAR, Rubens; STELLA, Rita. Prática de exercício físico ajudou a manter boa saúde mental na pandemia. **Jornal da Usp**, Ribeirão Preto, v. 5, n. 8, p. 1-4, 15 ago. 2022.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves; MUNIZ, Luciene Aparecida; BELO, Vinícius Silva; ROMANO, Márcia Christina Caetano; LIMA, Maira de Castro. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 12 ago. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NLtQCjwKmBXYyvWVW5qq/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 15 ago. 2022.

CARVALHO, Anderson dos Santos; ABDALLA, Pedro Pugliesi; SILVA, Nandhara Gabriela Ferreira da; GARCIA JÚNIOR, Jair Rodrigues; MANTOVANI, Aline Madia; RAMOS, Nilo César. EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DAS CRIANÇAS: uma revisão narrativa. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S.L.], v. 1, n. 131, p. 1-16, 1 jan. 2021. Revista CPAQV. <http://dx.doi.org/10.36692/v13n1-7r>. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Abdalla/publication/348129742_EXERCICIO_FISICO_E_SEUS_BENEFICIOS_PARA_A_SAUDE_DAS_CRIANCAS_UMA_REVISAO_NARRATIVA/links/5ffdbaa8a6fdccdc84ab637/EXERCICIO-FISICO-E-SEUS-BENEFICIOS-PARA-A-SAUDE-DAS-CRIANCAS-UMA-REVISAO-NARRATIVA.pdf> Acesso em: 13 set. 2022.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 24 ago. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NLtQCjwKmBXYyvWVW5qq/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 20 set. 2022.

COSTA, Rudy Alves *et al.* Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia-Uff**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 269-276, 02 jan. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt>> Acesso em: 01 out. 2022.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves; MUNIZ, Luciene Aparecida; BELO, Vinícius Silva; ROMANO, Márcia Christina Caetano; LIMA, Maira de Castro. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 24 ago. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NLtQCjwKmBXYyvWVW5qq/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 25 mar. 2023.

GALLEAZZI, Elton Luiz; FACHINETO, Sandra; FRIGERI, Elis Regina. Efeito de um programa de exercícios físicos sobre a aptidão física após contaminação por COVID-19. **Circuito Regional: Ciência, Tecnologia e Inovação para o Desenvolvimento Sustentável**, São Miguel do Oeste/Santa Catarina, v. 2, n. 1, p. 12-15, 28 out. 2022. Disponível em: <<https://periodicos.unoesc.edu.br/siepe/article/view/31441/18174>> Acesso em: 16 ago. 2022.

HALLAL, Pedro Curi; KNUTH, Alan Goularte; CRUZ, Danielle Keylla Alencar; MENDES, Maria Isabel; MALTA, Deborah Carvalho. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], p. 335-340, 02 ago. 2010.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/hQTGBQxmpTKMQg7p4X7gSKh>>
Acesso em: 08 abr. 2023.

MAGALHÃES, Ana Carla Leocadio de; BAPTISTA, Guilherme Gonçalves. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal entre estudantes durante a pandemia de COVID-19. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, [S.L.], v. 26, n. 279, p. 64-79, 12 ago. 2021. **Lecturas: Educacion Fisica y Deportes**. <http://dx.doi.org/10.46642/efd.v26i279.2663>. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2663/1434?inline=1>> Acesso em: 15 abr. 2023.

MALTA, Deborah Carvalho; GOMES, Crizian Saar; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimaraes; SILVA, Alanna Gomes da; CARDOSO, Laís Santos de Magalhães; WERNECK, André Oliveira; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da; FERREIRA, Arthur Pate de Souza; ROMERO, Dália Elena. The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 24, n. 8, p. 1-13, 07 jun. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720210012>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4xc9dNPPnXXNMtSYpJX3kqh/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 12 mar. 2023.

NOGUEIRA, Carlos José; CORTEZ, Antônio Carlos Leal; LEAL, Silvânia Matheus de Oliveira; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 101-124, 25 jul. 2021. Convergences Editorial. <http://dx.doi.org/10.33233/rbfex.v20i1.4254>. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/4254>> Acesso em: 10 abr. 2023.

OLIVEIRA, Adriana Cristina de *et al.* WHAT HAS THE COVID-19 PANDEMIC TAUGHT US ABOUT ADOPTING PREVENTIVE MEASURES? **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 29, n. 8, p. 12-16, 13 mar. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0106>. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/238/289/277>> Acesso em: 15 set. 2022.

OLIVEIRA, Adriana Cristina de; LUCAS, Thabata Coaglio; IQUIAPAZA, Robert Aldo. WHAT HAS THE COVID-19 PANDEMIC TAUGHT US ABOUT ADOPTING PREVENTIVE MEASURES? **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 29, n. 2, p. 122-125, 13 abr. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0106>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/cgMnvhg95jVqV5QnnzfZwSQ/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 12 abr. 2023.

ROEHRS, Hellen; MAFTUM, Mariluci Alves; ZAGONEL, Ivete Palmira Sanson. Adolescência na percepção de professores do ensino fundamental. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, São Paulo, v. 5, n. 8, p. 421-428, 01 jun. 2009. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Kkwp9fjGJ4D7sC6cpJqbCZt/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 01 mar. 2023.

FIGUEIREDO, Patrícia. Apenas 15% dos adolescentes brasileiros se exercitam o suficiente, diz OMS. **G1: Ciência e Saúde**, [s. l.], v. 5, n. 8, p. 15-17, 21 nov. 2019.

SIQUEIRA, Aline Cardoso; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. IMPACTO DA INSTITUCIONALIZAÇÃO NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Psicologia & Sociedade**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, v. 1, n. 18, p. 71-80, 18 jan. 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/Bn9x93pDbChZvrGwTvghPLn/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 07 ago. 2022.

SANTOS, Givanildo de Oliveira; BAGESTÃO, Vinícius Silva; SILVA, Sebastião Lobo da. EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES / EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISES ON CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Brazilian Journal Of Development*, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 8903-8915, 22 jan. 2021. *Brazilian Journal of Development*. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv7n1-603>. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23628/18987>> Acesso em: 07 set. 2022.

SILVA, Bruno Allan Teixeira *et al.* Programa de treinamento online, estratégia de exercício físico durante a pandemia COVID-19. **Corpoconsciência**, Santo Amaro São Paulo -Sp, v. 26, n. 3, p. 143-153, 08 nov. 2022. Disponível em: <<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/14334/11604>> Acesso em: 29 mar. 2023.

VILAR, Lucas Henrique de Souza; DAMASCENO, Vinicius de Oliveira; COSTA, André dos Santos. Síndrome de Burnout e atividade física em adolescentes no contexto da pandemia da COVID-19. **Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar**, [s. l.], v. 3, n. 26, p. 1453-1466, 13 dez. 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Vinicius-Damasceno/publication/366925212_SINDROME_DE_BURNOUT_E_ATIVIDADE_FISICA_EM_ADOLESCENTES_NO_CONTEXTO_DA_PANDEMIA_DA_COVID-19/links/63d3cd3464fc860638f0fa89/SINDROME-DE-BURNOUT-E-ATIVIDADE-FISICA-EM-ADOLESCENTES-NO-CONTEXTO-DA-PANDEMIA-DA-COVID-19.pdf> Acesso em: 25 fev. 2023.

WERNECK, Francisco Zacaron *et al.* Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revisitando a hipótese das endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**: Artigo de revisão, [s. l.], v. 13, n. 2, p. 135-144, 05 maio 2008.