



QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO

Quality of life during the covid-19 pandemic: a study with integrated high school students

Gabriela Brum de Deus¹
Renato Xavier Coutinho²

Resumo: Esse estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida de estudantes do ensino médio integrado (EMI), de um Instituto Federal do Rio Grande do Sul, em meio a Pandemia da Covid-19. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de natureza quali-quantitativa, que utilizou como instrumento um questionário online, com perguntas fechadas, referente ao sexo e idade e na sequência 24 perguntas do questionário KINDL, sobre as seis dimensões da qualidade de vida: bem-estar físico, bem-estar emocional, autoestima, família, amigos e escola. Para finalizar, os participantes expressaram algumas considerações sobre o ensino remoto, a Pandemia da Covid-19 e a disciplina de Educação Física. Os dados foram analisados pela análise estatística e a análise de conteúdo. Participaram do estudo 120 escolares de ambos os sexos, do 1º ano 3º ano do EMI, que apresentaram uma qualidade de vida total positiva, totalizando 58,3 pontos. A dimensão família apresentou a melhor média (73,1) e a dimensão autoestima a média mais baixa (45,5). Os estudantes receberam e realizaram as atividades escolares durante o ensino remoto, porém muitas vezes não realizavam dentro do prazo devido à falta de acesso a internet, e passaram a maior parte do tempo em casa. Também realizaram as atividades físicas, os exercícios e os treinos da disciplina de Educação Física e estavam sentindo falta dos amigos e das aulas presenciais. Diante do exposto, conclui-se que a qualidade de vida dos estudantes está satisfatória durante a pandemia, porém é necessária uma maior atenção aos aspectos relacionados à dimensão autoestima.

Palavras-chave: Adolescentes. Qualidade de vida. Dimensões. Covid-19.

Abstract: This study aimed to analyze the quality of life of integrated high school students (EMI), from a Federal Institute of Rio Grande do Sul, in the middle of the Covid-19 Pandemic. It is a descriptive, qualitative and quantitative study, which used an online questionnaire with closed questions, referring to sex and age, and then 24 questions from the KINDL questionnaire, on the six dimensions of quality of life: well - physical well-being, emotional well-being, self-esteem, family, friends and school. Finally, the participants expressed some considerations about remote education, the Covid-19 Pandemic and the Physical Education discipline. The data were analyzed by statistical analysis and content analysis. 120 students of both sexes participated in the study, from the 1st year to the 3rd year of the EMI, who had a positive total quality of life, totaling 58.3 points. The family dimension had the best average (73.1) and the self-esteem dimension the lowest average (45.5). Students received and performed school activities during remote education, but often did not perform on time due to lack of internet access, and spent most of their time at home. They also performed physical activities, exercises and training in the Physical Education discipline and were missing friends and face-to-face classes. Given the above, it is concluded that the quality of life of students is satisfactory during the pandemic, but greater attention is needed to aspects related to the self-esteem dimension.

Keywords: Teens. Dimensions. Quality of life. Covid-19.

¹ Discente do curso de Pós-graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, Santa Maria, Brasil. E-mail: gabrielabrum96@gmail.com

² Pesquisador do Grupo de Estudos e Pesquisa em Ensino e Educação Profissional e Tecnológica, Docente do Instituto Federal Farroupilha – IFFar / campus São Vicente do Sul, São Vicente do Sul, Brasil. E-mail: renato.coutinho@iffarroupilha.edu.br.



1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A qualidade de vida é influenciada por diversos fatores, desde ações individuais ou em grupos e está relacionada aos aspectos da saúde, autoestima, relações com familiares, amigos, escola, trabalho, etc. Nas palavras de Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 03), a “inter-relação mais ou menos harmoniosa dos fatores que moldam o cotidiano do ser humano resultam numa rede de fenômenos e situações” conceituada como qualidade de vida.

Atualmente, a qualidade de vida está sendo bastante influenciada pelo isolamento social devido à pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) que originou a doença Covid-19 (ARRUDA, 2020). Este vírus é desafiador, pois apresenta variações em seu quadro clínico, podendo não manifestar nenhum sintoma como pode causar graves problemas respiratórios (LIMA JÚNIOR, 2020). A Covid-19 iniciou seu contágio na China, na cidade de Wuhan, entre os anos de 2019 e 2020, e em poucos meses já estava surpreendendo os demais países, incluindo o Brasil. De acordo com o Ministério da Saúde, até a manhã do dia 19 de novembro de 2020, o Brasil obteve 5.945.849 casos confirmados e 167.455 óbitos (BRASIL, 2020).

Em virtude da transmissão do vírus ocorrer pelo contato pessoal, por gotículas de saliva, tosse, secreções e espirro, o Brasil aderiu ao período de quarentena, com distanciamento social (FIORI; GOI, 2020). Assim, para diminuir as aglomerações, em março de 2020 as aulas presenciais da educação infantil até o ensino superior, foram suspensas e as instituições brasileiras aderiram ao ensino remoto, utilizando novas ferramentas de ensino, como o *tablet*, celular, computador e *notebook*. Entretanto, essa nova forma de ensinar e aprender trás consigo obstáculos, de como disponibilizar internet a todos os estudantes e como realizar avaliações para verificar, se realmente, os estudantes estão aprendendo (SCANTAMBURLO *et al.*, 2020).

A mudança na educação, os escassos conhecimentos sobre as melhores estratégias para minimizar a velocidade e disseminação do coronavírus e uma possível data da disponibilização de uma vacina, tem causado incertezas na população (SCANTAMBURLO *et al.*, 2020; WERNECK; CARVALHO, 2020). Essa indefinição do futuro tem sido um constante desafio que reflete na qualidade de vida dos cidadãos, em especial da população jovem que teve sua rotina bastante modificada. Diante desses fatos, torna-se relevante identificar a qualidade de vida dos adolescentes, a fim de auxiliá-los durante o período de isolamento social e contribuir com a sua saúde.

Existem diversos instrumentos para verificar a qualidade de vida. Um deles é o questionário KINDL, que pode ser aplicado em crianças e adolescentes saudáveis ou não saudáveis e apresenta seis dimensões: bem-estar físico, bem-estar emocional, autoestima, família, amigos e escola (TEIXEIRA *et al.*, 2012). Dimensões que devido ao atual cenário, estão sentindo os efeitos do isolamento social.

Diante deste contexto, e considerando a importância da temática, este estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida de estudantes do ensino médio integrado, de um Instituto Federal do Rio Grande do Sul, durante a Pandemia da Covid-19.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva, de natureza mista (qualitativa e quantitativa). A pesquisa descritiva tem como objetivo descrever determinadas características de populações ou fenômenos (GIL, 2008). Para obter os dados, utilizou-se um questionário elaborado no *Google Forms* e ele foi disponibilizado durante as aulas remotas da disciplina de Educação Física. Para coletar as informações referentes ao sexo e idade, foram utilizadas duas perguntas fechadas e na sequência utilizou-se o questionário KINDL para analisar a qualidade de vida dos estudantes. Ele foi desenvolvido por Bullinger e Ravens-Sieberer (1994), posteriormente, revisado por Ravens-Sieberer e Bullinger (2010) e adaptado para o Brasil por Teixeira *et al.* (2012).

O questionário é composto por 24 perguntas fechadas, com uma escala que varia de 1 a 5 (direção positiva) e de 5 a 1 (direção negativa), as quais estão divididas em seis dimensões: bem-estar físico, bem-estar emocional, autoestima, família, amigos e escola. Cada dimensão é composta por quatro questões e em cada questão a resposta pode variar entre *Nunca*, *Raramente*, *Às vezes*, *Quase Sempre* e *Sempre*. A escala de cada dimensão é combinada para obter um índice total. Assim, a pontuação total do questionário é obtida pela soma das pontuações parcelares, transformadas para uma escala de 0 a 100, onde valores mais altos indicam melhor qualidade de vida. Para concluir o questionário, disponibilizou-se uma questão aberta para os estudantes descreverem algumas considerações sobre o ensino remoto, a Pandemia da Covid-19 e a disciplina de Educação Física.

Para a análise quantitativa utilizou-se a estatística descritiva, sendo os dados organizados no software *Microsoft Excel* e analisados no software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0. Para analisar a distribuição dos dados,

utilizou-se o teste de *Shapiro-Wilk*, indicando que os dados são não-paramétricos e para a análise qualitativa, foi utilizada a análise de conteúdo, segundo Bardin (2011), considerando suas três etapas (pré-análise, exploração do material e análise).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo contou com a participação de 120 estudantes do ensino médio integrado (EMI), sendo a prevalência do sexo feminino (71,7%) e a idade média de 16 anos. Na Tabela 1 encontram-se os resultados de cada dimensão e do total da qualidade de vida.

Tabela 1 - Mínimo, máximo, média e desvio padrão da qualidade de vida (total) e das dimensões bem-estar físico, bem-estar emocional, autoestima, família, amigos e escola.

Qualidade de vida	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Bem-estar físico	120	18,8	100,0	64,5	16,9
Bem-estar emocional	120	6,3	100,0	61,9	19,6
Autoestima	120	0,0	100,0	45,5	22,2
Família	120	6,3	100,0	73,1	20,9
Amigos	120	6,3	87,5	49,8	18,8
Escola	120	25,0	87,5	55,0	13,2
Qualidade de vida (total)	120	19,8	85,4	58,3	12,8

N = total de participantes; DP = desvio padrão.
Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Os dados indicam que a qualidade vida total dos estudantes do EMI foi positiva (58,3) e os valores oscilaram entre um mínimo de 19,8 e um máximo de 85,4. Tais resultados revelam que em tempos de pandemia os estudantes estão mantendo uma boa qualidade de vida. Esse desempenho é importante, pois estudos evidenciam certo comportamento de risco a saúde em jovens estudantes. Nesta perspectiva, as intervenções no contexto escolar são possibilidades para amenizar os comportamentos de risco e promover saúde e qualidade de vida dos adolescentes (COUTINHO *et al.*, 2013; DUTRA; COUTINHO, 2020a), pois, como assinalam Gaspar *et al.* (2008) uma boa qualidade de vida, demonstra uma boa condição de saúde e bem-estar subjetivo.

A dimensão família apresentou a melhor média (73,1) e a dimensão autoestima a média mais baixa (45,5). Tais resultados corroboram com os demais estudos da área, como por exemplo, o estudo de Heinzmann Filho (2014), que analisou a qualidade de vida de crianças e adolescentes com e sem asma. O autor também identificou que a dimensão família obteve a melhor pontuação tanto para o grupo controle quanto o grupo asmático, sendo respectivamente 75 e 70 pontos, e a dimensão autoestima, obteve a menor pontuação, para ambos os grupos – controle 58 e asmático 56,2.

Manter uma boa relação com a família, e principalmente com os pais, é bastante benéfico à qualidade de vidas da população jovem. Neste sentido, a escola, como instituição social crucial para a educação dos adolescentes na preparação para a vida, necessita aderir aos programas de qualidade de vida e sistematizar essa relação, uma vez que, o relacionamento com os pais interfere no desenvolvimento emocional, social, cognitivo e físico (GASPAR *et al.*, 2008). Assim, a “escola passa a ser vista como um espaço para a troca de experiências [...] nos eixos temáticos relacionados à saúde humana”, inclusive da qualidade de vida (PERLIN; DONADEL; COUTINHO, 2014, p. 01).

A Tabela 2 apresenta as quatro questões de cada dimensão da qualidade de vida, indicando o quantitativo de resposta dada pelos estudantes do ensino médio integrado em cada alternativa e sua respectiva porcentagem.

Tabela 2 - Número e porcentagem das respostas dos estudantes, em cada questão das seis dimensões da qualidade de vida.

Na última semana...	Nunca		Raramente		Às vezes		Frequentemente		Sempre	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bem-estar Físico										
...me senti mal	55	45,8	47	39,2	15	12,5	2	1,7	1	0,8
...tive alguma dor	26	21,7	36	30,0	45	37,5	10	8,3	3	2,5
...fiquei cansado e esgotado	13	10,8	25	20,8	53	44,2	22	18,3	7	5,8
...me senti forte e cheio de energia	2	1,7	25	20,8	37	30,8	44	36,7	12	10,0
Bem estar Emocional										
...me diverti e ri muito	1	0,8	11	9,2	34	28,3	45	37,5	29	24,2
...não tive nada para fazer	27	22,5	40	33,3	25	20,8	18	15,0	10	8,3
...me senti sozinho	30	25,0	22	18,3	45	37,5	12	10,0	11	9,2
...fiquei com medo ou inseguro	25	20,8	30	25,0	29	24,2	26	21,7	10	8,3
Autoestima										
...me orgulhei de mim mesmo	9	7,5	30	25,0	41	34,2	20	16,7	20	16,7
...me senti no topo do mundo	60	50,0	27	22,5	18	15,0	12	10,0	9	7,5
...me senti satisfeito comigo mesmo	10	8,3	23	19,2	38	31,7	34	28,3	15	12,5
...tive muitas ideias boas	7	5,8	27	22,5	44	36,7	34	28,3	8	6,7
Família										
...me dei bem com meus pais	2	1,7	6	5,0	18	15,0	42	35,0	52	43,3
...me senti bem em casa	2	1,7	11	9,2	26	21,7	36	30,0	45	37,5
...brigamos em casa	37	30,8	40	33,3	29	24,2	13	10,8	1	0,8
...me senti limitado por meus pais	51	42,5	25	20,8	25	20,8	9	7,5	10	8,3
Amigos										
...passei tempo com meus amigos	46	38,3	39	32,5	26	21,7	6	5,0	3	2,5
...fui um “sucesso” com meus amigos	29	24,2	25	20,8	32	26,7	20	16,7	14	11,7
...me dei bem com os meus amigos	5	4,2	3	2,5	8	6,7	30	25,0	74	61,7
...me senti diferente das outras pessoas	15	12,5	24	20,0	34	28,3	25	20,8	22	18,3
Escola										
...foi fácil fazer as atividades escolares	13	10,8	15	12,5	50	41,7	34	28,3	8	6,7
...achei minhas aulas interessantes	-	0,0	24	20,0	45	37,5	36	30,0	15	12,5
...me preocupei com o meu futuro	1	0,8	4	3,3	6	5,0	21	17,5	88	73,3
...tive medo de tirar notas baixas	3	2,5	8	6,7	19	15,8	20	16,7	70	58,3

N = Número de respostas; % = Porcentagem.

Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Ao analisar a tabela, é possível evidenciar que na dimensão bem-estar físico 45,8% dos estudantes *Nunca* se sentiram mal, *Às vezes* sentiram dores (37,5%) e ficaram cansados e esgotados (44,2%) e *Frequentemente* se sentiram fortes e cheios de energia (36,7%). Tais resultados apontam um comportamento saudável. Nessa perspectiva, torna-se importante continuar com esses hábitos, de modo que os estudantes mantenham os índices positivos nesta dimensão, pois o “uso de internet [...], o isolamento social e o estado emocional pode contribuir para a diminuição da QVRS³ no domínio físico” (D’ÁVILA *et al.*, 2019, p. 499). Dutra e Coutinho (2020b) ressaltam que os adolescentes têm consciência da importância de aderir aos hábitos saudáveis relacionados à saúde, porém, nem sempre colocam em prática.

Nesse sentido, as aulas remotas de educação física podem viabilizar discussões sobre os aspectos da saúde (ressaltando a necessidade da prática regular da atividade física em tempos de pandemia) de forma contextualizada com a realidade dos estudantes. Pois, de acordo com Lima Júnior (2020, p. 35) “[...] a atividade física se torna uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento humano”, principalmente em tempos de pandemia, uma vez que, as práticas de atividades físicas moderadas auxiliam nas respostas imunológicas do corpo, resultando em um organismo mais preparado para suportar os efeitos da Covid-19 e das demais infecções virais (ARRUDA, 2020). Neste contexto, recomenda-se que durante as aulas remotas de educação física, os professores auxiliem os estudantes a realizar exercícios físicos em casa, para que a intensidade mantenha-se entre baixa ou moderada.

Na dimensão bem-estar emocional, a maioria (37,5%) dos estudantes *Frequentemente* se divertiram e deram bastante risada, *Raramente* não tinham nada para fazer (33,3%), *Às vezes* sentiram-se sozinhos (37,5%) e *Raramente* ficaram com medo ou inseguros (25%).

Quanto à dimensão autoestima, os estudantes *Nunca* se sentiram no topo do mundo (50%) e *Às vezes* sentiram orgulho de si mesmo (34,2%), ficaram satisfeitos consigo mesmo (31,7%) e tiveram boas ideias (36,7%). A partir desses resultados, é possível compreender o porquê da dimensão autoestima ter apresentado a menor pontuação. Pois, poucas vezes os escolares tiveram boas ideias e sentiram-se orgulhosos e satisfeitos consigo mesmo. Para Lopes Junior (2010) a autoestima é um dos fatores que influenciam no desempenho escolar. Sabe-se que a rotina de estudos foi bastante modificada em razão da pandemia e, talvez, essas condições tenham interferido no desempenho escolar e na insatisfação dos estudantes, pois

³ QVRS = Qualidade de vida relacionada à saúde

muitas vezes ao realizar as atividades escolares, ficam com dúvidas, não conseguem contato imediato com os professores e realizam as atividades com limitações.

Na dimensão família, ao questionar os estudantes sobre o relacionamento com os pais, ficou evidente que a maioria *Sempre* se deu bem com pais (43,3%) e se sentiu bem em casa (37,5%) e *Nunca* se sentiram limitados pelos pais (42,5%) ou brigaram (30,8%). Os resultados chamam a atenção, pois os participantes do estudo possuem características peculiares. Enquanto alguns estudantes residem com seus familiares no município onde a instituição está instalada, outros moravam na moradia estudantil (localizada dentro da instituição) ou em pensões e adquiriram uma nova rotina (com autonomia, costumes, entre outros) e tinham contato com os familiares apenas nos finais de semana. Assim, pode-se identificar que ao retornarem com o contato diário, devido à pandemia, felizmente mantiveram um bom relacionamento e este relacionamento interferiu positivamente na qualidade de vida dos estudantes do EMI. Essa mudança no cotidiano, não foi apenas aos estudantes, mas na sociedade como um todo. Como ressalta Arruda (2020, p. 259):

[...] famílias passaram a coadunarem as responsabilidades do trabalho e da vida dos estudantes em tempos ampliados e em contexto ora da necessidade da manutenção do emprego e da renda, ora no contexto de confinamento em espaços razoavelmente reduzidos, de maneira ao isolamento ser cotidianamente comparado a situações de Guerra (ARRUDA, 2020, p. 259).

Em relação à dimensão amigos, foi possível identificar que 38,3% dos estudantes *Nunca* passaram um tempo com os amigos, 26,7% *Às vezes* foi um “sucesso” entre os amigos, 61,7% *Sempre* se deu bem com os amigos e 28,3% *Às vezes* se sentiu diferente das outras pessoas. Diante dos resultados, constata-se que os estudantes estão respeitando o isolamento social e mesmo com o distanciamento físico, estão preservando suas amizades.

Por fim, na dimensão escola, a maioria dos estudantes indicou que *Às vezes* foi fácil realizar as atividades escolas (41,7%) e achou as aulas interessantes (37,5%) e *Sempre* se preocupou com o futuro (73,3%) e teve medo tirar notas baixas (58,3%). De acordo com Castaman e Rodrigues (2020) os estudantes do EMI dos Institutos Federais apresentam familiaridade com as aulas presenciais, sendo assim, era esperada certa dificuldade com as atividades remotas, pois “as mesmas aconteceram de modo abrupto, sem o devido tempo para treinamento a respeito, tanto deles como dos docentes. Essa dificuldade é plenamente reconhecível e compreensível” (CASTAMAN; RODRIGUES, 2020, p. 17).

Quanto à avaliação das aulas e atividades remotas em tempos de pandemia, notam-se inquietações tanto em estudantes, quanto nos professores, visto que este é um período de

Ao analisar a figura, identifica-se que as palavras *atividades, exercícios, educação física, casa, atividades físicas, internet, treinos e saudade* foram as mais expressadas pelos estudantes do EMI, inferindo que eles estão recebendo e realizando as atividades escolares durante o período remoto, porém algumas vezes não conseguem realizá-las devido à falta de acesso a internet. Diante desta carência de acesso, os docentes precisam refletir sobre suas escolhas metodológicas, para que a maior parte dos estudantes do EMI consiga acompanhar as aulas, além de encontrar alternativas, pois muitos estudantes não têm condições financeiras ou residem em locais que não possibilitam o acesso a internet (CASTAMAN; RODRIGUES, 2020).

Os estudantes também passaram a maior parte do tempo em casa, indicaram estar sentindo falta dos amigos, das aulas presenciais e realizaram as atividades físicas, os exercícios e os treinos de Educação Física. Assim, percebe-se que o desenvolvimento da disciplina de Educação física foi satisfatório e incentivou os alunos a prática de atividades físicas. Esse comportamento é importante, pois a atividade física é fundamental à manutenção da saúde, além de contribuir com a diminuição dos efeitos colaterais causados pelo isolamento social, tais como agitação, desânimo e inquietação, irritabilidade, estresse, pouco interesse nas atividades, uso excessivo de aparelhos eletrônicos e incômodos nas atividades da vida diária (DUTRA; COUTINHO, 2020a; PEDROSA; DIETZ, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a qualidade de vida dos estudantes do ensino médio integrado desta instituição federal, foi satisfatória durante a Pandemia da Covid-19, com destaque para a dimensão família que obteve a maior pontuação. Porém, o isolamento social interferiu na autoestima dos estudantes, deixando esta dimensão com a menor pontuação. Ademais, os estudantes expressaram certa preocupação com as notas e com o futuro. Neste sentido, espera-se que os processos avaliativos durante o ensino remoto, sejam melhores esclarecidos pelos docentes e diversificados, para que os estudantes se concentrem na aprendizagem, e não nas notas.

A disciplina de Educação Física instigou a prática de atividades físicas durante este período de isolamento e espera-se que ela continue com esse comportamento, pois suas atividades contribuem para amenizar os efeitos negativos adquiridos em razão da pandemia. Por fim, o estudo encontrou limitações, visto que foi realizado por um determinado grupo –

estudantes do ensino médio integrado. Neste sentido, esperam-se novas pesquisas com estudantes dos demais níveis escolares e de outras redes de ensino.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, E. P. Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. **EmRede**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 257-275, 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 2 ed. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde, **Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil**, Brasília, DF, 2020.

CASTAMAN, A. S.; RODRIGUES, R. A. Educação a Distância na crise COVID - 19: um relato de experiência. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 6, p. 1-26, 2020.

D'ÁVILA, H. F.; *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes com excesso de peso, **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 95, n. 4, p. 495-501, 2019.

COUTINHO, R. X.; *et al.* Prevalência de comportamentos de risco em adolescentes. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 441-449, 2013.

DUTRA, R. R.; COUTINHO, R. X. Comportamentos de risco à saúde: uma análise com estudantes da rede pública de ensino. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 41, n. 2, p. 157-164, 2020a.

DUTRA, R. R.; COUTINHO, R. X. Alimentação saudável e atividade física: Uma Proposta Pedagógica Interdisciplinar. **Revista Contexto & Educação**, Ijuí, v. 35, n. 110, p. 123-141, 2020b.

FIORI, R.; GOI, M. E. J. O Ensino de Química na plataforma digital em tempos de Coronavírus. **Revista Thema**, Pelotas, v. 18, n. esp., p. 218-242, 2020.

GASPAR, T.; *et al.* Promoção de qualidade de vida em crianças e adolescentes. **Psicologia, saúde & Doenças**, Lisboa, v. 9, n. 1, p. 55-71, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HEINZMANN FILHO, J. P. **Impacto da asma sobre qualidade de vida, sedentarismo e capacidade muscular ventilatória e a influência do sobrepeso/obesidade em crianças e adolescentes**. 2014. Tese (Doutorado em Medicina/Pediatria e Saúde da Criança) - Faculdade de Medicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA, **Diretrizes Pedagógicas para o ensino remoto no IFFar**, Santa Maria, RS, 2020.

LIMA JÚNIOR, L. C. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da Covid-19, **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, vol. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

LOPES JÚNIOR, P. F. **A autoestima e sua influência no espaço escolar, com a atuação dos orientadores educacional e pedagógico**. 2010. Monografia (Pós-Graduação em Orientação Educacional e Pedagógica) – Curso de Orientação Educacional, Universidade Candido Mendes, Niterói, 2010.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.

OLIVEIRA, H. V.; SOUZA, F. S. Do conteúdo programático ao sistema de avaliação: Reflexões educacionais em tempos de pandemia (Covid-19). **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 2, n. 5, p. 15-24, 2020.

PEDROSA, G. F. S.; DIETZ, K. G. Prática de ensino de arte e Educação Física no contexto da pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 2, n. 6, p. 103-112, 2020.

PERLIN; DONADEL; COUTINHO, R. X. A saúde humana sob um olhar transdisciplinar, **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 1, n. 195, p. 01, 2014.

RONDANI, C. A.; PEDRO, K. M.; DUARTE, C. S. Pandemia da Covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na prática pedagógica. **Interfaces Científicas**, Aracaju, v.10, n.1, p. 41-57, 2020.

SCANTAMBURLO, E. R. L.; *et al.* Avaliação de aprendizagem em meio a pandemia do coronavírus no Brasil. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, Joaçaba, v. 5, n. 1, p. 1-7, 2020.

TEIXEIRA, I. P.; *et al.*, Adaptação cultural e validação do Questionário KINDL no Brasil para adolescentes entre 12 e 16 anos. **Rev Bras Epidemiol**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 845-857, 2012.

WERNECK, G. K.; CARVALHO, M. S. Pandemia de Covid-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, p. 1-4, 2020.