

# SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DO COVID 19



MARCO JOSÉ MENDONÇA DE SOUZA  
ELIANA DA SILVA COELHO MENDONÇA  
(ORGANIZADORES)

# SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DO COVID 19



MARCO JOSÉ MENDONÇA DE SOUZA  
ELIANA DA SILVA COELHO MENDONÇA  
(ORGANIZADORES)

# SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DO COVID 19 (SARS - CoV – 2)



## ORGANIZADORES:



### **Marco José Mendonça de Souza**

Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará (1992), especialização em Fisiologia do Exercício pela Faculdade Fibra - PA, especialização em Fisioterapia Desportiva pela Unifoa - RJ e mestrado em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco (2010). Doutorado em Saúde Pública pela Francis Chavier (2019). Atualmente é professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Roraima e professor. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Educação Física, atuando principalmente nos seguintes temas: qualidade de vida, pós menopausadas, crianças indígenas, dermatoglífia, estado nutricional e desportos.

### **Eliana da Silva Coêlho Mendonça**

Doutora em saúde pública possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará (2006). É especialista em Fisiologia do Exercício, Mestre em Ciência da Motricidade. Atua como Professora da Educação Básica, Técnica e Tecnológica do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA). Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Qualidades Físicas, Saúde, Lazer e Desenvolvimento Infantil.



**GRUPO GESTOR IFRR – CAMPUS BOA VISTA**

**REITORA**

NILRA JANE FILGUEIRA

**DIRETORA GERAL**

JOSEANE DE SOUZA CORTEZ

**DIRETOR DE ENSINO**

ANANIAS NORONHA FILHO

**DIRETORA DE PESQUISA**

SAULA LEITE OLIVEIRA

**DIRETORA DE EXTENSÃO**

MARILDA VINHOTE BENTES

**DEPARTAMENTO DE ENSINO DE GRADUAÇÃO**

LIDIANA LOVATO

**COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANDRÉ PEREIRA TRIANI

**COMISSÃO ORGANIZADORA**

MARCO JOSÉ MENDONÇA DE SOUZA

ELIANA DA SILVA COELHO MENDONÇA

*Copyright* © 2021 da edição brasileira.  
*by* Editora Enterprising.  
*Copyright* © 2021 do texto.  
*by* Autores.  
Todos os direitos reservados.



Todo o conteúdo apresentado neste livro, inclusive correção ortográfica e gramatical, é de responsabilidade do(s) autor(es). Obra sob o selo Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.

#### **Conselho Científico:**

- Marco Jose Mendonça de souza, Dr. IFRR
- Eliana da Silva Coelho Mendonça, Dr<sup>a</sup>. IFRR
- Roberto de Queiroz Lopez, Ms. IFRR
- Tharles Henriques Pires da Cruz, Dr. IFPA
- Paulo Russo Segundo, Dr. IFRR
- Alexandra de Oliveira Rodrigues Marçulo, Dr<sup>a</sup>. IFRR
- Cleiry Simone Moreira da Silva, Dr<sup>a</sup>. UERR
- Jorge Luís Mrtins da Costa, Dr. FIEP
- Schneyder Rodrigues Jati , Dr. UNAMA
- André Maia Lima, Dr. IFRR
- André PereiraTriani , Dr. IFRR
- Marcello da Silva Soares, Ms. IFRR

#### **Conselho Editorial:**

- José Antonio Vianna, Dr. - UERJ
- Wilson Alves de Paiva, Dr. - UFG
- Marilza Vanessa Rosa Suanno, Dra. - UFG
- Robson Luiz de França, Dr. - UFU
- Geovana Ferreira Melo, Dra. - UFU
- Marco Aurélio Kalinke, Dr. – UTFPR
- Carlos Henrique de Carvalho, Dr. – UFU

- Debora Cristina Jeffrey, Dra. - UNICAMP
- Terciane Ângela Luchese, Dra. - UCS

Diagramação: João Rangel Costa.

Design da capa: Nadiane Coutinho.

Imagens da capa: [www.canva.com](http://www.canva.com)

Revisão de texto: Os coordenadores.

Assistente editorial: Antonio Rangel Costa Neto.



**Editora Enterprising**

Home Page: [www.editoraenterprising.net](http://www.editoraenterprising.net)

E-mail: [contacto@editoraenterprising.net](mailto:contacto@editoraenterprising.net).

Telefone BR: (96)981146835.

CNPJ: 40.035.746/0001-55.

Marco José Mendonça de Souza  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
(Organizadores)

# **SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DO COVID 19 (SARS - CoV – 2)**

Edição 1



BOA VISTA - RR  
2021



DOI: <https://doi.org/10.29327/541331>

**S255**

Saúde, Exercícios Físico e Qualidade de Vida no Período do COVID 19 (SARS - CoV – 2) / Marco José Mendonça de Souza(Organizador), Eliana da Silva Coelho Mendonça(Organizadora), Robson Antonio Tavares Costa (Organizador). – Boa Vista: Editora Enterprising, 2021.

(Saúde e Exercícios Físico e Qualidade de vida no Período do COVID 19 – SARS - CoV – 2)

Livro em PDF

210 p., il.

ISBN: 978-65-994826-4-9

DOI: 10.29327/541331

1.P Saúde. 2. Exercícios Físicos. 3. COVID 19. 4.Qualidade de Vida. .

I. Título.

CDD: 616

*Acreditamos que o conhecimento é a melhor estratégia de inclusão e integração e a escrita é a grande ferramenta do conhecimento, pois ela não apenas permanece, ela floresce e frutifica, e o que não compartilhamos, perdemos! Nossa missão é a difusão do conhecimento gerado no âmbito acadêmico por meio da organização e da publicação de livros digitais de fácil acesso, de baixo custo financeiro e de alta qualidade, imortalizando ideias e pensamentos através daqueles cujo os olhos aprenderam a ver o mundo pela magia da nossa palavra!*

*Equipe Editora Enterprising.*

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>11</b>
--------------------------	-----------

<b>CAPÍTULO 1: ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DOS CORREDORES DE RUA DE BOA VISTA NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19.....</b>	<b>13</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

*Ricardo de Aquino Viana  
Ronaldo Brito dos Santos  
Jorge Luís Martins da Costa  
Thales Henriques Pires da Cruz  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Marco José Mendonça de Souza*

<b>CAPÍTULO 2: A GINÁSTICA RÍTMICA E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA EM CRIANÇAS DO PROJETO ESCOLINHA DE ESPORTES DO MUNICÍPIO DE BOA VISTA.....</b>	<b>32</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

*Jhennyfer Beatriz Silva Damasceno  
Paulo Russo Segundo  
Moacir Augusto de Souza  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Marco José Mendonça de Souza*

<b>CAPÍTULO 3: AVALIAÇÃO DO NÍVEL DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO DO IFRR CAMPUS BOA VISTA NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19.....</b>	<b>48</b>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

*Tainara Aguiar dos Santos  
Cleiry Simone Moreira da Silva  
Cleidson Junio Moreira da Silva  
Jorge Luís Martins da Costa  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Marco José Mendonça de Souza*

<b>CAPÍTULO 4: QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE DE PRATICANTES DE CROSSFIT DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL EM BOA VISTA/RR.....</b>	<b>59</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

*Ana Rycelle de Carvalho Sousa  
Ronaldo Douglas Cardoso Salvião  
Paulo Russo Segundo  
Moacir Augusto de Souza  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Marco José Mendonça de Souza*

<b>CAPÍTULO 5: A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER E RECREAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DO COVID-19 NO ESTADO DE RORAIMA.....</b>	<b>84</b>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

*Rayane da Silva Alberti  
Alexandre Loiola de Sousa Júnior  
Alexandra de Oliveira Rodrigo Marçulo  
Marco José Mendonça de Souza  
Eliana da Silva Coelho Mendonça*

**CAPÍTULO 6: ESTILO DE VIDA NO PERÍODO DO COVID- 19: UM RETRATO DAS ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DO CENTRO DE GINÁSTICA CAROLLMADURO.....101**

*Eluane Oliveira Silva*

*Juliana Sicsu Falcão*

*Cleiry Simone Moreira da Silva*

*Alexandra de Oliveira Rodrigo Marçulo*

*Marco José Mendonça de Souza*

*Eliana da Silva Coelho Mendonça*

**CAPÍTULO 7: IMPACTO DA PRÁTICA DO FUTSAL SOBRE O AMBIENTE SÓCIO-AFETIVO EM UMA EQUIPE ESPORTIVA ESCOLAR.....124**

*Eduardo Felipe Ferreira Santos*

*Enderson Lima Corrêa*

*José Gabriel Ribeiro Figueredo*

*Marco José Mendonça de Souza*

*Eliana da Silva Coelho Mendonça*

**CAPÍTULO 8: SAÚDE OCUPACIONAL DO PROFISSIONAL TRADUTOR/INTÉPRETE DE LIBRAS PARA SUA ATUAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR DO INSTITUTO FEDERAL DE RORAIMA.....152**

*Kássia Gabriele Souza de Macêdo*

*Marcos Barbosa dos Santos*

*Pablo Rodrigo Peres Duarte*

*Marco José Mendonça de Souza*

*Eliana da Silva Coelho Mendonça*

*Anazita Lopes de Miranda Viana*

**CAPÍTULO 9: PERCEPÇÃO SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL.....**

*Jaselma Melo dos Santos*

*Paulo Russo Segundo*

*Marco José Mendonça de Souza*

*Eliana da Silva Coelho Mendonça*

## **Apresentação**

A presente obra científica denominada de “ Saúde, Exercícios Físicos e Qualidade de Vida no Período do COVID 19 – SARS -2” é constituído de uma coleção de 9 artigos científicos de árduos e sonhados trabalhos acadêmicos (TCC), esperamos contribuir com a sociedade neste momento tão delgado do mundo, e dando a contribuição da importancia da pesquisa na área da educação física, para notar a prática da atividade física na sociedade, pois são pesquisas especificas da atualidade que todos enfrentam neste momento tão triste e os mesmos temas vem sendo bastante debatidos nas principais universidades, faculdades e Institutos Federais nacionais e internacionais e que refletem o interesse de pesquisadores no desenvolvimento da importancia científica que possa contribuir e estigar cada vez mais o crescimento e interesse neste temas relevantes para a sociedade e trazendo com isso cada vez mais a qualidade de vida de homens e de mulheres, apresentando resultados de pesquisas na área da saúde, atividade física (exercícios físicos), a reflexão de experiências de campo e de revisões bibliográfica nas mais diversas áreas da prática esportiva/desportiva. Sua organização se deu no âmbito do Instituto Federal de Roraima- Curso de Educação Física (CBV) e os resultados e conclusões possam gerar por meio de ações e projetos de ensino, extensão e pesquisa aplicados na Educação e conhecimento da sociedade não só do estado de Roraima, mas no mundo, sendo uma contribuição acadêmica relevantes para melhorar o estilo de vida saudável dos seres humanos. Desse modo, agradecemos o empenho de nossos acadêmicos que agora são professores e os pesquisadores que aqui contribuíram com seu conhecimento e empenho para esta obra vá a publico. Acreditamos em uma educação seria e de bastante empenho científico para contribuir de forma efetiva na vida dos cidadãos.

***Dr. Marco José Mendonça de Souza***

***Drª. Eliana da Silva Coelho Mendonça***

***Organizadores.***





# *Capítulo 1*

---

## **ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DOS CORREDORES DE RUA DE BOA VISTA NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19**

**DOI: 10.29327/541331.1-1**

Ricardo de Aquino Viana  
Ronaldo Brito dosSantos  
Jorge Luís Martins da Costa  
Thales Henriques Pires da Cruz  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Marco José Mendonça de Souza

## ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DOS CORREDORES DE RUA DE BOA VISTA NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19

### ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE OF THE CORRIDORS OF RUA DE BOA VISTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

**Ricardo de Aquino Viana**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[9164362r@gmail.com](mailto:9164362r@gmail.com)

**Ronaldo Brito dos Santos**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[ronaldobrito.rds@hotmail.com](mailto:ronaldobrito.rds@hotmail.com)

**Jorge Luís Martins da Costa**

*Doutor em Saúde Pública  
Laboratório do Movimento Humano - LABIMH  
ORCID:0000-0002-9417-9552*  
[prof.jorgecosta.fiep@gmail.com](mailto:prof.jorgecosta.fiep@gmail.com)

**Thales Henriques Pires da Cruz**

*Doutor em Saúde Pública  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA)*  
ORCID:0000-0003-4198-781  
[thales.cruz@ifpa.edu.br](mailto:thales.cruz@ifpa.edu.br)

**Eliana da Silva Coelho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID:0000-0003-0540-4357  
[Eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:Eliana.mendonca@ifrr.edu.br)

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID: 0000-0002-4204-6483  
[marco.souza@ifrr.edu.br](mailto:marco.souza@ifrr.edu.br)

## RESUMO

A corrida de rua vem ao longo dos anos se tornando umas das atividades físicas mais usuais, é uma categoria esportiva com boa adesão da

população, principalmente por proporcionar a melhora da performance física e saúde devido a redução de níveis de stress. Porém com o início da pandemia de COVID-19 foram adotadas pelos governos e autoridades sanitárias medidas de isolamento social. Com o objetivo de se fazer um levantamento do perfil da qualidade de vida dos praticantes de corrida de rua da sociedade. Essa foi uma pesquisa descritiva, de campo e quantitativa, com o n= amostral de 40 voluntários, de ambos os gêneros, sendo 15 do gênero masculino e 25 femininos, idade entre 21 a 60 anos. O instrumento de pesquisa foi o Whoqool Bref composto por 26 questões. Em relação a qualidade de vida 90% caracterizam como boa ou/e muito boa. Já a satisfação com a saúde cerca de 77,5 % (setenta e sete por cento) estão satisfeitos com sua saúde. Os domínios físico e psicológico tiveram uma resposta boa em relação a qualidade de vida, mas os domínios sociais e ambiental ficaram na faixa regular. Os corredores mantinham uma regularidade nas atividades, com 42,5% de indivíduos que corriam cinco vezes por semana, porém 20% não estavam mais realizando a atividade física. Este estudo constatou que a rotina de treino dos corredores de rua da cidade de Boa Vista, foi afetada com características regulares no domínio social e ambiental, e desistência da atividade física devido ao isolamento social. Porém, dentre os que ainda continuaram a prática de correr na rua, mesmo que em menor frequência semanal, confirmaram apresentar uma boa qualidade de vida durante o período da pandemia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida; Atividade Física; Corrida de Rua; Pandemia.

## **ABSTRACT**

Over the years, street running has become one of the most common physical activities, it is a sporting category with good population adhesion, mainly because it provides the improvement of physical performance and health due to the reduction of stress levels. However, with the onset of the COVID-19 pandemic, social isolation measures were adopted by governments and health authorities. Thus, the importance of conducting studies on the quality of life of street running practitioners in society emerged. This was a descriptive, field, and quantitative research, with 40 volunteers, both genders (15 male; 25 female), aged between 21 and 60 years. The research instrument was the Whoqool Bref,



consisting of 26 questions. Regarding quality of life, 90% characterize it as good or very good. While 77.5% (seventy-seven percent) are satisfied with their health. The physical and psychological domains had a good response regarding quality of life, but the social and environmental domains were in the regular range. The runners maintained regular activities, with 42.5% of individuals running five times a week, but 20% were no longer performing physical activity. This study found that the training routine of street runners in the city of Boa Vista was affected with regular characteristics in the social and environmental domains, and they gave up physical activity due to social isolation. However, among those who continued the practice of running in the street, even if less frequently weekly, they confirmed that they had a good quality of life during the period of the pandemic.

**KEYWORDS:** Quality of life; Physical activity; Street race; Pandemic.

## INTRODUÇÃO

A OMS através do Grupo de Qualidade de Vida, The WHOQOL Group (1995), define o termo qualidade de vida como sendo “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”; contemplando desta forma duas concepções importantes: a subjetividade e a multidimensionalidade.

Enquanto na literatura médica, Gordia (2011), diz que há indícios de que o termo qualidade de vida surgiu pela primeira vez por volta de 1930, segundo um levantamento de estudos que tinham por objetivo a sua definição e que faziam referência à avaliação da qualidade de vida. Contudo, foi no final do século XX, mais especificamente na década de 90, que a qualidade de vida passou a integrar de forma mais intensa os discursos informais entre as pessoas e a mídia em geral, bem como, observou-se um grande avanço na quantidade e qualidade de investigações científicas que visavam um maior entendimento sobre a qualidade de vida e sua relação com questões sociais, culturais e biológicas. Para exemplificar o grande avanço das pesquisas e o crescente interesse sobre a temática nesta época, Gordia (2011), relata que a Organização Mundial da Saúde reuniu especialistas sobre saúde e qualidade de vida de diversas regiões do mundo para formar um grupo de estudos sobre qualidade de vida com a finalidade de aumentar o conhecimento científico da área e de

desenvolver instrumentos de avaliação da qualidade de vida dentro de uma perspectiva transcultural.

Enquanto o movimento dentro das ciências humanas e biológicas vem crescendo com questões relacionadas à qualidade de vida no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida (PEREIRA; TEIXEIRA E SANTOS, 2012). Com a expansão do conceito de saúde associado à qualidade de vida, as modalidades esportivas praticadas ao ar livre vêm ganhando notoriedade, tendo a prática de caminhar e de corrida de rua destacando-se no universo esportivo, em função de um forte crescimento observado no número de praticantes e de eventos realizados (PAROLINI, 2016). Percebe-se que a aplicabilidade da educação física na abordagem da qualidade de vida é fundamental pelos aspectos abordados para definição e constituição da qualidade de vida (GOLDNER, 2013).

Goldner (2013) diz que o conceito de qualidade de vida é subjetivo, complexo e multidimensional, tendo também a atividade física diferentes interpretações como atividade praticada regularmente com orientação e preferencialmente com acompanhamento profissional.

A atividade física está diretamente e indiretamente ligada a qualidade de vida, isso porque já foi exposto como é benéfico na disposição diária do indivíduo o que traduz em um melhor humor do indivíduo, que são fatores preponderante no relacionamento social (GOLDNER, 2013). Confirmando essa afirmação, Melo (2015) realizou um estudo com um grupo de pessoas na terceira idade em Boa Vista e notou que eles possuem um condicionamento físico similar a alguns jovens ou adultos, por praticarem atividades físicas contínuas e apropriadas auxiliando sempre na manutenção a saúde, bem-estar e qualidade de vida.

O estilo de vida gerado pelas novas condições socioeconômicas leva um grande número de pessoas ao sedentarismo, à alimentação inadequada, ao estresse, indivíduos que alegam falta de tempo disponível para iniciar uma rotina mais saudável (FONSECA 2014; ALVES, 2018). Em contrapartida, o acesso à informação faz com que grande parcela da população brasileira e mundial busque cada vez mais adotar hábitos saudáveis para seu bem-estar físico, social e mental (ALVES, 2018).

A atividade física vem aumentando sua relevância na área de saúde,

justificada pelo grande número de evidências de que sua prática regular exerce efeitos benéficos sobre a pessoa, como melhoria da saúde e maior qualidade de vida, que vão desde a prevenção de doenças a melhora do condicionamento físico, prazer e satisfação pessoal (ARAÚJO *et al*, 2015; ALVES, 2018).

A motivação é um dos temas mais pesquisados atualmente na literatura esportiva e estratégia fundamental no auxílio à busca e na manutenção da prática de exercícios físicos. Alves (2018) diz que as características demográficas como idade, gênero, nível socioeconômico e de escolaridade podem influenciar a motivação para a prática esportiva. Porém ele verificou que atualmente, a sociedade também é orientada por imagens e vídeos em mídias sociais, o que contribui para que mais pessoas sejam estimuladas entre seus pares a experimentar e a praticar diferentes atividades.

A Organização Mundial da Saúde (2010) já relatou que a prática de atividade física regular reduz o risco de doença coronária e acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, depressão, melhora a saúde muscular e esquelética, reduzindo o risco de ocorrência de osteoporose, além de ser fundamental para o controle da balança energética, equilibrando o consumo e o gasto calórico para o controle de peso corporal. Benefícios psicológicos foram citados por Fonseca (2014) como melhoria do humor, redução da tensão, ansiedade, depressão, redução dos níveis de estresse e melhoria da autoestima, além da integração e socialização, através do estabelecimento de relações de cooperação.

Alves (2018) relata que em pesquisas relacionadas à corrida de rua e a motivação, a saúde é um dos principais motivos apontados por corredores para correr e participar de eventos esportivos. O mesmo autor também se refere a fatores sociais e psicológicos, como o divertimento e a sensação de bem-estar, como importantes no processo de motivação à prática de exercícios físicos. O gasto calórico pode ocorrer com todo tipo de atividade física, porém os exercícios aeróbicos, como andar de bicicleta e a corrida, são os que mais promovem consumo de energia, pois envolvem grandes grupos musculares e maior utilização da gordura como substrato energético (FONSECA 2014).

A corrida é um dos aspectos mais acessíveis atualmente, pois sua prática não requer alto investimento financeiro, sendo praticável em academias ou ar livre (ALVES, 2018). E os benefícios que o indivíduo adquire com a prática

da corrida de rua são inegáveis, principalmente relacionados ao bem-estar mental e social, ainda que parte da sociedade traga incertezas quanto ao bem-estar físico (DALLARI, 2009). Manter a regularidade na atividade física é essencial para a aquisição e manutenção dos benefícios proporcionados pela prática de corrida (RABUSKE, 2018). Todavia, segundo a autora Dallari (2009), o corredor precisa respeitar as suas individualidades, com a periodização do treinamento adequado, aumento de volume e carga de maneira progressiva, permitindo, então, reduzir o risco de lesões e de doenças metabólicas e cardiovasculares.

Correr é uma prática que sempre existiu e se tornou uma modalidade esportiva praticada ao ar livre (LEITE, 2016). Contudo, Albuquerque (2018) relata que os movimentos antigamente praticados não eram minimamente próximos aos que se praticam atualmente na sociedade contemporânea quando se trata da corrida de rua, no qual os povos praticavam de forma natural. Dallari (2009) descreve que a história da corrida pedestre moderna tem origem nos mensageiros, gregos e romanos inicialmente, depois na Grã-Bretanha, por volta do ano 1000 e no restante da Europa e na Turquia a partir do século XV. No final do século XVIII, com a melhora nas condições das estradas as notícias deixaram de ser transportadas a pé e os mensageiros se tornaram corredores.

A modalidade esportiva começou a realizar eventos, no qual na Grã Bretanha se desenvolveu gradualmente e se consolidou no século XVII, com distinção entre corredores profissionais, que eram das classes trabalhadoras, e amadores (DALLARI, 2009). Mas, segundo Dallari (2009), o marco fundamental na história das corridas de rua foi a maratona dos jogos Olímpicos de Atenas, que ocorreu em 10 de abril de 1896.

No Brasil, no início do século XX, existiam provas pedestres de forma esporádica, mas depois que a corrida de São Silvestre ocorreu, inspirada numa prova noturna francesa por Casper Libero, jornalista de A Gazeta, tornou-se a mais tradicional do atletismo brasileiro (DALLARI, 2009). Essa corrida, inicialmente disputada apenas por brasileiros, passou a ser a Corrida Internacional de São Silvestre em 1945, admitindo corredores sul-americanos, mas desde 1947 aceita inscrições de atletas do mundo todo (DALLARI, 2009).

Dallari (2009) verifica o crescimento da corrida de rua a partir da década de 1970, sendo uma atividade que continua em expansão. Esse crescimento

também foi observado por Rojo *et al*, (2017) que verificou que essa modalidade levaram a corrida de rua a ter um reconhecimento importante no campo esportivo, porém com o passar dos anos, ocorreram profundas transformações nesse universo, não apenas na corrida em si, mas em todo o espaço social em se que constitui a prática. Essas transformações foram citadas por Oliveira (2010) quando diz sobre o surgimento de um novo modelo de grupo de corrida que se diferencia dos vistos em anos anteriores, tendo origem das relações entre amigos que se juntam para participar de corridas de revezamento. As dinâmicas e configurações desses novos agrupamentos de corridas são variadas, e que podem ser criados por profissionais de educação física e também ex-atletas, em que esses oferecem os serviços de assessoria esportiva e treinamento para esses corredores (OLIVEIRA, 2010).

Um estudo realizado na região norte sobre a prática de atividade física e comportamento sedentário por Mielke *et al* (2015) relata que embora a prevalência de ativos no tempo livre tenha aumentado em termos numéricos entre 2009 e 2013 entre todos os subgrupos populacionais, tais mudanças não foram significativas, contudo, os dados da região Norte mostraram uma estabilidade nos indicadores de atividade física.

Em Roraima a Corrida 9 de Julho já se firmava como a principal atração de comemoração alusiva ao aniversário do Município de Boa Vista, com um crescimento vertical do público competidor, tanto quanto do público de espectadores, ao mesmo tempo em que se contextualizava com novos conceitos de inclusão social com público da melhor idade, crianças e portadores de necessidades especiais, tendo visibilidade nacional e internacional (RORAIMA, 2019).

Silva e Lacordia (2016) relatam que a atividade física regular, quando bem orientada, pode ajudar na prevenção e tratamento de inúmeras doenças, proporcionando bem-estar, melhorando fatores sociais e psicológicos. Apesar disso, Fonseca (2014) ressaltou que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas capacidades corporais, e o conforto da vida moderna, bem como as tecnologias, está contribuindo para essa acomodação, distanciando os indivíduos das tarefas físicas, tanto no trabalho quanto nas atividades diárias, incluindo esporte e lazer. O mesmo foi observado por Goldiner (2013) que diz que atualmente a sociedade mundial ainda permanece estagnada em um

momento histórico de incontrolável morbidade fruto de um sedentarismo jamais visto em séculos anteriores, tendo talvez o principal fator a globalização tecnológica, o próprio capitalismo que confere a todos a necessidade de trabalho intenso e quase sem intervalos.

Nesse caso, a prática de atividade física regular e seus benefícios são aliados para combater os problemas do sedentarismo, pois segundo a OMS (2010) a prática de atividade física regular reduz o risco de doença coronariana e acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, depressão, melhora a saúde muscular e esquelética, reduzindo o risco de ocorrência de osteoporose, além de ser fundamental para controle da balança energética, equilibrando o consumo e o gasto calórico para o controle de peso corporal. Goldiner (2013) relata em seus estudos a evidência que a prática da atividade física traz regulações endócrinas importantes na manutenção emocional e na perspectiva de saúde clínica., regulando o metabolismo a fim de conferir sensações de prazeres, alegrias, sorrisos, reduz o estresse e por consequência prazeres com a vida.

Porém em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, foi descoberto um novo vírus, o SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, denominada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Díaz-Castrillón e Toro-Montoya (2020) relatam que esse vírus espalhou-se pelo mundo, ocasionando o surto da doença, e virou uma emergência de saúde pública de importância internacional e somente no dia 11 de março de 2020, foi decretado pela OMS a COVID-19 como uma pandemia. O vírus é transmitido através de gotículas respiratórias, do contato direto ou objetos e de superfícies contaminadas, sendo, então, que possui múltiplas vias de transmissão. A infecção por COVID-19, pode apresentar-se como uma doença sem grandes complicações do trato respiratório, podendo evoluir para pneumonia grave, falência múltipla de órgãos e consequente óbito, especialmente, em função da imunidade de cada indivíduo (MASI, *et al.* 2020).

Devido a pandemia, foram adotadas pelos governos e autoridades sanitárias em vários países do mundo medidas de isolamento social, com o intuito de atenuar o número de mortes, ação necessária para que não ocorresse um colapso dos sistemas públicos de saúde (FRANÇA *et al.* 2020). Ocasionalmente, inevitavelmente, uma diminuição drástica e considerável de atividade física populacional, em todos os grupos etários, inclusive em adultos

jovens. França *et al*, (2020) associa esse fato por muitos indivíduos passarem a trabalhar em modalidade home office, espaços públicos reservados para a prática de atividades físicas e lazer estarem fechados, além do receio da população em realizar atividades físicas ao ar livre, como caminhada e corrida, devido ao medo de contaminação por Sars-CoV-2.

Contudo, no atual contexto da pandemia de COVID-19, na qual se fez necessário o isolamento social, surgiu à importância de se fazer estudos acerca da qualidade de vida dos praticantes de corrida de rua da sociedade. A pesquisa em questão aborda aspectos físicos, sociais, ambientais e psicológico, envolvendo os corredores de rua. Também expõem sobre os benefícios da atividade física, a importância de uma vida ativa, os riscos do sedentarismo e o impacto da pandemia. Deste modo, a execução desta pesquisa buscou analisar a qualidade de vida dos corredores de rua de Boa Vista-RR no período da pandemia de COVID-19.

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de campo e quantitativa, com um corte transversal. O n=amostral foi constituída por 40 participantes que são corredores de rua da cidade de Boa Vista, Roraima, de forma paramétrica do tipo conveniência, ou seja, uma amostra da população que seja acessível ao pesquisador (BUSSAB; MORETTIN, 2002).

O instrumento de pesquisa foi o Whoqool Bref composto por um questionário com 26 questões, duas individuais e 24 divididas entre os domínios: físico, psicológico, social e ambiental. A pesquisa foi realizada mediante a concordância prévia dos participantes na pesquisa, por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde as instruções de respostas à escala eram simples. Este instrumento foi usado para mensurar a qualidade de vida dos corredores de rua durante o isolamento social.

O recrutamento se fez por meio de divulgação do link da pesquisa na plataforma de mídia social, o WhatsApp no dia 12/04/2021 e o término no dia 12/05/2021. Os dados coletados foram registrados em gráficos pela própria plataforma utilizada pela coleta.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A qualidade de vida da sociedade é um parâmetro subjetivo e imprescindível para que possamos através desses dados melhorar, elaborar e contribuir com mudanças na saúde dessa população. Com esses resultados temos uma real visão da situação atual de praticantes de corridas de rua em nosso município.

A qualidade de vida é mensurada através de vários protocolos validados no mundo e tem um rigor científico acadêmico.

**Tabela 01: Características Sociodemográficas dos corredores de rua do município de Boa Vista/RR.**

Características sócio demográficas	(n=10)	%
<b>Gênero</b>		
Masculino	15	36,5 %
Femino	25	62,5 %
<b>Faixa-etária</b>		
De 21 a 30 anos	10	25,0 %
De 31 a 40 anos	15	32,5 %
De 41 a 50 anos	10	25,0 %
De 51 a 60 anos	5	12,5 %
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Superior Completo	9	22,5,0%
Ensino Superior Incompleto	13	32,5 %
Pós graduação	10	25,0%
Médio Completo	5	12,5,0%
<b>Estado civil</b>		
Casado	28	70,0 %
Solteiro	9	22,5 %
Separado ou Divorciado	3	7,5 %

Fonte: Viana et al, 2021.

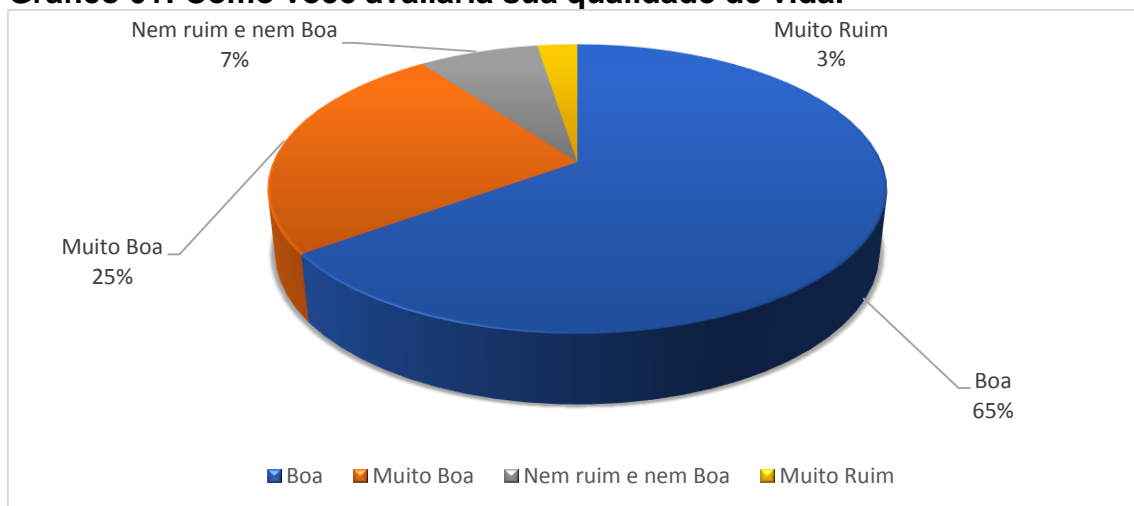
A tabela 01 descreve as características sociodemográficas dos participantes. A pesquisa foi constituída por 40 indivíduos, sendo 15 do gênero masculino (36,5%) e 25 do gênero feminino (62,5%). Sendo que 10 pertenciam a faixa etária dos 21 a 30 anos (25%), 15 pertenciam a faixa etária dos 31 a 40 anos (32,5%), 10 pertenciam a faixa etária dos 41 a 50 anos (25,0%) e apenas 5 pertenciam a faixa etária dos 51 a 60 anos (12,5%). Em relação a escolaridade, 9 tinham ensino superior completo (22,5%), 13 tinham ensino superior incompleto, representando a maior porcentagem (32,5%), 10 tinham pós-graduação (25,0%) e 5 representavam a menor porcentagem (12,5%) tinham ensino médio completo. Em relação ao estado civil dos participantes da pesquisa, 28 indivíduos eram casados (70,0%), representando a maior porcentagem dessa característica, 9 eram solteiros (22,5%) e a menor



porcentagem foi a característica separado ou divorciado, com apenas três indivíduos (7,5%).

Em relação às variáveis relacionadas com o perfil dos voluntários da pesquisa, apresentados na tabela 01, observa-se que a faixa etária com maior representatividade era de 31 a 40 anos, e em relação ao estado civil que a característica casada predominava, seguido de solteiro e depois separado ou divorciado, corroborando com o encontrado nos estudos de Galvão e Cezar (2020). E a escolaridade também foi semelhante ao observado nos estudos de Crochemore-Silva *et al* (2020) em Bagé, Rio Grande do Sul, com maior representatividade de indivíduos com nível superior completo.

**Gráfico 01: Como você avaliaria sua qualidade de vida.**



**Fonte:** Viana et al, 2021.

O gráfico 01, caracteriza as seguintes informações sobre a análise da avaliação sobre sua qualidade de vida desta população específica que são os corredores de rua do município de Boa Vista/RR. A classificação encontrada foi que 65% (sessenta e cinco por cento) dos corredores avaliou sua qualidade de vida como boa, 25% (vinte e cinco por cento) dos mesmos disseram que sua qualidade de vida é muito boa, 7% (sete por cento) relatam que nem ruim e nem boa, e 3% (três por cento) muito ruim. Dentre os corredores tem de ambos os gêneros. Nota-se que 90% (noventa por cento) dos corredores caracterizam sua qualidade de vida como boa ou muito boa. O resultado está mostrando que a prática dessa modalidade traz uma elevada qualidade de vida mesmo no período da pandemia do COVID 19. Nessa perspectiva, Júnior et al, (2021) também evidenciam em seus estudos, com um grupo de corredores de rua, que a

qualidade de vida vem obtendo resultados significativos durante a pandemia, mesmo contendo voluntários mais velhos.

**Gráfico 02: Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?**



**Fonte:** Viana et al, 2021.

O gráfico 02, coloca as seguintes classificações em relação a satisfação com sua saúde, e notamos que 40 % (quarenta por cento) dos corredores estão satisfeitos com a saúde atual, 37,5 % (trinta e sete e meio por cento) muito satisfeitos com a saúde também atual, isso mostra que os corredores tem o maior percentual que chega a 77,5 % (setenta e sete por cento) satisfeito com sua saúde e isso pode está relacionado a pratica regular de atividade física, que reduz o risco de doenças coronárias e acidente vascular cerebral, promove a cessão de bem estar, devido a liberação de alguns hormônios, endorfina e a dopamina, sabemos que traz inúmeros benefícios físicos e mental, para seus praticantes. Nem satisfeito e nem insatisfeito tivemos um percentual de 20 % (vinte por cento), com isso pode se notar que a prática regular de atividade físicas tem como característica melhorar mais a saúde de seus praticantes. Corroborando com os dados obtidos por Souza e Graça (2020), que também observaram sobre risco que o isolamento social pode nos trazer, se não nos mantivermos ativos, risco esse que se mostrou ser tão fatal quanto o vírus. Devemos ficar atentos a nossa nova rotina, para não irmos em direção ao sedentarismo, que também é um fator de risco para infecção do novo coronavírus.

**Tabela 02:** Características da Qualidade de Vida dos Corredores de Rua de Boa Vista.

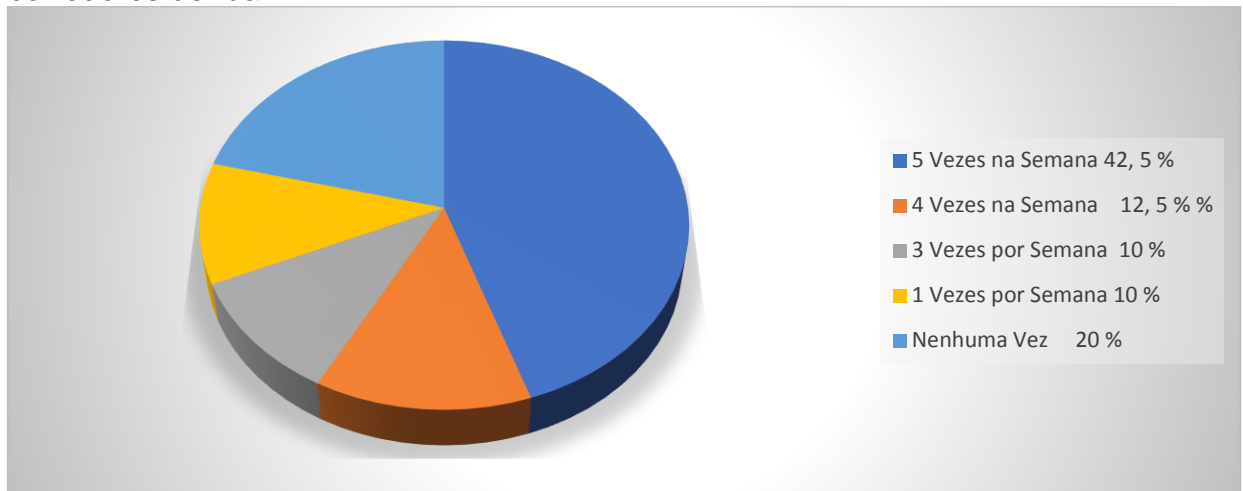
Qualidade de Vida dos Corredores		(n=40)	Nível Atual
<b>Domínios do Qhoqool Berf</b>			
<b>Domínio</b>	<b>Físico</b>	<b>40</b>	<b>4,13 Boa</b>
<b>Domínio</b>	<b>Psicológico</b>	<b>40</b>	<b>4,05 Boa</b>
<b>Domínio</b>	<b>Social</b>	<b>40</b>	<b>3,91 Regular</b>
<b>Domínio</b>	<b>Ambiental</b>	<b>40</b>	<b>3,75 Regular</b>
<b>Qualidade de Vida Geral</b>		<b>40</b>	<b>3,96 Regular</b>

Fonte: Viana e Santos, 2021.

A tabela 02 mostra o nível da qualidade de vida dos corredores de rua do município de Boa Vista, caracterizando pela qualidade de vida geral e pelos seus domínios. O instrumento Whoqool Bref, relata suas respostas através de um questionário com 26 questões, duas individuais e 24 divididas entre os domínios; físico, psicológico, social e ambiental. Verificamos que neste estudo da qualidade de vida desses praticantes da modalidade corrida de rua uma relação muito forte com a prática de atividade física regular e sistemática, pois os domínios físico e psicológico tiveram uma resposta boa em relação a qualidade de vida dessa população, mas os domínios sociais e ambiental estão na faixa regular da qualidade de vida. A atividade física regular tem mostrado bons resultados na saúde e conseqüentemente a melhoria geral da qualidade de vida de diversas populações ativas. Talvez o domínio social tenha caracterizado regular pelo período que passa a população mundial e regional, pois o distanciamento pode ter agravado muitos fatores relacionados a este domínio, já o ambiental só há melhoria quando o ambiente é modificado, mas também pode ter sido influenciado pela pandemia e conseqüentemente o distanciamento social dos corredores.

Em contra partida, a pesquisa realizada por Joanela et al (2021) com um grupo de um programa de exercícios físicos, obtiveram boa qualidade de vida, apesar do distanciamento social, estando acima do ponto de corte para qualidade de vida, nos quatro domínios analisados.

**Gráfico 03:** Associação da Prática esportiva com a qualidade de vida dos corredores de rua.



**Fonte:** Viana et al, 2021.

Analisando o gráfico 03 podemos verificar a associação da prática esportiva com a qualidade de vida dos corredores de rua. No qual podemos analisar que 42,5% dos indivíduos praticam corrida de rua cinco vezes por semana, 12,5% dos indivíduos quatro vezes por semana, 10% dos indivíduos três vezes e 10% apenas uma vez na semana. Portanto, associamos a boa qualidade de vida dos corredores a quantas vezes por semana se exercitam. Sendo assim, quanto mais vezes na semana praticam a atividade, melhor a qualidade de vida. Em relação à frequência semanal de treino durante a pandemia, os estudos de Galvão e César (2020) divergiram, pois apresentaram a maior porcentagem de indivíduos que praticavam a corrida de rua duas ou três vezes na semana, seguido por três ou cinco vezes na semana e, por fim, com menor porcentagem de indivíduos correndo uma ou duas vezes.

E para finalizar as observações do gráfico, verificamos que 20% dos indivíduos não praticam mais corrida de rua. Na pesquisa de Galvão e César (2020) também foi observado participantes que pararam totalmente com os exercícios físicos, corroborando com o observado na pesquisa vigente, o que pode ser explicado pela estratégia de distanciamento social. Como explica Moura et al (2020) a gravidade da pandemia obrigou ao isolamento social, o que identifica uma mudança radical na vida do atleta, especificamente na rotina diária, frequentemente os atletas seguem planos de treino domiciliário. Porém, em compensação, os corredores de rua avaliados por Souza e Graça (2020),

não se sentiram afetados pela pandemia, isto se deve pelo fato de que é um esporte individual que pode ser praticado ao ar livre respeitando o distanciamento social ou dentro de casa em isolamento, utilizando esteira para corrida.

## CONCLUSÃO

A execução desta pesquisa buscou analisar a qualidade de vida dos corredores de rua de Boa Vista-RR no período da pandemia de COVID-19. Verificou-se que a atividade física regular, quando bem orientada, pode ajudar na prevenção e tratamento de inúmeras doenças, como diabetes, obesidade, hipertensão, sedentarismo, proporcionando bem-estar, melhorando fatores sociais e psicológicos. A prática da corrida de rua é uma das formas de reduzir o estresse, a redução da tensão, ansiedade, depressão, aumentando a autoestima, a interação e ajudando socialização, além do controle da balança energética, equilibrando o consumo e o gasto calórico para o controle do peso corporal. A pesquisa em questão aborda aspectos físicos, sociais, ambientais e psicológicos, envolvendo os corredores de rua. Também expõem sobre os benefícios da atividade física, a importância de uma vida ativa. A corrida de rua não sofreu tanto impacto nesse período conturbado que estamos passando, devido ser uma prática individual respeitando o distanciamento social. Portanto, o estudo demonstrou que os indivíduos praticantes de corrida de rua, obtiveram resultados significativos nos indicadores de qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, DIOGO B; SILVA, MARITZA LORDSLEEM; MIRANDA, YVES H B; FREITAS, CLARA M. S. M. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018.

ALVES, CAIO TARCISIO VENTURA. **O corredor de rua no interior de São Paulo: das barreiras ao comprometimento**. 2018. 99 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto. 2018.

ARAUJO, MARIANA KORBAGE DE; BAEZA, RICARDO MALETTA; ZALADA, SANDRO RICARDO BENITES; ALVES, PEDRO BENZAM RODRIGUES; MATTOS, CARLOS AUGUSTO DE. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista brasileira de ortopedia**, v. 50, n. 5, p. 537-540, 2015.

CROCHEMORE-SILVA, INÁCIO; KNUTH, ALAN GOULARTE; WENDT, ANDREA; NUNES, BRUNO PEREIRA; HALLAL, PEDRO CURI; SANTOS, LEONARDO POZZA; HARTER, JENIFER; PELLEGRINI, DÉBORA DA CRUZ PAYÃO. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, n.11, p. 4249-4258, 2020.

CRODA, JULIO HENRIQUE ROSA; GARCIA, LEILA POSENATO. Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n.1, 2020.

DÍAZ-CASTRILLÓN, FRANCISCO JAVIER; TORO-MONTOYA, ANA ISABEL. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. **Medicina & Laboratorio**, v.24, n3, 2020.

FRANÇA, ERIVELTON FERNANDES; MACEDO, MICHEL MONTEIRO; FRANÇA, TANIA REGINA DE; COSSOTE, DOUGLAS FIGUEIREDO; GONÇALVES, LEANDRO; SANTOS, PAULO ADRIANO CAMPOS DOS; MIYAKE, GABRIELLE MITICO. Triagem de Saúde para Participação nos Programas de Exercício Físico Pós-Pandemia de COVID-19: uma ação necessária e emergente ao profissional de educação física. **InterAm J Med Health**, v.3. 2020.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado da qualidade de vida "WHOQOL-bref. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.34, n.2, p.178-83, 2000.

FONSECA, YARA SCHAITZA. **A importância de atividades físicas para a melhoria na qualidade de vida dos estudantes na disciplina de Educação Física para o 2º ano do ensino médio**. 2014. Projeto de Pesquisa de Intervenção Pedagógica, apresentado como requisito parcial ao Programa de Desenvolvimento Educacional. Curitiba, 2014.

GALVÃO, FABRÍCIO MACEL NUNES; CEZAR, MARCELO DIARCÁDIA MARIANO. O impacto do COVID-19 na rotina de treino de corredores recreativos. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicada da FAIT**, Itapeva, v.16, n.2, nov. de 2020.

GOLDNER, LEONARDO JUNIO. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. 2013. Monografia (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física do Espírito Santo, Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, 2013. Disponível em: <[http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo\\_goldner\\_educacao\\_fisica\\_e\\_saude\\_beneficio\\_da\\_atividade\\_fisica\\_para\\_a\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf](http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo_goldner_educacao_fisica_e_saude_beneficio_da_atividade_fisica_para_a_qualidade_de_vida.pdf)>. Acesso em: 15 maio. 2021.

GORDIA, ALEX PINHEIRO; QUADROS, TERESA MARIA BIANCHINI DE; OLIVEIRA, MONALYZA TAYANE CARVALHO DE; CAMPOS, WAGNER DE. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista brasileira de qualidade de vida**, Ponta Grossa – PR. v. 3, n. 1, p. 40-52, jan-jun. 2011.

JOANELLA, ALEXANDRE; COSTA, JÉSSICA LUANA DORNELES DA; FIN, LEONARDO; TIGGEMANN, CARLOS LEANDRO. Qualidade de vida de usuários de um programa de exercícios físicos durante a pandemia. In. X Simpósio Interdisciplinar de Saúde e Ambiente, XVI Semana Interdisciplinar em Saúde e IX Seminário de Educação Permanente em Saúde, 21 a 25 de setembro de 2020, Lajeado, RS. **Anais...** Lajeado: Univates, 2020. p.52.

JÚNIOR, EMANUEL FERNANDES FERREIRA DA SILVA; RATTES, CATARINA; PAIVA, MARIA DAS GRAÇAS; BRAZ, RÚBIA RAYANNE SOUTO; SANTOS, EDY KATTARINE DIAS DOS; OLIVEIRA, KARLA CYBELE VIEIRA DE; FERREIRA, ANA PAULA DE LIMA; ARAÚJO, MARIA DAS GRAÇAS RODRIGUES DE. Avaliação cardiopulmonar e qualidade de vida em corredores de rua: estudo transversal. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.5, p. 53581-53597, Maio de 2021.

MASI, FABRÍZIO DI; CONCEIÇÃO, RODRIGO RODRIGUES DA; RIBEIRO, LUIZ CLAUDIO PEREIRA; SILVA, GABRIEL COSTA E. Recomendações para a prática de exercício físico para pessoas vivendo com HIV durante a pandemia de COVID-19. **Revista de Educação Física**, v.89, n.1, p.47-51, 2020.

MELO, FRANCISCO RONALDO BEZERRA. **A prática de exercícios regulares desenvolvida com idosos atendidos no Programa “Cabelos de Prata”, na cidade de Boa Vista/Roraima /Brasil.** 2015. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Pedagogia e Educação, Universidade de Évora. Évora, 2015. Disponível em:

<<http://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/14992/2/DISSERTA%c3%87%c3%83O%20CORRiGIDA.pdf>>. Acesso em: 19 maio. 2021.

MIELKE, GRÉGORE I; COSTA, DANYLO JOSÉ SIMÕES; STOPA, SHEILA RIZZATO; CAMPOS, MARYANE OLIVEIRA; PUREZA, DEMILTO YAMAGUCHI DA; SILVA, MARTA MARIA ALVES DA. Tendência temporal de indicadores da prática de atividade física e comportamento sedentário nas capitais da Região Norte do Brasil: 2006-2013. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 20, n. 2, p. 130-140, mar. 2015.

MOURA, DIOGO LINO; DIAS, ANA; TORRES, JOANA PINHEIRO; FARINHA, PEDRO; RIBEIRO, BASIL; CORDEIRO, CARLOS ROBALO. Pandemia COVID-19 e Impacto no Desporto. **Revista Medicina Desportiva informa**, v. 11, n. 3, p. 26-33. 2020. Disponível em: <[https://doi.org/10.23911/pandemia\\_2020\\_05](https://doi.org/10.23911/pandemia_2020_05)>. Acesso em: 09 jun. 2021.

PAROLINI, PEDRO LUCAS LEITE. **Identificação dos perfis de patrocinadores que agregam mais valor aos eventos de corrida de rua: um estudo na visão dos consumidores desse esporte.** 2016. Dissertação (Mestrado na Ciências do Esporte) – Faculdade de Educação Física e Esportes, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2016. Disponível em: <[https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39136/tde-13022017-120037/publico/Pedro\\_Lucas\\_Leite\\_Parolini\\_corrigo.pdf](https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39136/tde-13022017-120037/publico/Pedro_Lucas_Leite_Parolini_corrigo.pdf)>. Acesso em: 19 mar. 2021.

PEREIRA, ÉRICO FELDEN; TEIXEIRA, CLARISSA STEFANI; SANTOS, ANDERLEI DOS. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.

**Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abri. 2021.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. Novo Hamburgo. 2. ed. Feevale. 2013.

RABUSKE, URIEL SANTANA. **Características de treinamento de atletas de corrida de rua na cidade de Panambi-RS**. 2018. Monografia. (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. Cruz Alta – RS, 2018.

RORAIMA. Prefeitura Municipal. **Corrida Internacional 9 de Julho e Corridinha 9 de Julho: Histórico**. Disponível em: <<https://www.boavista.rr.gov.br/corrida-9-de-julho-2019/historico>>. Acesso em: 19 de março. 2021.

SILVA, HELOÍSA HELENA CORRÊA; DIAS, MARIA DAS GRAÇAS SANTOS. Narrativas sobre a pandemia por COVID-19 nos estados do Amazonas e Roraima. **Revista Estudos Amazônicos**, n1, jan./jun. 2020.

SILVA, LIDIANE CRISTINA DA; LACORDIA, ROBERTO CARLOS. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. Curso de Educação Física – n.21, jul /dez 2016. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br>>. Acesso em: 15 de abril de 2021.

SOUZA, MURILO CORRÊA DE; GRAÇA, ROMULO LUIZ DA. **Nível de atividade física de praticantes de exercício físico do sul de Santa Catarina durante a pandemia do COVID-19**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.



## ***Capítulo 2***

---

# **A GINÁSTICA RÍTMICA E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA EM CRIANÇAS DO PROJETO ESCOLINHA DE ESPORTES DO MUNICÍPIO DE BOA VISTA.**

**DOI: 10.29327/541331.1-2**

Jhennyfer Beatriz Silva Damasceno

Paulo Russo Segundo

Moacir Augusto de Souza

Eliana da Silva Coelho Mendonça

Marco José Mendonçade Souza

## A GINÁSTICA RÍTMICA E SUA INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA EM CRIANÇAS DO PROJETO ESCOLINHA DE ESPORTES DO MUNICÍPIO DE BOA VISTA

### HYTHMIC GYMNASTICS AND ITS INFLUENCE ON THE QUALITY OF LIFE IN CHILDREN IN THE SPORTS SCHOOL PROJECT IN THE MUNICIPALITY OF BOA VISTA

**Jhennyfer Beatriz Silva Damasceno**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima(IFRR)*

[jhennyferbdamasceno@gmail.com](mailto:jhennyferbdamasceno@gmail.com)

**Cleiry Simone Moreira da Silva**

*Doutora em Enfermagem e Biociências  
Docente da Universidade Estadual de Roraima(UERR)*

ORCID: 0000-0002-5398-4926

[Cleiry.simone@uerr.edu.br](mailto:Cleiry.simone@uerr.edu.br)

**Moacir Augusto de souza**

*Mestre em Educação Superior  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID: 0000-0003-2843-3310

[moacir@ifrr.edu.br](mailto:moacir@ifrr.edu.br)

**Eliana da Silva Coelho  
Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID:0000-0003-0540-4357

[Eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:Eliana.mendonca@ifrr.edu.br)

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID:0000-0002-4204-6483

[marco.souza@ifrr.edu.br](mailto:marco.souza@ifrr.edu.br)

## RESUMO

Nascida no início do século XX, a ginástica rítmica vem a cada ano ganhando mais espaço e encantando os olhos de seus espectadores por ser um esporte que mistura os movimentos da ginástica tradicional com a dança,

podendo ser chamada de esporte-arte. Por exigir movimentos variados e precisos, quem pratica ginástica rítmica deve ter um ótimo condicionamento físico e treinar regularmente. Dessa forma, as praticantes desta atividade física, ainda é praticada somente por mulheres, não são sedentárias e devem possuir um ótimo hábito alimentar para manter seu corpo saudável, lhes proporcionando, uma boa qualidade de vida. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de campo e quantitativa, cujo o seu objetivo foi realizar um levantamento do nível de qualidade de vida das crianças praticantes de ginástica rítmica do Projeto Escolinha de Esportes do município de Boa Vista. A amostra estudada foi constituída por 23 crianças com a faixa etária entre 07 e 10 anos de idade, do sexo feminino. Foi aplicado o questionário WHOQOL-Bref obedecendo as normas, no qual é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), através da plataforma Google fForms, e o recrutamento se fez por meio de divulgação do link da pesquisa na plataforma de mídias sociais, WhatsApp, mediante a concordância prévia dos participantes na pesquisa, por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa indicou que Os responsáveis pelas alunas têm idade entre 20 a 60 anos, e as participantes possuem o domínio físico, psicológico e domínio social considerado bom.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de Vida, Atividade Física, Ginástica rítmica.

## **ABSTRACT**

Born at the beginning of the 20th century, rhythmic gymnastics has been gaining more space every year and enchanted the eyes of its spectators because it is a sport that mixes the movements of traditional gymnastics with dance, and can be called art-sport. Because it requires varied and precise movements, those who practice rhythmic gymnastics must have excellent physical conditioning and train regularly. Thus, the practitioners of this physical activity, still practiced only by women, are not sedentary and must have an excellent eating habit to keep their bodies healthy, providing them with a good quality of life. This study is characterized as a descriptive, field and quantitative research, whose objective was to carry out a survey of the quality of life of children who practice rhythmic gymnastics from the Escolinha de Desportos project in the city of Boa Vista. The studied sample consisted of 23 female children aged between 07 and 10 years old. The WHOQOL-Bref questionnaire was applied in compliance with the rules, which consists of 26 questions (question number 1 and 2 on general quality of life), through the Google fForms platform, and recruitment was made through the dissemination of the link to the survey on the social media platform, WhatsApp, upon prior agreement of the survey participants, by completing the Informed Consent Form (TCLE). The survey indicated that Those responsible for the students are aged between 20 and 60 years. Participants have the physical, psychological and social domain considered good.

**KEY WORDS:** Quality of Life, Physical Activity, Rhythmic Gymnastics.

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um dos temas que mais cresce no mundo e no Brasil no que tange as pesquisas científicas, pois segundo alguns estudos a sociedade está cada vez mais precisando de estudos com essa temática pois auxilia no entendimento das variáveis que modificam a qualidade de vida. “O conceito de qualidade de vida é subjetivo, complexo e multidimensional. O conceito e a delimitação do que significa exercício físico também pode ter diferentes interpretações, partindo desta afirmativa entenderemos que exercício físico é toda e qualquer atividade praticada regularmente com orientação e preferencialmente acompanhamento profissional” (GOLDNER, 2013, p.2).

Para Alonso (2004) a Ginástica Rítmica (GR) é um dos esportes privilegiados, que por possuir habilidades motoras bem próximas da cultura corporal encontrada nas brincadeiras e nos jogos infantis, favorece desde os cinco anos de idade a possibilidade de vivências motoras na GR sem que estejamos iniciando precocemente na habilidade.

De acordo com a revista brasileira de educação física, a iniciação na GR (especificamente voltada para o treinamento de alto rendimento) é: “Exatidão e perfeição: essa é a contínua exigência no começo da carreira. Mais tarde, corrigem-se os erros difíceis, alguns jamais se corrigem. Aprender algo errado é pior do que não ter aprendido nada” (apud, RÓBEVA E RANKÉLOVA, 1991, p. 53).

Praticar atividade física é sem dúvidas uma boa maneira para aumentar a qualidade de vida de qualquer pessoa, independentemente da idade ou sexo, trazendo grandes benefícios não só para o corpo, mas para a mente também.

Este artigo realizado através de uma pesquisa descritiva, de campo e qualitativa, têm por objetivo realizar um levantamento do nível de qualidade de vida das crianças praticantes de Ginástica Rítmica do Projeto Escolinha de Esportes do município de Boa Vista. E para se alcançar os objetivos foi aplicado um questionário online com crianças entre 7 e 10 anos praticantes de Ginástica Rítmica na Vila Olímpica de Boa Vista – RR.

A prática do exercício físico “é uma das maneiras mais eficazes de melhorar a saúde e a qualidade de vida de indivíduos de qualquer faixa etária” (SANDERS, *et al.*, 2017, p.805). Sendo assim, é importante que os exercícios

físicos sejam inseridos o mais cedo possível na vida do indivíduo.

Assim, o ideal é que esses exercícios se inicie na escola, pois o professor de educação física é um profissional capacitado a orientar seus alunos sobre como devem cuidar de sua saúde corporal e ainda buscar oportunizar o hábito de praticarem alguma atividade física.

[...] compete ao professor de Educação Física chamar a atenção dos alunos sobre essa questão, ensinando-os e orientando-os a cuidarem de seu corpo por meio da inclusão da prática regular de atividade física em seus hábitos diários, como uma das formas de promoção da saúde (SANDERS *et al.*, 2017, p.805).

Nesse sentido, o professor de educação física estará auxiliando o aluno a criar hábitos mais saudáveis, podendo este levar esse aprendizado por toda sua vida, ajudando-o assim, a melhorar sua qualidade de vida, pois, o indivíduo pode no decorrer de sua vida escolar escolher uma atividade física que lhe agrade e que irá praticar com frequência.

Uma atividade física que tem ganhado espaço a cada ano, e que começa a ser praticada desde cedo, é a ginástica rítmica. Por ser um esporte, que podemos considerar como uma forma de arte, que combina movimentos da ginástica artística com dança e balé, atrai muitos olhares e cativa seu espectador.

A ginástica rítmica (GR) é uma modalidade esportiva que tem se destacado enquanto uma modalidade que permite ao corpo o uso da arte, da criatividade e da capacidade física. Para alguns estudiosos, o sentido deste esporte tem se confundido verdadeiramente com a arte uma vez que, traz a busca da expressão corporal relacionada com a criatividade e condicionamento técnico ficando assim, difícil de definir se é esporte ou um tipo de arte (LAFFRANCHI, 2001, APUD COLLAÇO *et al.*, 2004).

A ginástica rítmica, que pode ser praticada em grupo ou solo, tem a finalidade de praticar e provocar a expressão corporal fazendo uso de movimentos harmônicos e sincronizados com a música. “Os aparelhos a serem usados por essa modalidade são a corda, a bola, o arco, a fita e a massa. É importante salientar que essa modalidade pode ser praticada também as mãos livres (ausência de aparelhos)” (COLLAÇO, 2004).

Esta atividade possibilita o indivíduo a desenvolver flexibilidade em sua prática regular, entre sete e dez anos, o que é uma vantagem, pois aprenderão a controlar seu equilíbrio corporal, assim como desenvolver a coordenação

motora. Como as crianças devem fazer vários movimentos corporais, a ginástica rítmica, também contribui para o fortalecimento dos músculos, ajuda a relaxar, aumentar a autoestima e a autoconfiança.

Sobre esse assunto Leite (2012), diz que:

Na infância, as crianças desenvolvem rapidamente uma série de habilidades que são fundamentais, como os movimentos unilaterais e bilaterais. As habilidades motoras básicas são o rolar, o equilibrar-se, o saltar e o girar. Aprender a executá-los, combinando-os em sequência de movimentos facilita o aprimoramento das capacidades físicas mais complexas e amplia as possibilidades de desempenho das habilidades motoras.

Nesse sentido, a prática dessa atividade física proporciona vários benefícios às crianças; entre eles “[...] a concentração, a disciplina, o respeito e para as características dos domínios cognitivo e socioafetivo” (LEITE, 2012) que utilizarão por toda sua vida.

Mas, vale enfatizar que esse desenvolvimento não acontece de uma hora pra outra, a criança necessita de muito treino e dedicação para desenvolver seus movimentos corporais, possuir habilidades para manusear os aparelhos, assim como, desenvolver os aspectos cognitivo, psicossocial e socioafetivo.

Como tudo na vida, este desenvolvimento faz parte de um processo que para alguns será mais rápido e para outro mais lento, é por isso que precisamos “criar meios para adequar as atividades, considerando as possibilidades e limitações, relacionando com a idade cronológica, fisiológica e emocional da criança” (LEITE, 2012).

“Qualidade de vida é a combinação de bem-estar objetivo e subjetivo em múltiplos domínios da vida, considerados importantes na cultura e época do indivíduo e que estão de acordo com padrões universais de direitos humanos” (PREBIANCHI, 2003).

A qualidade de vida tem sido ultimamente reconhecida como um dos objetivos primordiais do atendimento em saúde (KATSCHNIG, 1997, apud CHACHAMOVICH, 2005).

De acordo com Chachamovich (2005), o desenvolvimento histórico do conceito de qualidade de vida transcorreu “fases de interesses científicas bastantes distintas, criando um solo fértil, crescente e dinâmico que levou ao estabelecimento de um corpo sólido teórico e prático acerca de Qualidade de

Vida, sem que, no entanto, se tenha chegado próximo a um consenso conceitual”.

A Organização Mundial de Saúde - OMS, representada pelo Grupo WHOQOL, conceituou qualidade de vida, como "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (THE WHOQOL-GROUP, 1994, apud CHACHAMOVICH, 2005).

Pereira *et al.*, (2012) em sua pesquisa intitulada qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação, destacam que embora “saúde e qualidade de vida sejam, muitas vezes utilizados como sinônimos, são conceitos que apresentam especificidades, mas também uma grande relação entre si”.

Existem evidências científicas abundantes, [...] que mostram a contribuição da saúde para a qualidade de vida de indivíduos ou populações, além da contribuição de muitos componentes da vida social para uma boa qualidade de vida e para que se alcance um perfil elevado de saúde (PEREIRA *et al.*, 2012, p.243).

Nesse sentido, a qualidade de vida é uma das condições para se ter uma boa saúde, assim, a saúde deve ser ofertada em toda sua amplitude, mas para isso requer políticas públicas que realmente funcionem.

O conceito de saúde é determinado de acordo com a definição da Organização Mundial de saúde (OMS, 1947), “como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças e enfermidades. Assim não é apenas a ausência de doença que caracteriza a saúde” (MOTA, 1999, apud LIRA *et al.*, 2020).

Embora as evidências existentes das causas-efeitos entre o aumento da atividade física habitual e os benefícios para a saúde não sejam definitivas, pelo menos há uma série de informações suficientemente importantes para que se admita que estilos de vida ativos, em conjunto com outros comportamentos positivos serão benéficos para a saúde (MOTA, 1992, apud LIRA *et al.*, 2020).

Lira *et al.*, (2020) citando Mota (1991), afirma que de uma maneira geral, aceite a influência benéfica do movimento sobre alguns fatores inerentes à saúde, e completa sua afirmação citando os seguintes autores:

Simons Morton *et al.*, (1987), nas alterações dos padrões de vida na idade adulta, já a caracterização de Bar-or (1987), na sua ação

profilática face a algumas patologias degenerativas, respectivamente as de domínio cardiovascular, para os autores Mulder e Allsen (1983), as de ortopédico e também segundo Corbin (1987), na diminuição de fatores de risco como por exemplo a obesidade e ainda a ideia de Mulder e Allsen (1983), na diminuição do stress emocional (MOTA, 1991, apud LIRA *et al.*, 2020, p.60).

Se nas idades mais baixas, a prática de atividade física, não garante que seja um adulto saudável e liberto dos chamados fatores de risco das doenças coronárias, pode, no entanto equilibrar o efeito de dietas desregradadas, introduzir hábitos de atividade física e promover uma alimentação saudável (GOMES, 1993, apud LIRA *et al.*, 2020).

Na caracterização de Gomes (1996), nos dias atuais, parece incontestável a contribuição da atividade física regular na promoção de um estilo de vida ativo e na criação de hábitos de práticas de exercícios físicos.

A pandemia trouxe consigo o distanciamento social, trazendo uma reclusão domiciliar que foi adotada por toda a população do mundo, infelizmente fechando todos os espaços públicos, praças, escolas, proibindo atividades ao ar livre, limitando as pessoas.

“Em relação aos estilos de vida, a restrição social pode levar a uma redução importante nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, e no aumento de tempo em comportamento sedentário. Nos Estados Unidos, observou-se um aumento no hábito de assistir à televisão (TV) e o uso frequente de internet entre adultos durante a pandemia. Resultados semelhantes foram identificados na Itália e na Espanha, tanto na participação em transmissões ao vivo, pelas redes sociais, quanto no aumento na instalação de aplicativos de programação de TV.” (MALTA *et al.*, 2020)

Para Bonorino *et al.* (2020), o atual momento mostra uma redefinição das tecnologias, podendo aproximar as pessoas mesmo distantes fisicamente, facilitar meios de pesquisas para driblar o sedentarismo, possibilitando meios que abrangem desde o ensino ao lazer.

A presente pesquisa possui como objetivo principal fazer um levantamento do nível de qualidade de vida das crianças praticantes de ginástica rítmica do Projeto Escolinha de Esportes do município de Boa Vista.

## **METODOLOGIA**



Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de campo e quantitativa. A população alvo deste estudo transversal tendo como N= amostral 23 alunas praticantes de Ginástica Rítmica na Vila Olímpica da faixa etária de 7 a 10 anos , respondendo o questionário online de acordo com as crianças.

Os instrumentos de coleta perfizeram por meio de um questionário fechado, onde não pode ser modificado, porque existe um sistema de cálculo único dos resultados, obedecendo as normas do WHOQOL-bref, no qual é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida), no formato online criado na plataforma Google Forms, mediante a concordância prévia dos participantes na pesquisa, por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde as instruções de respostas à escala eram simples e estavam descritas. Este instrumento foi usado para mensurar a qualidade de vida das praticantes de ginástica rítmica.

O recrutamento se fez por meio de divulgação do link da pesquisa nas plataformas de mídias sociais, tais como WhatsApp e outros. Os dados coletados foram registrados em gráficos pela própria plataforma utilizada para coleta.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Este capítulo é destinado para as análises dos dados coletados através do questionário online realizado com alunas praticantes de Ginástica Rítmica do Projeto Escolinha de Esportes do município de Boa Vista. As primeiras perguntas elaboradas foram para a caracterização sociodemográfica.

**A tabela 01:** apresenta as características levantadas.

**Tabela 01: Características Sócio demográficas dos responsáveis dos pranticanos de Ginástica Rítmica**

Características sócio demográficas	(n=23)	%
<b>Gênero</b>		
Femino	23	100 %
<b>Faixa-etária</b>		
Até 20 anos	5	21,7 %
De 31 a 40 anos	11	47,8 %
De 41 a 50 anos	5	21,7 %
De 51 a 60 anos	2	8,7 %
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Superior Completo	4	14,3%
Ensino Superior Incompleto	1	4,3 %
Ensino Médio Completo	9	38,3 %
Ensino Médio incompleto	1	4,3 %
Outros	8	34,7 %
<b>Estado civil</b>		
Casado	16	69,6 %
Solteiro	7	30,4 %

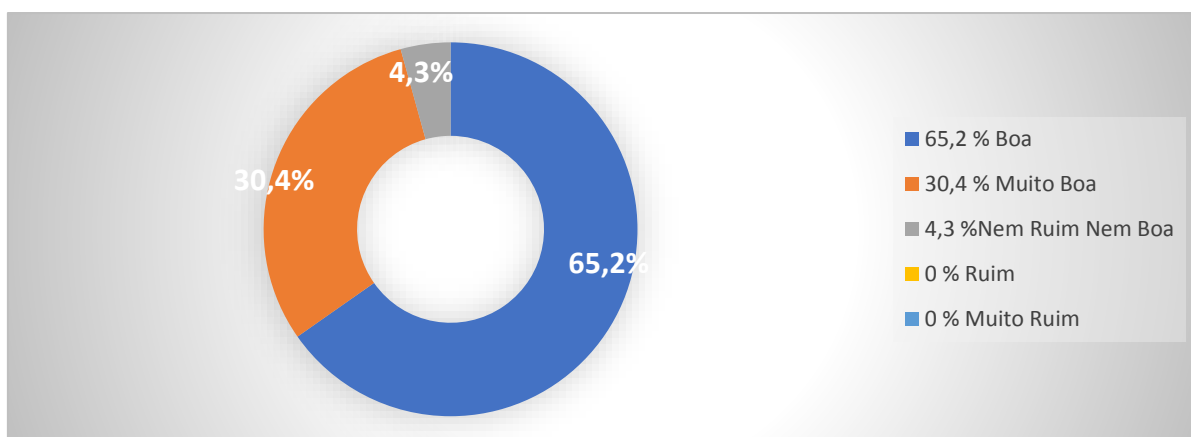
Fonte: Damasceno, 2021.

Na tabela 01, podemos verificar que foram analisadas 23 alunas do projeto, e obtivemos as seguintes caracterizações: Os responsáveis pelas alunas têm idade entre 20 a 60 anos, abaixo de 20 tivemos um percentual de 21,7% (vinte e um, sete por cento), já na faixa etária de 31 a 40 anos ficou com um percentual de 48% (quarenta e oito por cento) sendo o maior percentual encontrado com responsável, na faixa de 41 a 60 anos caracteriza-se com o percentual de 22,4% (vinte e dois, quatro por cento) da população com uma maior idade entre os responsáveis pelos alunos do projeto de ginástica.

Em termos de escolaridade dos responsáveis temos as seguintes informações necessárias, com o superior completo 14,3% (quatorze, três por cento), com o superior incompleto 4,3% (quatro, três por cento), com o ensino médio completo 38,3% (trinta e oito, três por cento) caracterizando com o maior percentual entre o nível escolar, ensino médio incompleto 4,3% (quatro, três por cento) e outros ficaram com um percentual de 34,7% (trinta e quatro, sete por cento) tendo entre eles ensino fundamental completo e incompleto.

Após as perguntas para a caracterização das pesquisadas, foi realizada a seguinte pergunta: Como Você Avaliaria sua qualidade de vida? Podemos conferir as respostas no gráfico 01.

**Gráfico 01:** Como Você Avaliaria sua Qualidade de Vida.



Fonte: Damasceno et al, 2021.

O gráfico 01, caracteriza o nível da qualidade de vida no atual momento da pandemia do COVID 19, e mostra a real situação das praticantes de ginástica do projeto. Verificamos que 65,2% (sessenta e cinco, dois por cento) relata que sua qualidade é boa, já cerca de 30,4% (trinta, quatro por cento) classifica sua qualidade de vida como muito boa e apenas 4,3 % (quatro, três por cento) denomina que sua QV não é ruim nem é boa. Então podemos caracterizar que este grupo de participantes tem um nível satisfatório de qualidade de vida, a classificação fica em torno de 95,6 % (noventa e cinco, seis por cento) na classificação boa e muito boa. A classificação da qualidade de vida ficou no 4.26, sendo boa para essa população.

“Qualidade de vida não é apenas o nível de funcionamento, mas o nível de satisfação com este, que se refere à satisfação de viver. O bem-estar compreende a habilidade de realizar atividades diárias, e a satisfação com o nível e controle de doenças (MACEDO *et al.*, 2003).

“A qualidade de vida é considerada como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1994, PEREIRA *et al.*, 2009).

Dessa forma, Para completar as informações do grafico 01, foi traçado o perfil da qualidade de vida das participantes. O resultado obtido apresenta-se na tabela 02.

Tabela 02: Perfil da Qualidade de vida das Alunas Praticantes de Ginástica do Projeto Escolinha de Esportes do município de Boa Vista.

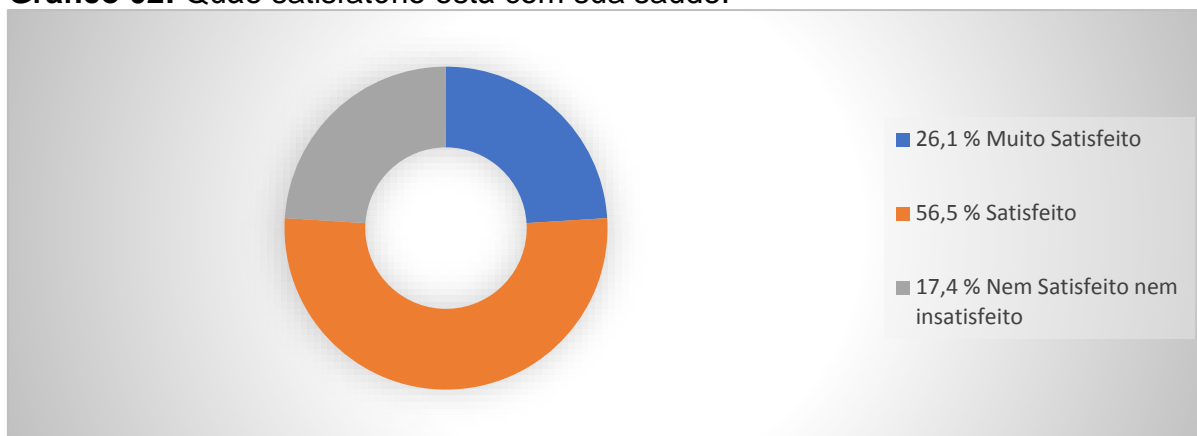
Qualidade de Vida das Alunas do	(n=23)	Nível
---------------------------------	--------	-------

Projeto		)	Atual	
<b>Domínios do Whoqool Bref.</b>				
<b>Domínio</b>	<b>Físico</b>	<b>23</b>	<b>4,14</b>	<b>Boa</b>
<b>Domínio</b>	<b>Psicológico</b>	<b>23</b>	<b>4,09</b>	<b>Boa</b>
<b>Dominio</b>	<b>Social</b>	<b>23</b>	<b>4,16</b>	<b>Boa</b>
<b>Dominio</b>	<b>Ambiental</b>	<b>23</b>	<b>3,57</b>	<b>Regular</b>
<b>Qualidade de vida Geral</b>		<b>23</b>	<b>3,95</b>	<b>Regular</b>

Fonte: Damasceno *et al*, 2021.

A tabela dois caracteriza o perfil das praticantes de ginástica do Projeto Escolhinha de Esporte do município, então verificamos que a QV geral caracterizou-se como regular, pois é feito a média dos domínios aqui apresentados, ficando em torno de 3,95. Já verificando por domínios individuais temos os seguintes resultados apresentados na pesquisa, no domínio físico apresentou uma qualidade boa, evidenciando com o valor de 4,14, mostrando que a atividade física tem contribuído para essa população e, o domínio psicológico também apresenta uma classificação boa qualidade de vida ficando com o valor 4,09. Outro domínio que está classificado como bom é domínio social que apresentou 4,16, já o domínio ambiental classificou-se com regular neste contexto de praticantes de ginástica. É bom resaltar que cada domínio tem várias perguntas pertinentes ao domínio, levando a classificar a qualidade dessa população.

O WHOQOL-bref, versão abreviada do WHOQOL-100, consiste num questionário composto por 26 questões, sendo as duas iniciais sobre qualidade de vida em geral (qualidade de vida e saúde) e as outras divididas em quatro domínios: físico (dor física, tratamento, energia, mobilidade, sono, atividades diárias e capacidade de trabalho); psicológico (aproveita a vida, sentido da vida, concentração, aparência física, autossatisfação e sentimentos negativos); relações sociais ( relações pessoais, vida sexual e apoio dos amigos); meio ambiente (segurança na vida diária, ambiente saudável, recursos financeiros, informações disponíveis, atividades de lazer, moradia, acesso a serviços de saúde, meios de transporte). A pontuação segue a escala de Likert: resultados entre 1 até 2,9 indicam a necessidade de melhorar; de 3,0 a 3,9 apontam regularidade; de 4,0 a 4,9 significam boa e 5,0 muito boa qualidade de vida (FLECK *et al.*, 2000).

**Gráfico 02:** Quão satisfatório está com sua saúde.

Fonte: Damasceno *et al*, 2021.

A satisfação com a saúde é uma variável muito significativa no instrumento do Whoqqol BREF, pois é uma pergunta independente dos domínios aqui estudado e reflete a saúde percebida pelos investigados neste processo. Verificamos conforme as respostas seguintes observações, as respostas muito satisfeito e satisfeito tem um percentual de 66 % caracterizando que esse público tem uma boa saúde no seu entendimento, e um percentual de 24 % mostra que não estão nem satisfeito e nem insatisfeito com sua saúde. A classificação da satisfação ficou em boa, com uma pontuação de 4,09.

De acordo com Oliveira, Carla, Na área da saúde, qualidade de vida pode ser conceituada de duas maneiras: qualidade de vida como um conceito genérico (influencia de estudos sociológicos) e qualidade de vida relacionada á saúde (agravo na qualidade de vida). O conceito qualidade de vida tem despertado o interesse de diversas pesquisas e suas praticas vem sendo desenvolvidas por equipes de saúde em pacientes acometidos por diversas enfermidades (Apud. SEIDL; ZANNON, 2004).

## CONCLUSÃO

Verificamos que através deste estudo os responsáveis pelas alunas têm idade entre 20 a 60 anos e cerca de 34% possuem o ensino fundamental completo e incompleto.

As alunas participantes de ginástica rítmica do projeto escolinha de esportes possuem o domínio físico, psicológico e domínio social considerado bom. No que se refere ao domínio ambiental a taxa é considerada regular.

Podemos perceber que as médias para QV são boas, porém, ao tratar de maneira geral, podemos concluir que a qualidade de vida das participantes é regular.

Enfim, devido ao período em que estamos vivendo não está sendo fácil, seja no setor educacional, no econômico e principalmente na saúde. Como futuros professores devemos pensar como a chegada de um vírus como o Covid-19 pode afetar todos os setores e causar muitos prejuízos, sendo alguns deles irreparáveis e como devemos agir com relação ao ambiente educacional e social de nossos futuros alunos e atuar de maneira que a aprendizagem ocorra.

Os resultados podem ter sido afetados pelo momento de pandemia em que estamos vivendo, mas não cabe aqui fazer especulações, o que deixa em aberto um novo tema para pesquisa para outros interessados ou para a própria acadêmica.

Verificamos que a atividade física regular praticada e coordenada por profissionais de educação física, por meio de vários projetos existentes no estado de Roraima, melhora consequentemente a saúde e a qualidade de vida das crianças que praticam esporte. E observamos que é uma atividade que vem trazendo uma melhora no estilo de vida, proporcionando inúmeros benefícios a suas praticantes.

Então os exercícios regulados e sistematizados são benéficos para a saúde de quem o pratica.

Essa pesquisa irá agregar para o âmbito acadêmico, pois existe uma escassez no quesito pesquisas relacionadas a esta temática.

## REFERÊNCIAS

ALONSO, H. **Meu corpo, minha cultura, minha Ginástica Rítmica**. 3º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física da Unimep. In: Anais ..., Piracicaba, p. 438, 2004.

BONORINO, Sabrina Lencina; FRANCHI, Silvester; ROSA, Natálie Queiroz da; ROCHA, Deizi Domingues da. **Atividade física em tempos de pandemia: Experiências, desafios e perspectivas. Atividade física e pandemia: pensando esse “tempo” para os adolescentes**, cruz alta, p.175-187, 2020.

CAÇOLA, Priscila. **A iniciação esportiva na ginástica rítmica**. Texas A&M University, março, 2007.

CHACHAMOVICH, Eduardo. **Qualidade de vida em idosos: desenvolvimento**

e aplicação do módulo Whoqol-Old e teste do desempenho do instrumento Whoqol-Bref em uma população idosa brasileira. Dissertação de mestrado, Porto Alegre, 2005.

COLLAÇO, Julia Terra Denis et al. **Ginástica Rítmica: Modalidade Esportiva Desenvolvida pela Escola Infantil de Esportes da Universidade Federal de Santa Catarina**. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária Belo Horizonte – 12 a 15 de setembro de 2004. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/congrent/Educa/Educa96.pdf>>. Acesso em: 29/07/2020.

FLECK, M. P. A. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100)**. Ciência e Saúde Coletiva, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.

GOLDNER, Leonardo. **Educação física e saúde: benefício da atividade Física para a qualidade de vida**. Trabalho de conclusão de curso, Espírito Santo, 2013.

LEITE, Tatiane Costa. **O olhar da criança para a vivência da ginástica artística na educação física escolar**. IX ANPED SUL, seminário de pesquisa em educação da região sul, 2012. Disponível em: <<http://www.uces.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/674/308>>. Acesso em: 30/07/2020.

LIRA, Paulo Roberto Mota. **Características do nível da qualidade de vida das mulheres praticantes de exercício multimodal de boa vista/RR**. RPI, Portugal-PT, V.1, Nº1, p. 56-65, Jan./Jul.2020.

MACEDO, C. F. S. G. et al. **Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

**MALTA, Deborah et al.** A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Brasília set. 2020 Epub 21-Set-2020**.

OLIVEIRA, Carla Rabelo, VESPASIANO, Bruno de Souza. **QUALIDADE DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO**. Itapeva, 2015.

PEREIRA, Érico Felden et al. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012.

PEREIRA, Érico Felden et al. Qualidade de vida: conceito e variáveis relacionadas. **Conexões**: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 7, n. 3, p. 14-28, set./dez. 2009.

PREBIANCHI, Helena Bazanelli. **Medidas de qualidade de vida para crianças: aspectos conceituais e metodológicos**. *Psicol. teor. prat.* v.5 n.1 São Paulo jun. 2003. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872003000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872003000100005)>. Acesso em: 29/07/2020.

SANDERS, Cyro Domingues Martins de et al. Treinamento funcional resistido na Educação física escolar: do entendimento fisiológico às possibilidades de aplicação. *In*: JUNIOR, José Airton de Freitas Pontes. **Conhecimentos do professor de educação física escolar**. Fortaleza, CE: EdUECE, 2017.



## ***Capítulo 3***

---

# **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO DO IFRR CAMPUS BOA VISTA NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19**

**DOI: 10.29327/541331.1-3**

Tainara Aguiar dos Santos  
Cleiry Simone Moreira da Silva  
Cleudson Junio Moreira da Silva  
Jorge Luís Martins da Costa  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Marco José Mendonça de souza

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO DO IFRR CAMPUS BOA VISTA NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19**

**EVALUATION OF LEVEL OF QUALITY OF LIFE OF WOMEN PRACTICING HYDROGYM IN THE IFRR CAMPUS BOA VISTA PROJECT IN THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD**

**Tainara Aguiar dos Santos**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

[tainaraguiar99@gmail.com](mailto:tainaraguiar99@gmail.com)

**Cleiry Simone Moreira da Silva**

*Doutora em Enfermagem e Biociências*

*Docente da Universidade Estadual de Roraima(UERR)*

ORCID: 0000-0002-5398-4926

[cleiry.simone@uerr.edu.br](mailto:cleiry.simone@uerr.edu.br)

**Cleidson Junio Moreira da Silva**

*Especialista em Microbiologia*

ORCID:0000-0002-8005-3078

[cleidson\\_biomed@hotmail.com](mailto:cleidson_biomed@hotmail.com)

**Jorge Luís Martins da Costa**

*Doutor em Saúde Pública*

*Laboratório do Movimento Humano - LABIMH*

ORCID:0000-0002-9417-9552

[prof.jorgecosta.fiep@gmail.com](mailto:prof.jorgecosta.fiep@gmail.com)

**Eliana da Silva Coelho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública*

*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID:0000-0003-0540-4357

[eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública*

*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID: 0000-0002-4204-6483

[marco.souza@ifrr.edu.br](mailto:marco.souza@ifrr.edu.br)

## **RESUMO**

Diante da necessidade de pesquisa, vimos a importância de enfatizar a análise da qualidade de vida das mulheres praticantes da hidroginástica no IFRR, devido alterações na vida cotidiana causadas pela Pandemia do Covid-19. O estudo

terá como objetivo avaliar o nível de qualidade de vida dessas mulheres praticantes de hidroginástica, e o instrumento foi o protocolo WHOQOL- bref, que consiste de duas perguntas individuais e 24 distribuídas em quatro domínios: ambiental; psicológico; social; físico. O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva que utilizou como procedimento técnico a pesquisa de campo e a abordagem qualitativa/quantitativa e seu método de abordagem foi descritivo para análise de dados. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa de campo utilizando o aplicativo Google Forms para a aplicação de questionários e do protocolo de avaliação e contou com a plataforma WhatsApp para auxílio e distribuição de informações e link para o questionário. O resultado da pesquisa apontou que as mulheres praticantes de hidroginástica obtiveram uma média boa na sua avaliação da qualidade de vida com 69 % %, já na satisfação tiveram 62,5 % como pior percentual. Já em relação aos domínios tiveram uma média regular no nível de qualidade de vida em todos os domínios, e que quanto maior o grau de escolaridade maior a qualidade de vida. Conclui-se que, mesmo no período de pandemia o nível de qualidade de vida dessas mulheres não decaíram drasticamente.

**PALAVRAS-CHAVE:** qualidade de vida, mulheres, pandemia, hidroginástica.

## ABSTRACT

Given the need for research, we saw the importance of emphasizing the analysis of the quality of life of women who practice hydro gymnastics at the IFRR, due to changes in daily life caused by the Covid-19 Pandemic. The study will focus on evaluating the quality-of-life level of these women through the WHOQL- bref assessment protocol, which is distributed into four domains: environmental; psychological; Social; physicist. The present study is a descriptive research that used as a technical procedure the field research and the qualitative/quantitative approach, and its approach method was descriptive for data analysis. Data collection was carried out through field research using the Google Forms application for the application of questionnaires and the assessment protocol and had the WhatsApp platform for assistance and distribution of information and a link to the questionnaire. The results of the research showed that women who practice hydro gymnastics obtained a regular average in the level of quality of life in all domains, and that the higher the level of education, the higher the quality of life. It is concluded that, even during the pandemic period, the quality-of-life level of these women did not drastically decrease.

**KEYWORDS:** quality of life, women, pandemic, water aerobics.

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida a cada dia é estudada e surgem novos métodos para sua melhor análise. É um conceito bastante discutido, segundo Nahas (2001, p.5), a qualidade de vida é uma condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Na mesma linha Saba (2008) também diz que ela está relacionada ao mesmo tempo a referenciais e a uma percepção individual do modo de vida.

Segundo Monteiro (2001), o indivíduo que mantém seu entusiasmo pela vida consegue ter um maior controle sobre suas emoções e um equilíbrio entre o físico e o psicológico, valorizando assim sua imagem, sua integração social e sua saúde. Alguns determinantes são imutáveis na definição da qualidade de vida como raça, sexo, ambiente social e familiar onde se nasce, enquanto outros são amplamente modificáveis, como hábitos e estilos de vida, maneira de encarar a vida e meio ambiente” (PASCHOAL, 2002, p. 331).

Com a chegada da Pandemia do Covid-19 que é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves (BRASIL, 2020), vários hábitos foram modificados e o estilo de vida das pessoas mudaram radicalmente, e uma das medidas tomadas foi o isolamento social que impactou todo o mundo. Interrupções de atividades presenciais foi umas das principais medidas tomadas pelas autoridades.

Neste contexto muitas mulheres viram- se sobrecarregadas com diversas atividades, segundo Rolland *et.al* (2020) pesquisas recentes têm evidenciado maior prevalência de sintomatologia para estresse, ansiedade e depressão na população feminina durante a pandemia da COVID-19 e causando impacto na saúde mental dessas mulheres, fator que influencia diretamente na qualidade de vida.

A pandemia do COVID-19 colocou restrições sem precedentes na atividade física e estilo de vida da População brasileira, essas restrições tiveram objetivo de minimizar o risco de transmissão da COVID-19, mas, levaram a diminuição à atividade física, que é muito necessária para o equilíbrio do corpo, da mente e da qualidade de vida.(RUARO; CAPERUTO,2020).

Ventura e Santos afirmam que a hidroginástica é caracterizada principalmente pela população da terceira idade e mulheres, apesar de ser indicado a todos. A hidroginástica, além de ajudar a combater o sedentarismo e ser uma atividade prazerosa de convívio social, oferece para quem a pratica um ambiente de maior descontração, momentos de lazer e alegria, contribuindo para o bem-estar psicológico e promovendo um estilo de vida saudável, que é fator importante para a melhoria da qualidade de vida (ALVES *et al.*, 2004).

A presente pesquisa tem como objetivo avaliar a qualidade de vida de mulheres praticantes de hidroginástica do Instituto Federal de Roraima no período de Pandemia do Covid-19, visando uma contribuição para a comunidade acadêmica para estudos futuros, se faz presente a necessidade e a busca por avaliações de qualidade de vida de grupos na região norte.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva que utilizou como procedimento técnico a pesquisa de campo e a abordagem qualitativa/quantitativa e seu método de abordagem será descritivo para análise de dados. A população alvo deste estudo transversal foi constituída por 16 mulheres praticantes de hidroginástica no IFRR Campus Boa Vista.

A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa de campo utilizando o aplicativo Google Forms para a aplicação de questionários e do protocolo de avaliação de qualidade de vida WHOQOL-bref, utilizou-se a plataforma digital WhatsApp para divulgação em um grupo interno das participantes e preenchimento antecipado do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) para continuação da pesquisa.

O protocolo utilizado conta com a avaliação da qualidade de vida em 4 domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, contabilizando 26 questões, as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5), quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida, as perguntas são de escala simples e de fácil entendimento. Os dados coletados foram interpretados e registrados em gráficos e tabelas pelo aplicativo de gerenciamento de pesquisas utilizado.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Como já mencionado a pesquisa teve como principal finalidade avaliar o nível de qualidade de mulheres praticantes de hidroginástica no IFRR, no total 16 participantes responderam o questionário online. Para auxiliar a pesquisa foi aplicado também um questionário sociodemográficos, demonstrado na Tabela 01.

**Tabela 01:** Características Sociodemográficas das Mulheres Praticantes de Exercícios Físicos no Instituto Federal de Roraima.

Características sócio demográficas	(n=16)	%
<b>Mulheres Praticantes de Atividade Física</b>	16	100 %
<b>Faixa-etária</b>		
De 41 a 50 anos	3	18,8 %
De 51 a 60 anos	8	50,0 %
De 61 a 70 anos	4	25,0 %
Acima de 70 anos	1	6,3 %
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Superior Completo	9	56,3 %
Ensino Superior Incompleto	1	6,3 %
Ensino Médio Completo	4	25,0 %
Ensino Médio incompleto	1	6,3 %
Outros	1	6,3 %
<b>Estado civil</b>		
Casada	5	31 %
Solteira	7	44 %
Outros	4	25 %

Fonte: Santos *et al*, 2021.

Conforme a tabela 01, foram verificadas as principais informações das mulheres praticantes de exercícios físicos no projeto do Instituto Federal de Roraima e constatou-se que cerca de 50 % delas tem entre 51 a 60 anos, caracterizando o maior percentual desta população praticante de atividade, e demonstra que as mulheres estão procurando melhorar sua saúde e qualidade de vida.

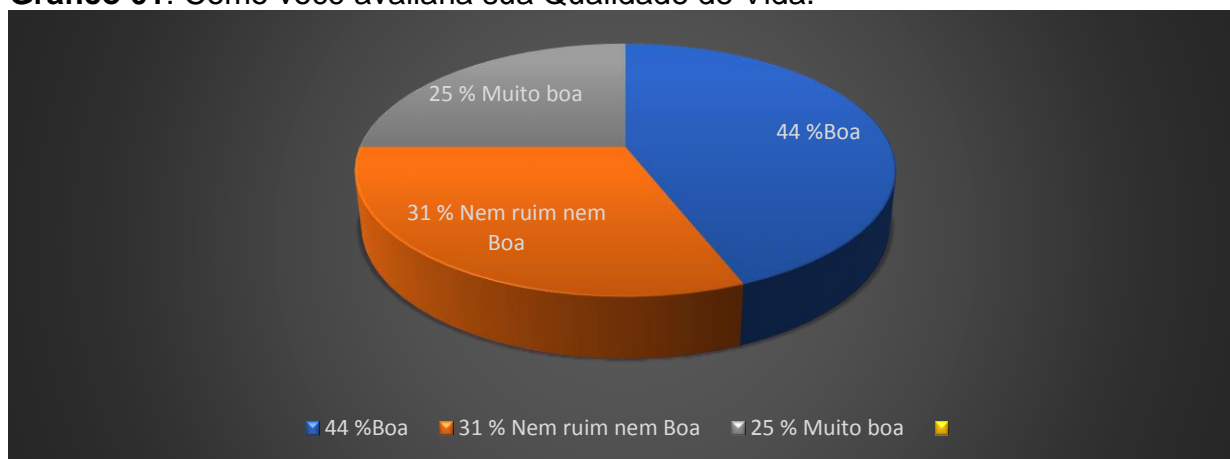
Já entre 61 a 70 anos temos 25% que também são de extrema relevância, pois mostra que a prática de exercícios vem crescendo dentro desta população no município de Boa Vista/RR. Dessa maneira, a carga de 19% também já estar atrás dos benefícios da prática de exercícios físicos orientados. Outro aspecto relevante é a questão da escolaridade dessa população que demonstra que o maior publico são de mulheres com o ensino superior completo sendo 56,3 %,

isso caracteriza que a informação sobre os benefícios dos exercícios tem que ser mostrada para toda a sociedade.

De acordo com Cazella *et al.* (2019), que também utilizou o protocolo WHOQOL-Bref para avaliação da qualidade de vida, ocorreu uma associação significativa entre o domínio meio ambiente e a escolaridade, 90,5 % das mulheres que apresentam baixo nível de satisfação no domínio meio ambiente, não apresentam ensino superior, isso nos mostra que o conhecimento auxilia na busca e entendimento da qualidade de vida sendo multifatoriais.

Denota-se, que o estado civil mostra uma distribuição quase equiparadas na procura de exercícios físicos. A presente pesquisa não apresentou variações relevantes nessa questão, a pesquisa de Ribeiro *et al.* (2017), também não apresentou diferença significativa nessa variável, principalmente no domínio de Relações sociais.

**Gráfico 01:** Como você avaliaria sua Qualidade de Vida.



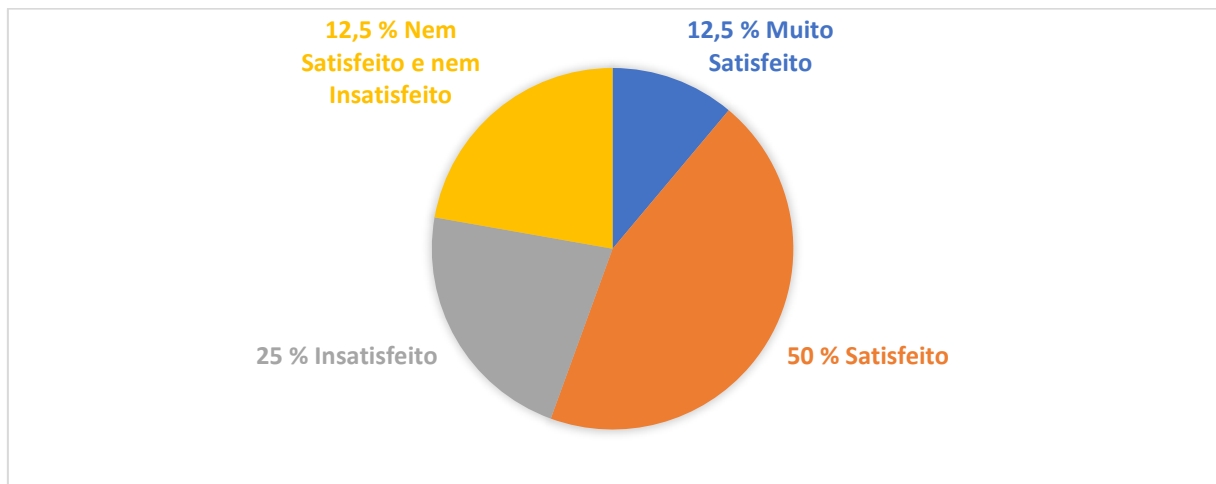
**Fonte:** Santos *et al.*, 2021.

Conforme, o gráfico 01 mostra que a avaliação da qualidade de vida realizada pela população das mulheres caracteriza os seguintes aspectos, cerca de 69 % tem com avaliação boa e muito boa isso mostra que a qualidade de vida tem uma boa percepção neste público. Entretanto, 31 % considera sua qualidade de vida nem ruim, nem boa isso pode ser devido muitas variáveis. Portanto, caracteriza que a prática de exercícios tem uma grande influência na qualidade de vida geral da população praticante.

Segundo o estudo de Silveira *et al.* (2011) constataram que a qualidade de vida de mulheres é diretamente proporcional ao nível de atividade física que praticam, sendo assim quando mais sedentária menor a qualidade de vida,

podemos observar uma boa classificação de qualidade de vida das mulheres participantes da pesquisa, visto que se não estivéssemos em período de pandemia esse nível poderia ser bem melhor, devido ao isolamento social possibilidades de realização de atividades físicas foram declinadas.

**Gráfico 02:** Quão Satisfeito você está com sua Saúde Atual.



Fonte: Santos et al, 2021.

Segundo, o gráfico 02 caracteriza a satisfação com sua saúde atual, aí temos uma ideia da real situação do estado de satisfação dessa população em relação a sua saúde atual, alguns motivos podem ter levado a esses relatos. Cerca de 50 % estão satisfeitas com sua saúde atual e 12,5 % muito satisfeito, fazendo essa junção temos um quantitativo de 62,5 % desse público satisfeitas com sua saúde. Já a resposta nem satisfeito e insatisfeito tem um percentual de 25 % e também temos insatisfeito 12,5 %.

No estudo de Duarte et al. (2017), constataram que os indivíduos ativos, praticantes de hidroginástica, apresentaram média superior de qualidade de vida, se comparados aos indivíduos inativos. Dessa forma observa-se que mesmo em período de pandemia as praticantes encontram-se com um bom nível de qualidade de vida, dados que podem ter sido acarretados pela prática anterior da hidroginástica.

**Tabela 02:** Características da Qualidade de Vida dos Domínios e a qualidade Geral dos Domínios.

QV das Mulheres Praticantes de Exercícios		(n=16)	Nível Atual	
<b>Domínios do Qhoqool Bref</b>				
<b>Domínio</b>	<b>Físico</b>	<b>16</b>	<b>3,71</b>	<b>Regular</b>



<b>Domínio Psicológico</b>	<b>16</b>	<b>3,80</b>	<b>Regular</b>
<b>Domínio Social</b>	<b>16</b>	<b>3,42</b>	<b>Regular</b>
<b>Domínio Ambiental</b>	<b>16</b>	<b>3,45</b>	<b>Regular</b>
Qualidade de vida Geral Regular	16	3,61	

**Fonte:** Santos *et al*, 2021.

Como visto, a tabela 02 que representa a qualidade de vida geral e avaliação dos domínios que são físicos, psicológicos, social e ambiental, demonstram uma regularidade nas respostas elencadas na pesquisa e mostra que o nível atual da qualidade de vida nos parâmetros de todos os domínios está no nível regular.

Segundo Nesi (2014), relata no seu estudo que as mulheres avaliadas praticantes de hidroginástica, diferente da presente pesquisa, enfatizaram mais as relações sociais e ambientais do que os fatores físicos, embora os maiores motivos de ingresso tenham sido os aspectos físicos. Podemos concluir que as mulheres importam se com atividade que promovam bem-estar psicológico e social na melhoria da saúde e qualidade de vida. Percebe-se então que a hidroginástica se torna bastante indicada para a 3ª idade e também para mulheres de meia idade pois proporciona benefícios terapêuticos e efetivos. Mota (2009) complementa que a hidroginástica é uma atividade praticada num ambiente descontraído e confortável, o que resulta em prazer, relaxamento e bem-estar.

Como dito, o instrumento utilizado valoriza a percepção individual da pessoa, podendo avaliar qualidade de vida em diversos grupos e situações, o reconhecimento da própria pessoa em relação a sua qualidade de vida é muito importante e por meio deste é avaliado em vários parâmetros. É importante ressaltar que a presente pesquisa possui suas limitações e encontrou dificuldades no incentivo das participantes a responderem o questionário online, e dificuldades enfrentadas devido ao período de pandemia.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados encontrados, conclui-se que as mulheres praticantes de hidroginástica apresentam um nível regular em relação a sua qualidade de vida em todos os domínios avaliados, físico, psicológico, meio

ambiente e social. Porém, devido o periodo de pandemia esses dados poderiam ser mais elevados,visando que o isolamento social diminuiu a prática de atividades físicas e as relações sociais.

Assim, a hidroginástica pode ser um importante mecanismo na melhoria da qualidade de vida das praticantes. Porém, cabe ressaltar a necessidade de mais estudos com o objetivo de confirmar o resultado encontrado quando passar o período de pandemia, podendo englobar diferentes tipos de exercício físico e locais diferentes e utilizar um público mais amplo.

Portanto, é de extrema importância o aumento de atividade física e monitoramento da qualidade de vida durante a pandemia para gerar dados que poderão ser avaliados no pós pandemia e confirmar que a mudança no estilo de vida alterou o nível de qualidade de vida, visto que apesar do isolamento social, muitas atividades físicas podem ser mantidas em casa, visando inumeros beneficios relacionados a saúde física, mental e social além da interação entre os familiares.

Diante dos resultados obtidos, foi percebido que 56,3% das mulheres praticantes da Hidroginástica possuem ensino superior completo, dessa maneira observa- que quando maior o grau da escolaridade, será mais elevado o interesse na melhoria da qualidade de vida.

Por isso, é de suma importância manter o exercício físico ativo no período de pandemia, visto que a prática regular de atividades físicas podem ser adaptadas em casa e gerarem os mesmos beneficios de atividades feitas em ambientes externos e auxiliar na não diminuição nos níveis de qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves RV, Mota J, Cota MC, Alves JGB. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica.** Rev Bras Med Esporte 2004; 10(1): 31-37.

CAZELLA, A.O. et al. **Qualidade de vida de mulheres e as características sociodemográficas associadas.** São Paulo: Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2019.

SABA, F. Mexa-se: **Atividade física, saúde de bem-estar.** 2. ed., São Paulo:

Phorte, 2008.

MONTEIRO, C. S. **A influência da nutrição, da atividade física e do bem-estar em idosos.** Programa de pós-graduação em Engenharia de Produção- Universidade Federal de Santa Catarina, p. 24-58, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#servico-de-saude>. Acessado: 19/05/2021

RUARO, Márcio Flávio; CAPERUTO, Érico Chagas. **Atividade física em tempos de pandemia: Experiências, desafios e perspectivas.** A pandemia da covid-19: o exercício físico como estratégia de enfrentamento da doença, Cruz Alta, p. 23 -25, 2020.

SILVEIRA, A. P. R. M. P. J. et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional

MOTA, Ribeiri Franck, Eduardo. **Atividade de Terceira Idade Ativa.** Manaus 2009. Disponível em: [www.idosofeliz.ufam.edu.br/Monografia](http://www.idosofeliz.ufam.edu.br/Monografia).

# ***Capítulo 4***

---

## **QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE DE PRATICANTES DE CROSSFIT DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL EM BOA VISTA/RR**

**DOI: 10.29327/541331.1-4**

Ana Rycelle de Carvalho Sousa  
Ronaldo Douglas Cardoso Salvião  
Paulo Russo Segundo  
Moacir Augusto de Souza  
Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Marco José Mendonça de Souza

**QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE DE PRATICANTES DE CROSSFIT DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL EM BOA VISTA/RR**

**QUALITY OF LIFE AND STRESS OF PRACTICING CROSSFIT DURING SOCIAL ISOLATION IN BOA VISTA/RR**

**Ana Rycelle de Carvalho Sousa**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

[rycelleana@hotmail.com](mailto:rycelleana@hotmail.com)

**Ronaldo Douglas Cardoso Salvião**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

[ronaldo15svp@gmail.com](mailto:ronaldo15svp@gmail.com)

**Paulo Russo Segundo**

*Doutor em Enfermagem e Biociências*

*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID: 0000-0002-8997-0315

[paulo.segundo@ifrr.edu.br](mailto:paulo.segundo@ifrr.edu.br)

**Moacir Augusto de Souza**

*Mestre em Educação Superior*

*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID: 0000-0003-2843-3310

[moacir.souza@ifrr.edu.br](mailto:moacir.souza@ifrr.edu.br)

**Eliana da Silva Coelho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública*

*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID: 0000-0003-0540-4357

[eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública*

*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*

ORCID: 0000-0002-4204-6483

[marco.souza@gmail.com](mailto:marco.souza@gmail.com)

**RESUMO**

Este trabalho, traz um estudo relacionado ao período em que o novo

Coronavírus surgiu e com ele a necessidade de se adotar novas medidas, entre elas, o isolamento social, sendo decretadas globalmente com intuito de diminuir sua transmissão. A população teve que se readequar a esse momento durante muito tempo em suas casas, principalmente aquelas que mantinham uma vida ativa. Alterando possivelmente os níveis de Estresse e ainda a Qualidade de Vida quanto aos seus domínios. Surgindo então a preocupação desse estudo que se caracteriza como uma pesquisa descritiva-exploratória de corte transversal. Quanto ao meio é classificada como combinada, cujo o objetivo foi “Analisar o nível de Qualidade de Vida e Estresse em praticantes de CrossFit durante a Covid-19 em Boa Vista-RR”. A amostra estudada foi constituída de 98 praticantes de CrossFit residentes no estado de Roraima e os instrumentos de coleta perfizeram por meio de dois questionários: WHOQOL- bref e o EPS-10 fechados no formato online aplicado pela plataforma Google Forms e o recrutamento se fez por meio de divulgação do link da pesquisa nas plataformas de mídias sociais, tais como WhatsApp, Facebook e Instagram. A pesquisa, visa indicar como está essa questão da Qualidade de Vida e Estresse desses praticantes de Crossfit que estão retornando as atividades em Boa Vista-RR.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de Vida; Estresse; Covid-19; Crossfit.

### **ABSTRACT**

This work brings a study related to the period in which the new Coronavirus emerged and with it the need to adopt new measures, including social isolation, being decreed globally in order to reduce its transmission. The population had to readjust to this moment for a long time in their homes, especially those that maintained an active life. Possibly changing the Stress levels and the Quality of Life regarding their domains. Thus emerging the concern of this study that characterizes itself as a descriptive- exploratory and field research. As for the medium, it is classified as combined, whose objective was “To analyze the level of Quality of Life and Stress in CrossFit practitioners during Covid-19 in Boa Vista-RR”. The studied sample consisted of 98 CrossFit practitioners residing in the state of Roraima and the collection instruments consisted of two questionnaires: WHOQOL-bref and EPS-10 closed in online format applied by the Google Forms platform and recruitment was done by means of disseminating the survey link on social media platforms such as WhatsApp, Facebook and Instagram. The research aims to indicate how is this

issue of Quality of Life and Stress of these Crossfit practitioners who are returning to activities in Boa Vista-RR.

**KEYWORDS:** Isolation; Parents; children; Recreation; leisure.

## INTRODUÇÃO

A pandemia do Covid-19 afetou grande parte da população e muitas pessoas contaminadas, onde ocasionou medidas governamentais e municipais para melhoria e diminuição da contaminação do vírus na sociedade. A medida principal foi o Isolamento Social, em várias partes do Brasil, em especial no município de Boa Vista no estado de Roraima, onde ocorreu o fechamento das academias por um período de tempo indeterminado, com recomendações para serem evitados aglomerações e/ou atividade física em ambientes fechados.

Como consequência, esse ato proporcionou dois extremos: o aumento do comportamento sedentário e a diminuição da vida ativa, pois atividades rotineiras foram trocadas por atividades caseiras, como por exemplo: aumento do período em frente da Televisão por diversão ou em frente ao computador para trabalho “Home Office”, dormir um período maior de tempo, cuidar da educação dos filhos e também a prática de pedir comida pronta houve um aumento significativo. Todos esses fatores contribuem para uma mudança na qualidade de vida e aumento no nível de estresse de uma pessoa.

Por conseguinte, praticantes de diferentes atividades físicas viram a necessidade de se adequar a nova realidade e tomar medidas seguras para continuar com seu melhoramento e manutenção da saúde física e emocional. No entanto, essa classe de pessoas passa a viver com incertezas e inseguranças da retomada da rotina de treinos e a dificuldade de manter uma forma física em sua própria moradia.

Com isso, o projeto de conclusão de curso tem como objetivo abordar qual o resultado ou repercussão que esse período pode ter vindo a causar com um isolamento social de muito tempo e uma volta muito recente da abertura das academias, o possível medo de contrair a doença, a ausência de treinamento específicos por um tempo, sendo que essa atividade apresenta como um novo método de treinamento físico que vem ganhando popularidade desde sua criação. Sendo assim, apesar de o CrossFit ser uma prática que visa adquirir resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade,

coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (CROSSFIT TRAINING, 2020, p. 05), estamos perante uma pandemia que contribui para o contrário, como o sedentarismo e comodidade, ou seja, diminuição de qualidade de vida e aumento do nível de estresse.

Em primeiro momento, realizou-se uma pesquisa que trata-se de um estudo descritivo-exploratório que tem como objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno. Como resultado, a análise ocorreu em praticantes de Crossfit do sexo feminino e masculino de Boa Vista - Roraima das academias CrossFitt Zettai, Boa Vista CrossFit e Haka Crossfit com o n= amostral de 98 praticantes. A faixa etária dos participantes será de 16 a 42 anos.

Em sequência, realizamos toda a pesquisa remotamente pelo aplicativo “Zoom Meetings” e com auxílio e presença do orientador e do responsável pelas Academias. Para os alunos que aceitaram participar da pesquisa, primeiramente deveriam assinar um documento chamado TCLE onde contém informações sobre a pesquisa, conforme resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/96, onde estarão assegurados com total sigilo para informações pessoais, bem como para os resultados individuais na presente pesquisa.

Para realizar os estudos foi utilizado dois questionários como instrumentos de pesquisa: Primeiro Questionário, abordava o tema sobre qualidade de vida dos participantes e foi aplicado usando uma versão abreviada do questionário World Health Organization Quality of Life-100 (WHOQOL-100), o WHOQOL-bref, cuja versão final é composta por 26 questões. O instrumento foi proposto pela OMS para avaliar adulto, o World Health Organization Quality of Life Instrument Bref (WHOQOL- Bref). Este instrumento tem sido utilizado com objetivo de mensurar a qualidade de vida relacionada à saúde em grupos de indivíduos enfermos, sadios e idosos.

Segundo Questionário, o objetivo foi obter respostas relacionadas ao estresse dos atletas nesse período da COVID-19, através da Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10). O instrumento é composto por 10 itens, de acordo com o formato proposto por 14 Cohen et al. (1983).

Sendo assim, a análise de dados seguirá a recomendação protocolar de cada instrumento usado e logo após será realizada a análise descritiva das variáveis com média, desvio padrão, valor mínimo e máximo serão usadas planilhas



para gerar e tabular os dados.

Em síntese, apresenta-se como conclusão todo processo e desenvolvimento da pesquisa e estudo em baixo do tema “Qualidade de Vida e Estresse de Praticantes de CrossFit durante a Covid-19 em Boa Vista/RR”.

## **PROBLEMÁTICA DA PESQUISA**

A problemática da pesquisa é alicerçada, em indivíduos em que obtinham uma vida ativa e que praticavam exercícios físicos, principalmente a atividade de CrossFit. No entanto, com a pandemia e isolamento social ocorreu uma diminuição no ritmo das práticas diárias pelo medo do vírus e pelas incertezas que a pandemia trouxe consigo.

Com as pesquisas realizadas, foi de notório observar que os praticantes de CrossFit tem como objetivo manter um condicionamento físico e tem como proposta apresentar um ótimo rendimento em desafios físicos múltiplos, diversos e randomizados. (CROSSFIT TRAINING, 2020, p. 05). Todavia, pela questão da falta total de estabelecimentos (Isolamento Social) houve uma dificuldade em continuar o ritmo dos treinamentos e exercícios de CrossFit. À vista disso, ocorreu um crescimento maior em atividades, afazeres e trabalhos que buscam ficar mais sentado ou que não promove uma boa movimentação em nosso corpo que precisamos. Deste Modo, meu propósito é solucionar uma maneira de mesmo que estamos em uma Crise Mundial pela questão do CoronaVirus pode ser que tenha influenciado numa perda de sua qualidade vida e aumento nos níveis de estresse. Apresentar como o período de COVID-19 pode ter influenciado da prática de CrossFit colaborando para aumentar os níveis de Estresse e diminuir os níveis de Qualidade de Vida. E se através do CrossFit se tem bons resultados nos domínios de Qualidade de vida, o que pode estar auxiliando para não criar um índice alto de pessoas com sedentarismo e comodidade.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

### **Qualidade de Vida**

Na opinião de Almeida (2012, p. 36) “A sociedade contemporânea define e cria padrões de vida a serem seguidos, [...]. Isso se dá através de processos de renovação e 7 transmissão cultural que se incorporam na percepção e expectativa dos sujeitos perante a própria vida.” Com isso, é importante destacar que o termo

QV (Qualidade de Vida) pode ser muito amplo e atingir vários conceitos ou modos, como por exemplo é adotado como sinônimo de saúde, como é o caso do trabalho feito pela Universidade de São Paulo (2013), que destaca “5 passos para uma melhor qualidade de vida”.

A Organização Mundial da Saúde define QV como “[...] a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. (OMS, 1997).” De maneira concisa, qualidade de vida está relacionado ao indivíduo estar regularmente bem em relação a aspectos da sua vida, como: físico, emocional e social, isto significa ter um modo de vida feliz, saudável e de boa qualidade. Entretanto, não podemos deixar de salientar medir QV pode ser um pouco subjetivo e pode ser difícil de fazer uma identificação precisa, mas existem vários métodos diferentes para isso. Entre eles, está o método WHOQOL-100 desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, que consiste em cem perguntas referentes a seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais.

[...] A partir da constatação da falta de um instrumento de avaliação de qualidade de vida com um enfoque transcultural, a OMS desenvolveu uma metodologia única para sua criação. Inicialmente foi desenvolvido o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100), instrumento composto de cem questões. (FLECK, 2020, p. 01).

Existe também a versão simplificada o WHOQOL-Brief, que é composto por 26 questões, sendo duas gerais sobre qualidade de vida e uma por cada faceta da versão em maior escala. Desta forma, ele será utilizado neste trabalho de pesquisa, pois preserva características psicométricas satisfatórias, em um período de tempo mais curto.

Ao proporcionar uma avaliação detalhada das 24 facetas que o compõem, o WHOQOL pode tornar-se muito extenso para algumas aplicações; por exemplo, em grandes estudos epidemiológicos em que a avaliação de qualidade de vida é apenas uma das variáveis em estudo. A necessidade de um instrumento mais curto, que demandasse pouco tempo para o preenchimento e que preservasse características psicométricas satisfatórias, fez com que o Grupo de Qualidade de Vida da OMS desenvolvesse uma versão abreviada do WHOQOL100, o WHOQOL-bref. [...] O critério de seleção das questões para compor a versão abreviada foi tanto psicométrico como conceitual. [...] O WHOQOL-bref, então, passou a ser composto pelos domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. (IBIDEM, p. 36).

Assim, o estudo segue às Diretrizes e Normas de Pesquisa em Seres

Humanos do Conselho Nacional de Saúde, Resolução nº 466/12, de 12 de dezembro de 2012, tratando-se de investigação que envolve riscos em tipos e gradações variados em pesquisa com seres humanos (BRASIL, 2012).

### **Estresse em atletas (níveis de estresse)**

O estresse é um estado que o indivíduo pode se encontrar, onde prejudica o seu desenvolvimento no trabalho, atividades do cotidiano e a boa comunicação dentro do ambiente familiar. Além disso, podemos adquirir esse estado por reação a algo como forma de defesa, como estamos vivendo em Tempos Críticos pela questão da Pandemia o estresse pode se tornar mais regular na vida da população brasileira. No entanto, não são todos os casos que o estresse se destaca dessa maneira, varia de pessoa para pessoa, mas conforme estamos destacando nessa pesquisa o nível de estresse em praticantes de CrossFit diante da pandemia pode se tornar mais elevado, visto que os estabelecimentos foram fechados e voltaram recentemente a ser abertos, trazendo medo e incertezas para o seu retorno.

Segundo Sadir, Bignotto e Lipp (2010, p. 76) “Dentro da classe dos problemas de saúde ocupacional, o estresse tem sido visto como uma preocupação pelas sérias consequências que pode acarretar para a qualidade de vida do ser humano”. De acordo com a citação, o estresse está extremamente ligado maleficamente para a qualidade de vida do indivíduo, sendo citado como um “problema de saúde ocupacional”, ou seja, o estresse pode estar afetando diretamente nosso corpo e causando vários danos para o desenvolvimento/funcionamento dele.

Desta forma, Marques e Abreu (2009, p. 02), ressaltam que “Estresse é fruto de um processo adaptativo, uma cadeia de reações do ser vivo em resposta a um fator que exige, com intensidade e rapidez, modificações comportamentais para garantir sua integridade na interação com o ambiente”, com isso chegamos a conclusão que levar as situações do cotidiano de forma mais leve e equilibrada, mas sendo realista, ajuda a diminuir a intensidade e rapidez das circunstâncias e consequentemente a diminuição do nível de estresse. A Lipp (2020), enfatiza ainda que o estresse:

É uma condição de desequilíbrio do funcionamento, tanto físico como mental. Em momentos de tensão excessiva, todo o organismo é afetado. Se este equilíbrio é reestabelecido de pronto, não há danos maiores para a pessoa. No entanto, se a condição de desequilíbrio

permanecer por tempo excessivo, as doenças começam a surgir e a impaciência, a ansiedade e a depressão se estabelecem.

Assim, com esse desequilíbrio muito desses sintomas se afluíram após a chegada do COVID-19, muitas foram as mudanças que aconteceram, tanto no meio que nos cerca (o externo) quando internamente (fisiologicamente), após muitas mortes, familiares e suas perdas, preocupações, mudanças na alimentação, na concentração e no agir as alterações hormonais vão ganhar espaço, essa que pode estar ligada diretamente ao Estresse, como elevação do nível de cortisol, sobrecarregando o indivíduo, estima-se nesse trabalho que a COVID-19 pode ter causado uma estimulação excessiva dos nervos, gerando medo e ansiedade constantes deixando o indivíduo vulnerável a doenças, maior estresse e conseqüentemente perda da qualidade de vida.

De tal forma que, é importante destacar que os praticantes de CrossFit precisam estar preparados utilizar o estresse e a pressão de uma determinada situação para melhorar a performance os que conseguem melhor conciliar isso são aquelas que provavelmente irão se sobressair. Segundo Rose Junior (1999, p. 30), o estresse poderá ser positivo quando representado por uma necessidade de alcançar ou de manter uma ativação ótima antes e durante o evento, levando o atleta a mobilizar energias para alcançar seus objetivos. Todavia, na maioria das vezes, ele será negativo.

### **Crossfit**

O CrossFit se apresenta como um novo método de treinamento físico e foi criado por Greg Glassman, é uma marca registrada internacionalmente pela CrossFit, que é uma empresa norte-americana. Apresenta-se como uma tentativa deliberada de otimizar a competência física em cada um dos 10 domínios do condicionamento físico.

No âmbito competitivo, muitos atletas profissionais e em nível de elite participam do Crossfit. Lutadores, ciclistas, surfistas, esquiadores, tenistas, triatletas e outros que competem nos mais altos níveis utilizam o Crossfit para desenvolver a força e o seu condicionamento. (CROSSFIT TRAINING, 2020, p. 07).

A Crossfit Incorporation organiza desde 2007 o CrossFit Games, onde atletas do mundo todo podem participar. No Brasil, os torneios e campeonatos estão crescendo a cada ano. Alguns já se consagraram como grandes eventos para

os praticantes da modalidade. O Torneio CrossFit Brasil é o mais antigo e conceituado acontece todos os anos desde 2010 e sempre com categorias individuais. Outros campeonatos já estão ganhando prestígio, como o Monstar Games e o Brazilian Games for Vision (ABRUSIO, 2016).

### **Covid-19 no brasil e o isolamento social**

A pandemia da COVID-19 pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2 - Síndrome Respiratória Aguda Grave) tem se apresentado como um dos maiores desafios sanitários em escala global deste século (WERNECK; CARVALHO, 2020). Com início na China no final de 2019, foi reconhecida como pandemia pela Organização Mundial da Saúde já no início de 2020, modificou a estrutura econômica e social mundial em dimensões até então jamais vistas na humanidade (SCHUCHMANN et al., 2020). Colocando assim muitos países, estados, cidades e regiões em estado de alerta tanto em sentido financeiro como também na propagação do vírus.

Após a chegada da COVID-19 no Brasil, diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais (BEZERRA et al.,2020).

Em decorrência dos altos números de indivíduos infectados nos primeiros meses de Pandemia, ocorreu o Isolamento Social. Consequentemente, o “ficar em casa” sem tempo determinado de melhoria do vírus e voltar a rotina ativa na sociedade, ocorreu com que muitas pessoas se sentisse cansados por estar sendo afetados diretamente ou indiretamente pelo Coronavírus, como é o caso dos praticantes do CrossFit que diretamente foram atingidos por não poder estar praticando o treinamento específicos no estabelecimento.

## **METODOLOGIA**

### **Tipo de Estudo**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva-exploratória, segundo Gil (2002, p.41), a presente pesquisa será definida quanto a seu objetivo como uma pesquisa exploratória e descritiva: “Pesquisas exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses, inclui levantamento bibliográfico e entrevistas.” Gil (2002, p.42), em outras palavras tem como objetivo explorar e

trazer atributos e aspectos do fenômeno em campo para o estudo.

### **População e Amostra**

A população desta pesquisa é formada pelos praticantes de CrossFit do sexo feminino e masculino de Boa Vista - Roraima. A amostra será formada por praticantes de ambos os sexos das Academias: CrossFitt Zettai, Boa Vista CrossFit e Haka CrossFit de Boa Vista-RR, e terá o n= amostral de 98 atletas. A faixa etária dos participantes será de 16 a 42 anos.

### **Coleta de Dados**

Os instrumentos de coleta foram efetuados através de uma ficha de anamnese, para coleta de dados gerais onde busca-se informações pessoais desses praticantes como gênero, tempo de treinamento e idade.

O aplicação dos instrumentos aconteceu no mês de março e abril de 2021, onde o Estado de Roraima encontrava-se sob o Decreto Nº 29.853-E, que foi prorrogado pela segunda vez pelo governador Antonio Denarium. O documento instituiu o sistema de home office com rodízio para os servidores, colaboradores e usuários do serviço público estadual.

Em seguida será aplicado o questionário 01 para verificar a Qualidade de Vida dos participantes:

Domínio 1 - DOMÍNIO FÍSICO: Para calcular o domínio físico é só somar os valores das facetas e dividir por 7.

Domínio 2 - DOMÍNIO PSICOLÓGICO. Para calcular o domínio psicológico é só somar os valores das facetas e dividir por 6.

Domínio 3 - RELAÇÕES SOCIAIS: Valores Das Facetas E Dividir Por 3.

Domínio 4 - MEIO AMBIENTE: Para calcular o domínio meio ambiente é só somar os valores das facetas e dividir por 8.

Todos os resultados vão ser em média tanto no domínio quanto nas facetas. Opção para imprimir para alunos o relatório completo

Resultados (com domínio, as facetas, as perguntas um e dois e a classificação:

necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5)

E resumido com os resultados das questões um e dois necessita melhorar

(quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5).

Os dados tabulados serão tabulados no Excel.

### **DOMÍNIO FÍSICO**

Para as questões 3 e 4, a variação é de “nada” a “extremamente”, para a questão 10, de “nada” a “completamente” e para as questões 15, 16, 17 e 18, de “muito ruim” a “muito bom”.

“3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?”

“4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?”

“10. Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?” “15. Quão bem você é capaz de se locomover?”

“16. Quão satisfeito você está com seu sono?”

“17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?”

“18. Quão satisfeito(a) você está com a sua capacidade de trabalho?”

### **DOMÍNIO PSICOLÓGICO**

O domínio psicológico é composto por 6 facetas nas questões 5, 6, 7, 11, 19 e 26, que traduzem a condição pessoal de vida. E são essas:

5. O quanto você aproveita a vida?;

6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?;

7. O quanto você consegue se concentrar?;

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?;

19. Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo?;

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como maus humores, desespero, ansiedade, depressão?”.

As respostas podem variar de “nada” a “extremamente” para as questões 5, 6 e 7, para a questão 11, de “nada” a “completamente”, para a questão 19, de “muito ruim” a “muito bom”, e para a questão 26 de “nunca” a “sempre”.

## DOMÍNIO SOCIAL

Neste domínio apresentam três facetas, que correspondem às questões 20, 21 e 22 que são elas:

“20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?”

“21. Quão satisfeito (a) você está com sua vida sexual?”

“22. Quão satisfeito (a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?”

## DOMÍNIO MEIO AMBIENTE

Este domínio se forma por 08 facetas:

“8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?” “9. Quão saudável é o seu ambiente físico?”

“12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?”

“13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?”

“14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?”

“23. Quão satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?”

“24. Quão satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?”

“25. Quão satisfeito (a) você está com o seu meio de transporte?”

Para o Questionário 02, o objetivo será obter respostas relacionadas ao estresse dos atletas nesse período da COVID-19, através da Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10). É composto por 10 itens, de acordo com o formato proposto por Cohen et al. (1983). Seis itens têm conotação positiva (4, 5, 7 e 8) e quatro, conotação negativa (1, 2, 3, 6, 9 e 10). São respondidos numa escala tipo Likert de frequência, variando de “nunca” a “muito frequente” (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=pouco frequente; 4=muito frequente). Para a soma, os quatro itens positivos (4, 5, 7 e 8) devem ter pontuação invertida. O escore obtido com a soma de todos os itens é utilizado como medida de estresse percebido. Os resultados podem variar de 0–40, e uma pontuação maior indica maior percepção do estress. (Reisetal.,2010)



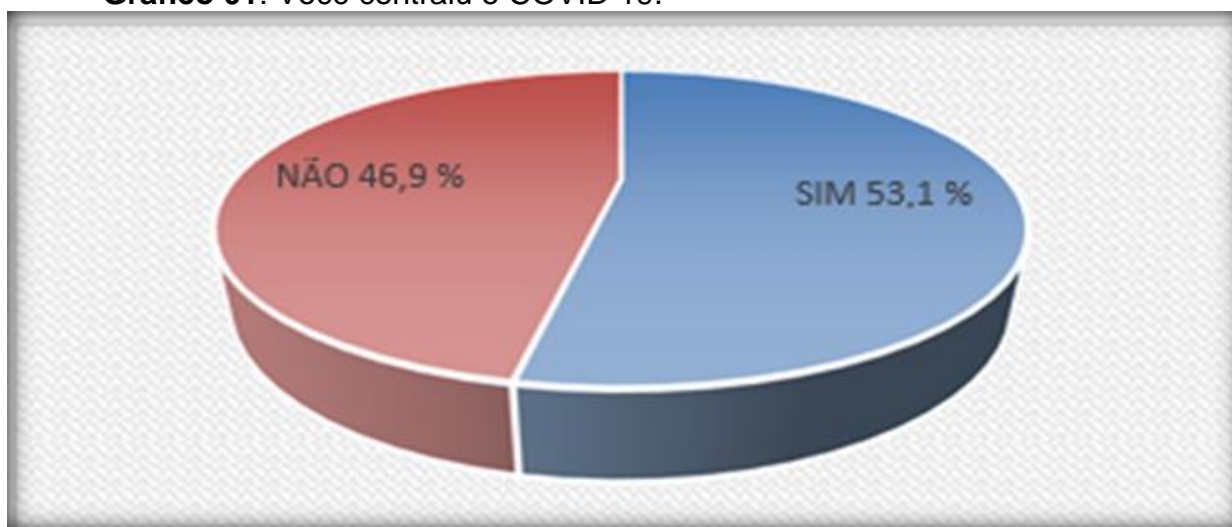
Posto isto, toda coleta de informações será realizada remotamente e pela plataforma “Google Forms” acontecendo na seguinte ordem: Anamnese, Questionário de Qualidade de vida e de Estresse Percebido.

## RESULTADOS

Os resultados aqui apresentados relatam a situação atual dessa população investigada no período da pandemia do COVID 19.

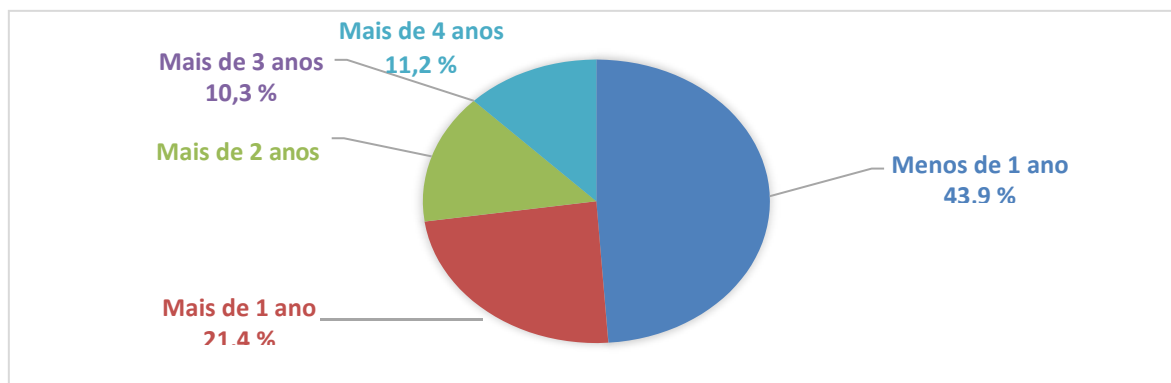
Na primeira pergunta realizada objetivou verificar quantos desses praticantes contraíram o vírus da COVID-19 como mostra no gráfico a seguir:

**Gráfico 01:** Você contraiu o COVID 19.



**Fonte:** Sousa et al, 2021.

O gráfico 01: Caracterizou as seguintes respostas em relação a infecção do vírus SARS-CoV (Covid-19). Verificamos que 53% (cinquenta e três por cento) desse público já foi infectado. O nível do contágio não foi investigado, mas acredita-se que foi de forma leve já que maior parte desse grupo considerou-se satisfeito com sua saúde no questionário de QV como veremos logo a seguir. Das 98 (noventa e oito) pessoas analisadas 63,3% (sessenta e três por cento) desses indivíduos são do gênero feminino e 36,7% (trinta e seis por cento) do gênero masculino, estes com idade entre de 16 a 42 anos, nota-se que é uma modalidade que atrai muito os jovens e adultos.

**Gráfico 02:** Quanto tempo de Prática na Modalidade CrossFit.

Fonte: Sousa et al, 2021.

No gráfico 02 verificamos o tempo de prática dessa modalidade pelo grupo investigado que são os praticantes da modalidade CrossFit, o maior percentual é de 43,9% (quarenta e três vírgula nove por cento) se nota que é a maior parte desse público é iniciante nessa modalidade com menos de um ano de treino.

Fazendo uma relação entre essas duas perguntas acredita-se o público que contraiu COVID possa ser os mesmo que praticam o CrossFit a menos de um ano, as porcentagens são bem similares e pode sim ter uma relação já que o índice de hospitalização para pessoas fisicamente ativas chega a ser 34% menor como enfatiza Toledo, (2020):

(...) brasileiros que contraíram covid-19 apontam que a prevalência de hospitalização pela doença foi 34,3% menor entre os voluntários considerados “suficientemente ativos”, ou seja, aqueles que antes da pandemia praticavam semanalmente ao menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de alta intensidade.

Ainda sobre isso, uma pesquisa da Universidade de Bath, da Inglaterra, concluiu que a prática de exercícios, tanto em pessoas mais jovens quanto em idosos, está relacionada a uma maior quantidade de células T naïve. Elas reconhecem e respondem a antígenos novos que nunca entraram no corpo.

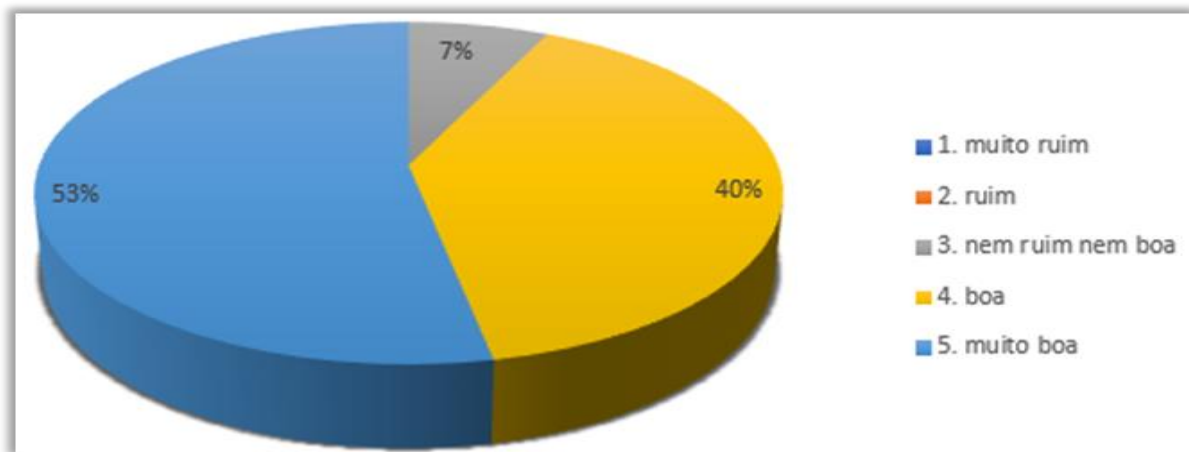
A partir de agora, serão apresentados os resultados referentes aos domínios do questionário WHOQOL-bref para cada categoria. Primeiramente falaremos sobre o o índice de Qualidade de Vida Geral que se baseia nas 02 (duas) primeiras perguntas do questionário. Que são elas:

“1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?”

“2. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?”

As respostas variam de “muito ruim” a “muito boa” para a questão 1 e de “muito insatisfeito” a “muito satisfeito” para a questão 2.

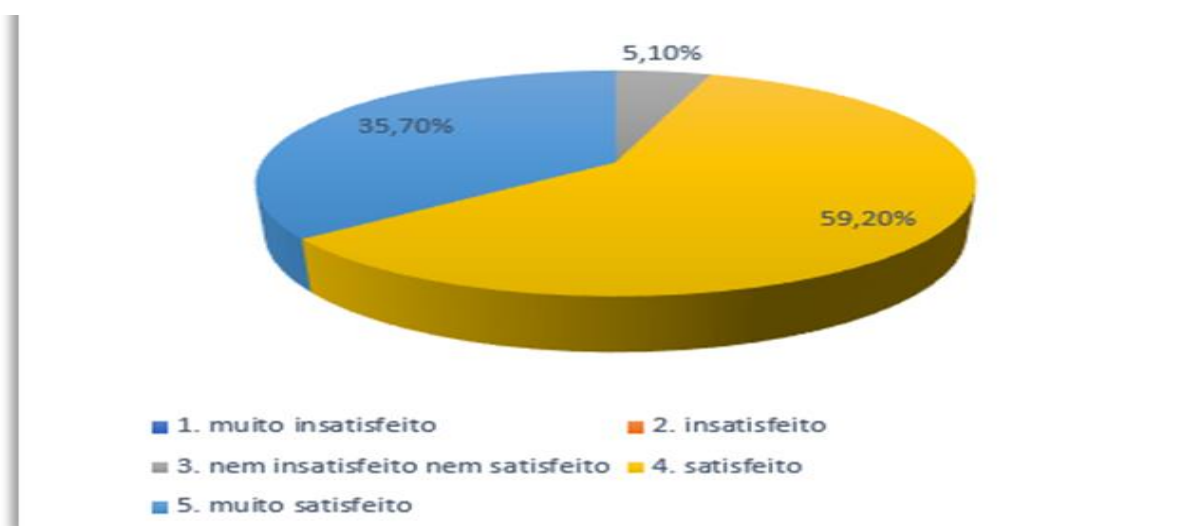
**Gráfico 03:** Como você avaliaria sua qualidade de vida?”



**Fonte:** Sousa et al, 2021.

Pode-se notar que essa variável foi bastante significativa para essa população, a qualidade de vida vista muito boa 40,8 % e boa 53% e fazendo a junção temos uma excelente significância nesta resposta. Podemos afirmar que os praticantes têm um total de 91,9% da qualidade de vida Geral.

**Gráfico 04:** 2. Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?”

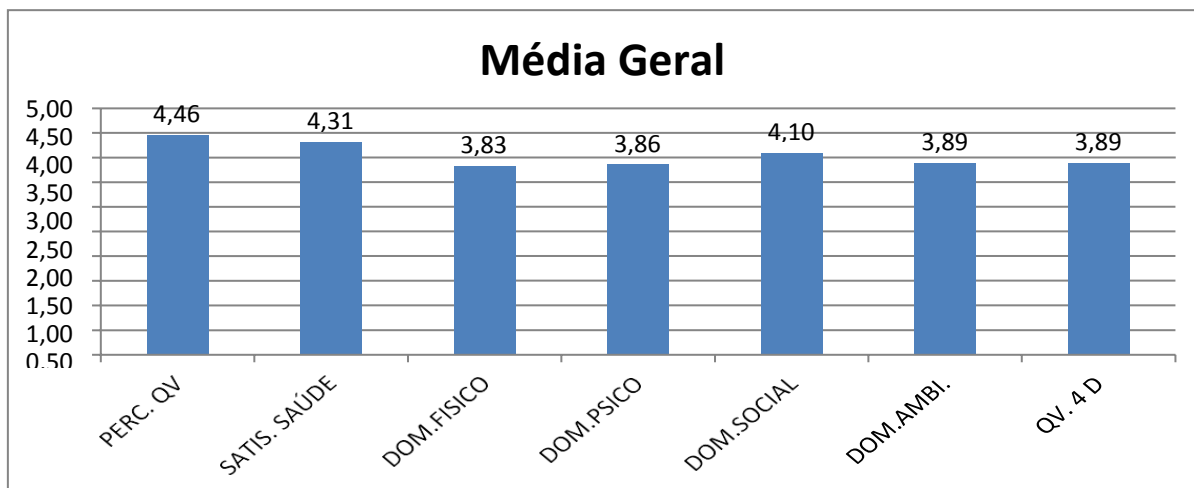


**Fonte:** Sousa et al, 2021.

Já na segunda pergunta, 35,7% estão muito satisfeitos com a sua saúde, 59,2% está satisfeito e fazendo essa junção percebe-se que é um valor significativo em que esse público alvo se considera satisfeito com sua saúde, apenas 5,1% não

soube dizer se está satisfeito ou insatisfeito. Acredita-se que esse público está satisfeito por se considerarem ativos na prática de atividades físicas. Para Malta (2009), a indução de atividades físicas/práticas corporais reflete o reconhecimento da importância conferida a um modo de viver ativo como fator de proteção à saúde. Com isso podemos concluir que a atividade física traz benefícios para a saúde desses praticantes.

**Gráfico 05:** Média Geral dos Domínios da Qualidade de Vida.



**Fonte:** Sousa et al, 2021.

No Gráfico 05 estão expressos os resultados obtidos e estes indicam que, de maneira geral, o conjunto dos participantes considera ter uma “boa” Qualidade de Vida Geral, já que a média total (ou escore de QVG) é de 4,46 (equivalente a 89,2 de positividade da escala).

Podemos notar que essa variável foi bastante significativa para essa população, a qualidade de vida vista como muito boa 38,8 % e boa 53,1 % e fazendo a junção temos uma excelente significância nesta resposta. Podemos afirmar que os praticantes têm um total de 91,9 % da qualidade de vida excelente.

Observe-se, na mesma tabela, que a avaliação da satisfação com a saúde com 4,31% (questão 2) é menor do que com a da Qualidade de Vida em si mas ainda se classifica como “boa”. Não houve diferença de valor muito significativa entre as perguntas relacionadas a Qualidade de Vida Geral.

**Tabela:** Tabela de Referência dos Resultados do Instrumento.

Média Geral						
PERC. QV	SATIS. SAÚDE	DOM.FISICO	DOM.PSICO	DOM.SOCIAL	DOM.AMBI.	QV. 4 D
4,46	4,31	3,83	3,86	4,10	3,89	3,89
Boa	Boa	Regular	Regular	Boa	Regular	Regular

No gráfico observa-se que esses praticantes, em seu total, avaliaram o domínio Físico como “regular” com 3,83 (cerca de 76,7% do total da escala), sendo a menor pontuação entre os domínios, dando um enfoque para as facetas relativas a sono e repouso (questão 10 e 16) e atividades da vida cotidiana (questão 17). Isso demonstra que os participantes estão passando por situações relacionadas ao estresse como: pouco sono, fadiga no dia-dia, pouca energia, problemas com mobilização, capacidade de trabalho e etc... Conte (2020), enfatiza que: “De modo geral, as pessoas estão esgotadas e isso tem se refletido no sono, claro. As pessoas estão dormindo muito mal. E dormir mal quer dizer acordar durante a noite, ter um sono fragmentado, além de não conseguir ter um sono profundo, pelo excesso de preocupação”. Então acredita-se que por esse motivo esse domínio foi o que obteve o menor escore durante esse momento pandêmico.

No Domínio Psicológico podemos perceber que não houve uma diferença muito significativa do domínio anterior, avaliando-o também como “regular” com 3,86 (77,1%). Em especial (Questão 7) sobre a capacidade de concentração e (questão 26) que está ligada aos sentimentos negativos como os de ansiedade, desespero e depressão. Sumares (2021), ressalta que: “Para muitas pessoas, a preocupação com o vírus, com a família e as mudanças de hábito podem influenciar a concentração”, então a preocupação durante a pandemia em relação a esse domínio pode estar colaborando para a classificação regular desse domínio.

No gráfico do Domínio Social é possível ver que esse foi o maior valor entre os domínios com 4,10 (81,9%) sendo classificada como “boa” concluindo que os praticantes de CrossFit estão satisfeitos com suas relações pessoais, de Suporte (Apoio) social e ainda na atividade sexual. Noce, Simim e Mello (2009) afirmam que uma vida voltada para a prática de exercícios físicos ou esportivos pode contribuir para um melhor convívio social.

Para o Domínio Ambiente os resultados apresentam-se com 3,89 (77,8%)

classificando esse domínio para os praticantes de Crossfit “regular”, dando um enfoque para as (questões 12) onde mais da metade 65,3% fala sobre não ter recursos financeiros suficiente, (questão 23) sobre não estar satisfeito com as condições do local onde mora. e (questão 24) sobre a insatisfação ao acesso de serviços de saúde.

### ESTRESSE PERCEBIDO

**Tabela 03:** Características do Resultado do Protocolo de Esforço Percebido do Stress (EPS).

Itens	Cargas Fatorais	Min. ax. N nt.	Qu
		N =	
1. Ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente	59,2 %		
2. Sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida	60,2 %		
3. Esteve nervoso ou estressado	49 %		
4. Esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais	38,8 %		
5. Sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava	43,9 %		
6. Achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha para fazer	44,9 %		
7. Foi capaz de controlar irritações na sua vida	39,8 %		
8. Sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle	44,9 %		
9. Esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle	44,9 %		
10. Sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los	32,7 %		
Número de Investigados	Número de Questões	98	
% Gênero Masculino		10	
Feminino		36,7%	
		63,3%	

**Fonte:** Sousa et al, 2021.

Os resultados encontrados na tabela 3 mostram através das cargas fatoriais, ou seja, o maior número de resposta no questionário aplicado nessa população. Verificamos que em relação ao aborrecimento, 59,2% desse n=amostral teve o maior índice nessa resposta, tendo como o número de 58 sujeitos da pesquisa que responderam e no mesmo questionamento apenas 6 com a seguinte resposta,

nunca tiveram aborrecimento. Já na segunda pergunta da referida tabela, 60,2% das pessoas se sentiram incapazes de controlar coisas importantes na sua vida, ou seja, um total de 59 pessoas que relatam essa situação com muita frequência, assim como 6 pessoas relatam nunca terem enfrentado essa questão. Na terceira questão tivemos o total de 48 pessoas que disseram se sentirem nervosas com muita frequência, sendo equivalente a 49% do total, e apenas 4 pessoas responderam que nunca ficam nervosas ou estressadas. Podemos destacar que quando se trata de confiança na sua capacidade de lidar com problemas pessoais, 38,8% respondeu que se sente confiante totalmente, perfazendo um total de 38 pessoas, onde somente 2 responderam. Verificamos também que 43,9%, sendo o maior percentual, respondeu que às vezes sentiu que as coisas aconteceram da maneira que esperava e podemos perceber que essa média é semelhante na pergunta seguinte, onde 44,9%, um total de 44 pessoas, achou que às vezes não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha para fazer. Já em relação à capacidade de controlar irritações na vida, tivemos um total de 39 indivíduos que relataram que às vezes se sentem capazes, e 2 indivíduos disseram que quase nunca se sentem capazes. Quando perguntamos se as pessoas sentiam que todos os aspectos de suas vidas estavam sob controle, tivemos 49,4% que afirmaram que às vezes se sentem assim, sendo um total de 44 pessoas e 29,6% percebe com pouca frequência que todos os aspectos de sua vida estão sob controle. Verificamos também que 44 indivíduos de um total de 98 se sentem bravos por causa de coisas que estiveram fora de controle, sendo que apenas 6 relatam não enfrentarem essa situação. Na última questão do protocolo de esforço percebido do stress foi verificado que 32,7% dos indivíduos sentiram que os problemas acumularam tanto que não conseguiram resolvê-los, e 19,4% nunca sentiu essa dificuldade.

Os resultados encontrados na tabela 3 mostram através das porcentagens, ou seja, o maior número de resposta no questionário aplicado nessa população. Verificamos que em relação ao aborrecimento, 59,2% desse n=amostral teve o maior índice nessa resposta, tendo como o número de 58 sujeitos da pesquisa responderam que as vezes ficaram aborrecidos(a) e no mesmo questionamento apenas 6 com a seguinte resposta, nunca tiveram aborrecimento. Já 60,2% das pessoas se sentiram incapazes de controlar coisas importantes na sua vida, ou

seja, um total de 59 pessoas que relatam essa situação com muita frequência, assim como 6 pessoas relatam nunca terem enfrentado essa questão.

Foi verificado que nas perguntas 1 e 2 do questionário de Esforço percebido do estresse (EPS), a relação foi negativa, pois o maior percentual foi notado o aumento do stress. Já nas facetas 3,4,5,6,7,8,9 e 10 tivemos uma diminuição do estresse.

Verificamos que os resultados mostram grande benefícios entre a relação da atividade física regular da modalidade Cross Fit e a percepção do estresse percebido pela amostra investigada. Contudo podemos relatar que as respostas foram significativas, mostrando que a atividade física é ajudou para a melhoria do estresse.

### **Ética na Pesquisa**

Para viabilização do estudo esse projeto de pesquisa será submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos, plenamente adequada às Diretrizes e Normas de Pesquisa em Seres Humanos do Conselho Nacional de Saúde, Resolução nº 466/12, de 12 de dezembro de 2012, tratando-se de investigação que envolve riscos em tipos e gradações variados em pesquisa com seres humanos (BRASIL,2012).

Com a concordância verbal estabelecida com o público-alvo, por meio da aprovação prévia dos participantes na pesquisa deverão assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Conforme resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/96, onde estarão assegurados com total sigilo para informações pessoais, bem como para os resultados individuais na presente pesquisa. Elucidando que os resultados serão analisados conjuntamente. Não havendo possibilidade de ser identificados na apresentação dos resultados, e enfatizando 15 ainda à importância das suas respostas para o objetivo do estudo. Contudo, serão informados que pretende-se estudar e divulgar os resultados obtidos por meio dos questionários. A assinatura do documento será caracterizada como participação voluntária do acadêmico na pesquisa e autorização para a pesquisa, e será realizada de forma on-line.

### **CONCLUSÃO**

Conclui-se que houveram bons resultados na qualidade de vida na QV



e redução do nível de estresse percebido, pois sabemos o quanto a atividade física é benéfica para quem a pratica, e com o CrossFit não seria diferente, pois vários são os hormônios liberados durante sua prática, hormônios do bem estar/prazer. Além disso o dinamismo dessa modalidade pode ter atraído esse público que pratica a menos de um ano, atraindo os olhares para um público iniciante, esse período pandêmico tudo se tornou mais monótono então com a reabertura das academias esse público procurou modalidades que venham a ter mais forte essa questão do social e dinamismo.

É importante ressaltar que essa pesquisa foi realizada durante um período pandêmico isto colabora para que os resultados da pesquisa possam ser ampliados, como o das relações sociais por exemplo, que antes era normal de se ter foi interrompida pelo vírus causando isolamento social de indivíduos do mundo todo, então com a volta desse contato das pessoas os sentimentos podem estar aflorados com a volta dessa rotina que antes era tão normal ter chegado a esse resultado do domínio social ser o de melhor escore.

Uma das dificuldades enfrentadas durante a pesquisa foi convencer as pessoas a participassem do trabalho, pois nas reuniões de encontros para explicar sobre o objetivo do trabalho não constavam todas as pessoas, provavelmente por medo e por causa do isolamento social adotado durante a pandemia somado a incerteza de quanto tempo a pandemia ainda vai perdurar influenciando nossas rotinas, esses foram os pontos negativos da pesquisa.

Por outro lado, os pontos positivos desta pesquisa estão relacionados as atitudes das pessoas, foi observado que quando elas sentem que o trabalho tem relevância e é desenvolvido de forma responsável, elas ajudam, incentivam e parabenizam pela iniciativa.

Por fim, com este trabalho, pretende-se que ele sirva de base para estudos futuros, que tenham como tema a QV e o Estresse, possibilitando-lhes embasamento teórico na busca de novos parâmetros comparativos para este período pandêmico, proporcionando a criação de diretrizes para que as pessoas possam enfrentar e superar possíveis sequelas sofridas neste período.

## REFERÊNCIAS

ABRUSIO, Mex. Crossfit: o que é? Como treinar? Onde?. 2016. Disponível em: <<https://www.ativo.com/cross-training/noticias-cross-training/crossfit-o-que-e-comotreinar-onde/>>. Acesso de 26 de Jul. de 2020.

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. QUALIDADE DE VIDA DEFINIÇÃO: CONCEITOS E INTERFACES COM OUTRAS ÁREAS DE PESQUISA. – São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Ciênc. saúde coletiva vol.25 supl.1 Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020006702411&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020006702411&script=sci_arttext)>. Aceso em: 27 de Jul. de 2020.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466/12 - de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 out. 1996. Disponível em: <[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)> . Acesso em 24 jul. 2020.

COHEN, S., KARMACK T., MERMELSTEINM, R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-96. doi: 10.2307/2136404, 1983.

CROSSFIT TRAINING. GUIA DE TREINAMENTO DE NÍVEL1. Disponível em: <[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_TG\\_Portuguese.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf)>. Aceso de 26 de Jul. de 2020.

DOMINSKI, Fábio Hech et al. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/fp/v25n2/2316-9117-fp25-02-229.pdf>>. Aceso de 26 de Jul. de 2020.

CONTE, Juliana. Meu sono piorou na pandemia: e agora? Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/meu-sono-piorou-na-pandemia-e-agora/>. Acesso em: 09 de Juh de 2021.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): Características e perspectivas. Disponível em: <<https://www.scielo.br/scie> 8123200000100004&script=sci\_abstract&lng=pt>. Aceso em: 25 de Jul. 2020. FLECK, A.P.M.; CHACHAMOVISCH, E.; TRENTINI, M.C. Projeto HOQOLold: métodos e resultados de grupos focais no Brasil. Rev Saúde Pública. p.793-9. 2003.

FLECK, A.P.M.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVISCH, E.; VIEIRA, G.;

SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. Rev Saúde Pública. São Paulo. Vol. 34. Núm. 2. p.178-83. 2000.

GIL, ANTONIO CARLOS. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, ANTÔNIO CARLOS. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia Garabeli Cavalli; TAKAYANAGUI, Angela Maria Magosso. QUALIDADE DE VIDA – ASPECTOS CONCEITUAIS: Quality of life – conceptual issues. Revista Salus-Guarapuava-PR. jan./jun. 2007. Disponível em: <[http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_artigos/12.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_artigos/12.pdf)>. Acesso em: 27 de Jul. De 2020.

LIPP, Marilda Emamnel Novaes. GLOBALIZAÇÃO E MUDANÇAS: O STRESS DO NOVO MILÊNIO. Disponível em

<<http://www.estresse.com.br/publicacoes/globalizacao-e-mudancas-o-stress-donovo-milenio/>>. Acesso de 26 de Jul. de 2020.

MARQUES, Valéria. ABREU, Juliana Andrade de. Estresse ocupacional, conceitos fundamentais para o seu gerenciamento. 2009. Disponível em: <[https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos09/288\\_Estresse%20ocupacional,%20conceitos%20fundamentais%20para%20o%20seu%20gerenciamento.pdf](https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos09/288_Estresse%20ocupacional,%20conceitos%20fundamentais%20para%20o%20seu%20gerenciamento.pdf)>. Acesso de 26 de Jul. de 2020

PEDROSO, B.; Pilatti, A.L.; Gutierrez, L.G.; Picinin, T.C.; Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. Revista Brasileira de Qualidade de vida. Ponta Grossa. Vol.2. Núm.1. p.31-36. 2010.

ROSE JUNIOR, Dante de. Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível. Tese de Livre-Docência. Universidade de São Paulo, 1999.

Disponível em: <<https://www.te074649/publico/textoDeRose.pdf>>. Acesso de 26 de Jul. de 2020.

SCHUCHMANN, Alexandra Zanella et al. Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19 / Vertical social isolation X Horizontal social isolation: health and social dilemmas in coping with the COVID-19 pandemic. Brazilian Journal of Health Review. Vol 3, No 2, 2020. Acesso em: 27 de Jul. de 2020.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. 2010. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/pdf/paideia/v20n45/a10v20n45.pdf>>. Acesso em: 26 de Jul. de 2020.

SANTOS, Priscilla Bertoldo dos et al. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. Motriz, Rio Claro, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/v18n2a01.pdf>>. Acesso em: 26 de Jul. de 2020.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. M.; MELLO, M. T. A Percepção de Qualidade de Vida de Pessoas Portadoras de Deficiência Física Pode ser Influenciada Pela Prática de Atividade Física? Rev Bras Med Esporte, v. 15, n. 3, p.174-78, Mai/Jun, 2009.

STEFANELLO, Joice. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcd/v7n2/v7n2a12.pdf>>. Acesso em: 26 de Jul. de 2020.

SUMARES, Gustavo. Concentração: o que é, como melhorar a sua e quais transtornos podem atrapalhar. Disponível em: <https://www.estudarfora.org.br/concentracao-o-que-e-como-treinar-e-quais-transtornos-podem-atrapalhar/>. Acesso em: 09 de jul de 2021.

TOLEDO, Karina. Internação por covid-19 é 34% menor em pessoas fisicamente ativas. Disponível em: <https://www.revistaplaneta.com.br/internacao-por-covid-19-e-34-menor-entre-pessoas-fisicamente-ativas/>. Acesso em: 09 de Jul. de 2020.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Qualidade de vida: 5 passos para uma melhor qualidade de vida: uma meta ao seu alcance. Secretaria de Saúde do Distrito Federal, 2013. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html)>. Acesso em: 19 de Jul. De 2020.

OMS. World Health Organization. PROGRAMME ON MENTAL HEALTH: (WHOQOL) MEASURING QUALITY OF LIFE - THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE INSTRUMENTS. 1997. Disponível em: <[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK Ewjgvpn3NnqAhUVJrkGHbTICdEQFjADegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmental\\_health%2Fmedia%2F68.pdf&usg=AOvVaw2VdhIRdl9MzS2DURgIqPQg](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK Ewjgvpn3NnqAhUVJrkGHbTICdEQFjADegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmental_health%2Fmedia%2F68.pdf&usg=AOvVaw2VdhIRdl9MzS2DURgIqPQg)>. Acesso em: 19 de Jul. De 2020.

WERNECK, Guilherme; CARVALHO, Loureiro Marília Sá. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. EDITORIAL Cad. Saúde Pública. Disponível em:<<https://scielosp.org/article/csp/2020.v36n5/e00068820/>>. Aceso em: 27 de Jul. de 2020

# *Capítulo 5*

---

## **A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER E RECREAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DO COVID-19 NO ESTADO DE RORAIMA**

**DOI: 10.29327/541331.1-5**

Rayane da Silva Alberti  
Alexandre Loiola de Sousa Júnior  
Alexandra de Oliveira Rodrigo Marçulo  
Marco José Mendonça de Souza  
Eliana da Silva Coêlho Mendonça

## A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER E RECREAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DO COVID-19 NO ESTADO DE RORAIMA

### THE PRACTICE OF LEISURE ACTIVITIES AND RECREATION BETWEEN PARENTS AND CHILDREN DURING SOCIAL ISOLATION IN THE PANDEMIC OF COVID-19 IN THE STATE OF RORAIMA

**Rayane da Silva Alberti**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[rayanealberti91@gmail.com](mailto:rayanealberti91@gmail.com)

**Alexandre Loiola de Sousa Júnior**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[loiolaalexandre@outlook.com](mailto:loiolaalexandre@outlook.com)

**Alexandra de Oliveira Rodrigues Marçulo**

*Doutora em Psicologia Organizacional e do Trabalho*  
[alexandra.marculo@gmail.com](mailto:alexandra.marculo@gmail.com)  
ORCID: 0000-0001—6389-859

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID: 0000-0002-4204-6483  
[marco.souza@gmail.com](mailto:marco.souza@gmail.com)

**Eliana da Silva Coêlho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)  
ORCID:0000-0003-0540-4357

## RESUMO

Com o surgimento do novo coronavírus, foi necessário tomar algumas medidas para diminuir a transmissão desse vírus, decorrente disso, foi decretado globalmente pandemia do Covid-19 e conseqüentemente imposto o isolamento social, e esse colocou restrições sem precedentes na atividade física e estilo de vida da população brasileira. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de campo e quantitativa, cujo seu objetivo foi fazer uma análise da prática de atividades de lazer e recreação entre pais e filhos durante o isolamento social na pandemia do covid-19. A amostra estudada foi constituída de 102 pais residentes no estado de Roraima e os instrumentos de coleta perfizeram por meio de um questionário fechado no formato online criado na plataforma *Google Forms*, e o recrutamento se fez por meio de divulgação do link da pesquisa nas

plataformas de mídias sociais, tais como WhatsApp, Facebook, Instagram e outros. A pesquisa indicou que a pandemia do COVID-19 influenciou diretamente no aumento da inatividade, diminuição quanto ao nível de atividades físicas de lazer e recreação, mudanças quanto ao tipo dessas atividades e ganho de peso. Apesar disso, os pais sentem-se mais próximos dos filhos e felizes quando realizam as atividades de lazer e recreação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Isolamento; Pais; filhos; Recreação; Lazer.

## **ABSTRACT**

With the emergence of the new coronavirus, it was necessary to take some measures to reduce the transmission of this virus, resulting from this, a pandemic of Covid-19 was decreed globally and consequently imposed on social isolation, and this placed unprecedented restrictions on the physical activity and lifestyle of the Brazilian population. This study is characterized as a descriptive, field and quantitative research, whose objective was to make an analysis of the practice of leisure and recreation activities between parents and children during social isolation in the covid-19 pandemic. The sample studied consisted of 102 parents or guardians living in the state of Roraima and the collection instruments were made through a closed questionnaire in the online format created on the Google Forms platform, and the recruitment was done through dissemination of the search link on social media platforms such as WhatsApp, Facebook, Instagram and others. The research indicated that the COVID-19 pandemic directly influenced the increase in inactivity, decrease in the level of leisure and recreation physical activities, changes in the type of these activities and weight gain. Despite this, parents feel closer to their children and happy when performing leisure and recreation activities.

**KEYWORDS:** Isolation; Parents; children; Recreation; Leisure.

## **INTRODUÇÃO**

A mais de um ano o diretor-geral da Organização Mundial de Saúde, declarou o novo surto de coronavírus uma emergência de saúde pública de preocupação internacional (PHEIC), o mais alto nível de alarme da OMS, em seguida, decretou pandemia. (OMS, 2020).

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas

espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Raramente, os coronavírus que infectam animais podem infectar pessoas, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV. (BRASIL, 2020). A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves (BRASIL, 2020).

O vírus rapidamente espalhou-se por todos os continentes causando sofrimento generalizado, pânico, agitação social e econômica instabilidade (RUARO; CAPERUTO, 2020).

No momento atual da pandemia estão combinados paradoxos. Por um lado os muitos avanços na Ciência, que permitem melhorar as medidas de prevenção e de controle, o diagnóstico e o tratamento dos doentes e desenvolver vacinas em curto período; por outro, as incertezas que envolvem tanto as novas variantes e o que ainda se deve conhecer sobre seus impactos nos processos de reinfecção e eficácia das vacinas, assim como o longo período de exposição da sociedade ao vírus SARS-CoV-2 e à Covid-19, com todos os seus impactos econômicos, sociais e sanitários. (FIOCRUZ, p. 4, 2020).

A FIOCRUZ (2020), complementa, dizendo ser inédito desde o surgimento da pandemia pelo novo coronavírus, um crescimento simultâneo em todo o território brasileiro, referente aos números de casos, de óbitos, testes positivos e sobrecargas nos hospitais. Em contrapartida é reforçado e incentivado a adoção de medidas mais rigorosas de restrição da circulação e das atividades não essenciais.

Ruaro e Caperuto (2020), dizem que a pandemia da COVID-19 colocou restrições sem precedentes na atividade física e estilo de vida da população brasileira. Essas restrições tiveram objetivo de minimizar o risco de transmissão da COVID-19, mas, levaram a diminuição à atividade física.

A pandemia impôs o distanciamento social, e esse período de reclusão domiciliar juntamente com fechamento dos locais típicos de vivências do lazer, como praças, parques, cinemas, bares, teatros e atividades ao ar livre, provieram em uma vida mais doméstica.

Para Bonorino et al. (2020), o atual momento mostra uma redefinição das tecnologias, podendo aproximar as pessoas mesmo distantes fisicamente, facilitar meios de pesquisas para driblar o sedentarismo, possibilitando meios que abrangem desde o ensino ao lazer.

O lazer pode ser descrito por diferentes definições de acordo com a



área de estudo, podendo ser conceituado pelo viés da psicologia, sociologia, administração e outras grandes áreas do conhecimento (GOMES, 2008).

Para Dumazedier (2000, p.34),

[...] o lazer é o conjunto de ocupações, às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Na perspectiva de Bramante (1998) o lazer pode ser traduzido como uma dimensão da expressão humana, vivenciada por meio de experiências prazerosas no tempo/espço, sendo enriquecida pelo seu potencial socializador através do acesso aos bens culturais, os quais, em geral, são determinados por fatores sociais, políticos e econômicos, além de ser influenciada por fatores ambientais.

Com base na visão acima, é possível compreender o lazer como uma esfera da vida, pois, segundo Gomes (2008), o lazer tem participação ativa no contexto histórico-social do ser humano, tendo em vista que faz parte da rede humana de símbolos e significados da vida. Marcelino (2006) entende que o lazer é uma zona repleta de momentos lúdicos, com capacidades de interações com a família e outras áreas da vida, abrangendo assuntos culturais a níveis críticos e criativos, firmando ser indispensável para a melhoria da qualidade de vida.

De modo geral, o lazer ocorre no tempo livre das pessoas, ou seja, em momentos oportunos em que não está sendo realizada nenhuma atividade obrigatória. É um tempo em que o indivíduo escolhe espontaneamente as atividades a se realizar (SILVA; GONÇALVES, 2017).

É relevante destacar que lazer e recreação não possuem a mesma significação, embora outrora já tenham sido considerados sinônimos. Ferreira (1959), reforça a ideia de que o lazer é um período, e a recreação está vinculada com a execução das atividades dentro dele.

A recreação, assim como o lazer, apresenta diversas definições ao longo de sua história. De acordo com Silva e Gonçalves (2017), a recreação originou-se de forma natural através das brincadeiras infantis, estendidas, posteriormente, à vida adulta.

Segundo Barbanti (2003), o termo recreação deriva do latim *recreare*, significando restaurar ou recriar. Nesse sentido, as atividades recreativas

abarcam brincadeiras, jogos e outras atividades lúdicas, sejam de cunho físico ou mental realizadas pelo indivíduo com vistas à sua satisfação psíquica ou social.

Diversos estudos apontam a importância da realização de atividades físicas tanto para o corpo como para a mente. Nessa perspectiva, Mendes et al. (2006) destacam que a inclusão de atividades recreativas no cotidiano traz efeitos bastante benéficos ao organismo, uma vez que as atividades físicas são uma estratégia para a melhoria da saúde da população mundial, pois combate ao elevado índice de sedentarismo no mundo.

As atividades recreativas têm predominantemente um caráter educacional, sendo fundamentais para a formação do ser humano, logo o entendimento das diferenças motoras, sociais e psíquicas das diferentes faixas etárias permite um melhor desenvolvimento físico e mental do indivíduo. Devido a essas diferenças, as atividades podem sofrer adaptações em sua estratégia de aplicação, como, por exemplo, a escolha dos jogos (SILVA; GONÇALVES, 2017).

Outros benefícios à saúde humana foram demonstrados na pesquisa de Araújo e Antunes (2016) com trabalhadores, onde por meio de jogos e brincadeiras, foi possível concluir a melhora do humor, diminuição de estresse e dores, além do aumento da disposição para o trabalho e valorização do respeito mútuo entre os participantes. Com base nos resultados observados pelas autoras, é possível observar a melhora da saúde da população adulta através das atividades físicas.

Nogueira e Martins (2017), verificaram por meio de um estudo com 10 idosos em uma instituição de cuidados para indivíduos da terceira idade, que atividades de lazer e recreação proporcionam uma melhora significativa a qualidade de vida dessas pessoas, especialmente, por possibilitar momentos prazerosos e de distração, reduzindo o sentimento de solidão além de promover uma melhora na saúde biopsicossocial dos envolvidos.

A realização de atividades recreativas esportivas é de grande importância também para os adolescentes devido ao desenvolvimento do seu corpo, sendo fundamental para a sua qualidade de vida como futuro adulto, ajudando-os a adquirir hábitos mais saudáveis, evitando a obesidade e doenças cardiovasculares (GUIMARÃES *et al.*, 2007; JACOBSON; EINSTEIN; COELHO, 1998). Nos dias de hoje, impera o significado de recreação como a reprodução de jogos e brincadeiras. Devido à sua tradição histórica e cultural em nossa

sociedade [...] (SILVA, p. 12, 2011).

As atividades recreativas auxiliam o ser humano desde a infância, pois através das atividades coletivas na escola, a criança adquire um aprendizado mais completo além de desenvolver com mais efetividade as suas habilidades interpessoais e intrapessoais, sendo esse fato observado no aumento de sua velocidade de assimilação devido ao fato de executar uma tarefa mais descontraída (DIAS; FRANZEN; TEIXEIRA, 2017).

A interação entre os membros familiares permite o aumento da segurança nas relações no presente e no futuro, de forma que estes aproximem-se de seu núcleo familiar adquirindo ao longo do tempo uma excelente estabilidade emocional e bem-estar em geral, por meio do apoio, da proteção, da preocupação, da responsabilidade, das práticas educativas, dos cuidados corporais e no nível afeto-cognitivo (LAGO *et al.*, 2010).

Algumas pesquisas consideram que a interação entre pais e filhos é um dos fatores mais importantes no desenvolvimento das crianças e adolescentes. Borges (2008), afirma que a interação por meio do ato de brincar, entre pais e filhos, é um momento mútuo de compartilhar conhecimento, através de experiências e pontos de vistas de senso comum que merecem ser discutidos, e não são oportunizados nos currículos escolares, ou melhor, aquele conhecimento que não se aprende na escola e que são de suma importância para o futuro dos filhos.

Ainda, Winnicott (1975) diz que é no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o seu eu.

A presente pesquisa possui como objetivo principal à análise da interação entre pais e filhos através da prática de atividades de lazer e recreação durante o isolamento social na pandemia do COVID-19 no estado de Roraima.

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, de campo e quantitativa. A população alvo deste estudo transversal foi constituída por 102 participantes distribuídos entre pais e ou responsáveis do estado de Roraima, de forma paramétrica do tipo conveniência, ou seja, uma amostra da população que seja acessível ao pesquisador (BUSSAB; MORETTIN, 2002).

Os instrumentos de coleta perfizeram por meio de um questionário fechado, com 64 questões de caráter sociodemográficos de autorrelato, no formato online criado na plataforma *Google Forms*, mediante a concordância prévia dos participantes na pesquisa, por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde as instruções de respostas à escala eram simples. Este instrumento foi usado para mensurar os níveis de atividade recreativa e de lazer (frequência e tipologia) entre pais e filhos antes e durante o isolamento social.

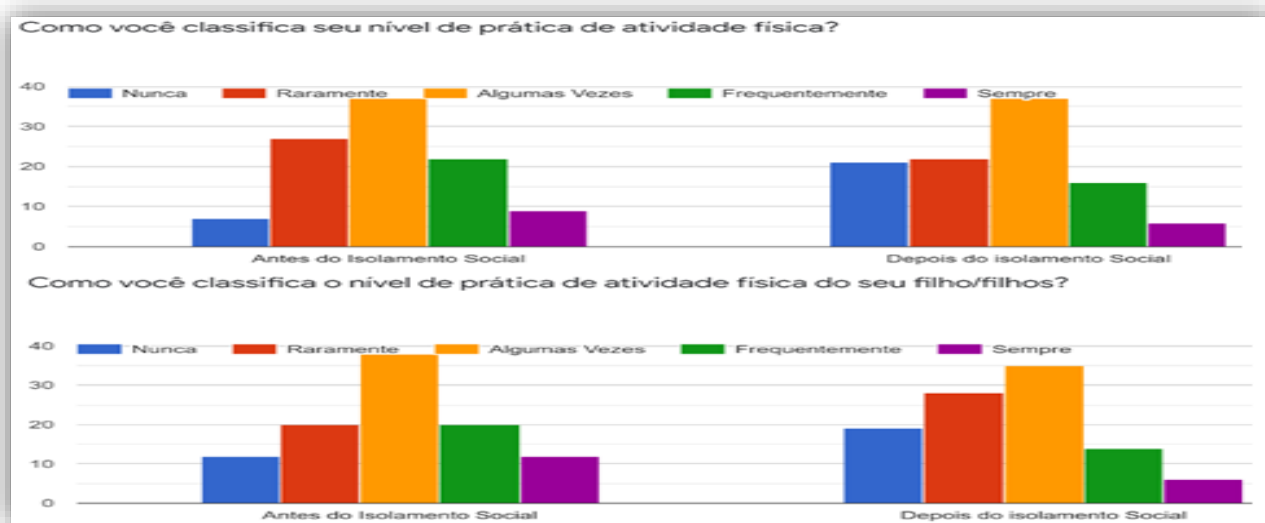
O recrutamento se fez por meio de divulgação do link da pesquisa nas plataformas de mídias sociais, tais como WhatsApp, Facebook e Instagram, além de divulgações por e-mails e ou interpessoais. Os dados coletados foram registrados em gráficos pela própria plataforma utilizada para coleta.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os respondentes do questionário relataram que se encontram em isolamento no período que varia de 1 a 13 meses, onde aproximadamente metade desse público já foi infectado com o vírus SARS-CoV (Covid-19), e durante esse período a maioria estão acompanhados de uma a quatro ou mais pessoas, e apenas 3% estão desacompanhados. Tendo em vista a natureza local desta pesquisa, todos os pais ou responsáveis residem no estado de Roraima, especificamente nas cidades de Boa Vista (capital), Caracaraí e Rorainópolis, com o maior volume de participantes no questionário, respectivamente. Desses, 74,5% dos indivíduos são do sexo feminino, 45,1% são casados, com idade variando de 19 a 63 anos e 58,8% não estão trabalhando em home office ou estão desempregados.

Com base na Gráfico 01, observou-se que houve uma significativa diminuição quanto ao nível de práticas de atividades físicas realizadas pelos pais e filhos em comparação ao período que antecedente ao isolamento social, o que indica uma expressiva influência da pandemia do COVID-19 no aumento da inatividade, outrossim, na pesquisa de Brito et al. (2020) observamos que na região sul do país também foi observada a mesma incidência.

**Gráfico 01.** Classificação do nível de atividade física antes e durante o isolamento social



**Fonte:** Alberti & Sousa Júnior, 2021.

O aumento dos níveis de atividade física é diretamente proporcional ao número de benefícios que podem advir dessas atividades, por exemplo, a melhoria no sistema cardiometabólico, combate à obesidade, saúde mental e, em especial, na função imunológica (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020), uma vez que vivemos em uma crise de saúde mundial relacionada à infecção viral causada pelo novo coronavírus.

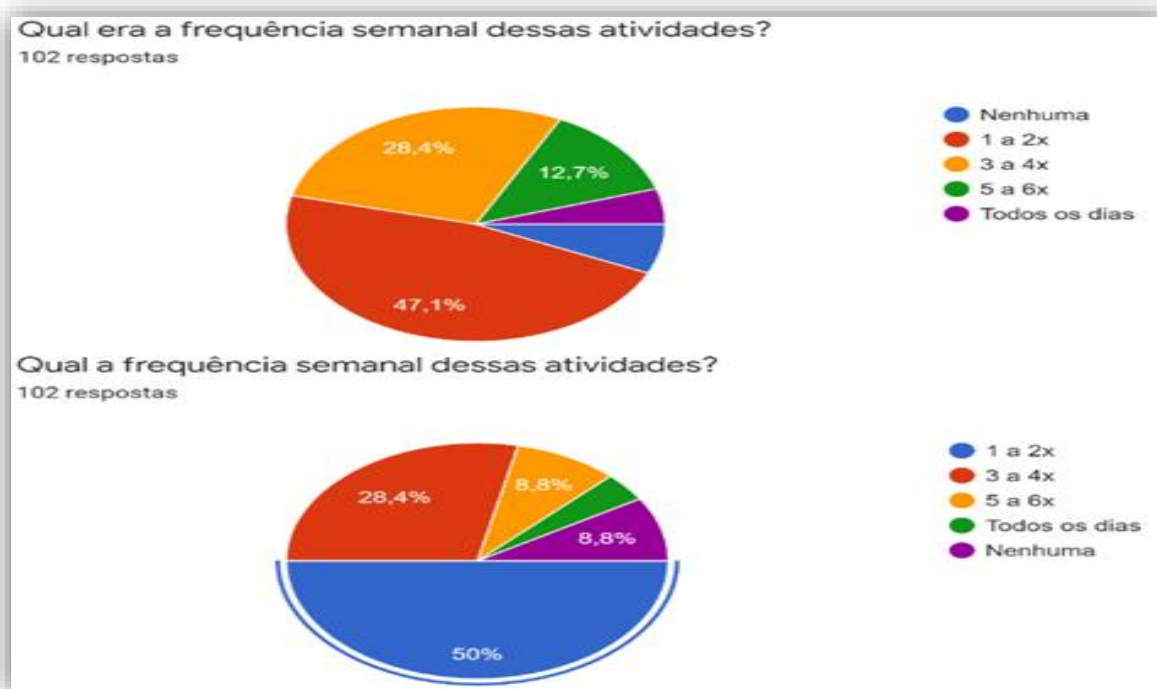
De acordo com (SCHIMIDT *et al.*, 2020; CORTEZ *et al.*, 2020) uma das principais causas para a diminuição da realização de atividades físicas em casa durante o isolamento social é a ausência de políticas públicas que promovam uma organização adequada para que profissionais devidamente qualificados na área de Educação Física possam auxiliar remotamente as pessoas a se exercitarem e fortalecerem práticas saudáveis.

**Gráfico 02.** Classificação quanto ao tipo da atividade.

**Fonte:** Alberti & Sousa Júnior, 2021.

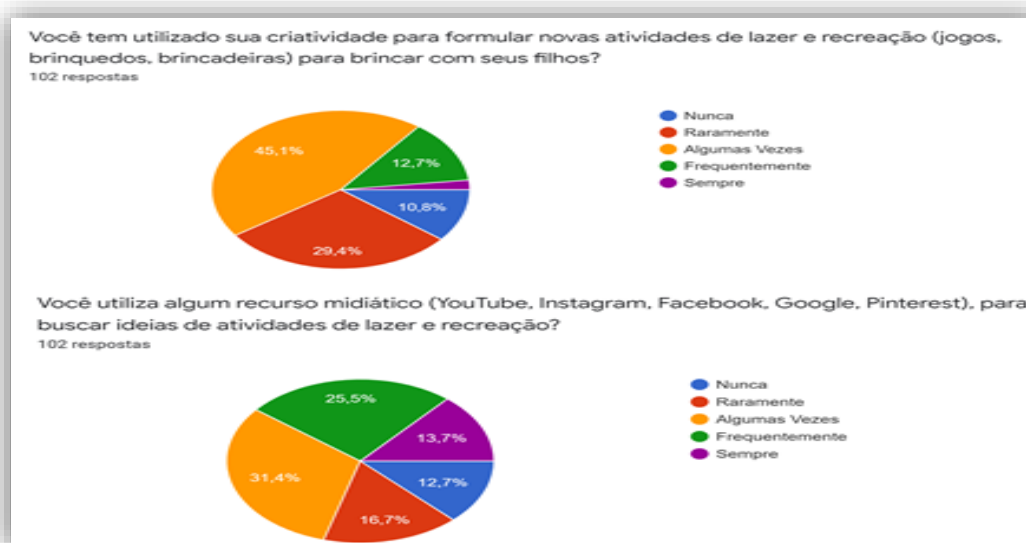
No período antecedente a pandemia, duas das principais atividades de lazer da maioria dos entrevistados era o passeio em locais abertos e a prática de esportes, como mostra o Gráfico 02, no entanto, devido ao avanço da disseminação do novo coronavírus as autoridades competentes implementaram medidas de controle de fluxo e distanciamento social para evitar aglomerações e conseqüentemente causou o fechamento de locais de lazer como praças, *playgrounds* e parques, o que ocasionou a diminuição da prática de esportes por parte dos questionados, o que vai de encontro com o relatado por Crochemore-Silva (2020) cuja pesquisa evidenciou que apenas 25% dos investigados continuaram a praticar atividades esportivas, caminhadas e corridas em seu tempo de lazer durante a pandemia.

Outra consequência das medidas restritivas de isolamento foi o aumento da utilização de brinquedos em geral, produções artísticas e jogos eletrônicos, devido ao fato da impossibilidade de acesso à locais abertos para realização de esportes ao ar livre.

**Gráfico 03.** Determinação da frequência semanal.

**Fonte:** Alberti & Sousa Júnior, 2021.

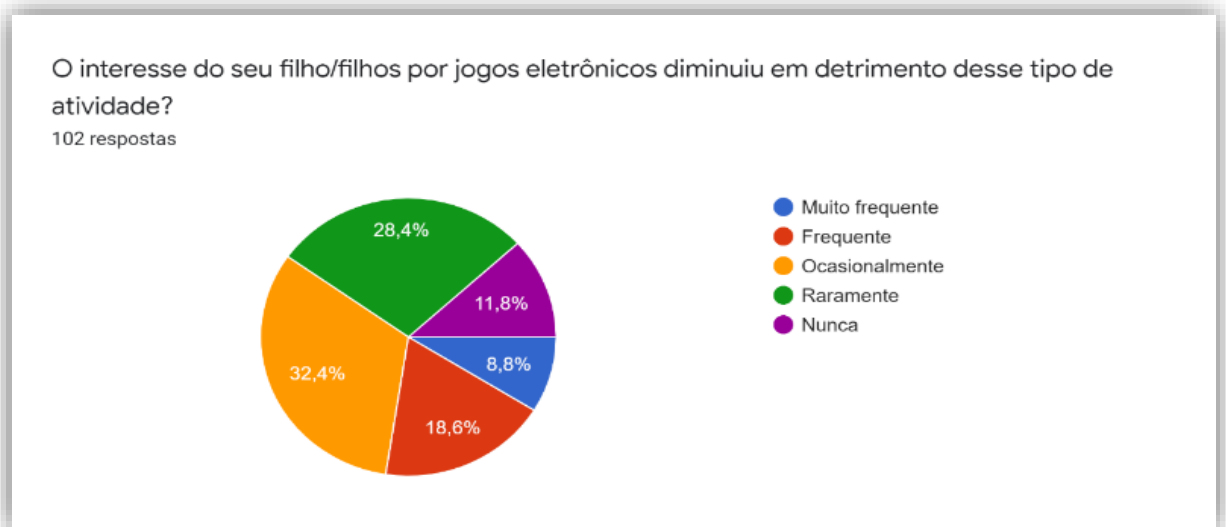
De acordo com o gráfico acima, observou-se que houve diminuição também na frequência de atividades físicas durante o isolamento social por conta da pandemia do COVID-19. Nessa perspectiva, os estudos de Brito et al. (2020) evidenciam a mesma ocorrência, demonstrando que a frequência de atividades físicas entre adolescentes entre 14 a 16 anos de idade no Brasil, antes da pandemia do COVID-19, era de 4 a 6 vezes por semana, com uma frequência diária de 2 horas, no entanto, durante o isolamento social, cerca de 75% desses indivíduos reduziram ou pararam de realizar atividades físicas.

**Gráfico 04:** Meios para formular atividades de lazer e recreação.

**Fonte:** Alberti & Sousa Júnior, 2021.

No gráfico 04, percebe-se que muitos dos questionados afirmaram utilizar a criatividade para desenvolver jogos, brinquedos ou brincadeiras além de utilizar recursos midiáticos para realizarem atividades de lazer e recreação em casa, durante o período pandêmico corrente. Nesse sentido, Crochemore-Silva (2020), também observou que dos investigados em sua pesquisa, houve uma parcela de indivíduos que utilizava recursos digitais como a internet para buscar alternativas de atividades físicas de lazer e recreação.

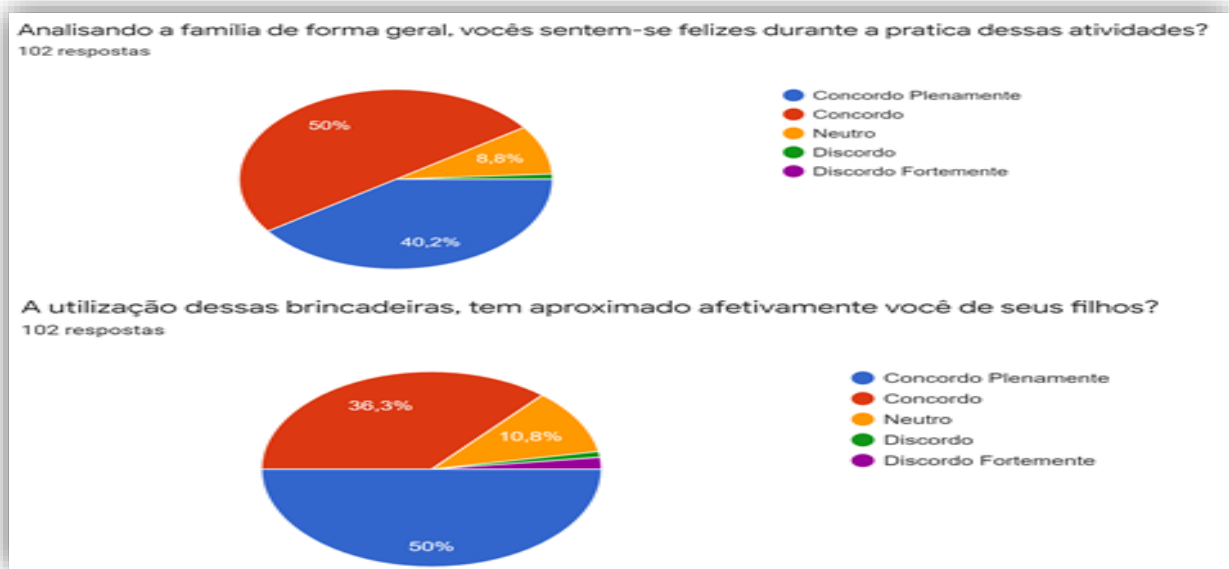
**Gráfico 05:** Interesse por entretenimento digital (Jogos eletrônicos)



**Fonte:** Alberti & Sousa Júnior, 2021.

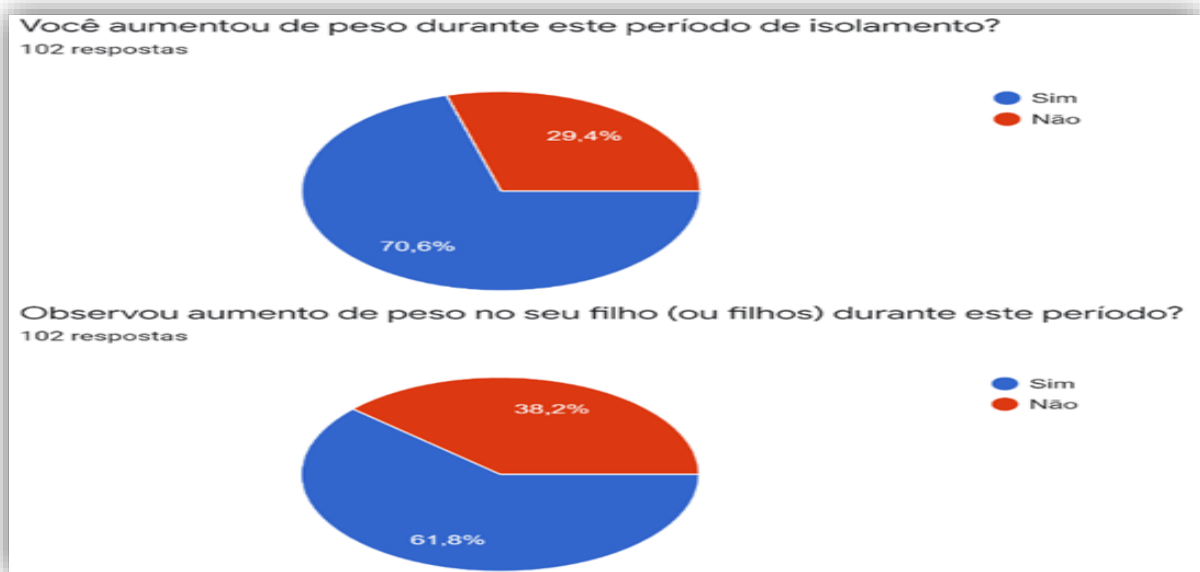
Os resultados encontrados no Gráfico 05, demonstram que as atividades de recreação e lazer implementadas pelos pais não suplantou o interesse dos filhos pelos jogos eletrônicos o que vai de encontro à pesquisa de Eyimaya e Irmak (2021), onde aproximadamente 72% dos pais entrevistados relataram que o tempo que seus filhos dispendiam na realização de atividades de entretenimento digital aumentou exacerbadamente, chegando a 6,42 horas por dia.



**Gráfico 06:** Relação entre a atividade de lazer, interação e felicidade

Fonte: Alberti & Sousa Júnior, 2021.

Mais de 90% dos participantes consideram as atividades recreativas importantes além de relatarem que se sentem felizes ao realizá-las, pois essas têm lhes aproximado afetivamente dos seus filhos, uma vez que as atividades de lazer estão relacionadas ao prazer, tendo em vista que o lazer em sua essência é muito importante na geração do estado de felicidade, seja de curto ou longo prazo (STEBBINS, 2014).

**Gráfico 07:** Relação ganho de peso e o isolamento social.

Fonte: Alberti & Sousa Júnior, 2021.

Conforme observado no Gráfico 07, percebeu-se que grande parte dos pais e filhos aumentaram de peso durante esse período. De acordo com esses dados, a pesquisa de Zachary et al., (2020), também se observou que 22% dos indivíduos ganharam de 2 a 4kg em média, e que as possíveis causas desse aumento podem estar relacionadas a quantidade de atividade física por semana ser de  $2,7 \pm 3,5$ , enquanto é gasto por dia cerca de  $4,8 \pm 3,3$  h assistindo TV ou jogando videogame e  $2,5 \pm 2,4$  h por dia no computador.

## CONCLUSÃO

Indubitavelmente, os malefícios causados pela pandemia do COVID-19 atingiram o seio familiar de muitos brasileiros, um deles é a diminuição dos níveis de atividades físicas de lazer e recreação, sendo esse fato observado em diversos âmbitos desta pesquisa. Portanto, torna-se de fundamental importância a manutenção e/ou o aumento dos níveis de atividade físicas de lazer e recreação na atual pandemia, visto que apesar do fechamento de vários locais típicos dessas atividades, muitas dessas podem ser substituídas ou mantidos em casa, visando os inúmeros benefícios relacionados a saúde física, mental e social, além de que a interação entre pais e filhos possam ser mantidas ou até desenvolvidas.

Além disto, com o aumento expressivo da inatividade, diminuição quanto ao nível de atividades físicas de lazer e recreação, mudanças quanto ao tipo dessas atividades, podem estar diretamente ligados ao ganho de peso, apesar disso, os pais e filhos sentem-se mais próximos e felizes quando realizam as atividades de lazer e recreação.

Com base no exposto, é mister que as autoridades governamentais implementem políticas públicas de incentivo à prática de atividades físicas, podendo ser tanto de lazer como de recreação, em especial neste momento de crise na saúde pública, implementando ações eficientes para resultar no aumento dos níveis de atividades físicas, pois esse, está diretamente relacionada com a melhora da função imunológica, redução de peso e outros aspectos relacionados a saúde. Com isso, a população possa se tornar ou pelo menos se manter mais ativa, com intuito de **reduzir os principais fatores de risco associados a formas graves da COVID-19**, quanto para outras possíveis pandemias.

Por isso, reforçar-se a importância de se manter uma rotina de vida fisicamente ativa no período de isolamento social como uma medida profilática,

visto que, a prática regular de exercícios físicos disponibilizada da maneira certa e de modo que todos tenham acesso, pode ser uma importante aliada para enfrentamento de vários problemas de saúde pública, dentre elas, as questões psicossociais, mais especificamente na interação entre pais e filhos e sua relação com as atividades de lazer e recreação.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, M. A.; ANTUNES, P. C. Relato de experiência de uma intervenção de educação física em saúde com trabalhadores de uma fundação. In: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003. 634p.
- BONORINO, Sabrina Lencina; FRANCHI, Silvester; ROSA, Natálie Queiroz da; ROCHA, Deizi Domingues da. **Atividade física em tempos de pandemia: Experiências, desafios e perspectivas**. Atividade física e pandemia: pensando esse “tempo” para os adolescentes, cruz alta, p.175-187, 2020.
- BORGES, na Lucia Araújo. A criança, o brincar e a interação entre pais e filhos. **Rev. Ed. Popular**, Uberlândia, v. 7, p.120-126, jan./dez. 2008
- BRAMANTE, A. C. Lazer, concepções e significados. **LICERE – Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar dos Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, pp. 9-17, 1998.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#servico-de-saude>. Acessado: [04/03/2022](https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#servico-de-saude).
- BRITO, L. M. S. et al. Indoor physical activities, eating and sleeping habits among school adolescents during COVID-19 pandemic. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, pp. 01-06, set. 2020.
- CIÊNCIAS DO ESPORTE, 8., 2016, Criciúma. **Anais...** Criciúma: Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2016. pp. 1-21.
- CORTEZ, A. C. L. et al. Centers of physical activities and health promotion during the COVID-19 pandemic. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 66, n. 10, pp. 1328-1334, out. 2020.
- CROCHEMORE-SILVA, I. et al. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, pp. 4249-4258, nov. 2020.

Declaração do Diretor-Geral da OMS sobre o Comitê de Emergência do IHR sobre o Novo Coronavírus (2019-nCoV). Organização mundial de Saúde, 2020. Disponível em: [https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)). acessado em: 04/03/2021

DIAS, A. B.; FRANZEN, L. I.; TEIXEIRA, V. R. Atividades recreativas e lúdicas: um estudo nas escolas estaduais da cidade de Santa Vitória do Palmar, RS – Brasil. **Applied Tourism**, v. 2, n. 3, pp. 65-78, 2017.

DUMAZEDIER, Joffre. Lazer e Cultura Popular. São Paulo, Perspectiva, 2000.

EYIMAYA, A. O.; IRMAK, A. Y. Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 pandemic in Turkey. **Journal of Pediatric Nursing**, v. 56, pp. 24 – 29, jan./fev. 2021.

FERREIRA, Acácio. **Lazer Operário: Um Estudo da Organização Social das Cidades**. Salvador, 1959.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Boletim observatório covid19. 2021. InPortal.fiocruz.br. disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/boletim\\_extraordinario\\_2021-marco-03.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/boletim_extraordinario_2021-marco-03.pdf). Acesso em 04/03/2021

GOMES, C. L. Lazer urbano, contemporaneidade e educação das sensibilidades. **Revista Itinerarium**, Rio de Janeiro, v. 1, pp. 1-18, 2008.

GUIMARÃES, M. et al. Atividade física e aspectos nutricionais relacionados à adolescência. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 1, n. 2, pp. 45-54, mar./abr. 2007.

JACOBSON, M. S.; EINSTEIN, E.; COELHO, S. C. Aspectos nutricionais na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, v. 1, n. 2, pp. 75-83, 1998.

LAGO, V.M; AMARAL C.E.S, BOSA, C.A, BANDEIRA, D.R. Instrumentos que avaliam a relação entre pais e filhos. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, 2010; 20:330-41.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e recreação: Repertório de Atividades por Fases da Vida**. Campinas: Paripus, 2006.

MENDES, M. J. F. L. et al. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. **Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil**, Recife, v. 6, supl. 1, pp. 549-554, mai. 2006.

- MORETTIN, P. A.; BUSSAB, W. O. **Estatística básica**. 6. ed. São Paulo: Saraiva, 2010. 540 p.
- NOGUEIRA, W. B. S.; MARTINS, C. B. O lazer na terceira idade e sua contribuição para uma melhor qualidade de vida: um estudo com idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 2, 2017.
- PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, pp. 01-04, 2020.
- RUARO, Márcio Flávio; CAPERUTO, Érico Chagas. **Atividade física em tempos de pandemia: Experiências, desafios e perspectivas**. A pandemia da covid-19: o exercício físico como estratégia de enfrentamento da doença, Cruz Alta, p. 23 - 25, 2020.
- SCHIMIDT, S. C. E. Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. **Scientific Reports**, v. 10, n. 01, pp. 01-12, dez. 2020.
- SILVA, Débora Alice Machado da; STOPPA, Edmur Antonio; ISAYAMA, Helder Ferreira; MARCELLINO, Nelson Carvalho; MELO, Victor Andrade de. **A importância da recreação e do lazer**. Brasília, 2011.
- SILVA, T. A. C.; GONÇALVES, K. G. F. **Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2017. 336 p.
- STEBBINS, R. A. Lazer e Felicidade. **ComCiência**, Campinas, n. 161, pp. 01-05, 2014.
- WINNICOTT, Donald Woods. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro, 1975.
- ZACHARY, Z. et al. Fatores de risco relacionados à auto-quarentena e ao ganho de peso durante a pandemia de COVID-19. **Pesquisa de Obesidade e Prática Clínica**, v. 14, n. 03, pp. 210-216, mai./jun. 2020.

# ***Capítulo 6***

---

## **ESTILO DE VIDA NO PERÍODO DO COVID- 19: UM RETRATO DAS ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DO CENTRO DE GINÁSTICA CAROLL MADURO**

**DOI: 10.29327/541331.1-6**

Eluane Oliveira Silva

Juliana Sicsu Falcão

Cleiry Simone Moreira da Silva

Alexandra de Oliveira Rodrigo Marçulo

Marco José Mendonça de Souza

Eliana da Silva Coêlho Mendonça

**ESTILO DE VIDA NO PERÍODO DO COVID- 19: UM RETRATO DAS  
ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DO CENTRO DE GINÁSTICA CAROLL  
MADURO**

**LIFESTYLE IN THE COVID PERIOD- 19: A PORTRAIT OF RHYTHMIC  
GYMNASTICS ATHLETES AT THE CAROLL MADURO GYMNASTICS  
CENTER**

**Eluane Oliveira Silva**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[luaneifrr@gmail.com](mailto:luaneifrr@gmail.com)

**JulianaSicsu Falcão**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[julianaasfalcao@gmail.com](mailto:julianaasfalcao@gmail.com)

**Cleiry Simone Moreira da Silva**

*Doutora em Enfermagem e Biociências*  
*Docente da Universidade Estadual de Roraima (UERR)*  
ORCID: 0000-0002-5398-4926  
[Cleiry.simone@uerr.edu.br](mailto:Cleiry.simone@uerr.edu.br)

**Alexandra de Oliveira Rodrigues Marçulo**

*Doutora em Psicologia Organizacional e do Trabalho*  
*Alexandra.marculo*  
ORCID: 0000-0001—6389-859  
[Alexandra.marculo@ifrr.edu.br](mailto:Alexandra.marculo@ifrr.edu.br)

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID: 0000-0002-4204-6483  
[marco.souza@gmail.com](mailto:marco.souza@gmail.com)

**Eliana da Silva Coêlho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID:0000-0003-0540-4357  
[eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)

## RESUMO

A ginástica rítmica é um esporte que vem se destacando pois envolve uma mistura de leveza, beleza, flexibilidade, ritmo e entre outros aspectos, conseqüentemente a procura de esportes e atividades físicas vem aumentando, principalmente com o aparecimento do novo coronavírus por meio de plataformas digitais, pois com surgimento desse vírus foram tomadas algumas medidas para a diminuição de contágio, conseqüentemente autoridade decretaram restrições de distanciamento social. O presente estudo teve como objetivo analisar o estilo de vida de atletas do Centro de Ginástica Carol Maduro, durante o período de isolamento social na pandemia do COVID-19. O estudo é uma pesquisa descritiva a campo, tratando também de um estudo quantitativo onde aplicamos várias técnicas e estatísticas baseadas em números para chegar ao resultado. A amostra analisada foi constituída de 22 meninas residentes no município de Boa Vista-RR praticantes da modalidade de ginástica rítmica, por meio de um questionário de estilo de vida (EVIA) adaptado, no formato online criado na plataforma *Google Forms* e o recrutamento se fez por meio de divulgação do link da pesquisa na plataforma de mídia social *WhatsApp*. A pesquisa indicou que a pandemia do COVID-19 gerou grandes impactos na vida das atletas e o aumento da inatividade física e de utilização de aparelhos eletrônicos. Observou-se que o apoio familiar no esporte é muito importante para a manutenção da pratica esportiva das atletas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Isolamento social; Atletas; Estilo de Vida; Ginástica Rítmica.

## ABSTRACT

Rhythmic gymnastics is a sport that has been standing out because it involves a mixture of lightness, beauty, flexibility, rhythm and among other aspects, consequently the demand for sports and physical activities has been increasing, especially with the appearance of the new coronavirus through digital platforms, as with the emergence of this virus, some measures were taken to reduce the contagion, consequently authorities decreed restrictions on social distance. This study aimed to analyze the lifestyle of athletes at the Carol Maduro Gymnastics Center, during the period of social isolation in the COVID-19 pandemic. The study is a descriptive field research, also dealing with a



quantitative study where we apply various techniques and statistics based on numbers to reach the result. The analyzed sample consisted of 22 girls old living in the city of Boa Vista-RR, practicing rhythmic gymnastics, through a style questionnaire (EVIA) adapted in the online format created on the Google Forms and platform. Recruitment was done through the dissemination of the survey link on the social media platform WhatsApp. The survey indicated that the COVID-19 pandemic generated great impacts on the lives of athletes and increased physical inactivity and the use of electronic devices. It was observed that family support in sports is very important for the maintenance of the athletes' sports practice.

**KEYWORDS:** Social isolation; Athletes; Lifestyle; Rhythmic gymnastics.

## INTRODUÇÃO

A ginástica rítmica (GR) é um esporte feminino pelo fato de ser uma mistura de leveza, beleza, flexibilidade, ritmo entre outros aspectos. É um esporte onde se tem séries que combinam com elementos corporais e de dança com ou sem uso de aparelhos, tanto individual quanto em grupos.

Segundo a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), o termo “rítmica” surgiu em 1946, na Rússia, devido a utilização da música e da dança durante a execução de movimentos a Ginástica Rítmica e a Ginástica Artística, com algumas modificações feita por várias escolas (CBG, 2007)

Em 1984 a Ginástica Rítmica foi incluída nos Jogos Olímpicos, em suas apresentações nos jogos foi baseada em movimentos de dança, sequências de solo executados com aparelhos. Além dos movimentos corporais são colocadas as habilidades de movimentos de cada aparelho: corda, bola, arco, massa e fita.

Segundo a Federação Roraimense de Ginástica (FRG) não há relatos de uma data específica do surgimento no estado, se sabe que foi entre a década de 70 e 80 que esse esporte chegou ao estado de Roraima. Depois de uma parada bruta por 10 anos, em 1999 através de um trabalho voluntário da professora Jackeline Contrim ressurgiu a retomada das atividades de ginástica rítmica com 40 alunas na época.

Não são poucos os significados atribuídos a uma boa qualidade de vida, pois dificilmente se consegue uma unanimidade de opiniões entre as pessoas

da mesma comunidade, muito menos quando comparado a uma sociedade. É possível assim arriscar alguns elementos que estão mais presentes na maioria das opiniões das pessoas, sendo elas: segurança, felicidade, lazer, saúde, condição financeira estável, família, amor e trabalho. (GONÇALVES E VILARTA, 2004).

Na pesquisa de Rego e Lima (2009) foi verificado que 94 meninas que praticam Ginástica Rítmica para iniciantes tiveram melhora nos aspectos sócio afetivos, analisados através de questionários aos pais, professores e as crianças. A 16 interação pessoal é o meio no qual o ser humano é educado, e o esporte proporciona essa interação de forma efetiva.

A ginástica rítmica é uma atividade que exige movimentos difíceis, que testam a elasticidade das crianças. Além disso, impede que a flexibilidade diminua ao longo dos anos, a estabilidade exigida por essa atividade deixa os músculos mais fortes. Também favorece a queima de calorias e, como todo exercício promove o metabolismo, apetite e o descanso e etc. A ginástica rítmica tem bastante influência do ballet blanc, forma de balé desenvolvida na França, diversos movimentos da ginástica rítmica recebem nomes em francês.

O interesse da pesquisa no tema estimulou os pesquisadores em virtude de um contato com a ginástica rítmica, em 2005 onde nesse ano havia ginástica rítmica nas escolas, foi aí que esse esporte se tornou fluentemente. Posteriormente passou para escolinha de um rendimento e focando em mais treinos e aperfeiçoando elementos como: equilíbrio, rotações e saltos. Atualmente estando na área de ginástica rítmica na iniciação do esporte.

Dentre dessas circunstancia, surgiu um interesse de como esse esporte proporciona benefícios nas atletas de ginástica rítmica, a vista disso oferecendo contribuições aos profissionais da área de Educação Física, onde o próprio possa espalhar conhecimentos sobre esse esporte em questão. Portanto, consideramos imperativo o desenvolvimento de pesquisas na área que levem em consideração o potencial de transformação de estilo de vida das crianças que praticam esse esporte que a ginástica rítmica proporciona para crianças principalmente no começo de seu aprendizado motor e adolescente proporcionado um estilo de vida e melhorias a saúde e bem estar.

O objetivo desse trabalho consiste em analisar o estilo de vida das

atletas de ginástica rítmica através do questionário estilo de vida na infância e adolescência – EVIA adaptável, enfatizando a importância e identificar a frequência e a intensidade de treinamento durante o período de isolamento social durante o contágio do COVID-19, pelas aulas on-line. Esta modalidade contribui para o desenvolvimento de vários aspectos: cognitivos, moto, social e corporal. Desporto que envolve a cultura, arte e lazer.

O estilo de vida pode ser compreendido como uma forma cultural e social de viver e abrange hábitos e condutas capazes de contribuir de forma positiva ou negativa à saúde de crianças e jovens.

## **REFERENCIAL TEORICO**

### **GINÁSTICA RÍTMICA**

#### **Cenário Histórico Mundial**

A ginástica rítmica (GR) é uma modalidade esportiva que vem se destacando, é uma modalidade que permite ao corpo o uso da arte, da criatividade e da capacidade física. Para alguns estudiosos, o sentido deste esporte tem se confundido verdadeiramente com a arte uma vez que, traz a busca da expressão corporal relacionada com a criatividade e condicionamento técnico ficando assim, difícil de definir se é esporte ou um tipo de arte (LAFFRANCHI, 2001). Define-se aqui a expressão como o movimento global capaz de integrar o indivíduo biopsicointelectualmente, que surge do natural transformando o “eu” interior do executante (VOLP, 1983).

A Ginástica Rítmica começou a ser praticada desde o final da Primeira Guerra Mundial, mas não possuía regras específicas nem um nome determinado. Várias escolas inovavam os exercícios tradicionais da Ginástica Artística, misturando-os com música. Em 1946, na Rússia, surge o termo “rítmico”, devido à utilização da música e da dança durante a execução de movimentos.

Segundo Pallarés (1983), a Ginástica Rítmica foi sistematizada no início do nosso século, por Rudolfo Bode, e surgiu da influência de diversas personalidades que se destacaram em diferentes ramos da cultura humana e pertenceram aos que, pela implantação de suas idéias novas, originaram uma transformação que caracterizou a passagem do século XIX para o XX.

Com o objetivo inicial de educação das mulheres para o desenvolvimento da graça, da harmonia de formas, da sensibilidade e da delicadeza, a ginástica rítmica transformou-se ao longo do século XX, numa modalidade esportiva cuja execução dos movimentos pode ser caracterizada por um complexo nível de dificuldade. Os detalhes técnicos de grande exigência física e expressiva, sistematizados nas regras oficiais desse esporte na atualidade, mostra-nos a distância que hoje podemos perceber entre os objetivos atuais e os objetivos iniciais predominantemente formativos (ROSSETE, 1997). No entanto, apesar da caracterização atual da ginástica rítmica, bastante distinta do que se denominou ginástica moderna na primeira metade do século XX, podemos perceber que o componente estético ainda é bastante presente, interfere decisivamente no reconhecimento desta modalidade no cenário esportivo nacional e mundial.

### **Cenário Histórico no Brasil**

Em nosso país, essa modalidade chega no início da década de 50, por meio de Margareth Froehlich que veio ao Brasil ministrar cursos promovidos pela Associação de Professores de Educação Física do estado de São Paulo (GAIO,1996). Sendo assim, a assistente de Froehlich, Érica Saur despertou-se pelo desejo de conhecer profundamente a ginástica rítmica e assim, sua especialização na Alemanha. Também neste período Ilona Peuker migrou para o Brasil e ministrou aulas na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro, formando assim, o GUG (Grupo Unido de Ginastas) que pode promover a divulgação desta modalidade em todo o país (LAFFRANCHI, 2001). Bárbara Laffranchi, por sua vez, apaixonada pela ginástica rítmica, resolve trazer esta modalidade para o Estado do Paraná onde forma um dos maiores pólos nacionais de formação de ginastas. Dessa forma, Laffranchi pode trazer diversos resultados para a ginástica brasileira.

Em 1971 o Brasil fez sua primeira participação em um campeonato mundial de ginástica rítmica daquele grupo, com a ginasta Daise Barros, na cidade de Copenhague na Dinamarca. O grupo representou o Brasil em campeonatos internacionais e Gimnastradas em 1973 em Roterdã na Holanda, conseguindo o 13º lugar no Campeonato mundial de ginástica rítmica em

conjunto. Posteriormente os grupos dessa equipe difundiram a ginástica rítmica no Brasil.

Em 1978 foi criada a CBG (Confederação Brasileira de Ginástica), depois da criação a modalidade de ginástica rítmica começou a evoluir com o apoio da confederação, resultando na classificação de ginastas para disputarem dos Jogos Olímpicos. Em 1988 a primeira brasileira a disputar foi a ginasta Rosane Favilla com exercícios individuais, em Los Angeles na USA.

Com o crescimento da CBG (Confederação Brasileira de Ginástica) o apoio das entidades governamentais ao esporte e ao trabalho exaustivo de ginastas e técnicas levou a um grande crescimento da ginástica rítmica, possibilitando a vitória da equipe brasileira em três Pan-americanos em conjunto na cidade de Winnipeg no Canadá em 1999, classificando o Brasil para a Olimpíada de Sydney, na Austrália; Santo Domingo na República Dominicana em 2003, classificando o Brasil para a Olimpíada de Atenas na Grécia; Rio de Janeiro, Brasil, em 2007, classificando o Brasil para as Olimpíadas de Pequim, na China. Nas duas Olimpíadas com a participação da equipe brasileira de Conjunto – Sydney e Atenas – o Brasil foi finalista, obtendo o resultado de 8º lugar.

### **Cenário Histórico em Roraima**

Segunda a Federação Roraimense de Ginástica, não se tem relatos da data do surgimento da ginástica rítmica no estado de Roraima, sabe-se que esse esporte na década de 70 e 80 foi um dos mais apreciados e prestigiados nos Jogos Escolares de Roraima, nesse período as atletas tiveram seus potenciais desenvolvidos mostrando habilidades inerentes a prática desta modalidade de rara beleza, conquistando nos Jogos Escolares Brasileiros índice de razoável e bom, culminando com a conquista de medalhas, tanto no individual como no conjunto. Na década de 90 sem justificativas plausíveis, a prática dessa modalidade foi retirada das escolas e conseqüentemente retirada também dos Jogos Escolares, tornando-se ausente do meio esportivo durante 10 anos (FEDERAÇÃO RORAIMENSE DE GINÁSTICA RÍTMICA).

Em 1999 ressurgiu a retomada das atividades de ginástica rítmica, com 40alunas, através de um trabalho voluntário da professora Jackeline Contrim,

graduada em Educação Física e especialista em ginástica rítmica, auxiliada pela professora Veronice Pereira, ambas do departamento de Educação Física e Desporto (FEDERAÇÃO RORAIMENSE DE GINÁSTICA RÍTMICA).

A partir daí o trabalho se desenvolveu com a implantação e implementação de capacitação de professores, torneio, participações em festivais e curso de arbitragem.

Com o crescimento do número de crianças tendo como objetivo a participação de atletas em campeonatos oficiais possibilitando alcançar objetivos maiores, foi criada a Federação Roraimense de Ginástica Rítmica (FRG) fundada em 09 de abril de 2002, que com parceria do Departamento de Educação Física e Desporto, conseguiram massificar a Ginástica Rítmica nas escolas públicas e privadas (FEDERAÇÃO RORAIMENSE DE GINÁSTICA RÍTMICA).

Em 27 de agosto de 2002 a Seleção Roraimense de Ginástica Rítmica Desportiva (onde na época era chamada) viajou para Maceió-AL para o Torneio Brasileiro de Ginástica Rítmico Desportivo realizado pela CBGD (Confederação de Ginástica Rítmica Desportiva) no período de 30 a 01 de setembro. Essa foi a primeira vez que a seleção participou de um evento em nível nacional. Anteriormente a equipe só havia participado de eventos regionais. A seleção era composta por 8 meninas de 09 a 11 anos de idade. As integrantes da seleção eram: Natanie Mota, Luanny Gouvêa, Naira Quadros, Elis Almeida, Adrielly Costa, Melina Gomes, Daniele Souza e Yasmire Hardy (JORNAL BRASIL NORTE,2002). Em uma conversa com a ex atleta foi dito que em 2002 no Torneio Brasileiro de Ginástica Rítmica Desportiva realizado pela CBGD (Confederação de Ginástica Rítmica Desportiva) ficaram em 6 lugar na competição.

## **BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA RÍTMICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

É um esporte que exige extrema flexibilidade muscular, articular e coordenação com os aparelhos obrigatórios: bola, fita, arco, corda e maçãs (GAIO, 2008, p. 17). Uma composição coreográfica engloba dificuldades obrigatórias da ginástica rítmica, acrobacia, dança, arte coreográfica, criatividade

e manejo dos aparelhos. A série pode ser mãos livres ou então com um dos cinco aparelhos (LAFRANCHI, 2001; SANTOS, *et al*, 2010).

Segundo Longo (2003) além dos aspectos físicos desenvolvidos com a prática da ginástica rítmica, existem possibilidades durante o trabalho desta modalidade para desenvolver o psicomotor:

Espaço-temporal, lateralidade, esquema corporal, coordenação motora geral e tônus postural, além de estimular a percepção auditiva, através do trabalho com música, visual, tátil, a memória visual, auditiva e sinestésica, e também o raciocínio lógico. (LONGO, 2003, p. 06)

De acordo com o código de pontuação os elementos corporais são divididos em grupos fundamentais: pivôs, saltos, equilíbrios e rotações. Durante a coreografia há outros grupos envolvidos na composição, que englobam diversas formas de se mover, como por exemplo: saltitos, giros, balanceios, circunduções e acrobáticos. Porém para crianças que estão iniciando no esporte, é realizado adaptações de coreografias, são livres de regras oficiais.

Quando direcionamos nossas reflexões para a iniciação em qualquer esporte consideramos que o objetivo é fazer a criança criar gosto pelo desporto ou pela atividade física (GRECO; BRENDA, 1998). A ginástica rítmica vai proporcionar à criança uma vivência de diversos movimentos corporais e ainda os manejos dos aparelhos, dando oportunidade de desenvolver a imaginação, criatividade e autonomia (CAÇOLA, 2007).

Corroborando com a vivência e no estudo feito por Takada e Lourenço (2004), realizaram uma revisão de literatura sobre os fatores da ginástica rítmica (déficit energético crônico, início precoce no esporte, estresse e treinamento de alta intensidade) que predispõe a menstruação precoce. Aliada a esses fatores que geram menstruação precoce, há indícios das ginastas terem redução da taxa metabólica de repouso, bulimia, anorexia, fraturas ósseas, escoliose e, em longo prazo, osteoporose e a síndrome da tríade da mulher atleta.

Portanto, ponderamos que as dificuldades resultantes do processo de aprendizagem na ginástica rítmica residem na forma em que esta tem sido desenvolvida em muitas instituições, pois ela também pode oferecer muitos benefícios para as crianças. Gaio, diz algo que expressa muito a forma que a ginástica rítmica deveria ser aplicada a crianças:

Propostas de Ginástica Rítmica ‘Popular’ podem promover o entendimento da criança com seu espaço e com o tempo de uma forma geral, considerando o espaço/tempo coletivo do grupo, em consonância com o espaço/tempo dos aparelhos. Tudo por meio de movimentos ritmados, livres, criativos e orientados, onde a música promove um diálogo do corpo com os aparelhos. (2001, APUDGAIO, 2008, p. 18)

A ginástica rítmica possui variedades em seus movimentos para crianças e adolescentes, desenvolvendo sua orientação espacial e domínio por completo do corpo, tendo um ótimo desenvolvimento motor e estimulação da criatividade. Esse esporte é fundamental para as crianças e jovens.

## A PRÁTICA ESPORTIVA DURANTE A PANDEMIA

Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou oficialmente a COVID-19 uma pandemia, em referência à distribuição geográfica da doença cujo vírus causador é o SARS-CoV-2/COVID, e indicou que essa doença já começava a dar sinais da sua gravidade a se espalhar por vários continentes.

“Desde o início de fevereiro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a chamar oficialmente a doença de COVID-19. A sigla COVID significa Corona Vírus Dissesse (Doença do Corona vírus), enquanto “19” se refere a 2019. A denominação é importante para evitar casos de xenofobia e preconceito, além de confusões com outras doenças” (FIOCRUZ, 2020).

São tempos difíceis de quarentena, não há como negar. Se dissessem que 2020 começaria com o mundo sofrendo uma pandemia de coronavírus, muitos não acreditariam. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou o surto, uma pandemia do covid-19. Atualmente o mundo se encontra em isolamento social onde as pessoas não podem estar juntas, sempre mantendo o distanciamento de 1 metro segundo as recomendações da OMS (Organização Mundial da Saúde).

Com esse cenário mundial algumas atividades diárias foram pausadas principalmente o esporte, com isso as competições nacionais e internacionais todas foram paradas. A pandemia da coronavírus tirou repentinamente dos atletas a vida diária de treinamentos com treinadores e técnicos, algo rotineiro a eles, tudo mudou em suas vidas.

Os atletas em entrevistas a canais de esportes relatam que a esportes que precisam de um espaço físico maior para seus treinamentos evoluírem, por



enquanto o único trabalho que fazem é o físico, adaptando exercícios para fazerem em casa, porém não é a mesma coisa. Dizem que essa parte eles não perdem muito, mas o ritmo do esporte aos poucos decai.

A Confederação Brasileira de Ginástica Rítmica vem desenvolvendo ações online como cursos para técnicos e monitores, e aulas, permitindo que as ginastas do Brasil inteiro mantivessem uma rotina diária de encontros, visando à manutenção das aptidões físicas, usada ferramentas online para ter o contato de atletas e treinadores, pensando na saúde e bem-estar de todos, e na espera de passar essa época de pandemia do COVID-19 para que todos voltem as suas vidas normais e aos treinos, um cenário desafiador aos atletas.

## **ESTILO DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

O estilo de vida é caracterizado por um conjunto de comportamentos de risco, relacionados à saúde, adotado pelos indivíduos da sociedade moderna, por crianças, jovens e adultos, tem sido apontado como um dos principais modulares dos níveis de saúde. Já pela sociedade moderna esse estilo de vida é caracterizado por melhoria de saúde, felicidade constante, lazer, segurança, condição financeira estável, família, amor e trabalho.

Para Ogata e Marchi (2008) os estudos têm demonstrado que o estilo de vida é o principal fator de qualidade de vida, saúde e longevidade, pois está intimamente relacionado ao bem estar e a prevenção de doenças crônicas. Falando em estilo de vida, Nahas (2013) cita que é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Possas (1989) relata que o estilo de vida está relacionando as formas sociais e culturalmente determinadas de vida, que se expressam no padrão alimentar, no dispêndio energético cotidiano no trabalho e no esporte, hábitos como fumo, álcool e lazer. Alguns hábitos praticados pelos indivíduos podem causar um estilo de vida não tão saudável como deveria, são exemplos: o fumo, o álcool, as drogas, a alimentação inadequada, o estresse, o sedentarismo e etc.

Hoje em dia a poucas crianças e adolescentes que tem um estilo e uma qualidade de vida saudável. Estão adotando o sedentarismo e os maus hábitos alimentares. A indústria contribui muito para esse estilo de vida.

A também crianças e jovens que buscam a melhoria de uma vida mais

saudável para si mesmo, buscando uma qualidade com esportes, uma alimentação saudável e balanceada. Parte dessa influência de estilo de vida vem adquirido pelos pais por também ter bons ou maus costumes.

## **METODOLOGIA**

Este estudo é uma pesquisa descritiva a campo, onde foi analisado o estilo de vida das alunas praticante de ginástica rítmica. Trata-se também de um estudo quantitativo onde aplicamos várias técnicas e estatísticas baseadas em números para chegar ao resultado.

A pesquisa foi realizada no Centro de Ginástica Caroll Maduro, localizada no município de Boa Vista – RR. Utilizaram a tecnologia a seu favor, com ajuda dos pais ou responsáveis. No total são 30 meninas participantes do projeto, no período vespertino e noturno, de 05 a 12 anos, todas residentes no município de Boa Vista – RR. O presente trabalho visa observar os benefícios que a ginástica rítmica vem trazendo para as alunas que praticam, com ajuda dos responsáveis que estão dia-a-dia com as alunas e notam seu desenvolvimento e melhorias.

O instrumento que utilizamos na pesquisa foi um questionário de estilo de vida na infância e adolescência - EVIA adaptável incluindo perguntas, foi aplicado de forma online devido ao momento de pandemia, com a ajuda dos responsáveis pelas alunas do projeto para ver a sua percepção enquanto ao seu estilo de vida antes, depois e durante a pandemia. Em função do isolamento social foi aplicado pela plataforma do Google Forms, para termos as respostas da percepção dos responsáveis pelas alunas.

O instrumento estilo de vida na infância e adolescência – EVIA (SOBRAL, 1992) foi adaptado à realidade brasileira por Torres e Gaya (1997), tem por objetivo identificar os principais hábitos de vida de escolares de 7 a 14 anos. As questões do questionário foram adaptadas em 4 categorias: 1 - referente às condições de moradia e número de cômodos e moradores, relações aos hábitos escolares, questões (1 a 8); 2 - organização do cotidiano, é relativo aos hábitos de sono, atividades realizadas no interior da residência e atividades realizadas fora da residência (9 a 12); 3 – participação sociocultural, refere-se a identificação dos materiais de esporte que as ginastas possuem, local preferido para as práticas desportivas e se participa de algum grupo como; dança, teatro

e etc. (13 a 15); 4 –uso e seu tempo de eletrônicos pela ginastas antes e durante a pandemia, participação em práticas esportivas antes e durante a pandemia, quantas horas de atividade física por dia, se a ginasta possui algum aparelho da modalidade em casa, se a ginasta está praticando ou praticou algum esporte com orientação de um professor ou técnico (16 a 23).

A coleta de dados foi feita em 3 etapas: Primeiro um contato com a coordenadora do projeto Centro de Ginástica Carroll Maduro para a devida autorização da pesquisa ser realizada com as alunas. Na segunda etapa foi realizada uma conversa com os pais ou responsável pelas alunas através de uma reunião online, apresentando a proposta da pesquisa, explicando os objetivos e métodos usados nesse estudo. Na terceira etapa realizamos a aplicação do questionário no período do mês de abril e maio de 2021.

Os dados do questionário foram tabulados, analisados e apresentados na forma de gráficos e tabelas. Sendo utilizados de estatísticas descritivas (mediana) mediante a utilização do Google Forms.

Os pais ou responsáveis pelas alunas do projeto Centro de Ginástica Carroll Maduro, foram consultados, e de forma espontânea, concordaram em se disponibilizar para a pesquisa, foram esclarecidas quanto ao objetivo do estudo, procedimentos para avaliação caráter de voluntariedade e isenção de responsabilidade por parte da avaliadora.

O presente estudo foi submetido à avaliação da coordenadora do projeto Centro de Ginástica Carroll Maduro, e ao centro de treinamento a ser pesquisado, buscando o parecer favorável para a execução da pesquisa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

As respondentes do questionário relataram que se encontraram em isolamento no período que varia de 1 a 13 meses, onde aproximadamente metade desse público já foi infectado com o vírus SARS-CoV (Covid-19), e durante esse período a maioria estão acompanhados de uma a quatro ou mais pessoas. Tendo em vista a natureza local desta pesquisa, a primeira seção caracteriza o estilo de vida geral, as 22 participantes da pesquisa informaram que residem em Boa Vista – RR, sendo alunas do Centro de Ginástica Carroll Maduro, são do sexo feminino e apresentam idades de 04 a 14 anos. No que diz

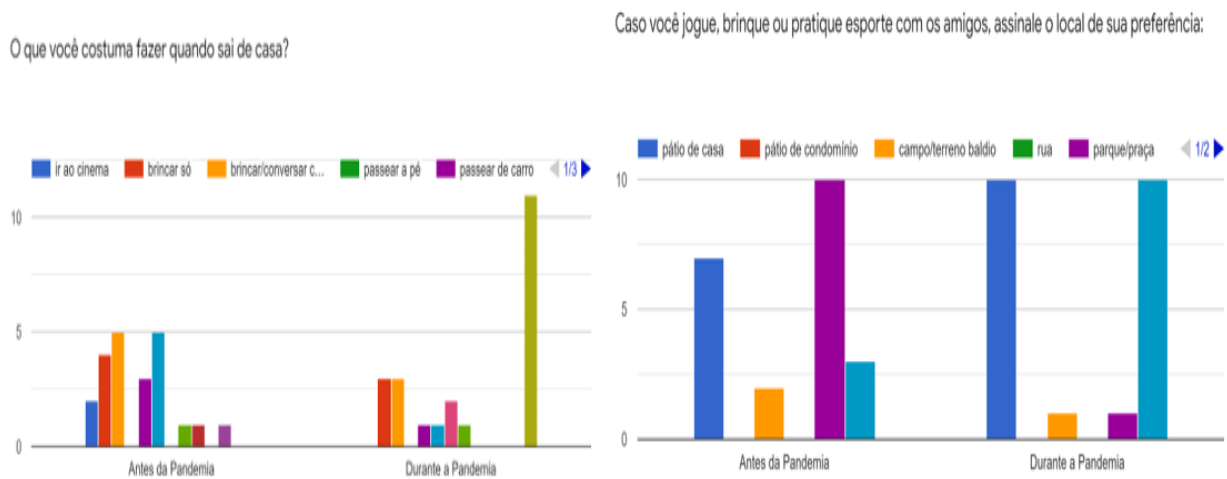
respeito à moradia 95,5% responderam que moram em imóveis do tipo casa e 4,5% em sobrado, tendo em seu lar 9,1% apenas um quarto, 31,8% dois quartos, 40,9% três quartos, 18,2% mais de três quartos estando também 81,8% uma sala, 13,6% até duas e 4,5% mais de duas; 90,9% afirmaram ter uma cozinha em casa, 9,1% até duas; e banheiro 42,9% um, 19% dois, 28,6% até três e 9,5% mais de três, tendo todas em suas residências televisão, 47,6% com até 2, 19% até 3 e as 33,3% afirmaram ter mais de 3 televisões. As 22 respondentes afirmaram ter morando com elas 1 ou mais pessoas, 9,1% com apenas uma pessoa, 27,3% até duas, 13,6% três, 49,9% mais de três pessoas, com pelo menos de 1 a 5 irmãos.

Na pesquisa é questionada a distância da casa das participantes até a escola onde 13,6% afirmaram que a distância é de até 1km, 36,4% de 2 a 3km e 50% mais de 3km. Já na comparação de como as ginastas se deslocavam até as aulas antes da pandemia, 1% respondeu ir a pé, 19% em carro, 2% responderam ir de moto, agora durante a pandemia houve um cenário bem diferente com 22 respostas, 7% continuam estudando e indo a carro para a escola, e 15% afirmaram estar em ensino remoto. Observou-se também os horários que vão dormir e a hora de acordar, antes da pandemia 11 responderam acordar antes das 6 horas da manhã, 7 entre 6 e 7 horas, 2 entre 8 e 9 horas, e 2 depois das 9. Entretanto, durante a pandemia houve mudança nesses horários, apenas 2 responderam levantar antes das 6 horas, 7 entre 6 e 7 horas, 6 entre 7 e 8 horas, 4 entre 8 e 9 horas e 3 depois das 9 horas da manhã. No horário de dormir, é possível notar uma diferença significativa nestes números ao compará-los considerando o período anterior e posterior às alterações cotidianas em decorrência da pandemia onde, no primeiro contexto 6 responderam dormir antes das 21 horas, 8 entre 21 e 22 horas, 4 entre 22 e 23 horas, 2 entre 23 e 00 horas, e 2 depois das 00 horas. No momento atual, apenas 2 afirmaram dormir antes das 21 horas, 6 entre 21 e 22 horas, 7 entre 22 e 23 horas, 1 entre 23 e 00 horas e 6 depois de 00 horas.

De acordo com o gráfico 1, foi possível analisar realidades com suas diferenças, mas que foram igualmente afetadas pela atual pandemia de COVID-19. Neste sentido, identificamos que esta situação gerou grandes impactos em suas vidas, através das respostas iniciais, que explanam as situações de cada

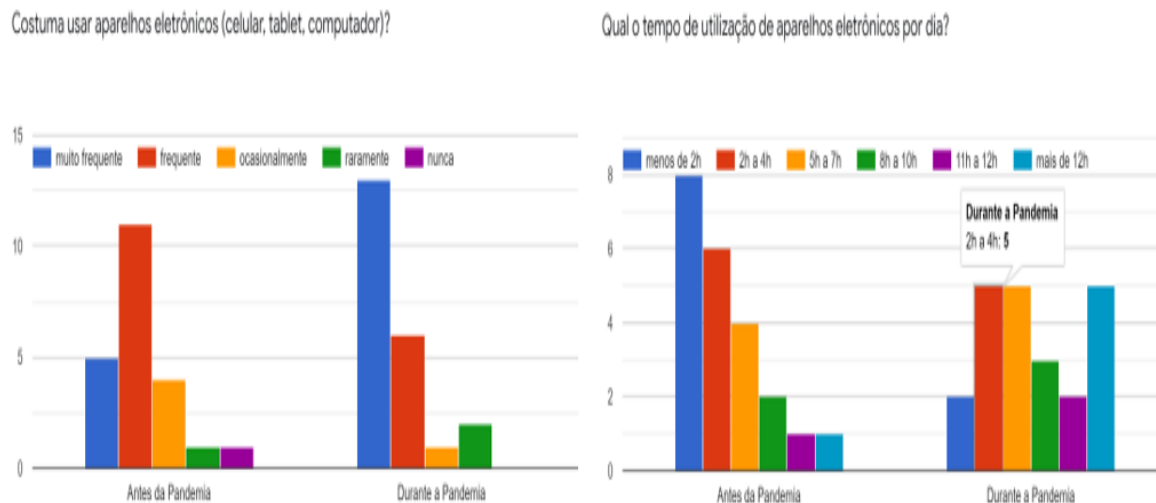
participante, ficaram evidentes e passíveis de análise, algumas características comuns na vida de atleta, que acabaram se intensificando com a pandemia, observou-se que a frequência de saída de casa das respondentes decaiu durante o período atual de distanciamento, principalmente para exercer atividades sociais externas ou de lazer. Mostra também possíveis lugares onde as respondentes costumavam jogar, brincar ou praticar esporte com amigos em: pátio de casa, campo ou terrenos baldios, parque ou praças, foram comparados e observados o quanto a frequência durante a pandemia se alterou.

### Gráfico 1: Prática fora de



Fonte: Silva et al, 2021.

Independentemente da idade a pandemia vai impactar na vida da criança ou do adolescente se fazendo necessário considerar tais medidas como consequência o despertar de sentimentos como solidão, melancolia, tristeza, já que o ser humano também é um indivíduo social, de forma que alterações no estado emocional têm chances de trazer consigo sintomas físicos, podendo criar certa complexidade no estado geral em cada criança ou adolescente. (POLANCZYK, 2020)

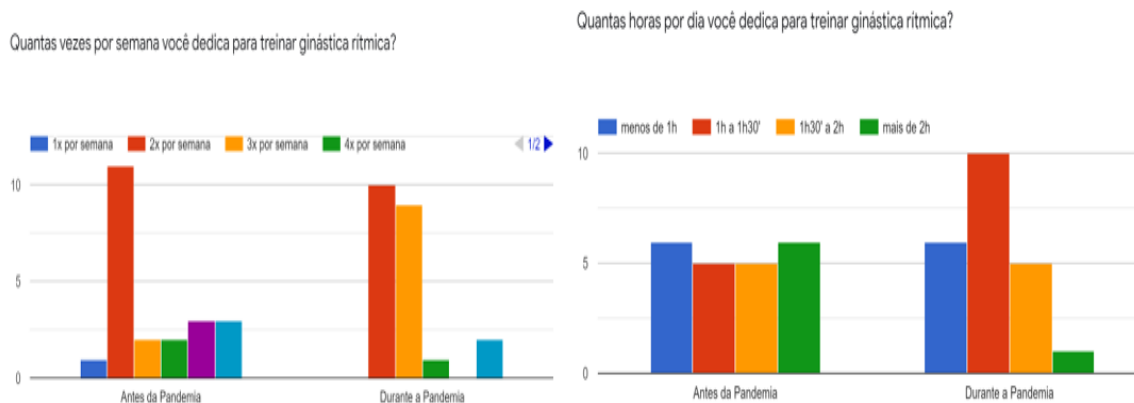
**Gráfico 2:** Uso de aparelhos eletrônicos.

Fonte: Silva et al, 2021.

Com base no Gráfico 2, observou-se que houve um significativo aumento quanto ao uso de aparelhos eletrônicos durante a pandemia, em comparação ao período que antecede o isolamento social, o que pode indicar uma expressiva influência da pandemia do COVID-19 neste aumento da utilização de eletrônicos. Os dados comparativos do gráfico ao lado sugerem que: com o avanço na disseminação do coronavírus juntamente com a quarentena onde as autoridades competentes implementaram medidas de controle de fluxo e distanciamento social para evitar aglomerações – causando o fechamento de locais de lazer como praças, playgrounds e parques –, pode ter relação direta aumento no tempo diário de utilização de eletrônicos comparado a períodos que antecedem o isolamento. Com a pandemia do COVID-19, as aulas presenciais foram suspensas e locais de entretenimento foram fechados de acordo com a Organização Mundial da Saúde, e assim sendo impedidos de brincar em áreas ao ar livre com os amigos, as crianças tendem a utilizar com mais frequência os meios tecnológicos. Este excesso na utilização dos aparelhos eletrônicos e a falta de contato com outras crianças, influenciaram no padrão de sono, alteração na alimentação, comportamentos de estresse e ansiedade e alguns hábitos

saudáveis (WANGET AL, 2020; IMRAN, ZESHAN & PERVAIZ, 2020).

### Gráfico 3: Tempo de treinamentos.

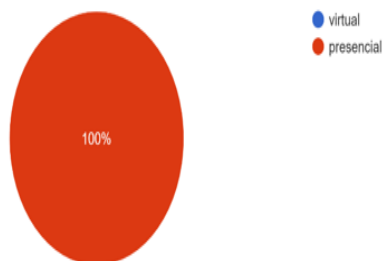


Fonte: Silva et al, 2021.

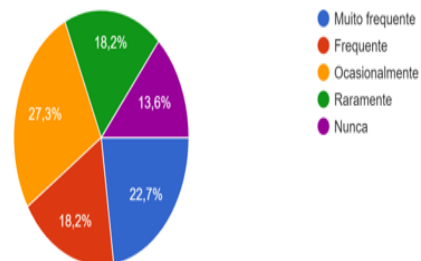
A partir da 2ª seção, que investiga estilo de vida específico das ginastas, observa-se no gráfico 3 que a quantidade de vezes por semana que praticavam o treinamento antes do período de isolamento era frequente regular. Porém, foi demonstrada diminuição na frequência de treinos durante o isolamento social por conta da pandemia do COVID-19 e o distanciamento social, além da implementação de aulas online. A regularidade era de 2 a 5 vezes semanais, com uma frequência diária de mais de 2 horas, no entanto, durante o isolamento social, houve uma diminuição dos treinos para 2 a 3 vezes semanais, com uma frequência diária de 1h a 1h30min semanais como mostra o gráfico. A Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP, 2008) salienta que exercício físico traz benefícios ao nível psicológico, parecendo estar correlacionado de forma positiva com a autoimagem, sensações de bem-estar; autoconfiança, mudanças positivas no humor, no stress, depressão, ansiedade, clareza de pensamento, aumentos de energia, entre outros.

**Gráfico 4:** Treinos virtuais.

Você prefere treinar de forma virtual ou presencial?  
22 respostas



Você acredita que nas aulas virtuais o seu desempenho foi prejudicado?  
22 respostas



**Fonte:** Silva et al, 2021.

As respondentes deste estudo afirmaram preferir a forma presencial como mostra o gráfico 4, pois desse modo os treinos são mais intensos e utilizam aparelhos que poucas têm em casa. Já os treinos em casa tendem a ser mais leves, sem tanta cobrança, diminuindo o ritmo e a disciplina do treinamento, além de ocorrerem possíveis execuções inadequadas de movimentos ou exercícios, recorrentes da falta de supervisão adequada para ajudar em sua prática diária. No gráfico posterior é possível verificar que a maioria acredita em algum ponto, que os ensinamentos à distância prejudicam o desempenho nas atividades, com exceção das repostas que consideram nunca ter seu exercício afetado forma negativa, os graus de crença variam nas seguintes configurações: muito frequente, frequentemente, ocasionalmente e raramente. A pandemia trouxe obviamente a necessidade de adaptação para atender pessoas de maneira remota. É claro que de início existe a dificuldade de saber como executar o trabalho direcionado às necessidades de cada um. Além de, às vezes, não ter à disposição ferramentas e métodos para que o trabalho seja o mais assertivo e efetivo possível. Unir essa modalidade com aulas remotas é um desafio muito importante no momento atual e que pode ter resultados surpreendentes uma vez que, as novas gerações estão cada vez mais engajadas com tecnologias (PAIVA, *et al.*, 2016).

Como observa-se o gráfico 5, todas as ginastas respondentes acham



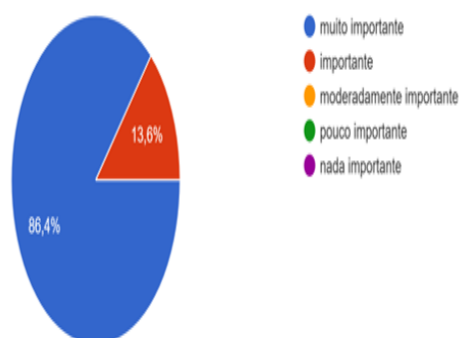
muito importante que os treinos ocorram, sendo possível compreender que as mesmas consideram os treinos de ginástica muito positivos, sendo necessário o apoio da família para se manter nos treinos, porém, com os resultados encontrados ao lado, observou-se que os estímulos familiares antes da pandemia eram: muito frequente, frequente e nunca, tendo em vista que, crianças e adolescentes que fazem a prática de algum esporte podem lidar melhor com as transformações em sua vida adulta, com ajuda de uma grande equipe desde seus responsáveis e família até seu técnico na infância (KORSAKAS, 2002). A carreira bem sucedida do atleta muitas vezes pode ser creditada aos familiares pelo encorajamento, aquisição de valores, além de todo amor e suporte necessários durante a vida no esporte. Contudo, durante a pandemia esses estímulos foram alterados, tirando o nunca e ficando apenas: muito frequente e frequente. Tendo em vista que para a formação de um bom atleta e uma vida saudável psicologicamente, a influência dos pais ou responsáveis pelo desportista pode ser influenciada de forma positiva ou negativa em

relação ao seu rendimento no esporte. Sendo assim, melhor opção é a forma positiva, onde existe a preocupação do responsável de orientá-lo em suas escolhas, considerando o que afeta positivamente suas experiências na vida (WEINBERG E GOULD 2001).

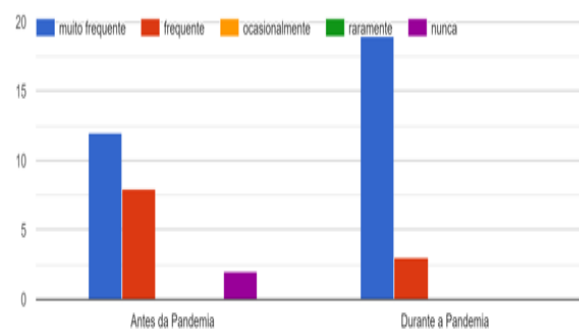
### Gráfico 5: treinamento e estímulo família.

Apesar de todas as dificuldades e restrições, manter os treinos de ginástica rítmica é:

22 respostas



Sua família estimula você a se manter nos treinos de ginástica rítmica?



Fonte: Silva et al, 2021.

## CONCLUSÃO

Considerando o estilo de vida das atletas do Centro de Ginástica Caroll Maduro, concluímos que o isolamento social, devido a pandemia do COVID-19, gerou grandes impactos na vida das atletas que responderam ao questionário, desta forma passaram por algumas alterações em seu dia-a-dia, não só as ginastas mais vários atletas de outras modalidades tanto a nível de alto rendimento como a de quem estava começando nos esportes devido a quarentena.

Com o fechamento de escolas, praças, quadras e diversos lugares por conta da pandemia do COVID-19 houve um aumento expressivo na inatividade e com isso o aumento do uso de aparelhos eletrônicos e uma grande diminuição de atividades físicas e lazer, treinos e recreação, como também o aumento do horário de descanso das atletas por estarem impossibilitadas de sair de suas residências para a pratica de qualquer tipo de atividade social externas.

Consequentemente prejudicou tanto aos atletas de alto rendimento como os iniciantes, há uma grande dificuldade e insatisfação pela diminuição dos treinos semanais e por serem pelas plataformas online, excluindo a possibilidade de treinos presenciais por conta do distanciamento social pela prevenção do COVID-19. As atletas da pesquisa demonstraram insatisfação por conta das aulas online, desmotivando as praticantes em estrutura, poucas contêm materiais para as aulas online, sem contar com a diminuição, limitação semanal e de horário dos treinos, com mais tempo vago houve aumento no uso de eletrônicos e do horário de descanso, não podendo sair para lugares de entretenimento por causa da pandemia do covid-19 e o distanciamento social para a segurança e saúde de todos. Porem notou que as respondentes necessitam do apoio familiar para a pratica do esporte, vendo que o apoio da família em incentivá-las a participar das aulas online e a não desistir dos treinos da modalidade é fundamental, pois vem trazendo benefício a saúde física e mental das praticantes.

## REFERÊNCIAS

CAÇOLA, PRISCILA; LADEWIG, IVERSON; RODACKI, ANDRÉ. **Comparison between part practice versus whole practice while learning the corza jump in RG**. Fiep Bulletin, Foz do Iguaçu, V. 74, 283-284, 2004. Acesso em julho de 2020.

CASTRO, AMANDA SILVA; JUNIOR, JOSÉ ANTÔNIO BARBOZA; SILVA, ALESSANDRA FRIZZO. **Desenvolvimento saudável da saúde mental de crianças expostas ao abuso da tecnologia durante o isolamento social**. Rio Grande do Sul, 2020. Acesso em junho de 2021.

CBG- Confederação Brasileira de Ginástica. **Código de pontuação**. Disponível em [www.cbqginastica.com.br](http://www.cbqginastica.com.br). Acesso em julho de 2020.

EVA VILMA ALVES DA SILVA. **Aplicação de um programa de intervenção motora e o desenvolvimento motor de escolares com indicativo de transtorno do desenvolvimento da coordenação-tdc**. 2011. Dissertação (Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano) - Centro de Ciências da Saúde e do Esporte -CEFID, da Universidade do Estado de Santa Catarina, 2011.

FEDERAÇÃO RORAIMENSE DE GINÁSTICA RÍTMICA. **Incentivar e estimular a modalidade de ginástica rítmica na faixa etária de 06 a 16 anos**. Acesso em julho de 2020.

GAIO, ROBERTA. **Ginástica Rítmica “popular”**. 2. ed. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2007. Acesso em julho de 2020.

GAIO, ROBERTA. **Ginástica Rítmica para tu, eles e nós**. In: GAIO, Roberta. (Org) **Ginástica Rítmica: Da Iniciação ao Alto Nível**. Jundiaí: Fontoura, 2008. Acesso em julho de 2020.

GLOBO ESPORTE. **Atletas explicam o prejuízo da quarentena e ciência mostra o tamanho da perda esportiva**. Disponível em: <https://globoesporte.globo.com/programas/esporte-espetacular/noticia/atletas-explicam-prejuizos-da-quarentena-e-ciencia-mostra-tamanho-da-perda-esportiva.ghtml>. Acesso em julho de 2020.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal (da aprendizagem motora ao treinamento técnico)**. Belo Horizonte: Ed. da UFMG, 1998. V. 1.

Acesso em julho de 2020.

JORNAL BRASIL NORTE. **Seleção de Ginástica Rítmica Desportiva vai participar de Campeonato em Maceió**. Boa Vista-RR, 24 de agosto de 2002. Acesso em julho de 2020.

LAFFRANCHI, Bárbara. **Treinamento Aplicado a Ginástica Rítmica**. Londrina: UNOPAR, 2001. Acesso em julho de 2020.

MENDES, Mariane Cristina; OLIVEIRA, Silmara Sartoreto. **Ensino remoto em tempos de pandemia: o perfil e as demandas educacionais e sociais dos professores**. Maceió, 2020. Acesso em junho de 2021.

NAHAS; M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina- PR. Midiograf, 2013. Acesso em julho de 2020.

OGATA, A.; MARCHI, R. de. **Wellness – seu guia de bem-estar e qualidade de vida**. São Paulo: Campus, 2008. Acesso em julho de 2020. Acesso em julho de 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde. **COVID-19 (doença causada pelo conavírus)**. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875). Acesso em julho de 2020.

POLANCZYK, GUILHERME. **Efeitos da pandemia em crianças e adolescentes preocupam especialistas**. São Paulo: Campus, 2020. Acesso em junho de 2021.

POSSAS, C. **Epidemiologia e sociedade: heterogenidade estrutural e saúde no Brasil**. São Paulo: Hucitec, 1989. Acesso em julho de 2020.

Secretaria de Educação do Paraná. **História da ginástica rítmica**. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=166>. Acesso em julho de 2020.

SOUZA, MURILO CORRÊA; GRAÇA, ROMULO LUIZ. **Nível de atividade física de praticantes de exercício físico do sul de Santa Catarina durante a pandemia do covid-19**. Santa Catarina, 2020. Acesso em junho de 2021.

Wikipédia, a Enciclopédia Livre. **História da ginástica rítmica no mundo**.

Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica\\_r%C3%ADmica](https://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica_r%C3%ADmica).

Acesso em julho de 2020.



# *Capítulo 7*

---

## **IMPACTO DA PRÁTICA DO FUTSAL SOBRE O AMBIENTE SÓCIO- AFETIVO EM UMA EQUIPE ESPORTIVA ESCOLAR**

**DOI: 10.29327/541331.1-7**

Eduardo Felipe Ferreira Santos  
Enderson Lima Corrêa  
José Gabriel Ribeiro Figueredo  
Marco José Mendonçade Souza  
Eliana da Silva Coelho Mendonça

## IMPACTO DA PRÁTICA DO FUTSAL SOBRE O AMBIENTE SÓCIO-AFETIVO EM UMA EQUIPE ESPORTIVA ESCOLAR

### IMPACT OF FUTSAL PRACTICE ON THE SOCIO-AFFECTIVE ENVIRONMENT ON A SCHOOL SPORTS TEAM

**Eduardo Felipe Ferreira Santos**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[eduardo.fins@gmail.com](mailto:eduardo.fins@gmail.com)

**Enderson Lima Corrêa**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[endersonlima74@gmail.com](mailto:endersonlima74@gmail.com)

**José Gabriel Ribeiro Figueredo**

*Discente do Instituto Federal de Roraima (IFRR)*  
[jose.figueiredo@ifrr.edu.br](mailto:jose.figueiredo@ifrr.edu.br)

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID: 0000-0002-4204-6483  
[marco.souza@gmail.com](mailto:marco.souza@gmail.com)

**Eliana da Silva Coêlho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública*  
*Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)  
ORCID:0000-0003-0540-4357

## RESUMO

A prática do futsal no ambiente escolar, é muito comum e de muita aderência pelos alunos, especialmente escolares do gênero masculino. O professor de Educação Física utiliza bastante os esportes dentro do processo de ensino-aprendizagem, dando uma ênfase completamente diferente do praticado para o esporte de alto rendimento, por terem muitos fatores que os diferenciam um do outro. Esta pesquisa tem como objetivo principal analisar como a Educação Física por meio de suas práticas pedagógicas através do futsal tem contribuído para a socialização entre os alunos, perante sua equipe/turma. A amostra foi composta por 15 escolares praticantes de futsal do sexo masculino com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos matriculados na Escola Estadual Luiz Ribeiro de Lima. O instrumento utilizado para coleta de dados foi

o Questionário de Ambiente de Grupo – QAG. Os resultados demonstraram que o ambiente de grupo de uma equipe esportiva escolar proporciona uma maior socialização entre os alunos, aumentando os laços afetivos. Concluímos que o ambiente escolar, através da prática esportiva do futsal, melhora a formação do cidadão não só em sua parte física, mas em seu aspecto social e afetiva, levando essa prática para as suas vidas além dos muros das escolas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Socialização; Futsal; Estudantes; Educação Física, Equipe Esportiva.

## **ABSTRACT**

The practice of futsal in the school environment is very common and highly adhered to by students, especially male students. The Physical Education teacher uses sports a lot within the teaching-learning process, giving a completely different emphasis to that practiced for high performance sports, as they have many factors that differentiate them from one another. This research aims to analyze how Physical Education through its pedagogical practices through futsal has contributed to socialization among students, before their team/class. The sample consisted of 15 male futsal practitioners aged between 14 and 15 years enrolled at the Luiz Ribeiro de Lima State School. The instrument used for data collection was the Group Environment Questionnaire – QAG. The results showed that the group environment of a school sports team provides greater socialization among students, increasing affective bonds. We conclude that the school environment, through the practice of futsal, improves the formation of citizens not only in its physical part, but also in its social and affective aspects, taking this practice to their lives beyond the walls of schools.

**KEYWORDS:** Socialization; Futsal; Students; Physical Education, Sports Team.

## **INTRODUÇÃO**

No âmbito escolar o Futsal tem sido o esporte mais praticado, pois a paixão pela bola e a falta de espaço nas escolas, bem como locais não adequados para a prática, faz da escola um ambiente confiável e prático para pais e professores. A preferência pelo assunto veio por vista de que o futsal tem aquela visão só de jogar bola sem disciplinas e é visto apenas como um simples jogo sem fundamentos e muito menos regras, e assim a importância de toda sua



história vai sendo deixado de lado tendo em vista somente o lado técnico do esporte. Dentro do ambiente escolar o futsal ajuda o aluno a desenvolver seus movimentos específicos desenvolvendo e melhorando suas habilidades motoras, todavia, existe também, a especialização precoce, valorizando a competição, priorizando a performance e não a formação integral do aluno. O professor também tem que ter em mente a variação de alunos no âmbito escolar e procurar manter a inclusão de todos, tanto alunas como alunos pois podendo fazer uma aula diversificada tirando aquela visão de só jogar a bola em quadra para a execução das aulas, e sim ensinando os fundamentos do esporte sua valorização e assim também tendo em vista o respeito a disciplina e a convivência com o próximo, na prática das aulas, o aluno será submetido a várias situações na sua vida como o respeito de regras o respeito ao próximo e também a situações de perdas e ganhos, possibilitando o aluno também o seu desenvolvimento emocional. A observação da realidade escolar durante nossa formação em curso, contribuiu para que abordássemos o tema acerca dos benefícios do futsal nas aulas de educação física para a melhoria das habilidades motoras do aluno, no que tange melhorias em sua vida social e qualidade de vida. O esporte está presente tanto na vida escolar assim como fora dela também, e o futsal tem um grande desempenho na metodologia de aprendizagem e ensino, por isso a importância da prática do esporte podendo trabalhar suas habilidades através dos seus fundamentos, e é uma ótima ferramenta para ser trabalhada nas aulas de educação física visando também seus objetivos a serem alcançados. Dessa forma o cuidado pelo qual o futsal deve ser ensinado é extremamente importante para o aluno porque serão essenciais na sua vida. Sendo assim, o presente estudo propôs-se analisar como a Educação Física por meio de suas práticas pedagógicas através do futsal tem contribuído para a socialização entre os alunos, perante sua equipe/turma.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Aspectos históricos da Educação Física no Brasil No percurso histórico da Educação Física no Brasil vários fatos são registrados a partir do período Colonial (1500 a 1822), período Imperial (1822 a 1889) e período República a partir de 1889 a diante, sendo destacado nesse estudo a inserção da Educação Física nas escolas. Oliveira (2004), relata que no período Colonial, a Educação

Física era ministrada por pessoas ligada a linha militarista, funcionando até 1759, como instrumento de controle do corpo e da mente com finalidades higiênicas e morais. O aprendizado intelectual da época era realizado pela manhã e os exercícios físicos eram executados no período da tarde, como forma de liberar as tensões que lhe estavam sendo impostas. Em 1832, deputados defenderam um projeto de apoio a um plano de educação física, moral e intelectual. A presença da Educação Física na escola se deu com a reforma Couto Ferraz, em 1851, quando ocorreu oficialmente o início da educação física escolar no Brasil, denominada de Ginástica, a lei de n.º 630 inclui a ginástica nos currículos escolares, elaborada por Rui Barbosa e preconizava a obrigatoriedade da Educação Física nas escolas primárias e secundárias, praticada quatro vezes por semana durante 30 minutos. (OLIVEIRA, 2004). Todavia, somente em 1882 Rui Barbosa lança um parecer sobre a —Reforma do Ensino Primário, Secundário e Superior, ressaltando a importância da Ginástica na formação do brasileiro (RAMOS, 1982). Tal parecer buscava criar em todas as escolas de ensino normal uma sessão de Ginástica, ofertada de forma obrigatória a todos os gêneros, uma vez que as meninas não tinham anteriormente obrigatoriedade em fazê-la (DARIDO e RANGEL, 2005). A Ginástica foi inserida nas escolas não só como um programa, mas como uma matéria de estudos que seriam desenvolvidas em horários distintos ao do recreio e, equiparando a autoridade dos professores com os demais professores das outras matérias. Todavia essa inclusão só ocorreu em algumas escolas do Rio de Janeiro e em escolas militares (DARIDO e RANGEL, 2005). No Brasil república, ocorreram reformas educacionais, começando a ser incluída a Ginástica em escolas fora do Rio de Janeiro (BETTI, 1991). Neste mesmo período a Educação Física começa a ganhar força com a criação do Ministério da Educação e Saúde, passando a ser incluída na constituição, surgindo leis que a tornam obrigatória no ensino secundário (RAMOS, 1982). Três Leis marcam a evolução desta área, Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN). A primeira, em 1961, a de 1971, que reformulava a primeira, e a atual LDBEN, promulgada em 1996. Na primeira a Educação Física já era considerada obrigatória nos graus primário e médio, até a idade de 18 anos (ZAGO E GALANTE, 2008). Com as reformas educacionais, ocorridas em 1971, ocorreram mudanças em relação ao papel da Educação Física, que se tornou obrigatória em todos os níveis e ramos de escolarização,

sendo que a participação só seria facultativa ao aluno caso o mesmo estudasse em período noturno e trabalhasse mais de seis horas diárias; tivesse mais de 30 anos de idade; estivesse prestando Serviço Militar; ou se estivesse fisicamente incapacitado (CASTELLANI FILHO, 2008). Em 1996 com a LDB fica estabelecido no artigo 26, no parágrafo 3º: —A Educação Física integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação, ajustando-se às faixas etárias e as condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos. (CATELLANI FILHO, 2008). Ao final do ano de 2001, foi sancionada a Lei de nº 10.328, de 12 de dezembro de 2001, introduzindo a palavra —obrigatóriall após a expressão —curricularll constante do & 3º do art. 26 da LDB de nº 9.394, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional (DARIDO, 2008). Portanto, a Educação Física na educação básica é obrigatória, salvo para os cursos no período noturno. (LDBEN), (SOUZA E JUNIOR, 2006). A partir da década de 80, a Educação Física continuou priorizando os conteúdos gímnicos e esportivos. O que passou a ser fortemente criticado, e levou a novas concepções, tendências e modelos que tentaram romper com o modelo mecanicista e esportivista. (DARIDO, 2008). Surgindo, assim, concepções pedagógicas que abordariam a Psicomotricidade e os Parâmetros Curriculares Nacionais PCNs (BRASIL, 1997). A psicomotricidade, torna-se relevante, por ser uma ciência que busca auxiliar o professor em sua prática pedagógica, contribuindo de forma significativa na aprendizagem dos alunos das séries iniciais. Possui grande relevância considerando ser a educação psicomotora fundamental para o desenvolvimento global dos alunos e, portanto, essencial ser implementada na prática docente. Pois a psicomotricidade é: —uma ciência que tem por objetivo o estudo do homem, através do seu corpo em movimento, nas relações com seu 10 mundo interno e externo". (MELLO, 2002). A partir dos anos 80 a Educação Física entrou num processo de crise de identidade em que os professores começaram a trabalhar de forma espontâneista, ficando os conteúdos, objetivos, critérios de avaliação indefinidos, levando a educação física a uma falta de identidade, sem que os princípios básicos do ensino deste componente curricular fossem esclarecidos (DARIDO, 2008). É possível verificar que diante do processo de evolução da Educação Física, a identidade com a atuação na escola corresponde a cada época. Os PCN'S (BRASIL, 30), —aponta para uma perspectiva metodológica

de ensino e aprendizagem que busca o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos. Diante do contexto histórico, o ensino da Educação Física escolar busca traçar o processo de ensino e aprendizagem não mais focado no esporte, ou seja, considera o estudante dentro de uma concepção voltada para o desenvolvimento integral.

### **A ORIGEM DO FUTSAL NO BRASIL**

Foi no Rio de Janeiro e em São Paulo que se protagonizou a prática do futebol de salão pelas ACMS. Sendo na década de 40 que ele se tornou popular e chega aos clubes e escolas (FUTSAL BRASIL, 2008). Em 1949 organizou-se o primeiro torneio de futebol de salão para meninos no Rio de Janeiro com idades de 10 a 15 anos pela ACM. (LOMÊU, 2007). Já em 1950 a ACM São Paulo passa a redigir novas regras para o futebol de salão e surgem as primeiras confederações cariocas em 1954, e a paulista somente em 1956 seguida da gaúcha, cearense e paranaense em mesmo ano. (SANTANA, 2008). A oficialização do futebol de salão deu-se em 1958 pela Confederação Brasileira de Desporto, fundando o Conselho Técnico de Futebol de Salão, uniformizando suas regras, e filiando as federações estaduais. (FUTSAL BRASIL, 2008). O futebol de salão organizado e regulamentado como desporto nas décadas de 60 e 70 avança pelo continente como Confederação Sul Americana de Futebol de Salão, sendo fundada no Rio de Janeiro em 1971 a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), ao qual se filia 32 países. (LOMÊU, 2007). Sendo na década de 80 que acontece a fusão da FIFA com a FIFUSA, reconhecendo o futebol de cinco, surgindo assim a nomenclatura Futsal, tornando-se reconhecido 11 mundialmente. O futsal foi o esporte que mais cresceu nos últimos anos tendo mais de dois milhões de jogadores, homens e mulheres federados em todo mundo, evidenciando um crescimento ilimitado permitindo que cumpra sua finalidade social por todo o planeta.

### **FUTSAL NO PROCESSO EDUCACIONAL**

A prática do futsal no ambiente escolar deve ser vista pelo professor de educação física como completamente diferente do praticado para o esporte de alto rendimento, por terem muitos fatores que os diferenciam um do outro. Pois

os objetivos nas escolas é de formar o cidadão não só em sua parte física, mas em seu aspecto social e afetiva, cujo objetivo maior é que se tornem uma prática em suas vidas. Segundo Andrade Júnior (2007), as escolas concordam que são o mais propício lugar para o aprendizado por não existir cobranças por resultados e nem por lucros, pois atendendo aos alunos pela oferta de atividades esportivas e em horários diferenciados e bem estruturados, não existindo inclusive pressão por parte dos pais. De acordo com Rezer e Saad (2005), as séries iniciais são o começo para a prática de esportes coletivos, sendo favorecida pelo uso da bola o que traz motivação a criança desde cedo, por ser um material muito apreciado por elas. No ambiente escolar, o esporte deve considerar tanto os fundamentos quanto os objetivos, que devem observar as perspectivas pedagógicas quanto a prática de toda modalidade esportiva. Dessa forma, o esporte na escola passa de instrumento e objeto para uma condição de início, meio e fim, considerando sua subjetividade dentro desse processo de ensino e aprendizagem. (REZER E SAAD, 2005). Sendo assim, segundo Andrade Júnior (2007), o Futsal pode se dividir em três fases a de aquisição, iniciação e especialização, onde em cada fase e respeitada as características gerais, objetivos cognitivos, motores e sociais do aluno. Santana (2008), confirma que o Futsal na escola se justifica por este contribuir para que o aluno tenha a oportunidade de se conhecer e a ter uma vida melhor em sociedade.

## **BENEFÍCIOS DO FUTSAL PARA AS HABILIDADES MOTORAS**

E na educação física escolar que se permite a prática de jogos lúdicos, pois tanto os jogos como os esportes possuem similaridades, se interligando e se completando. No jogo se percebe uma ação intencional que contribui para o desenvolvimento do conhecimento das táticas e das regras, enquanto que o esporte é a prática desses conhecimentos que se utiliza durante o jogo. Ritmo e harmonia estão presentes também na prática esportiva, o que auxilia no domínio próprio, na boa conduta e no bom condicionamento físico daquele que o pratica. Todavia que semelhanças e diferenças estão presentes no jogo e no esporte? As imposições das regras e a busca pelo alto rendimento, recordes e medalhas mostram as diferenças que existem entre o jogo e o esporte que zela pelas características lúdicas e prazerosas do jogo. Outras diferenças encontram-se no cumprimento das regras, táticas, organização e estratégias. Ficando assim mais

evidente no jogo a competição e no esporte o entretenimento. No ambiente escolar fica evidenciado que tanto o jogo quanto o esporte, são modalidades coletivas, e cujas finalidades é a de desenvolver a agilidade, velocidade, flexibilidade, além do espírito esportivo e participativo. Nesse ambiente torna-se necessário e fundamental a convivência coletiva entre os alunos. E nas aulas de educação física e proporcionado esta possibilidade que favorece a integração social e coletiva entre os alunos, desenvolvendo o respeito um pelo outro. Os alunos tem a oportunidade de vivenciarem também no futsal o desenvolvimento de suas capacidades motoras como: agilidade, velocidade e flexibilidade. Por ser um dos esportes coletivos que mais trabalha essas habilidades o futsal tem sido desenvolvido no ambiente escolar visando desenvolver essas características nos alunos. Portanto, na realização de atividades físicas e no ambiente que a escola propicia, o que deve ser o mais adequado possível, para a realização dos movimentos motores completos é que Monteiro (2006), afirma que neste âmbito é que o aspecto psicomotor pressupõe a maturação do sistema psicológico e biológico simultaneamente, melhorando seu desenvolvimento motor e tendo maior capacidade de maturação com efeitos diretos em seu crescimento. Sendo o futsal um esporte que exige condições diferentes para a sua execução, e variadas situações que ocorrem no jogo, Mutti (2008) o classifica como uma aprendizagem que deve ser orientada quanto a adaptação funcional em detrimento das condições e características da modalidade, onde pressupõe habilidades motoras que contribuem para a manutenção e o desenvolvimento cujo reflexo é a saúde de todo o corpo. Por ser um esporte que demanda uma grande intensidade nos movimentos, abrangendo seus participantes de forma geral, provocando assim uma grande quantidade de consumo 13 energético, é que Cyrino (2002) corrobora dizendo que nas partidas de futsal, há uma grande solicitação metabólica e neuro muscular, o que evidencia uma grande contribuição do esporte para o desenvolvimento motor, e se há uma prática correta, contribui ainda para uma melhoria na capacidade orgânica. Sendo assim, o futsal sendo praticado de forma sistematizada, traz mudanças significativas na capacidade motora da criança, nas áreas de coordenação motora e equilíbrio dinâmico, o que comparando com outros esportes o futsal promove um desenvolvimento mais homogêneo entre as crianças, significando que o aprimoramento psicomotor se dá praticamente no mesmo nível em todos

os praticantes. Segundo Tashiro e Silva (2006).

Os Benefícios do Futsal para a vida social Educação Física e o aspecto social, são inseparáveis considerando que durante o desenvolvimento das aulas está intrínseca as relações dadas entre os alunos, quer seja de forma individual e/ou coletivo, assim sendo existe a necessidade do estudante se socializar. Para Nina, Caetano Júnior e Assumpção (2009), A vida em sociedade supõe a necessidade do indivíduo ser socializado. O homem deve aprender a viver em ambientes sociais, pois é uma de suas características mais marcantes e isso é demonstrado através de uma interação constante com seus semelhantes e também com o meio em que vive e atua. Isolar-se e agir sozinho sem nenhuma interação torna-se praticamente impossível. As influências sofridas e os estímulos recebidos é que vão definir o que, ou no que o sujeito vai se tornar, isso devido ao fato de nossas experiências sociais integrarem parte dos nossos modos de agir e pensar, corroborando com as atitudes tomadas. Nina, Caetano Júnior e Assumpção (2009, p.2) A criança, ao receber estímulos através das atividades com jogos e brincadeiras, atividades rítmicas e expressivas dentre outras, estará possibilitando ter experiências que irão fazer parte do desenvolvimento social. Todos nós nos tornamos humanos através da interação com outros e nela adquirimos uma personalidade, aprendemos como nos adaptarmos em sociedade e como viver nossas vidas e ainda [...] As interações que influenciam o desenvolvimento dessas capacidades que nos permitem participar em sociedade são chamados de socialização. (TURNER, 1999) apud Nina, Caetano Júnior e Assumpção (2009, p.2). As crianças possuem a capacidade de socialização por natureza própria, interação entre pessoas e dela com os ambientes a sua volta com liberdade e autonomia. Neste sentido, para Foracchi (1977) apud Nina, Caetano Júnior e Assumpção (2009, p.2), sobre a primeira 14 socialização menciona que, No princípio da vida realizam-se interações, essas acontecem com o próprio corpo, com o ambiente e também com outras pessoas, portanto ao nascer à criança já possui experiências sociais e não-sociais. —Desde o início a criança desenvolve uma interação não apenas com o próprio corpo e o ambiente físico, mas também com outros seres humanos. A biografia do indivíduo, desde o nascimento, é a história de suas

relações com outras pessoas (FORACCHI, 1977). Quintão et. al (2004, p. 1) afirma que: A interferência de outras pessoas (professor e outros alunos) é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo. O papel do professor deve ser o de interventor intencional, estimulando o aluno a progredir em seus conhecimentos e habilidades através de propostas desafiadoras que o leve a buscar soluções, por intermédio da sua própria vivência e das relações interpessoais. Isto não deve significar uma educação autoritária, mas sim, uma educação que possibilite ao aluno, por meio de estratégias estabelecidas pelo professor, construir o seu próprio conhecimento, com a reestruturação e reelaboração dos significados que são transmitidos ao indivíduo pelo seu meio sociocultural. Portanto, identifica-se a importância do adulto, neste caso o professor de educação física, no planejar das aulas com a preocupação de possibilitar as relações interpessoais, e que sejam realizadas considerando as características, motoras, cognitivas, afetivas e social dos estudantes. Para Ghiraldelli Júnior (1991, p. 19). A Educação Física Pedagógica é, pois, a concepção que vai reclamar da sociedade a necessidade de encarar a Educação Física não somente como uma prática capaz de promover saúde ou de disciplinar a juventude, mas de encarar a Educação Física como uma prática eminentemente educativa. E, mais que isto, ela vai advogar a —educação do movimento como a única forma capaz de promover a chamada —educação integral. Ghiraldelli Júnior (1991, p. 19). Considerando que ocorra o trabalho voltado para educação integral e no ensino fundamental I, com crianças na idade de sete anos, vindas da pré-escola, indica-se a aplicação da Psicomotricidade. A educação atual também vem se ancorando nos princípios psicomotores para amenizar os efeitos terríveis do baixo rendimento escolar, causados por inúmeros distúrbios de aprendizagem, disfunções psicológicas, desvios de comportamento social, entre outras situações presentes no contexto escolar o Portal da Educação e Sites Associado, (2011). A aula de Educação Física interligada à Psicomotricidade é o lugar essencial para o desenvolvimento não só motor, mas também do cognitivo, emocional e social das crianças. É importante a utilização da psicomotricidade para benefícios de todo o ambiente escolar e 15 principalmente das crianças. Conforme Ottoni: A Sociedade Brasileira de Psicomotricidade a conceitua como sendo uma ciência que estuda o homem através de seu corpo em movimento, nas relações com seu mundo



interno e externo. A Psicomotricidade se dá a partir da articulação movimento/corpo/relação. Diante do somatório de forças que atuam no corpo - choros, medos, alegrias, tristezas - a criança estrutura suas marcas, buscando qualificar seus afetos e elaborar as suas ideias. Vai constituindo-se como pessoa, buscando a evolução de sua personalidade e sucesso escolar, Ottoni (2007, p. 1). Pinto (2010, p. 34) descreve as fases do desenvolvimento da criança criadas por Wallon e diz que a vida intrauterina é caracterizada pela simbiose fisiológica. O bebê é totalmente dependente da mãe. Após o nascimento, ele passará por um processo de desenvolvimento, que culminará com a sua autonomia. O primeiro estágio é o impulsivoemocional: Este estágio corresponde ao período entre o nascimento e o primeiro ano de vida. A emoção é o principal instrumento de interação da criança com o meio. Até os três meses de vida, o bebê apresenta reflexos e movimentos impulsivos e incoordenados. Entretanto, com a contínua resposta do meio – ou seja, a interpretação e significação dessas agitações, realizadas nas trocas afetivas, essa desordem gestual será substituída pela etapa expressivo-emocional, cujas manifestações motoras, cheias de nuances, em grande parte, serão constituídas de gestos dirigidos às pessoas, gestos que expressam surpresa, tristeza, alegria e expectativas. O segundo estágio sensório-motor: este estágio se estende até, aproximadamente, o terceiro ano de idade. Ao contrário do primeiro estágio, cujo interesse da criança é voltado para as pessoas, neste estágio ela direciona-se para a exploração do mundo físico, para a construção da realidade. Predominam as relações cognitivas com o meio, inteligência prática e simbólica. Um marco de vital importância deste estágio é o desenvolvimento da função simbólica e da linguagem. A maturação do sistema cortical, ao final do primeiro ano de vida, propiciará a exploração sensório-motora da realidade. A aquisição da marcha e da linguagem, a partir do segundo ano, e da preensão dão à criança mais autonomia para a manipulação dos objetos e a exploração dos espaços. O terceiro estágio é o do personalismo: Este estágio ocorre dos 3 aos 6 anos de idade. O aspecto central é o processo de formação da personalidade, ou seja, a construção da consciência de si mediante as interações sociais. A criança opõe-se de forma sistemática ao adulto, o que faz parte do caráter auto - afirmativo desse período, que se manifesta pela negação. O quarto estágio é o categorial: Este estágio inicia-se aproximadamente por volta dos 6 anos e manifesta-se

aproximadamente até os 11 de idade, sendo marcado pela consolidação da função simbólica e pela diferenciação da personalidade, ocorridas no estágio anterior, avançando no que se refere às atividades cognitivas. O interesse da criança volta-se para as coisas, para o conhecimento e conquista do mundo exterior. Assim, nas relações com o meio, predomina a dimensão cognitiva. Há uma ampliação da capacidade de abstração mental da criança. O último estágio é o da adolescência: este estágio manifesta-se, aproximadamente, a partir de 11 anos de idade. O adolescente passa por transformações psicológicas e corporais, estas últimas resultantes da ação hormonal. É um período predominantemente afetivo, no qual o indivíduo passa por conflitos internos e externos. É a segunda e última crise do desenvolvimento da pessoa. É também marcado pela reestruturação do esquema corporal e, sobretudo, pela busca da autoafirmação e da estruturação da sexualidade. Verifica-se que o estágio de desenvolvimento definido por Wallon apresenta as relações que a pessoa desenvolve, iniciado na vida intrauterina, consigo e com o mundo a sua volta, sendo explorado utilizando o movimento corporal para sua evolução humana de forma integral. Para Pereira (2012), desde o início do desenvolvimento psicomotor inicia-se o processo de socialização, uma vez que o equilíbrio da pessoa só pode ser pensado pela e na relação com o outro. De acordo com Le Boulch (1987), a socialização é função da boa evolução da imagem do corpo próprio. A melhor maneira de levar um indivíduo antissocial a integrar-se num grupo é desenvolver inicialmente suas aptidões pessoais e consolidar sua imagem do corpo, sendo as atividades coletivas vindo em segundo plano. Nogueira (2007, p. 28) afirma que: A fase importante para trabalhar com todos os aspectos do desenvolvimento (motor, intelectual e sócio emocional), é na faixa etária compreendida desde o nascimento até oito anos de idade, aproximadamente. Nesse período, surgem as primeiras dificuldades em todas as áreas de relação com o meio e se não forem exploradas e trabalhadas a tempo, trarão prejuízos nos processos de desenvolvimento da criança, como: dificuldades na escrita (disgrafia), na fala (dislalia), na socialização (distúrbios e/ou transtornos psicomotores) entre outros. Nogueira (2007, p. 28) Os PCN'S estando contidos em 10 volumes, coube ao sétimo a contemplação da educação física enquanto prática sistematizada, distribuída em 3 blocos de conteúdos sendo eles: Esportes, Jogos, Lutas e Ginásticas. Como os temas de certa forma

estão entrelaçados sendo um exemplo a capoeira que reúne dança, golpes de lutas e exercícios, o documento (PCN'S) afirma que —tentar definir 17 criteriosamente, delimitar cada uma dessas práticas corporais é tarefa arriscada (BRASIL, PCN'S, 1997, p. 37), pois elas apresentam grandes possibilidades de mudanças em suas estruturas e regras, que possibilitam experiências boas e agradáveis aos seus praticantes, trazendo valores como solidariedade, respeito às regras e superação de limites. Os elementos contidos no ensino da educação física escolar inseridos num contexto denominado cultura corporal de movimento, que se distribuem entre esportes, jogos, danças, lutas e ginásticas, cooperam para uma melhor compreensão de cultura explicitada no documento ao qual se apresenta como: —produto da sociedade e como processo dinâmico vai constituindo e transformando a coletividade à qual os indivíduos pertencem, antecedendo-os e transcendendo-os (PCN, 1997, p.27). Nos anos iniciais, que corresponde a faixa etária de 6 a 10 anos, se discute sobre a necessidade de se ter o professor de educação física neste nível de ensino. Nas séries iniciais é observada a importância para o aluno vivenciar um maior número de experiências culturais, corporais e do movimento, proporcionando a aquisição de habilidades fundamentais para o seu desenvolvimento como as locomotoras que é correr, caminhar, saltar; as manipulativas como arremessar, jogar, pegar, chutar e as estabilizadoras como equilíbrio e flexão, além dos aspectos de socialização e integração. Chama-se a atenção para a função da escola, não sendo mais espaços onde os pais deixam seus filhos por estarem ocupados com seus trabalhos como antigamente, mas, hoje, a escola através das aulas de educação física proporciona por meio do uso do corpo em movimento transformação na vida física, mental e social do aluno. Por meio das atividades proporcionadas nas aulas de educação física nesse período escolar, valores éticos e morais, são experimentados pelo aluno que refletirão por toda sua vida, sabe-se que esperam pela aula de educação física com muita expectativa, pois veem nela uma atividade que lhes proporciona prazer, pois traz em si um momento de diversão, lazer, grito, abraço, entusiasmo, momento de dispersão, livre de evidente obrigação. Com o surgimento da tecnologia, tem-se cada vez menos a oportunidade de vivenciar atividades da prática corporal, dentro e fora de casa, levando-a a uma vida sedentária, além da violência urbana que impede em muitos lugares de saírem e brincarem nas ruas, tem, também, os pais

inseridos no mercado de trabalho, com seus tempos reduzidos. Na escola o aluno tem a oportunidade de vivenciar experiências, físicas, motoras e sociais, que lhe ajudarão a desenvolver e interagir no meio em que está inserida, pensar no desenvolvimento do aluno, é também pensar na ludicidade, na interação e na socialização dele, sendo assim o professor deve atuar como mediador e facilitador para que o aluno venha alcançar os objetivos propostos para o seu desenvolvimento. Sendo assim, o professor de Educação Física não deve trabalhar apenas atividades de cunho esportivo, mas precisa inserir atividades que visem a socialização do aluno, pois de acordo com a Revista Nova Escola —[...] Hoje as aulas de Educação Física é mais do que moldar a estrutura física do aluno. Ela deve contribuir para a atividade intelectual e para formação do cidadão. (2006, p.40). Portanto entendemos que a Educação Física tem um papel importante na formação do aluno no que diz respeito ao seu desenvolvimento físico e social.

## **METODOLOGIA**

### **Característica da pesquisa**

Nesta etapa da construção da proposta da pesquisa iniciando pela Pesquisa Bibliográfica acerca do tema, pautando-se na revisão das literaturas acerca dos assuntos abordados como: educação física, futsal, socialização. Segunda etapa desta pesquisa, é caracterizada como de campo. Quanto a abordagem será utilizada a quantitativa, pois se trata de uma pesquisa descritiva de corte transversal.

### **Amostra**

Foram inquiridos 15 escolares praticantes de futsal do sexo masculino (n=15) com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos matriculados na Escola Estadual Luiz Ribeiro de Lima. Esta escola está situada no bairro Jardim Equatorial II, da cidade de Boa Vista, estado Roraima. Segundo o Censo Escolar de 2018, possui 465 alunos matriculados no Ensino Fundamental (séries finais) e 284 alunos matriculados no Ensino Médio (INEP, 2018).

### **Instrumentos da pesquisa**

A pesquisa fará uso do instrumento para análise dos objetivos desse

estudo: A) QAG A percepção de socialização de grupo será avaliada através de uma adaptação do Group Environment Questionnaire (Anexo A), inicialmente desenvolvido por Carron et al., (1985), que, na tradução portuguesa, tem a denominação de Questionário de Ambiente de Grupo – QAG (Anexo B). O questionário é constituído por 18 itens numa escala numa escala tipo —Likertll de nove pontos (1 = Discordo totalmente; 9 Concordo totalmente), sendo dividido em duas grandes categorias: - a percepção que o membro tem do grupo como um todo; - as atracções individuais do indivíduo em relação ao grupo. A primeira categoria é denominada por Integração do Grupo (IG) e a segunda Atracção Individual em relação ao Grupo (AIG). As IG representam a proximidade, semelhança e ligação dentro do grupo como um todo. As AIG representam a interacção dos vários motivos que levam o indivíduo a permanecer no grupo. Estas duas categorias quando relacionadas com as tarefas de grupo e com os aspectos sociais do mesmo, originaram um questionário com quatro dimensões: 20 1) Atracção Individual para o Grupo em relação aos aspectos Sociais (AIGS): Traduzem os sentimentos dos membros da equipe sobre a atracção que sentem para o grupo quando este é visto como uma unidade social com as respectivas interações sociais. 2) Atracção Individual para o Grupo em relação à Tarefa (AIG-T): Refletem os sentimentos dos atletas do grupo em relação à produtividade do mesmo e aos objetivos e pretensões do grupo; 3) Integração no Grupo em relação aos aspectos Sociais: (IG-S): Transmite a percepção individual do membro da equipe sobre aspectos sociais existentes no grupo, que podem originar semelhança ou aproximação; 4) Integração no Grupo em relação à Tarefa (IG-T): Reflete a percepção individual que cada membro tem em relação ao grupo como um todo, tendo em conta tarefas que implicam semelhança e/ou aproximação. Foi utilizado o procedimento aconselhado por de Eys et al., (2007) que efetuou uma revisão do Group Environment Questionnaire, transformando todos os itens em afirmações positivas, chegando à conclusão que o questionário com todos os itens positivos teve uma consistência interna mais forte. Estas quatro dimensões são constituídas por 4 ou 5 itens cada, perfazendo um total de 18 itens. De seguida são apresentados os itens correspondentes a cada dimensão. O número dos itens corresponde ao número que lhes é atribuído no questionário.

### **Procedimento de Coleta**

A coleta dos dados foi realizada em uma escola: Escola Estadual Luiz Ribeiro de Lima. Foi realizado um contato prévio com a equipe gestora e o professor/técnico da equipe esportiva a ser pesquisada, para solicitar autorização da realização da pesquisa nesta Instituição. Após isso, uma palestra instrutiva foi aplicada com os responsáveis pelos alunos, 21 pois eram menores de idade, explicando a importância e os objetivos do estudo. Após isso, aplicamos o QAG, em formato de questionário online da plataforma Google Forms. O link do questionário foi enviado via WhatsApp, facilitando o acesso e a comunicação entre os estudantes e a equipe pesquisadora. A própria plataforma do Google Forms disponibilizou os resultados em gráficos, realizando assim a análise dos dados. Antes da efetiva aplicação do QAG, foi precedida de instruções que deram indicações ao atleta, de como responder corretamente ao questionário. Neste grupo de instruções, os pesquisadores pretendem que os atletas retenham as seguintes informações: - as questões pretendem avaliar os sentimentos ou opiniões dos atletas em relação ao envolvimento pessoal com a equipe; - as questões pretendem avaliar de que forma vêem a equipe como um todo; - o modo de responder a cada afirmação. Após as normas da primeira página, surgem os elementos identificativos do questionário. Salienta-se que em nenhuma parte do questionário é feita qualquer referência ao termo —coesão, o que, segundo os autores serve para reforçar a honestidade e sinceridade das respostas dos atletas, uma vez que estes ao lerem as afirmações não ficam —ligados ao processo do grupo que está a ser medido.

### **Ética na Pesquisa**

Este estudo atendeu às normas da Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde de 12 de dezembro de 2012 para a realização de pesquisa em seres humanos (BRASIL, 2012). Assegurando os quatro referenciais básicos da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, além de assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos participantes da pesquisa e do Estado. Pela plataforma Google Forms, junto com o questionário da pesquisa, foi encaminhado os Termos de Assentimento e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo: objetivos do estudo, procedimentos de avaliação, possíveis consequências, procedimentos de

emergência, caráter de voluntariedade e isenção de responsabilidade por parte do avaliador.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste primeiro momento foi feito uma análise dos aspectos sócios demográficos dos participantes, onde procuramos conhecer sexo, idade, qual a idade em que começaram a jogar futsal, e em que momento (idade) iniciaram a competir no futsal. Dos quinze respondentes, quatorze deles são do sexo masculino, o que representa 93,3%, apenas um respondente do sexo feminino. O que nos mostra que comparando a representatividade masculina no futsal ainda é maior que a feminina. Quanto à idade, o grupo participante tem em sua maioria no total de 13 (treze) a idade de 15 (quinze) anos completos, apenas um dos respondentes tem idade de 14 anos, e outro com idade de 16 (dezesesseis) anos. O que nos demonstra que trata-se de um grupo de jovens adolescentes em pleno desenvolvimento físico e mental. Diante destes dados foi também questionado os respondentes sobre a idade em que eles iniciaram no futsal. Segundo as respostas obtidas: - 2 (dois) respondentes iniciaram com idade de 13 (treze) anos; - 5 (cinco) dos respondentes tiveram as atividades iniciadas no futsal com 12 (doze) anos de idade; - 2 (dois) respondentes iniciaram com idade de 11 (onze) anos; - 3 (três) respondentes iniciaram com a idade de 10 (dez) anos; - 1 (um) respondente iniciou com idade de 8 (oito) anos; - 2 (dois) respondentes iniciaram com idade de 6 (seis) anos; Após conhecer a idade em que os respondentes conheceram e tiveram sua primeira experiência com o futsal, foi questionado a eles sobre quando eles realmente deixaram de ver o futsal como um lazer e passaram a competir. O Questionamento feito Com que idade você começou a competir? As respostas obtidas foram as seguintes: - 06 (seis) respondentes iniciaram nas competições de futsal com a idade de 13 (treze) anos; - 06 (seis) respondentes com idade de 12 (doze) anos; - 02 (dois) respondentes com idade de 7 (sete) anos; - 01 (um) respondentes com idade de 14 (quatorze) anos. Diante das respostas de dados sócio demográficos conclui-se que mesmo quando o atleta adolescente ou criança inicia cedo na atividade do futsal, apenas com a idade entre 12 e 13 anos ele entra de fato para as competições. Isso pode ocorrer pela sua inserção nas atividades escolares e competições como o próprio Jogos Escolares Estaduais. Onde nele

se da início profissional de muitos atletas.

De acordo com De Rose Jr. (2002, p. 33), —a compreensão das relações sociais é fundamental para que a criança e o adolescente possam beneficiar-se do processo de competição no esporte. Com essa colocação, a questão social é de suma importância social, com essa atividade aliada a outras no cunho escolar, podem representar fontes de prazer, de conhecimento, de limitações e capacidades que podem ser consideradas de esforço aprendido, de tarefa dificultada, na prática do tempo e nas condições de ensino apresentadas. É nessa concepção que o autor compreende o esporte como uma representação social, com regras de convivência e de caráter lúdico, nessa questão as atividades relacionadas na área de educação física, assim ainda segundo o autor, A oportunidade que o aluno tem de entregar-se a essas atividades está à possibilidade de experiência particular de desempenho, técnica, tática, estratégica e especializada, uma vez que as atividades esportivas sugerem uma prática lúdica que orienta a criança nas suas capacidades e limitações. As crianças e os adolescentes necessitam de abundância de oportunidades numa variedade de atividades motoras vigorosas e diárias com o objetivo de desenvolver suas capacidades singulares de movimento, contribuindo para a formação de um cidadão apto a participar de programas esportivos (...). (DE ROSE, 2002, p. 26). Sobre o tempo de competição desses atletas junto com equipe, foi questionado a eles dando as opções de mês e ano, as respostas obtidas foram as seguintes: - 2 (dois) tem o tempo de três anos competindo na mesma equipe; - 4 (quatro) dos atletas tem o tempo de dois anos competindo com a equipe; - 3 (três) atletas tem tempo de 1 ano e dois meses competindo com a equipe; - 3 (três) atletas tem tempo de 1 ano competindo com a equipe; - 2 (dois) tem o tempo de dois meses competindo com equipe - 1 (um) atleta tem apenas um mês competindo com equipe; Para Costa (2003, p.14), afirma que —é o método de ensino mais adequado para o caminho mais rápido e fácil para atingir os objetivos e metas essenciais de qualquer modalidade esportiva. Para que isso aconteça, o professor de educação física, seja ele técnico ou não, deve ter conhecimento e sensibilidade suficiente para empregar os métodos adequados para cada situação de jogo do futsal. Ainda segundo as metodologias de ensino do futsal nas aulas de educação física, temos o autor Kunz (2005), que dentro sua técnica, coloca que para um ensino eficaz do futsal



nas escolas, o profissional de educação física, deve proporcionar para os alunos, aulas que todos possam desenvolver práticas que tirem suas dificuldades na aprendizagem. Assim, 24 oferecer aos alunos um esporte livre de cunhos institucionais e padrões, para que através da atividade apresentada, esses tenham a oportunidade de ter experiência de criação no jogo. Quando questionados sobre a frequência de sua participação em jogos como titulares, os respondentes afirmam o seguinte: Dados da pesquisa (2021) Segundo os respondentes 46,7% ou seja sete desses atletas tem participação efetiva nos jogos como titulares na equipe; 26,7% dos respondentes ou seja 4 dos atletas tem participação frequente como atleta titular na equipe; outros 20% o que corresponde a três atletas poucas vezes tiveram participação como titular em jogos pela equipe e 6,7% ou seja 1 atleta respondeu que apenas algumas vezes teve participação como titular durante os jogos da última temporada na equipe. Apesar de que os atletas respondentes tenham um bom desempenho em jogos e sempre estão em quadra defendendo a equipe quando questionados sobre os títulos conquistados a pesquisa nos mostra que apenas 26,7% dos atletas já tiveram alguma conquista de título junto com a equipe o que corresponde a 4 (quatro) dos participantes e 73,3% deles nunca conseguiram conquistar um título junto a equipe, ou seja 11 (onze) deles. Sobre o treinamento desses atletas com a pandemia: foi questionado aos respondentes sobre como era e como se encontra hoje seus treinamentos por conta da pandemia, e em quais aspectos esse treinamento foi afetado. A pergunta trata-se de quantas vezes por semana o atleta respondente treinava antes da pandemia e quantas vezes ele treina hoje durante a pandemia. E fizemos um comparativo entre quantos dias da semana e horas de treinamento durante o treino também entre antes e durante a pandemia.

### **Dados da pesquisa (2021)**

Os gráficos nos mostram que antes da pandemia os atletas costumavam treinar três vezes na semana, e que durante a pandemia alguns conseguiam manter este ritmo de treinamento, porém em vista de uma baixa gradual de dias como de duas vezes na semana durante o período da pandemia. No que se refere às horas a média de treinamento antes da pandemia era de cerca de 1 hora até duas horas de treinamento durante os três dias da semana ou mais na semana.

Agora durante a pandemia este tempo e de no máximo uma hora e meia em no máximo três dias durante a semana como nos mostra os gráficos acima. O futsal é um esporte de contato e em grupo, o que torna durante a pandemia de COVID 19 um esporte de risco para todos, que é necessário manter o distanciamento para prevenção da doença. Almeida (2008) decorre que, o futsal é considerado um jogo desportivo coletivo (JDC), ao qual se tem constantes contatos físicos, sendo uma disputa de duas equipes compostas por cinco integrantes, sendo que desses, um é o goleiro e mais nove como reservas, totalizando assim, quatorze atletas em cada equipe. Para tanto, temos COSTA, que expõe que: —de início, as equipes variavam a quantidade de jogadores, contendo cinco, seis ou até sete integrantes cada equipe, mas aos poucos foi fixado o limite de cinco. O jogo tem como objetivo introduzir a bola na baliza adversária, vencendo a equipe que conter mais tentos (gols) até o termino da partidall (pág. 93, 2009). Assim, sobre o ritmo do jogo, é considerado um jogo bem dinâmico no decorrer das 26 partidas, onde é observada jogada distintas, específica e bem ensaiada inerente a modalidade, além de movimentos diversificados dos jogadores em razão de limites do espaço. Quanto ao convívio social em equipe, questionamos ao respondentes como se dava seus relacionamentos sociais dentro da equipe na qual fazem parte, se os mesmo apreciavam fazer parte das atividades sociais da equipe no qual pertence, e se eles achavam importante fazer parte daquele grupo social no qual estão inseridos. As questões têm como objetivo avaliar seus sentimentos em relação ao seu envolvimento pessoal com essa equipe, e foi solicitado para os mesmo marcar um número de 1 a 9 para indicar seu nível de concordância com cada uma das afirmações. A primeira questão tratou sobre como os atletas apreciam fazer parte da equipe a qual pertencem: Dados da pesquisa (2021) Como mostra os gráficos os atletas estão muito satisfeitos em fazer parte da equipe, isso tem ajudado eles a melhorar seus relacionamentos sociais, e que eles sentem-se importantes em esta fazendo parte desta equipe, trabalhando para conquistar ainda mais títulos. Isso influencia diretamente nos relacionamento na escola e na família pois deixa o jovem atleta mais seguro para encarar as dificuldades que podem surgir. Estes trabalhos em equipe sem duvida estimula eles a ter um melhor relacionamento com a comunidade em geral, mostrando a eles a importância do convívio social no desempenho deles em quadra. Quando questionados se antes da pandemia esse grupo gostava de

realizar festas e demais eventos juntos, e fizemos um comparativo se quando tem oportunidade os mesmo gostam de estarem juntos sejam em atividades físicas ou eventos como reuniões particulares e 27 festas antes da pandemia de COVID 19. Dados da pesquisa (2021) Embora os respondentes não realizem muitos eventos juntos, devido inclusive a pandemia no outro gráfico ele mostra que toda oportunidade que os mesmo tem eles sempre gostam de estarem juntos se reunindo e confraternizando. Isso mostra o quão importante e o futsal para as relações sociais em grupo. Para Nina, Caetano Júnior e Assumpção (2009), A vida em sociedade supõe a necessidade do indivíduo ser socializado. O homem deve aprender a viver em ambientes sociais, pois é uma de suas características mais marcantes e isso é demonstrado através de uma interação constante com seus semelhantes e também com o meio em que vive e atua. Isolar-se e agir sozinho sem nenhuma interação torna-se praticamente impossível. As influências sofridas e os estímulos recebidos é que vão definir o que, ou no que o sujeito vai se tornar, isso devido ao fato de nossas experiências sociais integrarem parte dos nossos modos de agir e pensar, corroborando com as atitudes tomadas. Nina, Caetano Júnior e Assumpção (2009, p.2), O Futsal e o aspecto social, são inseparáveis considerando que durante o desenvolvimento das aulas está intrínseca as relações dadas entre os alunos, quer seja de forma individual e/ou coletivo, assim sendo existe a necessidade do estudante se socializar. E isto se consolida quando fizemos o próximo questionamento que trata-se sobre os membros da equipe se manter juntos fora do treinamento e jogos como mostra o gráfico a seguir. 28 Dados da pesquisa (2021) Grande parte do grupo permanecem juntos, estreitando relações e se ajudando como comunidade, o que contribui para o crescimento destes atletas como profissionais e pessoas. Todos nós nos tornamos humanos através da interação com outros e nela adquirimos uma personalidade, aprendemos como nos adaptarmos em sociedade e como viver nossas vidas e ainda [...] As interações que influenciam o desenvolvimento dessas capacidades que nos permitem participar em sociedade são chamados de socialização. (TURNER, 1999) Diante dos dados resolvemos questionar aos respondentes sobre a união da equipe para alcançar objetivos de desempenho em quadra; sobre como o grupo se porta sobre assumir responsabilidades de desempenho ruins ou eventual derrota da equipe; sobre os membros ter pretensões consistentes para o bom

desenvolvimento da equipe; e de como se da comunicação deles sobre responsabilidade de cada atleta durante as competições. Dados da pesquisa (2021) Como podemos ver quando se trata de união e assumir responsabilidades o grupo de respondentes estão bastante satisfeitos, o que mostra o que desenvolvimento social do grupo e excelente e isto reflete diretamente no desempenho em quadra. Além de mostra que o grupo 29 consegue falar de suas dificuldades e responsabilidades sem grandes preocupações. Isso certamente se da pela segurança que eles tem nas relações que e mantida pelo professor e/ou treinador, que é de grande importancia para ordenar e organizar o grupo, além de estimular todos eles. A interferência de outras pessoas (professor e outros alunos) é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo. O papel do professor deve ser o de interventor intencional, estimulando o aluno a progredir em seus conhecimentos e habilidades através de propostas desafiadoras que o leve a buscar soluções, por intermédio da sua própria vivência e das relações interpessoais. Isto não deve significar uma educação autoritária, mas sim, uma educação que possibilite ao aluno, por meio de estratégias estabelecidas pelo professor, construir o seu próprio conhecimento, com a reestruturação e reelaboração dos significados que são transmitidos ao indivíduo pelo seu meio sociocultural (QUINTÃO *et al*/2004). Sobre em ajudar seus colegas de equipe foi questionado aos respondentes se a equipe oferece oportunidades suficientes para melhorar seu desempenho pessoal; e se todos se disponibilizam a ajudar passa que a equipe possa esta junta novamente. Dados da pesquisa (2021) A equipe se mostra unida em superar as dificuldades apresentada no grupo, isso mostra como e importante ter um grupo unido e de como o professor e a educação física e importante para os jovens superar dificuldades. O professor de educação física, tem um papel importantíssimo na hora de planejar as aulas com a preocupação de possibilitar as relações interpessoais, e que sejam realizadas considerando as características, motoras, cognitivas, afetivas e social dos estudantes e membros de suas equipes nas quais ele e responsável. 30 A relação da equipe fica ainda mais evidente quando questionamos os respondentes sobre a falta que membros podem fazer a uns aos outros no final da temporada o queo gráfico mostra e o seguinte: Dados da pesquisa (2021) As relaçõesfortificam ainda mais o bom desenvolvimento da equipe em quadra, e o professor de educação física, e responsável direto por estimular este bom

relacionamento que muitos levam pra vida. Isso deixa as competições mais interessantes para os alunos, fazendo que cada um se dedique ainda mais para dar seu melhor durante os jogos. As amizades são importantes para qualquer ser humano, e a boa convivência leva a boas amizades por isso questionamos os respondentes também sobre seus amigos na equipe e o gráfico a seguir demonstra a seguinte situação: Dados da pesquisa (2021) Os respondentes construíram amizades dentro da equipe em que atuam, o futsal ajudou a fortalecer vínculos de equipe e amizade que são de grande importância para o crescimento e desenvolvimento social desses adolescentes e a escola e de suma importância neste processo por isso também questionamos sobre a importância da escola neste processo, e o quanto ela influenciou a prática do futsal.<sup>31</sup> Dados da pesquisa (2021) Hoje a escola através das aulas de educação física proporciona por meio do uso do corpo em movimento transformação na vida física, mental e social do aluno. Por meio das atividades proporcionadas nas aulas de educação física no período escolar. Valores éticos e morais, são experimentados pelo aluno que refletirão por toda sua vida, este grupo espera pela aula de educação física com muita expectativa, pois veem nela uma atividade que lhes proporciona prazer, pois traz em si um momento de diversão, lazer, grito, entusiasmo, momento de dispersão, livre de evidente obrigação. São várias as atividades que garantem fatores de formação e aprendizado para os alunos que vão além da sala de aula. Podem ser brincadeiras funcionais, atividades de produção de sons e também o livre exercício de alguma atividade esportiva que marcam a o seu desenvolvimento e sua progressão funcional. Nesse sentido de professor em educação física dentro da escola, vem o ensino do jogo de futsal, que representa dentro outros fatores, a oportunidade de ser colocada outra modalidade esportiva no ensino, além das tradicionais já ensinadas, ao qual oferece evolução técnica, controles e conhecimentos. Assim, ter esses profissionais ensinando essa modalidade de esporte, para que as crianças e os adolescentes possam exteriorizar emoções marcantes e influenciar nas relações do grupo envolvido. A educação física é a única disciplina dentro da escola, que oferecem profissionais capazes de conduzir todos e quaisquer conteúdos que requerem as práticas de exercícios físicos específicos nessa.

## CONCLUSÃO

O ensino do futsal é de grande relevância principalmente quando realizado por profissionais que buscam além de ensinar o esporte agregar aos alunos o espírito de equipe que esta modalidade proporciona. Este esporte é considerado de grande importância para a melhoria do convívio social das pessoas, pois necessitam que exista esta interação entre os que estão jogando. Por ser uma modalidade que precisa de poucos recursos para ser executada, é uma modalidade muito popular nas escolas, isso faz com que o número de adeptos a este esporte esteja sempre em alta. O maior desafio para os profissionais de educação física é manter estes jovens interessados no esporte, e para que isso ocorra, os profissionais devem buscar novos mecanismos metodológicos que possam engrandecer e incrementar suas aulas. O esporte está presente tanto na vida escolar assim como fora dela também, e o futsal tem um grande desempenho na metodologia de aprendizagem e ensino, por isso a importância da prática do esporte podendo trabalhar suas habilidades através dos seus fundamentos, e é uma ótima ferramenta para ser trabalhada nas aulas de educação física visando também seus objetivos a serem alcançados e estimular o bom convívio social dos alunos. Diante do exposto a pesquisa realizou uma análise sobre como a Educação Física por meio de suas práticas pedagógicas através do futsal tem contribuído para a socialização entre os alunos. Baseando nos dados coletados conclui-se que é importante ter critérios para a prática do esporte dentro do ambiente escolar, seja em séries iniciais, fundamentais ou subsequentes. A prática do esporte nas escolas, sejam elas de cunho particulares ou públicas, utilizam-se do futsal como ferramenta de aprendizagem na prática do ensino de educação física é importante ter uma correta utilização dos meios, das técnicas e dos meios que fazem parte desse ensino e do processo de aprender. O ensino que se tem nas escolas do futsal, se tornar um elemento importante na medida em que vai propagando o esporte como meio de promoção de uma melhor qualidade de vida e de educação para os alunos. Além do lazer, do ensino e do convívio social que se tem, o esporte tem se integrado com a escola, formado um desenvolvimento dos aspectos psicológicos, sociais e físicos como um todo. Com isso, ainda sobre o ensino do futsal nas escolas temos que: A escola assume um papel importante no que diz respeito à aquisição do hábito da prática esportiva pelos jovens. As escolas que realmente

investem em educação reconhecem na educação física escolar um meio rápido de interação da criança com o meio em que vive, oferecendo momentos de convívio social. Propostas sérias que visam democratizar, humanizar e diversificar a forma pedagógica do ensino da educação física e métodos que procuram valorizar e incorporar as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos. A Educação Física nas escolas é de suma importância, como qualquer outra matéria pertencente na grade de ensino escolar, pois possibilita aos alunos uma visão mais ampla sobre a cultura corporal de movimento, além de várias outras técnicas que fazem parte do conjunto de saúde do corpo, fazendo assim com que o mesmo, desenvolva uma visão autônoma de uma prática pessoal e capaz de intervir na comunidade. Isso ocorre, em qualquer meio que o aluno é inserido, pois, construir novos olhares para a cultura como um todo, é ter de forma coletiva uma proposta constante e responsável da sociedade e do professor de Educação Física no meio que está atuando.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE JUNIOR, J. R; Futsal – Aquisição, Iniciação e Especialização. Curitiba. Juruá. p. 33 – 37. 2007.
- AYOUB, E. Reflexões sobre a educação física na educação infantil. São Paulo, 2001.
- BASTOS, Alice Beatriz B. Izique. A construção da pessoa em Wallon e a constituição do sujeito em Lacan. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.
- BETTI, M. Educação Física e Sociedade. São Paulo: Movimento. 1991. BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação – Lei n.º 9394/96.
- BRASIL. Secretaria de Ensino Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: introdução. V.1. Brasília: MEC, 1997.
- CASTELLANI FILHO, L. O Estado Brasileiro e os Direitos Sociais: O Esporte. In: HÚNGARO, E. M.; DAMASCENO, L. G.; GARCIA, C. C. (Org.). Estado, política e emancipação humana: lazer, educação, esporte e saúde como direitos sociais. Santo André: Alpharrabio, 2008, p. 129-144. CLAPARÈDE E GROSS in, GRASSI, Tania Mara. Oficinas Psicopedagógicas. 2º ed. Curitiba: Ibpex, 2008.
- CYRINO, Edílson Serpeloni. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. Ver. Brás. Ciên.

- E Mov. Brasília, v. 10, n. 1, p. 41-46, janeiro 2002. Acesso em 10 Out de 2019.
- DARIDO, S. C. e Rangel, I. C. A. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.
- FUTSAL BRASIL: O Portal do Futsal Mundial. História do Futsal no Brasil. <http://www.futsalbrasil.com.br/historia.php> acessado em 25/10/2019. Recebido para publicação em 15/03/2009 Aceito 15/04/2009.
- GHIRALDELI JÚNIOR, G. Educação Física Progressista - a Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira — Coleção Espaço. Vol. 10 .
- EDIÇÕES LOYOLA, São Paulo, Brasil, 1991. LE BOUCH, J; O Desenvolvimento Psicomotor do nascimento até 6 anos. Porto Alegre. Artes Médicas. 1992. p. 150. 35 LOMÊU, L.M; Histórico do Futsal. 2007. p. 1 – 3. [http://www.educacaofisica.org/joomla/index.php?option=com\\_content&task=view&id=113...](http://www.educacaofisica.org/joomla/index.php?option=com_content&task=view&id=113...) acessado em 10/10/2019.
- MELLO, Alexandre de Moraes de. Psicomotricidade, educação física e jogos infantis. 4ªed. São Paulo: IBRASA, 2002.
- MONTEIRO, Margareth. Desenvolvimento Motor em contexto: um desafio de pesquisa para profissionais de Educação Física. Rev. Brás. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 20, p. 121- 23, set. 2006. Suplemento n. 5.
- MUTTI, Daniel. Futsal: da iniciação ao alto nível. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.
- NOGUEIRA, Marineide Meireles. Avaliação da psicomotricidade no processo ensinoaprendizagem de crianças com síndrome de down na educação infantil. Universidade Federal do Ceará – Faculdade de Educação. Fortaleza – Ceará, 2007. Disponível em: <  
<http://www.centroruibianchi.sp.gov.br/usr/share/documents/MarineideMeirelesNogueira.pdf> >. Acesso em: 01/11/2019.
- OLIVEIRA, Zilma. Educação Infantil: fundamentos e métodos. São Paulo: Cortez, 2002. OTTONI, Barbara B. Valle. A Psicomotricidade na Educação Infantil Sociedade brasileira de psicomotricidade. Março 2007. Disponível em: . Acesso em: 15/11/2019.
- PEREIRA, s, n. psicomotricidade no mundo, no brasil e na área da educação . um breve histórico da psicomotricidade. disponível em: <  
<http://pereirapsicomotorescolar.blogspot.com/2012/02/importacia-e-aplicabilidade-da.html>>. Acessado em: 07/11/2019. PINTO, Valciria de Oliveira.



O corpo em movimento: um estudo sobre uma experiência corporal lúdica no cotidiano de uma escola pública de Belo Horizonte. São João Del Rei – Minas Gerais, 2010. Disponível em: . Acesso em: 01/11/ 2019.

QUINTÃO, Dalila. Et al. A Educação Física e o Desenvolvimento Infantil. Centro de Ciências de Educação e Humanidades – Universidade Católica de Brasília. Volume I – Número 2. Novembro 2004. Disponível em: . Acesso em: 14/11/2018.

RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: Ibrasa. 1982.

REZER, R; Saad, M. A; Futebol e Futsal: possibilidades e limitações da prática pedagógica em escolinhas. Chapecó. Argos. 2005. p. 27 – 33.

SILVA, O. C.; TASHIRO, T.; SILVA, M. C. O desenvolvimento da coordenação motora aplicada ao futsal na escolinha Dentinho de Leite no município de Areia-PB. Revista Digital - Buenos Aires, Ano 11, nº 99, agosto de 2006. Disponível em: . Acesso em 11 Out 2019.36.

SANTANA, W. C; Contextualização Histórica do Futsal. p. 1 – 4. <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/historia.a> sp acessado em 18/10/2019.

ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: Art. Médicas, 1998.

ZAGO,N.; GALANT, R. C. Educação física no ensino médio: Concepções e reflexões. 2008. Disponível em: <http://www.eefe.ufscar.br/pdf/2a/zago.pdf>. Acessado em: 06/11/201

# *Capítulo 8*

---

## **SAÚDE OCUPACIONAL DO PROFISSIONAL TRADUTOR/INTÉRPRETE DE LIBRAS PARA SUA ATUAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR DO INSTITUTO FEDERAL DE RORAIMA**

**DOI: 10.29327/541331.1-8**

Kássia Gabriele Souza de Macêdo  
Marcos Barbosa dos Santos  
Pablo Rodrigo Peres Duarte  
Marco José Mendonça de Souza  
Anazita Lopes de Miranda Viana  
Eliana da Silva Coelho Mendonça

## SAÚDE OCUPACIONAL DO PROFISSIONAL TRADUTOR/INTÉPRETE DE LIBRAS PARA SUA ATUAÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR DO INSTITUTO FEDERAL DE RORAIMA

### OCCUPATIONAL HEALTH OF THE PROFESSIONAL TRANSLATOR/INTEPRETER OF LIBRAS FOR THEIR PERFORMANCE IN THE SCHOOL ENVIRONMENT OF THE FEDERAL INSTITUTE OF RORAIMA

**Kássia Gabriele Souza de Macêdo**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR).  
[Kassia.gabriele10@gmail.com](mailto:Kassia.gabriele10@gmail.com)*

**Marcos Barbosa dos Santos**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR).  
[marcosluigi2016@gmail.com](mailto:marcosluigi2016@gmail.com)*

**Pablo Rodrigo Peres Duarte**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR).  
[peresduarte96@gmail.com](mailto:peresduarte96@gmail.com)*

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)  
ORCID: 0000-0002-4204-6483  
[marco.souza@gmail.com](mailto:marco.souza@gmail.com)*

**Anazita Lopes de Miranda Viana**

*Docente do Instituto Federal de Roraima (IFRR)  
[Anazita.lopes@gmail.com](mailto:Anazita.lopes@gmail.com)*

**Eliana da Silva Coêlho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública  
Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR).  
ORCID:0000-0003-0540-4357  
[eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)*

## RESUMO

Muitas áreas de trabalho estão a mercê de adquirir doenças ocupacionais, com o tradutor interprete de Libras também não é diferente, muitos movimentos repetitivos e cansativos nos membros superiores podem acarretar lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), e essa pesquisa tem o foco nos profissionais de TILS que atuam no Instituto Federal de Roraima, a pesquisa investiga se há históricos de doenças

ocupacionais e ou se estão com indícios iniciais dessas doenças, se eles se previnem fazendo algum alongamento ou até se o local de trabalho (Instituto Federal de Roraima) fornece meio de trabalho favorável para a sua saúde. Ressaltando o atual momento de pandemia que o Brasil se encontra e analisando se a carga horaria de serviço aumentou ou diminuiu ao trabalhar de forma EAD.

**PALAVRAS- CHAVE:** Saúde Educacional. Intérprete de Libras. Ambiente Escolar.

## **ABSTRACT**

Many work areas are at the mercy of occupational diseases, with the interpreter of Libras the translator is also no different, many repetitive and tiring movements in the upper limbs can lead to repetitive strain injuries (RSI) and work-related musculoskeletal disorders (WMSD) , and this research is focused on TILS professionals who work at the Federal Institute of Roraima, the research investigates if there are histories of occupational diseases and/or if they have initial signs of these diseases, if they prevent themselves by doing some stretching or even if the location (Federal Institute of Roraima) provides a means of work favorable to your health. Highlighting the current moment of pandemic that Brazil is in and analyzing whether the workload has increased or decreased when working in distance learning.

**KEYWORDS:** Educational Health. Libras's interpreter. School Environment.

## **INTRODUÇÃO**

O processo da formação de prevenção da saúde durante o trabalho, necessitando conhecer as causas patológicas mais comuns adquiridas no exercício da profissão, nas quais essas variam desde lesões em tendões, músculos e articulações, principalmente dos membros superiores, ombros e pescoço até a manutenção de posturas inadequadas resultando em dor, fadiga e declínio do desempenho profissional.

No Brasil, a síndrome de origem ocupacional, composta de afecções que atingem os membros superiores, região escapular e pescoço, foi reconhecida pelo Ministério da Previdência Social como Lesões por Esforços Repetitivos (LER), por meio da Norma Técnica de Avaliação de Incapacidade (1991). Em 1997, com a

revisão dessa norma, foi introduzida a expressão Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Essas podem ocorrer pela permanência de segmentos do corpo em determinadas posições, por realizar atividades constantes e pela pressão imposta pela organização do trabalho.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entende-se qualidade de vida (Saúde Ocupacional) como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto de sua cultura e no sistema de valores em que vive e em relação a suas expectativas, seus padrões e suas preocupações”. No caso da qualidade de vida dos profissionais intérpretes de língua de sinais percebe-se que este profissional necessita ter consciência de seu próprio corpo no espaço, a fim de utilizá-lo com maior e melhor aproveitamento. Essa consciência corporal permitirá que os intérpretes tenham uma melhor qualidade de vida ao realizar a tradução da língua oral falada pelo professor ouvinte para a língua de sinais dos alunos surdos, ou seja, para ouvir uma língua auditiva oral e traduzi-la para outra de modalidade gestual-visual.

Para Barbosa e Amarin (2008), o tema inclusão tem sido muito discutido, dando ênfase ao respeito que se deve ter as diferenças e a participação de todos, em todas as áreas, inclusive os surdos que podem participar da sociedade, e também devem ser incluídos nas escolas do ensino regular. Para eles ainda há muitas dúvidas de como pode acontecer à inclusão, o que tem gerado várias discussões, já que existem vários paradigmas idealizando a educação de pessoas com necessidades especiais, principalmente os surdos.

O tradutor/intérprete educacional de Libras é uma das peças-chave para o aprendizado dos alunos surdos. Em razão disso, deve-se dar grande atenção e importância para este interprete que está na sala de aula, muitas vezes desprovido do suporte necessário. Desta forma, fazendo com que ele tenha um maior esforço físico, podendo gerar lesões e ser afastado da sala de aula, prejudicando diretamente o aluno surdo.

Este trabalho tem como objetivo entender os efeitos dos desgastes físicos e psicológicos dos intérpretes em Língua Brasileira de Sinais, no momento da sua atuação no ambiente escolar do Instituto Federal de Roraima.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### EDUCAÇÃO INCLUSIVA

De acordo com Mazzota (2001), o termo inclusão começou a ser mais amplamente defendido na década de 80, embasado em uma maior globalização de necessidades de efetivação dos direitos fundamentais do homem.

Passou-se a dar maior evidência aos direitos de diferentes categorias sociais no momento pós-constituição e no ano de 1981 a Organização das Nações Unidas – ONU estabeleceu o ano Internacional das Pessoas Deficientes, momento em que definições sobre diferentes necessidades e demandas precisariam motivações políticas internacionalizadas para a promoção integral desses indivíduos para que se pudesse garantir iguais oportunidades tal qual a população de modo geral. Tal posicionamento veio, inevitavelmente, a influenciar também as ações educacionais.

Esses debates foram mais evidenciados quando foi promulgada a Constituição Cidadã, que foi a constituição de 1988, criando mais amplos resguardos de direitos referentes à pessoa. Seu artigo 5º, trata dos direitos fundamentais dos cidadãos brasileiros, base que foi bem explorada para a criação das leis e diretrizes educacionais nacionais. Gandra (2010) destaca que essa inclusão social vem acontecendo no Brasil de maneira bem evidente nas décadas após esse momento jurídico, onde foram ampliadas preocupações com idosos, mulheres e as pessoas com deficiência.

Todos esses novos olhares sobre a necessidade de uma educação mais inclusiva para as pessoas com deficiência foram um ponto de partida para uma educação pluralizada, democrática e amplamente desafiadora, visto que gera um senso crítico escolar mais evidenciado, pois contrasta com o próprio fazer educacional do professor, o desafiando e motivando a questionar-se sobre seu papel social na formação integral do aluno (MANTOAN, 2007).

Assim, pode-se verificar que a educação se baseia num interesse mais amplo de proporcionar aos alunos da educação infantil valores éticos e maior senso de justiça, bem como acesso à educação formativa para um amplo exercício de cidadania do aluno, o que lhe possibilitará estar imerso em uma perspectiva de maior inclusão igualitária por meio de um equitativo tratamento entre suas

necessidades e respostas das instituições de ensino (CARVALHO, 2000).

Essa inclusão educacional amplia os valores pessoais e individuais do aluno, fundamentando-se numa ação dimensionada na importância do outro, mesmo que este tenha diferentes potencialidade educacionais e diferenciadas demonstrações de etapas de aprendizagem, ou seja, isso não impede seu desenvolvimento na formação do conhecimento, mas, no entanto, o torna mais especificado à sua personalidade (MANTOAN, 2007).

De acordo com essa ótica, percebe-se que a educação inclusiva exige um sentimento de humanização educacional, no compartilhamento de ideais sensibilizados na oportunidade de promoção do aluno dentro de suas capacidades integrais estruturadas em compartilhamento social, inclusivo e motivador, o que pode dar sentido tanto para a vivência educacional deste aluno, como para a do professor que o acompanha neste processo.

Carvalho (2008) destaca que a educação inclusiva é um cenário bem evidente nos tempos atuais, que demonstra uma maior demanda pela aceitação do aluno em seus contrastes, sendo que esses contrastes não podem servir como mecanismos de diferenciação, mas, porém, como formas de ampliar o sentimento de mundo, onde alunos com necessidades educacionais especiais também podem compartilhar contexto educacionais com alunos que não possuem essas limitações, ajudando a quebrar modelos equivocados de estratégias educacionais.

Coll (2004), tratando sobre esse assunto, define que a educação inclusiva promove uma busca por diminuir discriminações no ambiente de ensino propiciando efetivação do sentimento de fraternidade e igualdade entre os alunos. De mesmo modo, Fonseca (2005), esclarece que a educação inclusiva viabiliza novos olhares e oportunidades para o ensino, dando maior estrutura de manifestação pessoal do aluno, visto que o escuta, que o percebe como um ser individualizado, agregando valores pessoais na vida e na forma em que este percebe na Escola um ambiente acolhedor e significativo para sua vida.

Mantoan (2007) entende que as escolas e redes de ensino, ao perceberem essa realidade, já têm desenvolvido diferentes diretrizes, baseadas em orientações educacionais nacionais, que personificam ações pedagógicas e didáticas para que a educação inclusiva se efetive de maneira ampla nos sistemas educacionais do

país. Desse modo alunos com deficiência podem também receber educação sem qualquer ato discriminatório, promovendo sua participação social que favorece diretamente seu desenvolvimento motor, cognitivo para uma promoção de seu bem-estar físico, emocional e mental.

O objetivo da educação inclusiva é estabelecer um senso mais dinâmico e crítico tanto para a sociedade de modo geral, como para os próprios professores, no interesse de formalizar uma educação que respeite diferenças e some esforços para necessidades de superação de obstáculos para os diferentes alunos dentro da escola, pois somente desse modo, se criaria uma atividade educacional igualitária e justa para todos os seus participantes (FREIRE; SHOR, 2006).

Ante ao grande desafio da educação inclusiva, também está posto o papel enobecedor e socialmente humanizado do professor na busca por atender às necessidades educacionais do aluno com deficiência, sempre privilegiando sua interação social e crescimento cognitivo. É o professor que fará com que o aluno eleve o seu padrão de autoestima, por meio uma ação pedagógica integral e sistematizada (FONSECA, 2005).

Bayer (2006) relaciona que o professor é amplia sentidos na vivência pessoal desses alunos, o que também influencia da vida familiar deste, reequilibrando e reestruturando suas relações interpessoais para uma vida mais efetiva e com maior grau de participação cidadã.

O autor ainda esclarece que a escola deve ater-se a construir um currículo explicitamente inclusivo onde, desde o PPP, como as estratégias educacionais somem esforços na ampliação da participação de todos os alunos, inclusive os portadores de deficiência. Somente com esse posicionamento se poderia superar a exclusão educacional, o que possibilitaria direitos de acesso à educação das mais diferentes clientelas dos estabelecimentos de ensino nacionais, superando preconceitos e omissões (BAYER, 2006).

## **LIBRAS**

A LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais) é uma língua gestual-visual que



possui uma estrutura gramatical que a identifica como língua. Não se configura somente pelos gestos ou expressões, mas como um conjunto de conceitos e ações incluindo a estrutura morfológica, sintática e semântica.

Entende-se como Língua Brasileira de Sinais- LIBRAS, a forma de comunicação e expressão em que o sistema linguístico de natureza visual-motora, com estrutura gramatical própria, constituem um sistema linguístico de transmissão de ideias e fatos, oriundos de comunidades de pessoas surdas do Brasil (LEI 10436/2002, art 1º, Parágrafo único).

A lei 10.436 de 2002 foi criada com o intuito de reconhecer a Língua Brasileira de Sinais, como forma de comunicação e interação/expressão do surdo, fortalecendo assim o uso e difusão da língua materna da comunidade Surda. Essa lei também implementa a garantia de atendimento ao surdo nos espaços escolares além de sancionar a inclusão da disciplina de Libras nos cursos de formação de professores (Graduação em Pedagogia), julgando ser o suficiente para a especialização e atendimento desse aluno. Porém para efetivação desse direito é necessário muito mais do que uma disciplina nos cursos de graduação (MASUTTI & SANTOS, XXX).

Em 22 de dezembro de 2005, o Decreto nº 5.626, regulamenta a Lei nº 10.436, de 24 de abril de 2002, visando o acesso à informação para as pessoas surdas, propondo uma comunicação efetiva entre surdos e ouvintes dentro da sociedade, e tornando a LIBRAS reconhecida nacionalmente, tornando o Surdo respeitado pela Língua que utiliza, valorizando sua forma de comunicação e expressão na inserção social dentro dos diversos setores onde a comunicação se faz necessária para aquisição de bens de informação, educação, instrução, acessibilidade, acontecimentos, lazer e serviços.

A luta pelo reconhecimento dos direitos das pessoas surdas ganhou apoio legal nas últimas décadas. A Libras foi oficializada, como a língua natural dos povos surdos no Brasil, através do Decreto Lei nº 10.436 de 24 de abril de 2002 (BRASIL, 2002) e em seguida regulamentada pelo Decreto Lei nº 5.626 de 22 de dezembro de 2005 (BRASIL, 2005).

O Decreto Lei nº 5.626, de 22 de dezembro de 2005, no artigo 2º, considera-se pessoa surda como “aquela que, por ter perda auditiva, compreende e interage

com o mundo por meio de experiências visuais, manifestando sua cultura principalmente pelo uso da Língua Brasileira de Sinais – Libras” (BRASIL, 2005). Esse Decreto, que oficializou a Língua Brasileira de Sinais, foi um marco importante para a comunidade de surdos do Brasil, abrindo novos caminhos para a comunicação, inclusão e o ensino da língua de sinais. A área da Educação também foi contemplada no decreto Lei nº 5.626 que trata da inclusão da Libras como disciplina obrigatória. Os sistemas educacionais públicos de níveis médio e superior, devem garantir a inclusão do ensino de Libras nos cursos de Magistério, Fonoaudiologia e formação de Educação Especial, como parte dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 2005).

Além da Libras, existe uma outra língua de sinais no Brasil, a Língua de Sinais Urubu-Kaapor, usada por uma pequena comunidade indígena no estado do Maranhão.

### **PROFISSIONAL INTÉRPRETE DE LIBRAS**

O tradutor intérprete educacional vem conquistando seu espaço com a lei nº 10.436 de 24 de abril de 2002, regulamentada pelo decreto nº 5626 de 22 de dezembro de 2005, que dispõe sobre a Língua Brasileira de Sinais – Libras, e posteriormente com a Lei de 1º de setembro de 2010, que regulamenta a profissão de tradutor e Intérprete da Língua Brasileira de Sinais – LIBRAS, segundo a Lei nº 10.436, no seu artigo 17.

A formação do tradutor e intérprete de Libras – Língua Portuguesa deve efetivar-se por meio de curso superior de Tradução e Interpretação, com habilitação em Libras - Língua Portuguesa, conforme art. 18 da Lei nº 10.436? 2002: Nos próximos dez anos, a partir da publicação deste Decreto, a formação de tradutor e intérprete de Libras - Língua Portuguesa, em nível médio, deve ser realizada por meio de: I - cursos de educação profissional; II - cursos de extensão universitária; e III - cursos de formação continuada promovidos por instituições de ensino superior e instituições credenciadas por secretarias de educação.

Segundo Quadros (2004), o intérprete educacional é aquele que atua como profissional intérprete de língua de sinais na educação. O intérprete especialista, para atuar na área da educação, deverá intermediar relações entre os professores

e os alunos, também colegas ouvintes com os surdos. Ser intérprete educacional vai além do ato interpretativo entre línguas.

O intérprete educacional deve estar sempre estudando e se atualizando para obter uma boa interpretação nas aulas e nas diferentes disciplinas, pois há muitos termos específicos dentro das disciplinas de biologia, química, física, filosofia que não têm sinais nas libras, e, para o intérprete, conhecendo seus significados, torna-se mais fácil explicar para os alunos surdos a forma de combinarem um sinal entre si para estes termos. Se o intérprete não souber o significado de algum termo específico de alguma matéria, o melhor a fazer é perguntar ao professor. Regente e assim transmitir o certo ao aluno.

Uma das maiores dificuldades encontradas pelos alunos com necessidades educativas especiais, especificamente os surdos, é derrubar as barreiras referentes à comunicação. O Decreto nº 5.626/2005, que regulamenta a Lei nº 10.436/2002, assegura que os discentes surdos.

Sejam instruídos em língua de sinais brasileira (Libras) como primeira língua (L1) enquanto que a segunda (L2) seja o português em sua modalidade escrita ou oral.

Lacerda (2006), entre outros autores, alerta para o fato de que o aluno surdo, frequentemente, não compartilha uma língua com seus colegas e professores, estando em desigualdade linguística em sala de aula, sem garantia de acesso aos conhecimentos trabalhados, aspectos estes, em geral, não problematizados ou contemplados pelas práticas inclusivas. Uma forma de diminuir este problema seria as escolas oferecerem a todos os alunos a disciplina de libras, pelo menos uma vez por semana, para que os alunos ouvintes possam aprender libras para, assim, conseguirem se comunicar com os amigos surdos.

## **PROGRAMAS DE SAÚDE OCUPACIONAL**

Com vistas à promoção da saúde ocupacional do trabalhador existem normas regulamentadoras do Ministério do Trabalho, que determinam a criação e implementação de programas de prevenção e saúde ocupacional com o objetivo

de promover e preservar a saúde dos trabalhadores das diversas instituições e empregadores.

Dentro dos programas de prevenção e saúde ocupacional, a ginástica laboral é uma das atividades possíveis, e tem como foco a prevenção de doenças relacionadas às atividades laborais além de promover o incentivo à prática de atividades físicas, pois elas têm influência direta na saúde, qualidade de vida e conseqüentemente nos rendimentos do trabalhador na sua função, Bauk (2008), diz que Exercícios regulares fortificam e dão elasticidade e resistência aos músculos e articulações. Eles constituem uma excelente forma de prevenção contra problemas da coluna, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida, mas devem ser realizados sempre sob orientação adequada, principalmente se sintomas já estiverem presentes.

A ginástica laboral não tem um espaço determinado e pode ser realizada até mesmo no ambiente de trabalho durante os intervalos, e tem uma classificação de acordo com o objetivo, preparação, compensação e relaxamento, a ser realizada, antes, durante e após as atividades laborais respectivamente.

A prática da ginástica laboral pode ser aliada na promoção da saúde do trabalhador, pois possui diversas vertentes, a primeira de caráter compensatório realizado durante a jornada de trabalho, cujo objetivo como o nome indica é compensar comportamentos errados do trabalhador tais como postura inadequada e movimentos repetidos e que demandam muito esforço, a segunda vertente é de caráter relaxante e realizada no fim da jornada de trabalho com o objetivo de propiciar alívio, conforto e desestressar. Há também vertente tem caráter preventivo, cujo objetivo é melhorar o condicionamento físico, muscular e respiratório do trabalhador através de atividades aeróbicas e anaeróbicas. Existem ainda vertentes de caráter corretivo, terapêutico etc.

## METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como quantitativa, levando-se em consideração a saúde ocupacional dos profissionais intérpretes de libras. Para a realização desta pesquisa utilizamos de um questionário aplicado por acadêmicos

da Universidade Federal de Santa Catarina no ano de 2018 com intérpretes do Estado do Maranhão, este questionário foi adaptado para a realidade dos profissionais intérpretes educacionais do Instituto Federal de Roraima, levando em consideração a atual situação de pandemia de COVID-19 em que o mundo se encontra.

O número amostral foi determinado pela quantidade de profissionais atuando como intérprete educacional no Instituto Federal de Roraima, o universo foi de 8 profissionais, destes 5 responderam o questionário enviado e validaram sua participação nesta pesquisa, sendo este o nosso N amostral da nossa pesquisa. As condições para participação na pesquisa eram: ser um profissional atuante do quadro de funcionários do Instituto Federal de Roraima, ter pelo menos um ano de atuação na carreira de TILS e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

O estudo foi realizado com profissionais intérpretes de libras dos Instituto Federal de Roraima, entregue a Instituição um documento caracterizado como o aceite para sua aprovação e mediante a sua autorização apresentamos os objetivos e esclarecimentos por parte dos pesquisadores aos participantes envolvidos na pesquisa. Após uma breve explicação dos avaliadores, o questionário foi distribuído e respondido individualmente por meio digital. Foi usado como critérios de inclusão: Profissionais intérpretes educacionais atuando a mais de um ano na profissão, estes participaram do estudo voluntariamente, assinando o termo livre e esclarecido. E como critério de exclusão profissionais intérpretes educacionais, profissionais com menos de um ano de atuação, profissionais afastados por quaisquer motivos, que não assinaram o TCLE.

Foi utilizado o questionário adaptado Azevedo,2018, a pesquisa foi formatada a partir do aplicativo *Google Forms*, estando nele presente o termo de consentimento livre e esclarecido. O questionário com as perguntas adaptadas a realidade dos TILS educacionais atuando no Instituto Federal do Estado de Roraima e levando em consideração a situação de pandemia de COVID-19 em que o mundo se encontra, o questionário foi compartilhado através do aplicativo de mensagens *WhatsApp* para o número de telefone de cada profissional pesquisado.

Os dados foram gerados e tabulados no aplicativo google forms e analisados a partir da organização das informações no programa *Word for Windows 2010*.

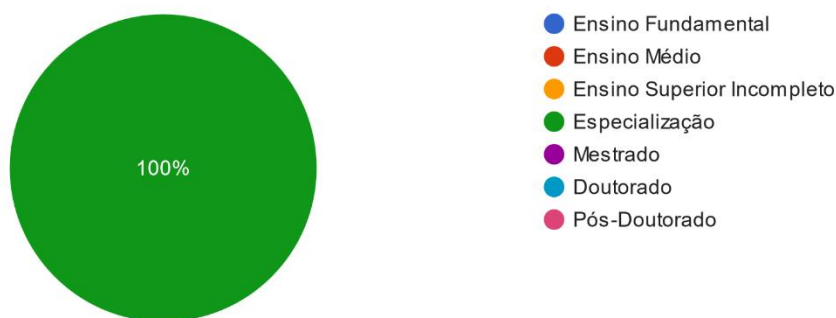
Essas informações foram apresentadas em tabelas e gráficos mostrando a frequência percentual das informações referentes aos objetivos do estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para chegar aos objetivos propostos pela pesquisa, primeiramente buscou-se conhecer o perfil dos profissionais tradutores intérpretes de libras que trabalham no Instituto Federal de Roraima, em relação a formação profissional chegou-se aos seguintes resultados:

**Gráfico 01** : Formação do profissional intérprete de Libras.

Escolaridade:  
5 respostas



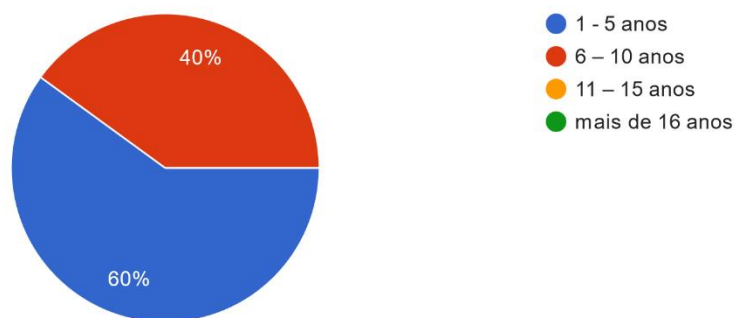
**Fonte:** Macêdo et al, 2021.

Em relação ao tempo de atuação como intérpretes de Libras, obteve-se os seguintes resultados:

**Gráfico 02:** Tempo de atuação do profissional intérprete de Libras.

Há quanto tempo atua como tradutor interprete de Libras?

5 respostas

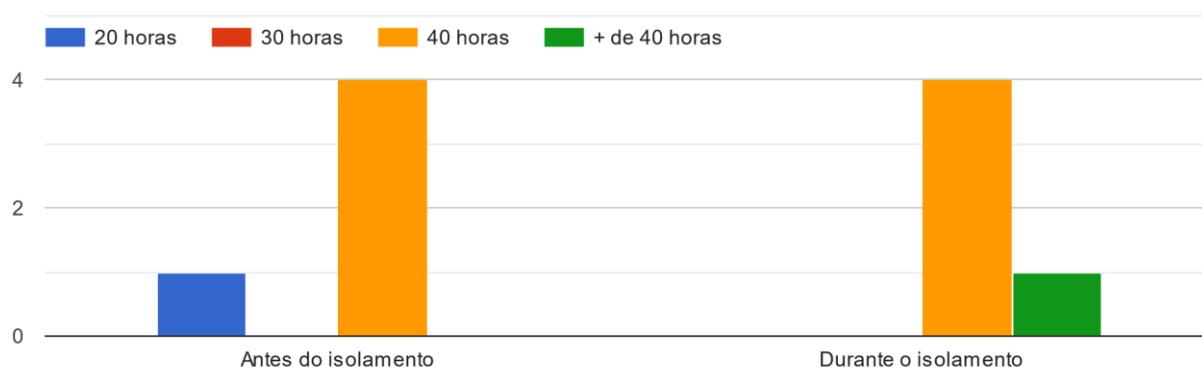


**Fonte:** Macêdo et al, 2021

Os profissionais também foram questionados sobre sua jornada de trabalho antes e durante o isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19 e os resultados obtidos foram:

**Gráfico 03:** Jornada de trabalho semanal dos TILS.

Qual sua jornada semanal de trabalho como TILS?



**Fonte:** Macêdo et al, 2021.

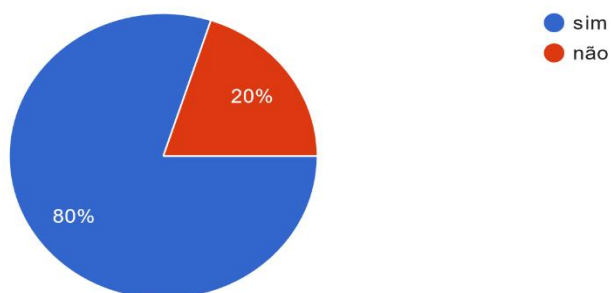
Diante dos resultados obtidos acerca do perfil dos TILS através do

questionário aplicado, percebe-se que todos esses profissionais possuem formação superior a nível de especialização, o que mostra que os profissionais inseridos e atuantes no Instituto Federal de Roraima estão buscando cada vez mais acumular conhecimento e aprimoramento, mesmo quando o decreto Nº 5.626 de 22 de Dezembro de 2005, que regulamenta a profissão de TILS, não exige esse nível de formação para sua atuação no sistema Educacional.

Após a verificação do perfil profissional dos participantes desta pesquisa, deu-se início a análise dos dados obtidos referentes a saúde ocupacional dos TILS, primeiramente foi perguntado ao público alvo desta pesquisa se conhecem o conceito de Ergonomia, e os resultados obtidos foram:

Gráfico 04: Conhece o conceito de Ergonomia?

Conhece o conceito de ergonomia?  
5 respostas



Fonte: Macêdo et al, 2021.

Observa-se que a maioria dos profissionais pesquisados conhecem esse conceito, o que é de fundamental importância para esses trabalhadores, já que com esse conhecimento facilita a busca por meios de proteger a si mesmo de possíveis danos à saúde.

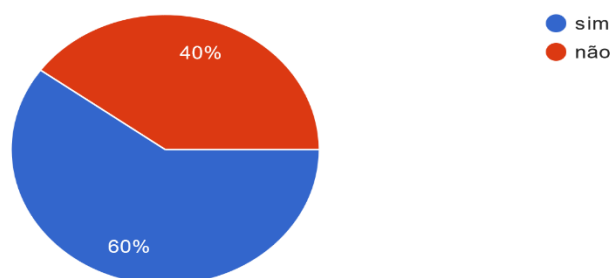
Foi também perguntado se estes profissionais realizam sua atividade em dupla, e em caso de uma resposta positiva, também foram questionados sobre o tempo de revezamento entre eles, sendo assim, obteve-se o seguinte resultado:

Gráfico 05: Atuação em dupla.



Você desenvolve suas atividades de tradução e interpretação de Libras em dupla?

5 respostas



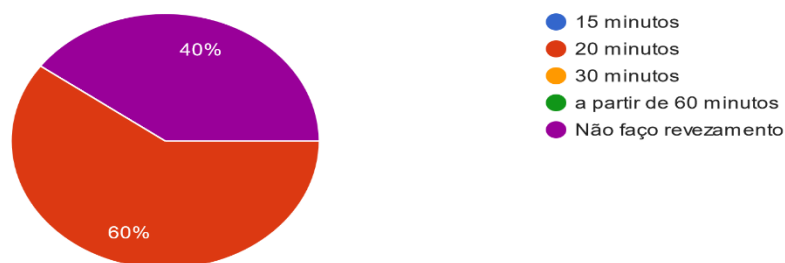
Fonte: Macêdo et al, 2021

Aos TILS que não trabalham em dupla foi perguntado sobre o tempo de pausa e o resultado foi:

**Gráfico 06:** Tempo de revezamento entre as duplas.

Se a resposta acima for sim, qual o tempo de revezamento entre a dupla?

5 respostas



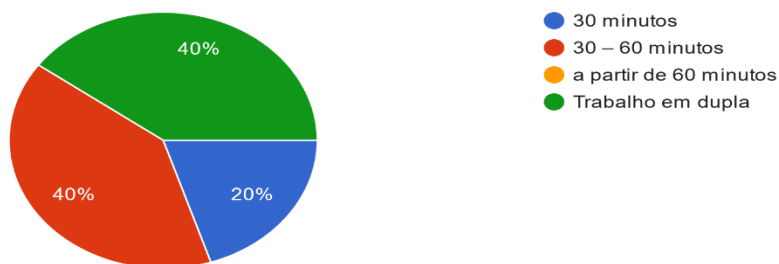
Fonte: Macêdo et al, 2021

Bauk (2008, p.195) afirma que, “a atenção não pode ser mantida por tempo prolongado sem pausas, sob penas de ocorrências de bloqueios nos processamentos das informações bloqueios esses que elevam com o aumento da fadiga” desse modo os TILS quando submetidos a longas jornadas de interpretação sem pausas, tendem a perder qualidade na interpretação devido ao acúmulo de desgaste físico e fadiga mental, também foi perguntado após quanto tempo os profissionais sentem perder sua capacidade de captação de informação, os resultados obtidos foram:

**Gráfico 07:** Queda no nível de captação de informação

Se não trabalha em dupla, percebe que sua atividade mental, em termos de captação de informação e atenção prolongada cai depois de quanto tempo?

5 respostas



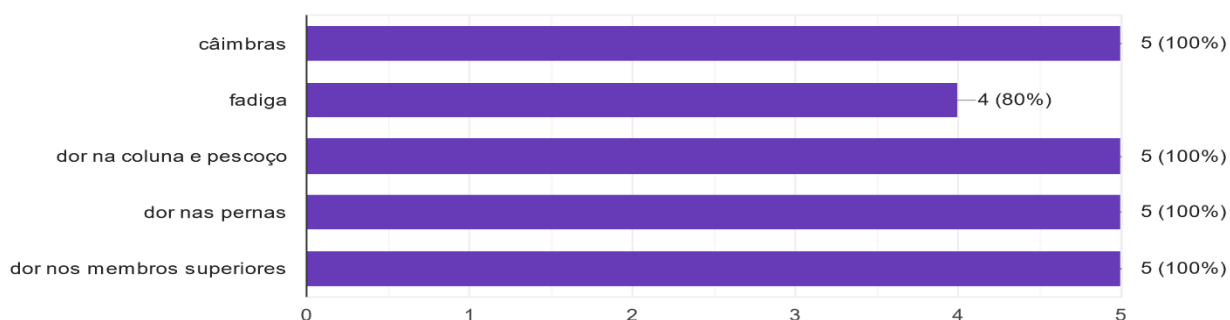
**Fonte:** Macêdo et al, 2021

Foi perguntado os sintomas que os TILS já experimentaram ou experimentam ao encerrar sua jornada de trabalho diária, os resultados foram:

**Gráfico 08:** Sintomas após o período de trabalho.

Quais desses sintomas você já experimentou após sua jornada de trabalho?

5 respostas



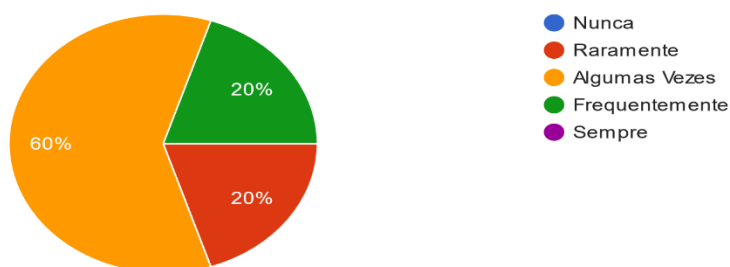
**Fonte:** Macêdo et al, 2021.

No Brasil, a síndrome de origem ocupacional, composta de afecções que atingem os membros superiores, região escapular e pescoço, foi reconhecida pelo Ministério da Previdência Social como Lesões por Esforços Repetitivos (LER), por meio da Norma Técnica de Avaliação de Incapacidade (1991). Em 1997, com a revisão dessa norma, foi introduzida a expressão Distúrbios Osteomusculares

Relacionados ao Trabalho (DORT). Diante disso foi perguntado aos TILS se em sua percepção a Instituição garante a ele condição justa de trabalho, os resultados obtidos foram:

**Gráfico 09:** Condições justas de trabalho.

Em sua percepção, sua Instituição, busca lhe oferecer condições justas de trabalho?  
5 respostas

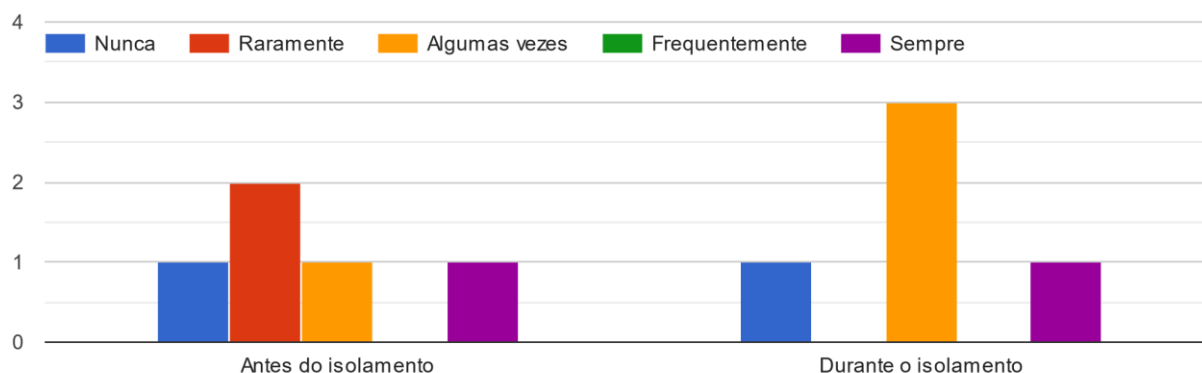


**Fonte:** Macêdo et al, 2021

Percebe-se que deste modo a Instituição não oferece aos TILS condições satisfatórias de trabalho, mas por se tratar de uma Instituição Pública, logo sabemos o quanto é burocrático qualquer posicionamento e tomada de decisão por parte de gestores. Quanto a permanência do profissional na carreira de TILS, foi perguntado se já cogitaram em abandonar a carreira, considerando também o impacto da pandemia de COVID-19 no seu dia a dia. Os resultados obtidos foram:

**Gráfico 10:** Já pensou ou pensa em abandonar a carreira de TILS.

Suas condições de trabalho, em termos de ergonomia hoje já te fizeram ou te fazem pensar em abandonar a carreira de TILS?



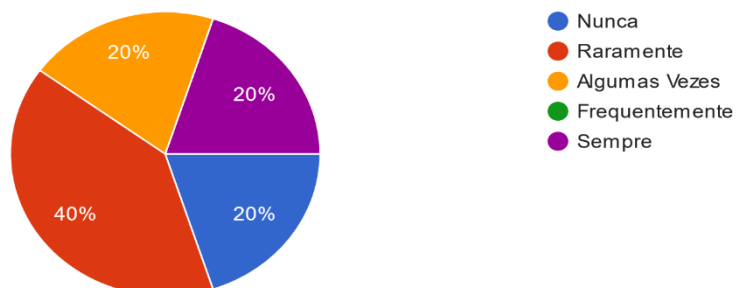
Fonte: Macêdo et al, 2021

A insatisfação por parte destes profissionais com suas condições de trabalho, pode acarretar no não interesse de permanecer na profissão, fazendo com que eles busquem por profissões com melhores condições de trabalho, e assim, desfalcando o mercado de trabalho de TILS atuantes no sistema Educacional. Também foi perguntado se os TILS se negam a atuar diante de condições insalubres de trabalho, e os resultados foram:

### Gráfico 11: Condições insalubres de trabalho.

Você se nega a atuar diante de condições insalubres de trabalho em sua instituição?

5 respostas



**Fonte:** Macêdo et al, 2021.

Insalubridade é algo não salubre, que não é bom para a saúde, doentio que pode causar doenças ao trabalhador por conta da sua atividade laboral.

Assim, são considerados insalubres as atividades ou operações que por sua natureza, condições ou métodos de trabalho, expõem o empregado a agentes nocivos à saúde, acima dos limites de tolerância fixados em razão da natureza, da intensidade do agente e o tempo de exposição aos seus efeitos. Foi perguntado ao TILS quanto ao seu limite físico de atuação, e os resultados foram:

### Gráfico 12: Limites físicos.

Você respeita seus limites físicos de atuação?

5 respostas



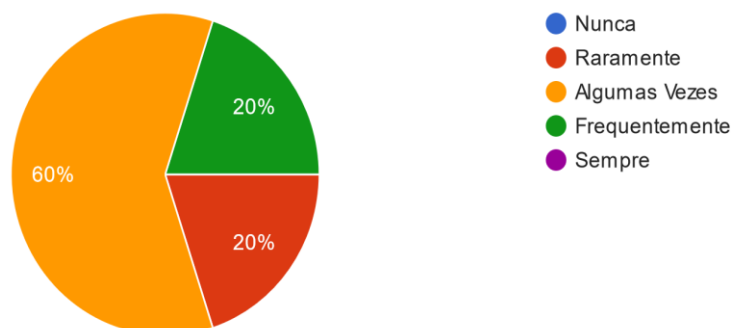
**Fonte:** Macêdo et al, 2021

Quando a pessoa está em seu limite, ela diminui o rendimento, o prazer na realização do trabalho vai embora e vem uma sensação de que tudo é complicado, desgastante e demanda uma energia muito maior. Os TILS também foram questionados quanto a algum tipo de preparo físico antes de exercer sua função, foram obtidas as seguintes respostas:

### Gráfico 13: Preparação física antes do trabalho.

Antes de realizar uma interpretação existe alguma preparação física?

5 respostas



Fonte: Macêdo et al, 2021

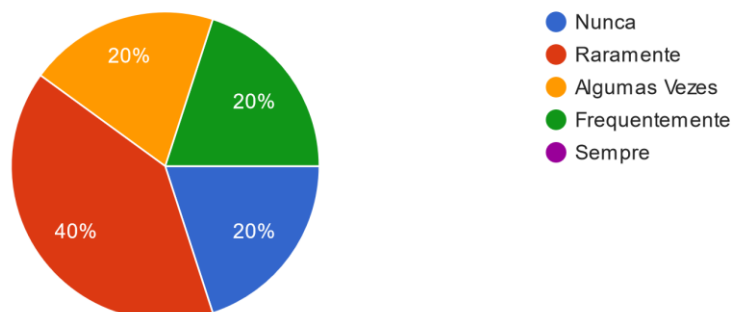
O profissional no decorrer do tempo, que exerce a mesma função, desenvolve algumas doenças, diretamente relacionadas ao estado psicológico, em que é submetido a todos os momentos como: Lesões por Esforço Repetitivo (LER). Lesões por Causas Cumulativas (LCC) e Disfunção Osteomuscular Relacionadas ao Trabalho (DORT), que são quadros clínicos adquiridos pelos colaboradores, em decorrência de suas condições de trabalho, provocadas por traumas musculares estimulados por grande esforço, movimentos repetitivos, manutenção de postura inadequada por longos períodos (BATISTUCCI, 2010, p.5).

O alongamento promove relaxamento e alívio da tensão muscular, melhora a postura e flexibilidade corporal e prepara nosso corpo para a atividade a ser exercida. Aos TILS também foi perguntado se fazem algum exercício após um período de interpretação, os resultados obtidos foram:

**Gráfico 14:** Preparação física depois do trabalho.

Após realizar uma interpretação você executa exercícios de relaxamento e/ou alongamento dos membros superiores?

5 respostas



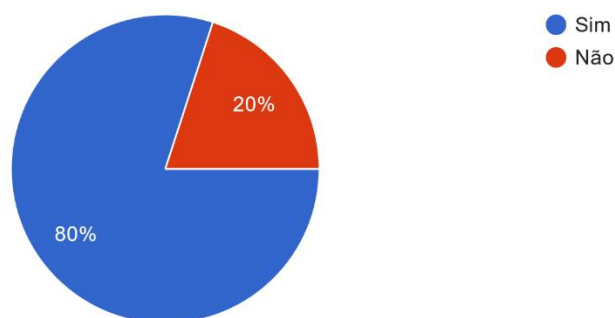
Fonte: Macêdo et al, 2021.

Depois da atividade, o alongamento ajuda novamente a estirar as fibras musculares que se contraíram durante o período em que o corpo estava ativo em exercício, contribuindo para o relaxamento. Os profissionais foram questionados sobre possíveis doenças ou lesões provocadas pelo exercício de sua função, os resultados foram:

**Gráfico 15:** Doenças ou lesões durante a carreira de TILS.

Você já teve alguma LER/DORT durante seu trabalho como TILS?

5 respostas

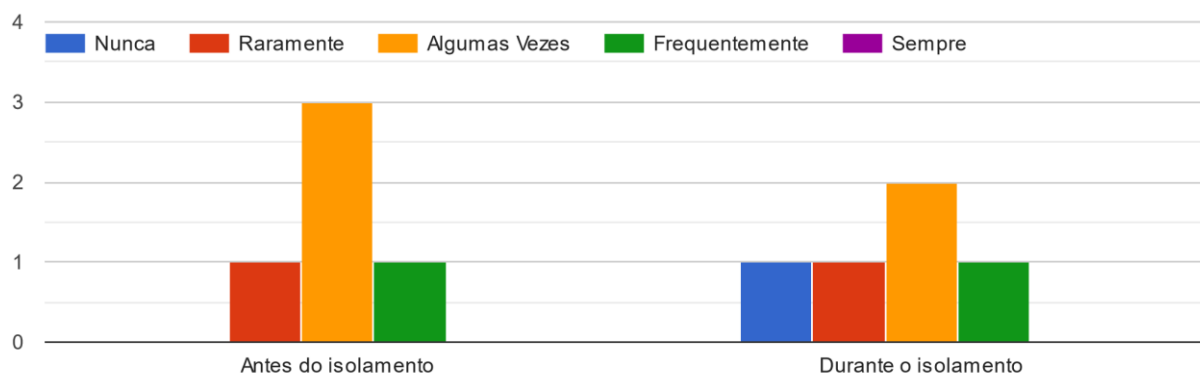


Fonte: Macêdo et al, 2021

Segundo Orso (2001) A dificuldade no diagnóstico e o fato de ser uma doença relacionada com a organização do trabalho têm gerado uma série de mal entendidos e preconceito em relação aos lesionados. Alguns acham que é fantasia de trabalhador preguiçoso, problemas com autoestima, medo, frustração; outros dizem que é doença de mulher, tratam-na como se fossem problemas emocionais ou sintomas de histeria. Ou seja, trata-se de descaracterizar a LER/DORT como doença do trabalho. Mas a ocorrência de muitos casos nos últimos anos não deixa dúvida de que ela existe. Quando questionados sobre possíveis abalos psicológicos, neste ponto levamos em consideração também a interferência da pandemia de COVID -19, os resultados foram:

**Gráfico 16:** Abalos psicológicos.

O problema social do aluno surdo lhe afeta psicologicamente fora do seu ambiente de trabalho?



**Fonte:** Macêdo et al, 2021.

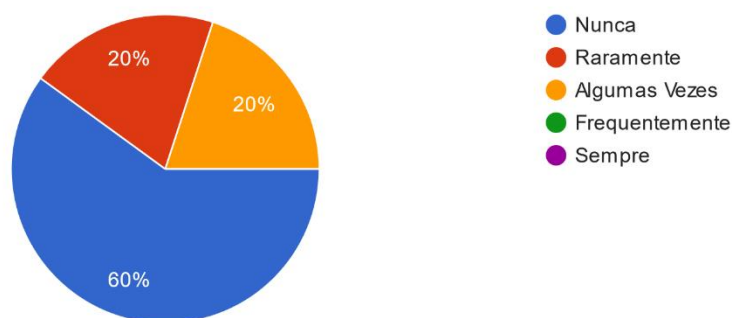
Para Lanfranchi e Duveau (2008), as LER/DORT são um fenômeno multidimensional e possuem diferentes antecedentes que concorrem como fatores explicativos. Em seu modelo, os fatores psicossociais e a carga biomecânica podem ser considerados fatores de risco que refletem as dimensões organizacionais subjacentes ao trabalho. Os fatores psicológicos, que orientam a



percepção individual das características do trabalho, podem tanto resultar em uma ação positiva na atividade (aumentando a motivação, a satisfação e o bem-estar) como também constituir um estressor da profissão, dependendo, entretanto, da margem de manobra que possui o trabalhador. Relações multivariadas como essa podem impactar nas respostas biológicas ao estresse que aumentam os tónus muscular, diminuem a irrigação dos músculos e eliminam substâncias na corrente sanguínea, podendo provocar inflamações nos tendões. Os TILS foram questionados quanto ao auxílio psicológico ofertado pela Instituição, os resultados foram:

**Gráfico 17:** Auxílio psicológico.

A Instituição oferece algum auxílio psicológico?  
5 respostas



**Fonte:** Macêdo et al, 2021

A desmotivação e estresse no trabalho interferem na capacidade produtiva do funcionário, que acaba entregando muito menos do que pode oferecer. Assegurar a qualidade de vida dentro da empresa traz benefícios tanto para os funcionários quanto para as empresas, que devem estar prontas para disponibilizar um bom atendimento psicológico para colaboradores.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, observou-se que os princípios de ergonomia

e saúde ocupacional estão fora dos padrões ideais para uma boa qualidade de vida no trabalho, a Instituição não oferece condições satisfatórias para que esses profissionais possam exercer suas atividades sem prejuízos físicos ou mentais, por outro lado são poucos os profissionais que praticam algum tipo de atividade física constantemente afim de preservar sua saúde e melhorar sua qualidade de vida, apesar da maioria dos profissionais conhecerem o conceito de ergonomia e saúde ocupacional, não fazem uso desse conhecimento para se resguardarem de possíveis doenças laborais provenientes do exercício de sua função.

Conclui-se, portanto, que há necessidade que esses profissionais conheçam os fatores de risco profissional, e que a Instituição em que eles estiverem inseridos forneça condições de trabalho dentro das vertentes da prevenção a saúde ocupacional, afim de preservar a saúde física e mental dos TILS educacionais, e consequentemente aumentar sua vida útil na carreira, evitando assim possíveis afastamentos desses profissionais por danos físicos ou mentais acumulados devido a exposição a curto ou longo prazo à condições insalubres de trabalho.

Programas de prevenção adotados pelas empresas e Instituições são uma boa opção quando se trata de prevenção e uma melhor qualidade de vida no trabalho, o programa de prevenção mais comum nos dias de hoje é a ginástica laboral presente em diversas empresas. Esse tipo de programa tem como objetivo melhorar e preservar a saúde dos trabalhadores, os exercícios realizados, apesar de simples, são de extrema relevância e trazem inúmeros benefícios, ajudam a melhorar a produtividade, a estreitar o relacionamento entre os colaboradores, eleva a autoestima e dá uma boa sensação de bem-estar, melhora questões psicológicas e sociais entre vários outros benefícios.

## REFERÊNCIAS

- ARANHA, M. S. **Educação Inclusiva – a escola**. vol.3. Coordenação Geral SEESP/MEC; Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial, 2004.
- BAUTISTA, R. (coord). **Necessidades Educativas Especiais**. Lisboa, Delivro, 1997.
- BEYER, H. O. **Revista da Educação Especial**. Ed. Secretaria de Educação Especial. Brasília, v.2, n.2 , jul/2006.
- BONETI, W. **Educação, exclusão e cidadania**. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1997.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Centro Gráfico do Senado Federal – Brasília, 1988.
- \_\_\_\_\_. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Ministério da Educação. Lei 9394/96; MEC; Brasília, Senado Federal, 1996.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Educação. **Diretrizes Nacionais para a Educação Especial na Educação Básica/** Secretaria de Educação Especial. MEC; SEESP, 2001.
- CARVALHO, R. E. **Removendo barreiras para a aprendizagem**. Rio de Janeiro: WVA, 2000.
- \_\_\_\_\_. **Educação Inclusiva: do que estamos falando?**. 2005. Disponível em: <[http://www.fcee.sc.gov.br/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=238](http://www.fcee.sc.gov.br/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=238)>. Acesso em 07 mai. 2020.
- \_\_\_\_\_. **Escola Inclusiva: a reorganização do trabalho pedagógico**. Mediação: Porto Alegre/RS, 2008.
- COLL, C. et. al. **Desenvolvimento Psicológico da Educação: Transtornos do Desenvolvimento e Necessidades Educativas Especiais v. 3: 2 ed**. Porto Alegre: ArtMed, 2004.
- FÁVERO, O.; FERREIRA, T. I.; BARREIROS, D. **Tornar a educação inclusiva**. Brasília: UNESCO, 2009.
- FONSECA, V. **Educação Especial: programa de estimulação precoce e uma introdução às ideias de Fuerstein**. Porto Alegre: Artmed, 1995.
- FREIRE, P. & SHOR, Ira. **Medo e ousadia: o cotidiano do professor**. 11 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2006.
- GANDRA, A. **Inclusão Social no Brasil melhorou entre 2001 e 2008, afirma economista**. Disponível em: < <http://agenciabrasil.ebc.com.br/noticia/2010-05-1920/inclusao-social-no-brasil-melhorou-entre-2001-e-2008-afirma-economista>>. Acesso em 07 de mai. 2020.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MANTOAN, M. T. E. **Inclusão escolar: o que é? Por quê? Como fazer?** São Paulo: Moderna, 2003.

\_\_\_\_\_. **Caminhos pedagógicos da educação inclusiva**. Disponível em: GAIO, Roberta, MENEGHETTI, Rosa (orgs.). **Caminhos pedagógicos da Educação Especial**. 4 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MAZZOTA, M. J. S. **Educação Especial no Brasil: história e políticas públicas**. São Paulo: Cortez, 2001.

MENEZES, E. T. de; SANTOS, T. H. dos. **Declaração de Salamanca (verbete). Dicionário Interativo da Educação Brasileira- Educa Brasil**. São Paulo: Midiamix Editora, 2002.

MITTLER, P. Da exclusão à inclusão. In: Peter Mittler. **Educação Inclusiva: contextos sociais**; trad. Windy Brazão Ferreira. Porto Alegre: Artmed, 2003.

\_\_\_\_\_. **Educação Inclusiva: contextos sociais**. Porto Alegre; Artmed, 2003.

OMOTE, S. **Normalização, integração, inclusão**. Ver. Ponto de Vista. Vol. 1, nº 1, p. 4- 13, 1999.

PARANÁ. **Pessoa portadora de deficiência**. Integrar é o primeiro passo. SEED/DEE, 1998.

RODRIGUES, D. **Revista da Educação Especial**. Ed. Secretaria de Educação Especial. Brasília, v. 4, n. 2, p. 1-58, jul./out. 2008.

ROSA, S. P. S. **Fundamentos Teóricos e metodológicos da Inclusão**. Curitiba: IESDE, 2004.

SÁNCHEZ, P. A. **Revista da Educação Especial**. Brasília: Secretaria de Educação Especial. Brasileira, v.1, n.1, out. 2005.

SCHWARTZAN, J.S. **Educação Especial**. São Paulo, Mackenzie, 1999.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO – SEED. **Diretrizes Curriculares da Educação Especial para a Construção de Currículos Inclusivos**. Governo do Estado do Paraná. Secretaria de Estado da Educação Superintendência da Educação: Curitiba, 2006.

TESSARO, N. S. **Inclusão escolar: concepções de professores e alunos da educação regular e especial**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

UNESCO. **Declaração de Salamanca e linha de ação sobre necessidades educativas especiais.** Brasília: Corde, 1994.

ROCHA, Geraldo Celso. **Trabalho, Saúde e Ergonomia:** relações entre aspectos gerais e médicos. Curitiba: Juruá, 2004, 152p.

KROEMER, K.H.E; GRANDEJEAN, E. **Manual de Ergonomia:** adaptando o trabalho ao Homem. Porto Alegre: Bookman, 2005.

BATISTUCCI, F. L.; **Stress, Qualidade de vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho.** Disponível em: Acesso em: 15/out/2014.

ORSO. Paulino José et al. **Reflexões Acerca das Lesões por Esforços Repetitivos e a Organização do Trabalho.** Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Engenharia Civil, Arquitetura e Urbanismo, 2002. Biblioteca digital da Unicamp, dissertações e teses.

LANFRANCH, J. B., & Dubeau, A. (2008). **Explicative models of musculoskeletal disorders (MSD):** From biomechanical and psychosocial factors to clinical analysis of ergonomics. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 58,201-213.

# *Capítulo 9*

---

## **PERCEPÇÃO SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**DOI: 10.29327/541331.1-9**

Jaselma Melo dos Santos  
Paulo Russo Segundo  
Marco José Mendonça de Souza  
Eliana da Silva Coelho Mendonça

## PERCEPÇÃO SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

### PERCEPTION ON THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS DURING THE PERIOD OF SOCIAL ISOLATION

**Jaselma Melo dos Santos**

*Discente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[jaselma.mello@gmail.com](mailto:jaselma.mello@gmail.com)

**Paulo Russo Segundo**

*Doutor em Enfermagem e Biociências*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID: 0000-0002-8997-0315  
[paulo.segundo@ifrr.edu.br](mailto:paulo.segundo@ifrr.edu.br)

**Marco José Mendonça de Souza**

*Doutor em Saúde Pública*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
ORCID: 0000-0002-4204-6483  
[marco.souza@gmail.com](mailto:marco.souza@gmail.com)

**Eliana da Silva Coêlho Mendonça**

*Doutora em Saúde Pública*  
*Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR)*  
[eliana.mendonca@ifrr.edu.br](mailto:eliana.mendonca@ifrr.edu.br)  
ORCID:0000-0003-0540-4357

## RESUMO

O isolamento social, ocasionado devido a propagação da contaminação da população pelo Coronavírus, afetou drasticamente a prática de atividade física pela população de uma forma geral, porém, é inegável, que as crianças e adolescentes foram afetadas de forma diferenciada devido ao uso excessivo de tecnologias para ocupação do seu tempo. Este estudo tem como objetivo descrever a percepção dos adolescentes sobre as variáveis de níveis de frequência e intensidade com que estes jovens têm praticado atividades físicas no período de isolamento social. O estudo caracterizou como uma pesquisa básica, individual, descritiva e usou técnicas de estudo exploratório; a amostra foi composta por estudantes do ensino médio regular do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima - Campus Boa Vista, residentes na cidade de Boa Vista – RR. Esta pesquisa quantitativa foi aplicada através do IPAQ (adaptado), foi utilizado apenas as seções

4 e 5, e acrescentado perguntas específicas diante do atual cenário. Foi observado nesta investigação que em decorrência da pandemia, o isolamento social trouxe uma série de mudanças à rotina dos estudantes, tais mudanças afetaram o estilo de vida dessas pessoas, quanto a prática de atividade física. Observou-se claramente a influência negativa do isolamento nas mudanças de hábitos saudáveis para uma vida mais sedentária. Compreendendo isso, é inegável e imprescindível que a adesão a um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, é uma das formas de prevenção contra a COVID-19. Esta constatação é válida para a população em geral e inexorável para população adolescente, objeto de estudo desta pesquisa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Isolamento; Adolescentes; Escolares; Atividade Física, COVID-19.

## **ABSTRACT**

Social isolation, caused by the spread of contamination of the population by Coronavirus, drastically affected the practice of physical activity by the population in general, however, it is undeniable that children and adolescents were affected in a different way due to the excessive use of technologies to occupy your time. This study aims to describe the adolescents' perception of the variables of frequency and intensity levels with which these young people have practiced physical activities in the period of social isolation. The study characterized as a basic, individual, descriptive research and used exploratory study techniques; the sample consisted of regular high school students from the Federal Institute of Education, Science and Technology of Roraima - Campus Boa Vista, residing in the city of Boa Vista - RR. This quantitative research was applied through the IPAQ (adapted), only sections 4 and 5 were used, and specific questions were added in view of the current scenario. It was observed in this investigation that, as a result of the pandemic, social isolation brought a series of changes to the students' routine, such changes affected the lifestyle of these people, regarding the practice of physical activity. The negative influence of isolation on changes from healthy habits to a more sedentary life was clearly observed. Understanding this, it is undeniable and essential that adhering to a healthier and physically active lifestyle is one of the ways to prevent COVID-19. This finding is valid for the general population and inexorable for the adolescent population, the object of study of this research.



**KEYWORDS:** Isolation; Teenagers; Schoolchildren; Physical Activity, COVID-19.

## INTRODUÇÃO

Os estudantes do ensino médio têm sido foco de grande preocupação por parte dos profissionais de educação física no Brasil, “apesar dos jovens serem a parcela mais ativa da população, os indicadores de sedentarismo crescente têm alertado os profissionais de saúde pública” (SILVA, COSTA JR., 2011), já que um número considerável desses adolescentes tem mostrado um baixo nível de desenvolvimento motor nas aulas práticas de educação física. Fatores culturais, sociais, econômicos ou a ausência de políticas educacionais adequadas à realidade de cada região, são fatores que podem esclarecer as causas que têm levado ao baixo índice de adesão à prática de atividades físicas e de aproveitamento das aulas práticas de educação física quando comparamos ao esperado dentro de cada faixa etária, levando, por conseguinte à perda da integralidade do desenvolvimento e da qualidade de vida.

Atualmente, com o surgimento do Coronavírus, que tem ameaçado a saúde pública a nível mundial, o Brasil encontra-se em período de isolamento social, fato que mudou a rotina da população brasileira. Desta forma, milhares de estudantes estão sem aulas presenciais e sem realizar práticas desportivas regulares. Tal situação gera mais um fator que propicia o declínio do desenvolvimento motor dos adolescentes brasileiros e cria mais uma barreira para a prática regular de atividades físicas realizadas por esse grupo.

O isolamento social é uma medida de contenção da disseminação da COVID-19, o objetivo deste isolamento é frear o pico de contaminação da população, pelo novo coronavírus. Para tal finalidade, o isolamento é imprescindível, porém esta medida pode acarrear efeitos negativos com a mudança que causa na rotina da população brasileira. E é nesse contexto que essa investigação toma forma e evidencia o que a literatura revela sobre os impactos do isolamento social.

Esta pesquisa se baseia nos achados da literatura em relação às implicações da prática regular de atividades físicas e faz uma contextualização histórica de como a atividade física ganha novos significados com o passar do tempo e com as necessidades de cada sociedade. Os benefícios da adoção de um estilo de vida

ativo são apresentados através de revisão bibliográfica, bem como os agentes influenciadores negativos, que impedem o indivíduo de aderir ao estilo de vida ativo constantemente recomendado.

É imprescindível que se estabeleça desde agora que os conceitos de atividades física e exercício físico não serão desatrelados neste estudo, isto é, os termos serão considerados sinônimos, como comumente são usados na literatura (SEABRA *et al*, 2008), visto que, o que se prioriza aqui é a configuração da importância, influência e benefícios, da prática quer seja da atividade, quer seja do exercício físico, para o bom desenvolvimento motor de adolescentes, da melhoria da qualidade de vida, dentre outros ganhos. Esta análise também ressalta o poder de influência que a escola e o professor de educação física têm sobre o adolescente, para a prática de hábitos saudáveis e benéficos ao indivíduo, a curto e longo prazo.

Os debates apresentados neste estudo se fazem necessários, no que tange ao enriquecimento da literatura em um momento muito peculiar da história. A originalidade desta pesquisa se configura desde o tempo e circunstância que se desenvolvem as investigações contidas neste apanhado, até a programação das medidas a serem adotadas para viabilização da coleta de dados que exigem cuidados específicos de distanciamento. Mesmo com as dificuldades encontradas para a realização desta pesquisa, a ratificação da importância das práticas de atividades físicas se torna essencial principalmente neste momento ímpar que estamos vivenciando.

Este estudo tem como objetivo descrever a percepção dos adolescentes sobre as variáveis de frequência e intensidade com que estes jovens têm praticado atividades físicas no período de isolamento social. A problematização deste estudo está baseada nas barreiras que o isolamento social pode estabelecer para a prática regular de exercícios físicos, para a faixa etária estabelecida no grupo de amostra, que é composta por adolescentes estudantes do ensino médio de 14 a 19 anos.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

### **O ISOLAMENTO SOCIAL**

O Brasil se encontra em um momento muito delicado, onde o surgimento da pandemia do Coronavírus tomou uma proporção mundial a ponto de mudar a rotina

de a população global e tornar hábitos simples e corriqueiros, bem como, contato físico ou reuniões em ambientes fechados, fatores de grande propagação da doença. Até o momento em que se desenvolve este projeto, já são contabilizados mais de cinco milhões e seiscentos mil casos confirmados de COVID-19 no Brasil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Desta forma, o cotidiano das pessoas foi afetado drasticamente e novos hábitos foram instaurados, no intuito de deter esta crise na saúde pública a qual o Brasil e até mesmo países de primeiro mundo não estavam preparados para receber.

Como medida fundamental para controle dos picos de proliferação da doença, foi estabelecido o isolamento social que se trata de uma campanha de incentivo para que as pessoas permaneçam em suas residências pelo maior período de tempo possível. Garcia e Duarte exemplificam alguns dos impactos causados por essa campanha:

Ademais, a adoção de tais medidas tem impactos importantes nas atividades diárias, nas vidas das pessoas e na sociedade. Por exemplo, crianças deixam de ir às escolas, tendo seus estudos interrompidos, e perdem o acesso à alimentação escolar. A restrição do contato social pode trazer consequências para a saúde mental e física das pessoas, particularmente das crianças e dos idosos. (GARCIA; DUARTE, 2020 apud ANDERSON *et al*, ; ARMITAGE *et al*, ).

Em algumas regiões se estabeleceu o “lock down” que faz do confinamento, obrigatório, instaurados por decretos municipais observadas as necessidades de cada região. É fato que a providência é favorável à queda no pico de contágio do vírus, que desta forma colabora para o enfrentamento da pandemia “já que esta é considerada umas das principais medidas não farmacológicas” (GARCIA LP, DUARTE E.; 2020) porém, quando se pensa no indivíduo como um ser social, com necessidades de socialização e manutenção de rotinas para a promoção da saúde e bem-estar, pode-se indagar: como o isolamento social está afetando a motivação para a prática de atividades físicas neste período? Visto que Haywood e Getchell, afirmam que:

A motivação para a participação em atividades de certo tipo envolve muitos fatores, incluindo aqueles que levam as pessoas a iniciar ou aderir a uma atividade. Alguns fatores encorajam a persistir em uma atividade e a exercer esforços para melhorar. Outros fatores levam as pessoas a abandonar o envolvimento (HAYWOOD, GETCHELL, 2016, pág. 276).

Esta afirmação nos leva a refletir que a mudança brusca de rotina,

ocasionada pelo isolamento social, pode sim ser um fator que levará a população a abandonar o “envolvimento” que, neste caso, está diretamente relacionado a práticas regulares de exercícios físicos.

Ao concentrar as indagações no âmbito da educação física, pode-se trazer à tona questionamentos mais específicos como, de que forma o isolamento social pode afetar a prática de atividades físicas tão importantes para manutenção da saúde e do desenvolvimento motor? Visto que as academias, praças e escolas, onde se encontram o maior número de pessoas com o objetivo de praticar atividades físicas, estão fechadas. O seguinte estudo, faz observações e dá orientações extremamente pertinentes a respeito dos questionamentos abordados neste parágrafo:

As evidências com base nos estudos consultados confirmam a importância da continuidade da prática de atividade física, durante a pandemia do novo coronavírus, na intensidade/duração leve a moderada, preferencialmente em ambiente abertos, ou mesmo dentro de casa. Além disto, é muito importante que se enfatize também a redução do comportamento sedentário, ou seja o tempo que ficamos sentados, deitados ou reclinados em frente a televisão, computador e semelhantes, excetuando-se as horas de sono (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Com relação aos escolares que se encontram privados das aulas práticas de educação físicas presenciais, que são tão importantes para o bom desenvolvimento motor, com que frequência esses estudantes estão praticando atividades físicas? São inúmeras as dificuldades encontradas para que se mantenha uma constância de tais práticas, principalmente pelos jovens, visto que muito antes da pandemia, Gallahue et al (2005, pág. 368), já alertavam que “muitos adolescentes, tem suas capacidades motoras atrasadas em função de limitadas oportunidades de prática regular, do ensino deficiente ou ausente e pouco ou nenhum encorajamento”. Sob esta circunstância, se desenvolve esta pesquisa, buscando averiguar a frequência e a intensidade com que se tem praticado atividades físicas durante o período de isolamento social.

## **A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS**

Para que se explane sobre os benefícios que a prática regular de atividade física proporciona ao ser humano, deve-se a princípio, estabelecer uma breve revisão do conceito de atividade física, que Matsudo, Matsudo e Neto (2001), apresentam simples e objetivamente “definida como qualquer movimento corporal

produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico”. Outro conceito que deve ser brevemente apresentado é o de exercício físico que “refere-se a uma sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento” (BARBANTI, 1994). Esta apresentação de faz imprescindível visto que “muitas vezes o conceito de atividade física é confundido com exercício físico” (PÓVOA E VIEIRA, 2010). Desta forma “é importante o domínio desses conceitos para analisar criticamente se a atividade física [...] possui a capacidade de promover verdadeiramente e de maneira ampla a saúde” (MCARDLE, KATCH, KATCH, 2003). Apesar da distinção de conceitos apresentada, este estudo considerará a unificação conceitual das duas práticas, “uma vez que são frequentemente utilizados como sinônimos na literatura” (SEABRA *et al*, 2008, pág. 723), observando a importância quer seja da prática de exercícios ou atividades físicas.

Desde a pré-história até a atualidade, a prática de exercícios físicos vem ganhando forma e de tempo em tempo, se ressignifica observando as necessidades características de cada época e suas comunidades. Esta capacidade de ressignificação faz com que a sociedade enxergue a atividade física em perspectivas diferentes com o passar dos anos, que antes era vista como meio de sobrevivência:

O homem pré-histórico, marcado pela luta em busca da sobrevivência, tinha duas preocupações: atacar e se defender. Realizava, portanto, uma série de exercícios físicos naturais que, transmitidos de geração em geração, foram aprimorados devido à sua necessidade de lutar para sobreviver, guerrear, apurando assim seus sentidos, forças e habilidades (OLIVEIRA *et al*, 2010, pág. 126).

Tempos depois, tal prática foi considerada como algo mecanizado direcionado a quem se interessasse em treinamentos de rendimento, Para Barbanti (1994) “o termo exercício físico refere-se a uma sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento”. Hoje tais práticas têm estabelecido sua importância dentro do contexto científico e educacional brasileiro de forma significativa:

A pesquisa em saúde tem se apropriado dos benefícios biológicos que as atividades físicas promovem para servir de suporte a programas de promoção de saúde em massa. Sabendo que o conceito de saúde, bem como, o modo como ele tem se apropriado dos conhecimentos próprios da Educação Física que estão ligados a uma forma específica de ler a realidade, hegemônica ou com vistas à igualdade de direitos e acessos, torna-se fundamental que o profissional de Educação Física tenha clareza dos conceitos e nuances que norteiam sua intervenção (PÓVOA, VIEIRA,

2010).

Esta mudança de perspectiva traz à sociedade novas oportunidades para a prática de exercícios físicos e também estabelece relações de incentivo a tais práticas, pesquisas em diversas áreas, principalmente os estudos sobre o comportamento humano, têm revelado que o conhecimento sobre uma determinada questão, como por exemplo, o hábito de fumar ou a prática de exercícios, está relacionado com a atitude que uma pessoa pode tomar diante desta questão. De fato, observa-se que pessoas com um maior conhecimento sobre os benefícios da prática de exercícios físicos normalmente são mais ativas fisicamente (NAHAS, 2010).

Desta forma, entende-se que a informação quanto aos benefícios da prática de exercícios físicos e aos conhecimentos acerca do assunto, pode gerar interesse e adesão por parte do indivíduo ou o contrário. Sabe-se que a prática regular de exercícios físicos, de forma geral, traz inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar do ser humano, logo, “a atividade física é um comportamento importante na promoção de saúde e na prevenção de doenças” (SEABRA *et al*, 2008, pág. 733). Para que sejam alcançados tais benefícios, vale também observar que, o que se entende como benefícios da prática de atividades físicas, estão diretamente relacionados com promoção e manutenção da saúde, quando se afirma que “a relação entre atividade física e saúde tem suas bases numa perspectiva positivista e extremamente prática” (PÓVOA, VIEIRA, 2010).

A literatura vem apresentando diversos estudos nesse sentido, um deles, lista alguns destes benefícios com enfoque na saúde mental:

O desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se, alguns benefícios da atividade física: 1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração. Pelo exposto, sugere-se que há relação direta entre atividade física e saúde mental. (OLIVEIRA *et al*, 2010, pág. 130)

Reafirmando a importância na manutenção da saúde mental, principalmente neste período de isolamento, outro estudo apontou algumas mudanças de estado emocional relatadas pela população estudada no tempo de distanciamento social, quando inquiridos se o isolamento estava gerando algum estresse no ambiente

doméstico, 27% disseram que não estavam sentindo nenhum estresse em função do isolamento, 56% relataram estar sentindo um pouco de estresse e 17% afirmaram que o isolamento tem gerado muito estresse no ambiente doméstico (BEZERRA *et al*, 2020).

Esses dados mostram que o isolamento pode ser prejudicial quando relacionado ao estado emocional do ser humano. As práticas de atividades físicas também agem indiretamente na prevenção de doenças, pois proporcionam uma menor prevalência dos fatores de riscos relacionados a uma série de patologias. O seguinte estudo mostra que a atividade física pode atuar positivamente na prevenção de complicações funcionais na terceira idade, após investigar fatores facilitadores e dificuldades para tais práticas:

concluiu-se que o conhecimento destas barreiras e facilitadores pode facilitar o planejamento de estratégias a serem aplicadas em intervenções com esta população que é inativa fisicamente, buscando modificações de comportamentos para a adoção de um estilo de vida ativo, que lhes proporcionará anos de vida com melhor capacidade funcional, condições de saúde e independência (KRUG, LOPES, MAZO, 2015, pág. 64).

Como os sujeitos desta pesquisa são adolescentes, é imprescindível ressaltar os benefícios das práticas de exercícios físicos para esse grupo. Que ainda se encontram em fase de desenvolvimento físico, no que diz respeito ao aumento da estrutura física interna e externa: “especificamente na adolescência, existem evidências de que a atividade física proporciona benefícios à saúde óssea, contribui para a melhora do perfil lipídico e metabólico e redução do percentual de gordura corporal” (SILVA *et al*, 2016, pág. 237).

Os autores da pesquisa citada anteriormente ainda se baseiam em estudos internacionais para ratificar que a influência das práticas físicas na fase da adolescência pode ser um fator determinante para que o adolescente se torne um adulto ativo fisicamente, ou seja, “além disso, a exposição à atividade física na adolescência parece ser um preditor de práticas na idade adulta” (HALLAL, 2006 e AZEVEDO, 2007).

A literatura vem reafirmando continuamente a importância da prática de atividades físicas para a comunidade, em todos os seus grupos, e enfatiza que “a atividade física deve ser disponibilizada e praticada por todos os jovens, em virtude dos benefícios, a curto e longo prazo, que proporciona à saúde” (SILVA, COSTA JR. 2011 pág. 41). Seguindo este argumento, cabe a reflexão sobre a falta de

oportunidades que dificultam o acesso a tais práticas.

Na investigação sobre as dificuldades encontradas para a prática regular de atividades físicas, podemos de antemão ressaltar que, tais barreiras podem variar de acordo com diversos fatores. “Dentre os diversos fatores com capacidade para influenciar negativamente a atividade física espontânea com o decurso da idade, destaca-se a insuficiência de estrogênio e as baixas doses de noradrenalina, serotonina e dopamina” (SEABRA et al, 2008, pág. 726), ou seja, a faixa etária e as mudanças biológicas atreladas ao desenvolvimento físico do corpo humano são fatores de barreira para a prática de atividades físicas regulares.

Ainda em relação à faixa etária, o mesmo estudo mostra que “apesar de algumas divergências de acordo com o tipo e a intensidade da atividade física realizada, existe uma certa unanimidade da presença de um declínio da atividade física com o avanço da idade” (SEABRA et al, 2008, pág. 727). É importante ressaltar este fator como influência negativa, visto que as pessoas têm uma propensão maior a considerar mais facilmente os fatores externos como, por exemplo, a revolução tecnológica que é constantemente associada à comunidade juvenil: “embora os jovens ainda constituam a parcela mais ativa da população, observa-se uma gradativa redução da prática regular de atividades físicas, em parte, decorrente dos avanços tecnológicos do mundo atual” (SILVA, COSTA JR. 2011 pág. 47).

De fato, os avanços tecnológicos têm tirado o foco da importância das práticas físicas e a disposição dos jovens para os exercícios:

Aderir a um comportamento fisicamente ativo, e conseguir manter-se neste novo estilo de vida algo considerado complexo e dinâmico, além de ser determinado por múltiplos fatores como os de ordem pessoal no que tange a motivação individual e comportamental, e por questões ambientais que podem estimular ou não a praticar atividades físicas ao ar livre ou em ambientes fechados (FAUSTINO, NEVES, 2020 apud BARROS MB, IAOCHITE RT, 2012, pág. 3).

Esta motivação individual e comportamental, apesar de expressar a ideia de personalidade, tem muita influência do meio em que o indivíduo está inserido, principalmente na fase da adolescência. E como a escola é ambiente comum aos jovens nesta fase, a instituição pode sim, exercer influências positivas ou negativas em relação ao estilo de vida e às práticas físicas dos estudantes:

Um outro aspecto do envolvimento social nessa fase é a escola e, mais especificamente, a disciplina de educação física e o seu professor. Efetivamente, os adolescentes passam diariamente uma grande parte do



seu tempo na escola, sofrendo diversas influências positivas e/ou negativas que poderão condicionar os seus hábitos de atividade física (SEABRA *et al*, 2008, pág. 727).

Outras barreiras para a prática de atividades físicas apontadas pela literatura é o fator socioeconômico, que não apresenta uma unanimidade na sua classificação como negativo, mas que no estudo de Seabra et al (2008), foi apontado como uma barreira, nos resultados. Já as influências socioculturais em relação à família e pares e sua grande influência sobre o indivíduo, nos leva a concluir que a falta de incentivo por parte deles é um consistente fator negativo para a adesão às práticas físicas. O sexo (gênero), também se sobrepõe como agente de impedimento para tais práticas, visto que, há uma prevalência no sexo masculino no estilo de vida mais ativo, enquanto o sexo feminino encontra-se menos ativo. Isto é, pessoas do sexo feminino encontram mais dificuldades para estabelecer e permanecer em um estilo de vida mais ativo fisicamente.

## **O PAPEL DA ESCOLA E DO PROFESSOR COMO INCENTIVADORES**

A escola é um dos lugares que mais remete influências sobre o indivíduo, principalmente na fase da adolescência. No âmbito da educação física, o professor é agente persuasivo no que tange às práticas de exercícios físicos. A importância desta influência independe da finalidade da prática.

Os jovens devem ser claramente informados a respeito dos benefícios relacionados à saúde, a curto e longo prazo, da prática regular de atividades físicas, assumindo responsabilidade direta pelo desenvolvimento dos seus próprios comportamentos de saúde [...] É opinião generalizada que a escola e muito particularmente a disciplina de educação física e o seu professor deverão ser determinantes importantes na promoção e desenvolvimento de estilos de vida ativos (SEABRA *et al*, 2008, pág. 731).

Desta forma, cabe também ao ambiente escolar e ao professor de educação física estabelecer oportunidades e vivências físicas aos alunos no intuito de se estabelecerem, de forma definitiva, como influenciadores positivos para as práticas necessárias, para o bom desenvolvimento físico da criança e do adolescente até a sua fase adulta.

Para Gallahue e Ozmun (2005, pág. 3), “desenvolvimento motor é a contínua alteração do comportamento motor ao longo da vida, proporcionada pela interação entre as necessidades da tarefa, a Biologia do indivíduo e as condições do ambiente”. Haywood e Getchell (2016, pág. 5) ressaltam que “nem toda alteração

no movimento constitui um desenvolvimento”. Os conceitos de atividade física e exercício físico são apresentados por Silva e Costa Jr. (2011, pág. 48) e apontam que “atividade física consiste em qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em maior gasto energético, quando comparado à taxa metabólica de repouso”. Por sua vez, o exercício físico constitui uma subcategoria da atividade física, de caráter planejado, estruturado, repetitivo e intencional, com objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física. Consideremos aqui, que exercício e atividade física são sinônimos, como usualmente é adotado na literatura (SEABRA *et al*, 2008).

Ao discutir o desenvolvimento motor de adolescentes e a prática regular de atividades físicas, trazemos a preocupação dos professores de educação física à tona, visto que os estudos relacionados a esses temas têm realçado a dificuldade dos alunos em alcançar o bom desenvolvimento da coordenação motora nas aulas práticas de educação física e em suas vivências cotidianas.

Tendo em vista inúmeros fatores que impossibilitam a prática regular de exercício físico e o desenvolvimento motor de modo geral, podemos citar o que Haywood e Getchell (2016, pág.253) denominaram de “restrições funcionais no desenvolvimento motor”; tais restrições, segundo as autoras, podem ser sociais, culturais, psicossociais e funcionais e ainda afirmam que “a participação em atividades físicas contribui para o desenvolvimento motor. Os benefícios da experiência em atividades físicas são bem conhecidos incluindo a melhoria da saúde física e emocional”.

É consensual que aspectos demográfico-biológicos (idade, sexo, estatuto socioeconômico), psicológicos (motivação) e socioculturais (família e pares) influenciam a heterogeneidade populacional nos hábitos de atividade física em adolescentes (SEABRA *et al*, 2008, pág. 723).

Tendo em vista o conceito descrito anteriormente, podemos afirmar que a falta destas atividades com frequência regular, podem acarrear dificuldades no desenvolvimento motor do indivíduo, e ainda, problemas motivados pelo sedentarismo e desordens emocionais que afetam os indivíduos cada vez mais cedo, na fase da adolescência.

Com o surgimento da COVID-19, não só o Brasil como o mundo, foi obrigado a adotar distanciamento social, ou seja, o que levou a população a se recolher em seus domicílios, evitando ao máximo o contato físico, mudando completamente

suas rotinas de trabalho, lazer, cultura e estudantes tiveram o calendário acadêmico modificado, o que ocasionou a suspensão das aulas presenciais. A partir daí, surge um importante e preocupante questionamento: que consequências essa ruptura na rotina de aulas práticas de educação física pode trazer à tona, no que diz respeito à prática regular de atividades físicas, no período de distanciamento social?

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa básica, individual, descritiva e usa técnicas de estudo exploratório (MARCONI, LAKATOS, 2002).

Esta investigação estrutural, estatística “segundo os processos de estudo” (MARCONI, LAKATOS, 2002, pág. 93), se estabelece com base em pesquisas bibliográficas e pesquisas de campo, as variáveis de frequência e intensidade na prática de atividades físicas por adolescentes, durante o período de isolamento social fomentado pelo surgimento da pandemia de Coronavírus no primeiro semestre de 2020.

A amostra foi composta por adolescentes devidamente matriculados no ensino médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima - Campus Boa Vista, instituição da rede pública de ensino da cidade de Boa Vista – Roraima.

Foram entrevistados alunos que pertenciam a turmas do 1º ano, do 2º ano ou do 3º ano dessa instituição. Foi usada a técnica de amostragem intencional “não probabilista ou aleatória” (MARCONI, LAKATOS, 2003). Levando em consideração que, “os dados da Pesquisa Nacional por Amostragem de Domicílios do Instituto Brasileiro de Geografia e de Estatística – PNAD/IBGE indicam que do total da população na faixa etária entre 15 e 19 anos [18 milhões], cerca de 25% [4 milhões de jovens] encontravam-se matriculados neste nível de ensino” (MEC, 2009).

Foram usados como critérios de inclusão: adolescentes de ambos os sexos, masculino e feminino, residentes em Boa Vista - Roraima, devidamente matriculados na instituição de ensino médio regular acima citada.

A investigação foi realizada por meio da SEÇÃO 4 e 5 do Questionário IPAQ versão longa (OMS, CDC, KAOLINSKA, 1998), além de terem sido agregadas perguntas fechadas, elaboradas pelas pesquisadoras. Este questionário foi aplicado através da plataforma *Google Forms*, que foram respondidas, de forma

online, pelos próprios estudantes, sem a presença das pesquisadoras.

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) surgiu em decorrência de estudos realizados por agências normativas de saúde, como a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto *Karolinska*, na Suécia (VESPASIANO, DIAS. CORREA, 2012). A reprodutibilidade do questionário IPAQ, foi comprovada através de estudos e conclui-se que, “em adolescentes de ambos os sexos com mais de 14 anos, o IPAQ apresenta aceitáveis propriedades de medida para monitorar níveis habituais de atividade física.” (GUEDES, PINTO, GUEDES, 2005)

A coleta de dados foi realizada em 2 etapas: a primeira consistiu em estabelecer um contato com a coordenação da escola no intuito de obter a autorização para a aplicação do questionário no grupo de alunos que estariam dentro dos requisitos. Após isto, se iniciou a segunda fase, onde foi feita uma conscientização da amostra, com os pais e/ou responsáveis pelos alunos menores de idade e com os alunos maiores de idade, lhes sendo apresentadas as influências práticas, os benefícios de contribuição para a pesquisa científica e a autorização para a participação dos alunos bem como orientações quanto as repostas ao questionário. Com isso, foi aplicado o questionário elaborado através do *Google Forms* entre os meses de abril e maio de 2021.

A pesquisa deu-se através de dados quantitativos, por meio de análise estatística descritiva, considerando o que explanam: “pesquisa quantitativa lida com dados numéricos e a publicação dos seus resultados é sumarizada por meio de dados agrupados, dispostos em tabelas ou gráficos. A tabela apresenta os dados detalhados, aceita a análise simultânea de múltiplas variáveis e estabelece relações entre elas” (VALLADARES NETO *et al*, 2017. pág. 1). A tabulação de dados foi realizada pela plataforma *Google Forms*.

De todos os indivíduos da amostra foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e termo de Assentimento, observando o que se estabelece na Resolução nº 466, do Conselho Nacional de Saúde de 12 de dezembro de 2012 que indica como deve proceder a pesquisa em seres humanos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O público estudado por esta pesquisa foi composto por 58 estudantes do ensino médio do Instituto Federal de Roraima - Campus Boa Vista, este número equivale a pouco mais de 10% dos alunos matriculados na instituição, o grupo encontra-se em situação de isolamento social há 1 ano e dois meses até o momento da coleta de dados. A amostra é 63,8% masculina e 36,2% feminina. Do grupo estudado, 41,4% têm de 15 a 16 anos de idade, 53,4% têm de 17 a 18 anos e uma pequena parcela de 5,2% têm mais de 18 anos de idade. Na distribuição por ano do ensino médio, verificou-se que a maior parcela de alunos, encontra-se no 1º ano com 53,4%, seguido por 32,8% de estudantes do 2º ano, e 13,8% do 3º ano. A pesquisa constatou que 98,3% destes alunos, estão estudando de forma remota e em relação ao tempo de estudo diário, observou-se que 55,2% dos alunos estudam menos de 4 horas por dia; 31% estudam 4 horas por dia; e apenas 6,9% estudam diariamente por 5 horas ou mais. Em sua pesquisa, ao discutirem os impactos da pandemia na educação, Cordoso & Ramalho (2020) observam o surgimento de um novo olhar em relação administração de tempo e afirmam que já há uma mudança designada pelo interesse coletivo sobreposto ao pessoal que, é essencial para definições sobre o tempo gasto com ensino e estudo. Neto, Versiane & Ladislau (2020) ratificam a ideia anterior quando declaram que as atividades ligadas ao conteúdo físico-esportivo, por exemplo, tiveram que ser completamente adaptadas ao “novo normal” imposto pelo perigo do vírus.

Durante o período da pandemia da COVID-19, 43,1% dos alunos foram infectados pelo vírus SARS-CoV, já 56,9% informaram que não foram infectados. Quanto a contaminação de pessoas, residentes em um mesmo domicílio, 32,8% dos jovens afirmaram que nenhum membro foi infectado, outros 20,7% afirmaram que apenas 1 pessoa foi infectada, 15,5% informaram de 2 entes foram infectados, 12,1% relataram a infecção de 3 pessoas e 19% apontaram a contaminação em mais de quatro familiares.

Numa visão geral, dos 58 alunos que constituíram para a amostra, 15 consideravam sua saúde excelente antes do período de isolamento, este número caiu para 6; os que consideravam a saúde muito boa, eram 18, este número caiu para 16; dos que apontaram a sua saúde como sendo boa, houve um salto de 14 para 17 pessoas, nos respectivos períodos; o número mais crescente foi das pessoas que consideraram a sua saúde regular que subiu de 6 para 17; das 5

peças que classificavam a sua saúde como ruim antes do isolamento, apenas 2 continuam com a mesma impressão. Em um estudo sobre a exercícios físicos e qualidade de vida em tempos de pandemia, Machado, Rodrigues & Sousa (2020) apontam doenças crônicas que, comprovadamente, podem ser superadas através da prática regular de A.F. Dentre elas estão: obesidade, hipertensão, osteoporose, diabetes tipo II, ansiedade e depressão. A lista, na íntegra, categoriza distúrbios morfológicos, cardiovasculares, musculoesquelético, metabólicos, psíquicos, além de neoplasias. Noutra pesquisa Pitanga; Beck & Pitanga (2020) reafirmam que o aumento dos níveis de atividade física na população pode ajudar a combater a obesidade e outros distúrbios cardiometabólicos, além de melhorar a saúde mental e a função imunológica, e, conseqüentemente nos preparar melhor”para o atual momento de pandemia da COVID-19.

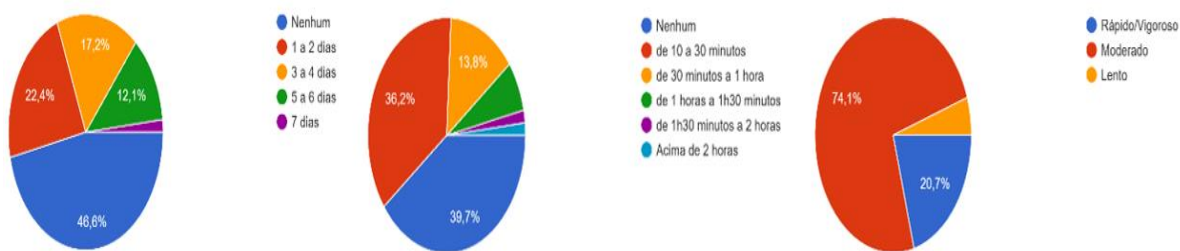
Os alunos informaram quantos dias da semana eles caminham por pelo menos 10 minutos (gráfico 1), e o resultado foi: dos 58 alunos 27 não caminham em nenhum dia da semana; 13 caminham em 1 ou 2 dias da semana; 10 caminham em 3 ou 4 dias; 7 praticam caminhada em 5 ou 6 dias da semana e apenas 1 relatou caminhar todos os dias da semana. Quanto a duração dessas caminhadas (figura 2), 36,2% apontaram um tempo entre 10 e 30 minutos; 13,8% apontaram uma duração entre 30 minutos a 1 hora; 6,9% afirmaram caminhar durante 1 hora e 1 hora e meia; apenas 1,7% dos estudantes apontaram uma duração acima de 1 hora e meia ou mais que 2 horas. Quanto a intensidade das atividades (figura 3) a classificação indicou que 20,7 dos estudantes praticam a caminhada em um ritmo rápido/vigoroso, enquanto 74,1% dos jovens caminham em ritmo moderado e 5,2% admitiram caminhar lentamente. Faz-se importante ressaltar, que na perspectiva apresentada por Bauman (2020), a prática regular de exercício físico é uma grande aliada à saúde, entretanto, parâmetros como volume e intensidade devem ser considerados para a obtenção de melhores resultados.

Encontramos também, estudos que consideram uma indicação quanto ao tempo de duração para a prática essencial de exercícios:

A Organização Mundial da Saúde recomenda que as pessoas realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada (aquela que faz aumentar sua respiração e batimentos cardíacos, mas você ainda consegue conversar ou cantar) e/ou de atividade física vigorosa (aquela em que a respiração e os batimentos cardíacos aumentam muito e para realiza-

lá você não consegue conversar ou cantar). (RIBEIRO 2020 apud OMS).

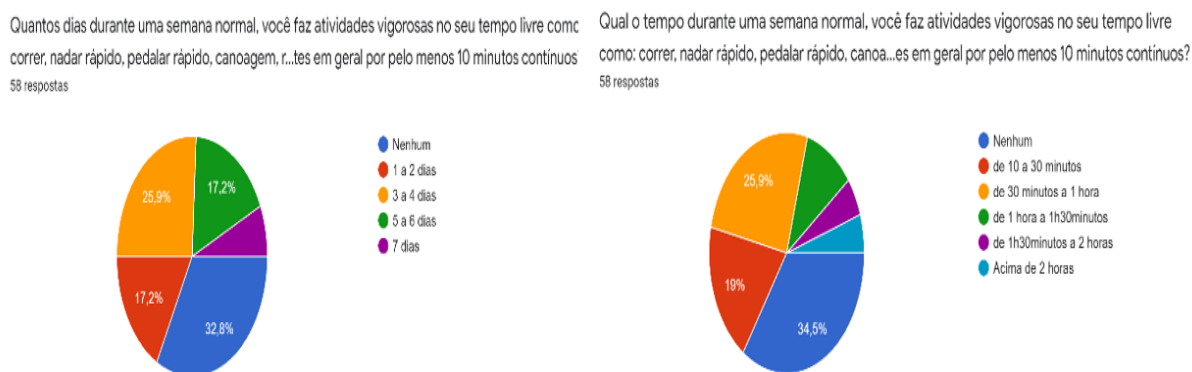
**Gráfico 1:** Frequência, volume e intensidades da prática de AF.



**Fonte:** Santos et al, 2021.

Em relação a quantos dias da semana, os escolares realizavam atividades vigorosas (gráfico 2), o resultado mostra que 32,8% não praticam atividades vigorosas em nenhum dia da semana; 17,2% praticam atividades vigorosas 1 ou 2 dias na semana; 25,9% praticam atividades mais intensas 3 ou 4 dias na semanalmente; 17,2% praticam 5 ou 6 dias por semana e 6,9% prática todos dos dias.

**Gráfico 2:** Atividades Vigorosas



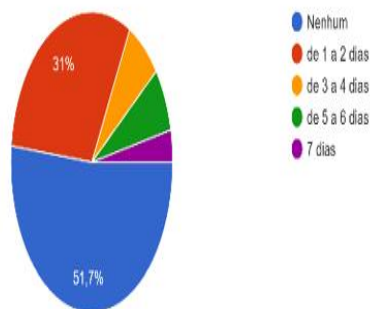
**Fonte:** Santos et al, 2021.

Outro fator estudado foi a duração dessas atividades (gráfico 2) onde constatou-se que 34,5 % não gasta nenhum tempo na prática de atividades

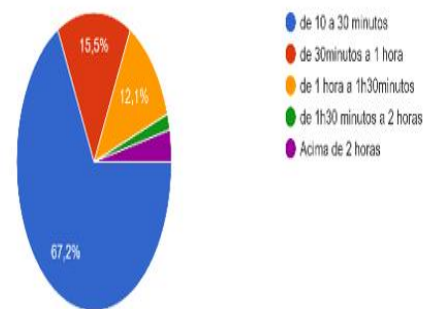
vigorosas; 19% gastam de 10 a 30 minutos diários; 25,9% gastam de 30 minutos a 1 hora; 10,3% de 1 hora a 1h e 30 minutos; apenas uma fração de 5,2% afirma que pratica atividades vigorosas de 1h e 30 minutos a 2 horas ou mais. Kreve (2020) traz uma discussão sobre os baixos índices quanto a prática de exercício nos tempos de pandemia, onde afirma que é difícil imaginar que alguém que não praticava exercícios e não cuidava de seus hábitos alimentares, pudesse agora sozinho conseguir tamanha façanha. Parece que a discussão deve permear o conceito de que, mais importante do que tentar motivar alguém a se exercitar em casa, é motivá-lo a mudar seus hábitos ao término da pandemia, pois teorias relatam que existe imensa dificuldade dos seres humanos mudarem hábitos impregnados em suas vidas por décadas.

### Gráfico 3: Atividades Moderadas.

Quantos dias durante uma semana normal, você faz atividades moderadas no seu tempo livre como: pedalar em ritmo moderado, jogar voleibol ...ceira idade por pelo menos 10 minutos contínuos?  
58 respostas



Qual o tempo durante uma semana normal, você faz atividades moderadas no seu tempo livre como: pedalar em ritmo moderado, jogar voleibol ...ceira idade por pelo menos 10 minutos contínuos?  
58 respostas



Fonte: Santos et al, 2021.

Os

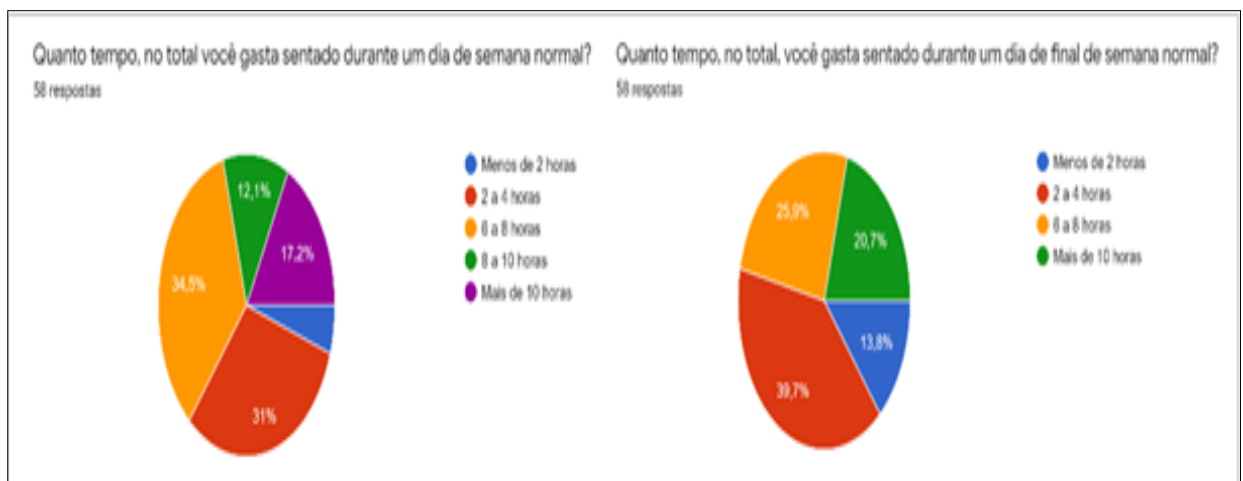
apontamentos referentes a prática de atividades moderadas (gráfico 3) mostram que 51,7% dos alunos não realizam atividades moderadas nenhum dia da semana; 31% realizam em 1 ou 2 dias na semana; 6,9% praticam de 3 a 4 dias e a mesma porcentagem afirma praticar de 5 a 6 dias da semana, apenas 3,4% pratica todos os dias da semana. Em relação ao tempo gasto nessas atividades, a pesquisa apontou que 67,2% não gasta nenhum tempo em atividades moderadas enquanto 15,5% pratica durante 30 minutos a 1 hora, já 12,1% afirmaram que praticam atividades moderadas no período de 1 hora a 1 hora e 30 minutos; 1,7% conseguem



manter uma duração de 1 hora e meio a 2 horas e 3,4% se mantêm mais de 2 horas nas práticas de atividades moderadas. Segundo Bauman (2020), o exercício com intensidade moderada promove proteção contra infecções causadas por microrganismos intracelulares, uma vez, que sinaliza a resposta imunológica para a predominância de células Th1 (importantes para uma resposta positiva contra patógenos intracelulares, como por exemplo alguns tipos de vírus).

Em sua análise, Marinho, Amaral & Lafetá (2020) apud Ekelund et al.(2016) concluem que a partir de uma revisão sistemática com meta-análise foi demonstrado que a realização de atividade física moderada em níveis elevados (60 a 75 minutos por dia) parece eliminar o aumento do risco de morte associado ao fato da pessoa ficar por longo tempo na posição sentada.

**Gráfico 4:** Tempo gasto sentado.



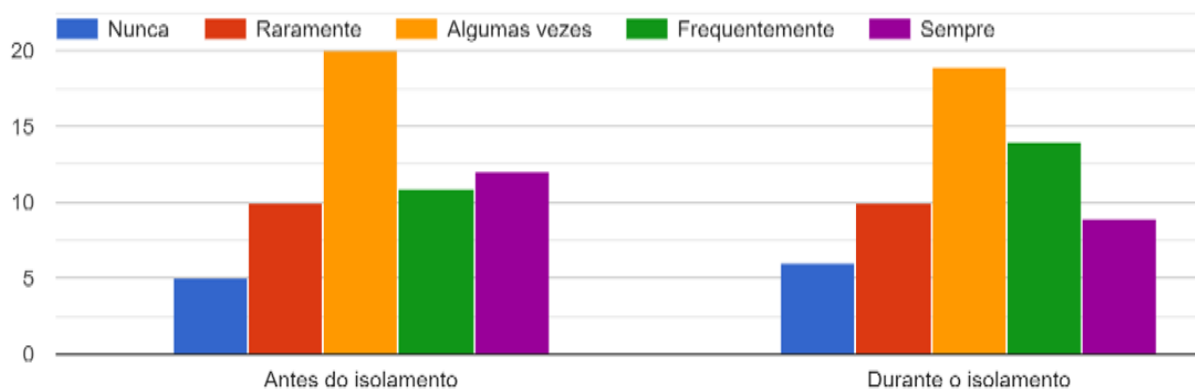
Fonte: Santos et al, 2021.

A pesquisa também estudou o tempo que que esses adolescentes costumam permanecer sentados durante um dia normal da semana (gráfico 4), de antemão, vale ressaltar que, segundo Neto, Versiane & Ladislau (2020), a (própria noção de tempo vago/livre/disponível foi resignificada com a pandemia). Os resultados apontaram que 5,2% é a parcela que passa menos tempo sentado, isto equivale a menos de 2 horas diárias; 31% passam de 2 a 4 horas sentados; 34,5% costumam ficar sentados por um período de 6 a 8 horas por dia, 12,1% ficam de 8 a 10 horas e 17,2% passam mais da metade do dia sentados apontando mais de 10 horas por dia. Durante os finais de semana a um apontamento diferente, 13,8% permanecem sentados por menos de 2 horas, 39,7% ficam na mesma posição por um tempo de 2 a 4 horas, 25,9% dos estudantes ficam sentados de 6 a 8 horas

diárias e 20,7% costumam passar mais de 10 horas sentados Ribeiro (2020) observou que a reclusão causada pelo distanciamento social, gera uma tendência à inatividade física, o que corrobora o aumento de peso, a ocasião de doenças ligadas ao estilo de vida e ampliação de efeito dessas doenças sobre o organismo.

### Gráfico 5: Frequência da prática de AF.

Você costuma praticar algum tipo de atividade física:



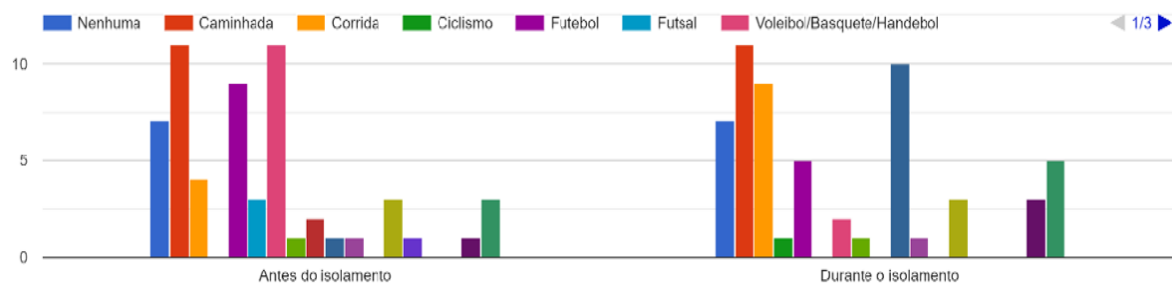
Fonte: Santos et al, 2021.

No questionário aplicado aos alunos, ao serem questionados sobre a frequência com que praticam atividades físicas, eles responderam fazendo um parâmetro entre o período anterior ao isolamento e durante o isolamento social (gráfico 5). Os dados mostram que antes do isolamento 5 dos 58 entrevistados nunca praticavam A.F. e depois do isolamento esse número aumentou para 6; os alunos que afirmaram que raramente praticavam A.F. foi igual a 10 em ambos os períodos; 20 alunos relataram praticar A.F. algumas vezes antes do isolamento, este número caiu para 19 depois do período de isolamento; de 11 alunos que praticavam A.F. frequentemente antes do isolamento, depois do isolamento este número pulou para 14; 12 dos 58 entrevistados praticavam A.F. sempre, antes do isolamento. Após o isolamento este número caiu para 9. Aguiar, Silva & Silva (2020), relatam a dilema da essencialidade do isolamento durante a pandemia e a importância da adoção de uma rotina fisicamente ativa como mecanismo de prevenção contra o sedentarismo, fator de viabiliza o surgimento de comorbidades ligados a doenças crônicas não transmissíveis que, a nível global, são as principais causas de mortalidade segundo dados da (SECRETARIA DE SAÚDE DO ESTADO

DE PARANÁ, 2021).

**Gráfico 6:** Tipos de atividades.

Que tipo de atividade física você costuma praticar:

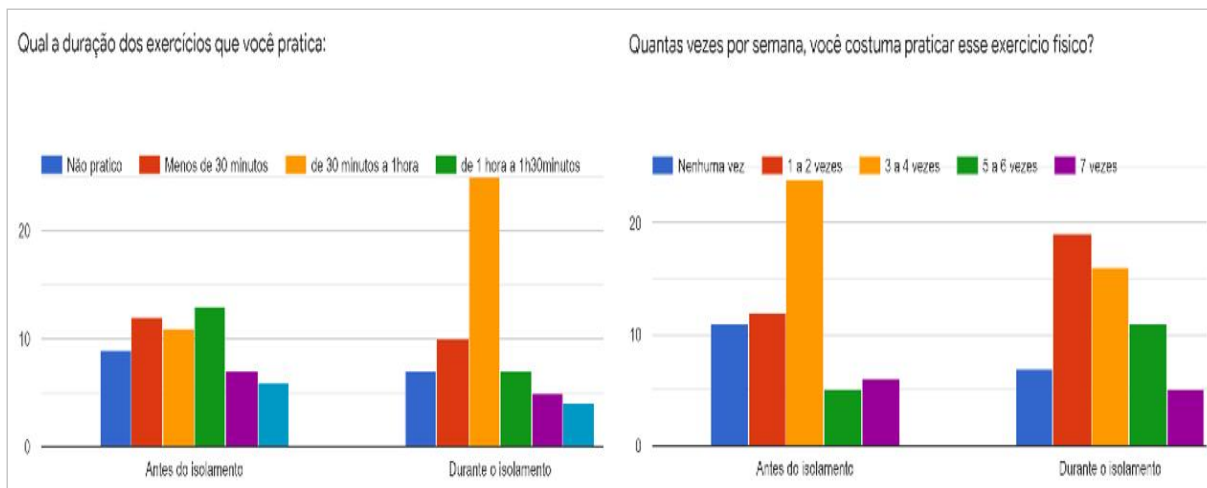


**Fonte:** Santos et al, 2021.

Os entrevistados também apontaram que tipo de atividades costumam praticar num comparativo entre antes do isolamento e durante o isolamento social (gráfico 6): dos 58 alunos, 7 alunos não praticavam nenhum tipo de A.F. antes, este número se manteve no período de isolamento; a caminhada era praticada por 11 alunos antes, número que também se manteve durante o isolamento ; 4 dos 58 entrevistados praticavam corrida antes do isolamento, durante o isolamento aumentou para 9; antes do isolamento nenhum estudante praticava ciclismo, durante o isolamento 1 estudante passou a praticar; antes 9 alunos jogavam futebol, durante o isolamento apenas 5 continuam jogando, para o futsal o número caiu de 3 para 0; os praticantes de vôlei, handebol e basquete eram de 11 , caíram drasticamente para 2; os nadadores eram dois antes e nenhum pratica natação durante o isolamento; os 3 entrevistados que praticavam dança conseguiram manter as práticas durante o isolamento, outras atividades foram avaliadas porém os dados são insignificantes em relação aos apontados acima. Observando esse quadro, fica claro que as atividades realizadas em grupo perderam adeptos e, proporcionalmente, as atividades realizadas individualmente, se tornaram as mais comuns durante o isolamento. esta conclusão não deve preocupar, pois em tempos de pandemia, a prática de esporte coletivo deve ser evitada, e se recomenda que

as atividades físicas sejam desenvolvidas individualmente (AGUIAR, SILVA & SILVA 2020).

**Gráfico 7:** Frequência e intensidade das práticas antes e durante o isolamento.



**Fonte:** Santos et al, 2021.

Na sua discussão, (FOSCHIERA, 2020) declara que prática regular da atividade física oferece ao ser humano muito mais do que a possibilidade de ativação do seu tecido muscular ou o aumento da sua frequência cardíaca. O prazer da prática do esporte favorito, o encontro com os amigos no futebol do final de semana, o crescimento pessoal decorrente da prática das lutas ou o senso de cuidado com a própria saúde durante sessões de musculação podem ser apontados como bons exemplos das necessidades humanas atendidas pela prática regular da atividade física.

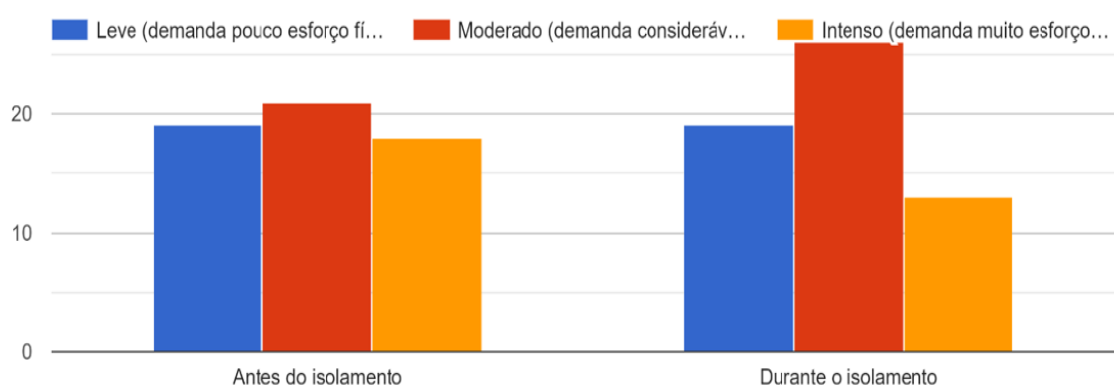
Sobre a frequência e intensidade nessas práticas (gráfico 7), dados indicam que 11 dos 58 entrevistados não praticavam atividades em nenhum dia da semana, durante o isolamento. Este número caiu para 7; 12 dos 58 entrevistados praticavam antes do isolamento, alguma das atividades, uma ou duas vezes por semana, agora este grupo cresceu para 19; 24 dos entrevistados mantinham uma rotina de atividades três ou quatro vezes por semana, durante o isolamento, houve uma queda para 16 indivíduos; antes do isolamento, 5 dos entrevistados praticavam atividades de cinco a seis vezes, e durante o isolamento este número passou para 11, os mais ativos que conseguiam manter uma rotina de atividades todos os dias da semana passaram de 6 para 5. Em sua pesquisa, (ALBERT e JUNIOR 2021), também observam um declínio considerável, quanto a frequência na prática de atividades A.F. nos mesmos períodos estudados aqui.

Fazendo um paralelo, os estudos de (BRITO et al. 2020) evidenciam a mesma ocorrência, demonstrando que a frequência de atividades físicas entre adolescentes entre 14 a 16 anos de idade no Brasil, antes da pandemia do COVID-19, era de 4 a 6 vezes por semana, com uma frequência diária de 2 horas, no entanto, durante o isolamento social, cerca de 75% desses indivíduos reduziram ou pararam de realizar atividades físicas.

Numa escala de leve moderada ou intensa (gráfico 8), 19 dos 58 entrevistados se mantiveram em uma rotina de prática de atividades leves, ou seja, que demandam pouco esforço físico, antes de durante o isolamento. Dos praticantes de atividades moderadas que demandam considerável esforço físico era 19, com aumento para 26 durante a pandemia. Já o número de pessoas de realizavam atividades físicas rigorosas, eram de 18 pessoas e caiu para 13 durante o período de isolamento. Ao associar-se à necessidade de adotar medidas de caráter geral para evitar a disseminação da COVID-19 e preservar a saúde da população, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) reconhece a centralidade da atividade física na prevenção de doenças e na promoção de saúde, ressaltando a importância de “estimular e orientar o beneficiário a permanecer fisicamente ativo, por meio de atividades de intensidade moderada, inclusive na residência, respeitando eventuais contraindicações específicas e evitando, por prudência, atividades de alta intensidade/extenuantes (CONFEF, 2020).

### Gráfico 8: Intensidade das práticas antes e durante o isolamento.

Você considera que a intensidade dos exercícios físicos que você costuma praticar, é:



Fonte: Santos et al, 2021.

O estudo também investigou os locais que estariam sendo utilizados para a prática das atividades físicas antes e durante período de isolamento social (gráfico 9), o resultado mostrou que antes o número de pessoas que usavam a academia para praticar atividades era de 3 dos 58 entrevistados e durante o isolamento foi para 7; antes do isolamento, 3 usavam clubes para suas práticas, durante o isolamento somente 1 continuou usando; 15 pessoas optavam por praças públicas antes do isolamento, somente 8 continuam preferindo as praças; o número dos que praticavam A.F. nas escolas caiu de 16 para 1 com o isolamento. Em contrapartida o número de pessoas que passaram a praticar A.F. nas ruas subiu de 9 para 16 nos respectivos períodos. Outros locais não especificados também tiveram aumento dos adeptos as atividades. Numa pesquisa recente, Albert & Junior (2021), concluíram que mesmo com a falta de locais mais apropriados para as atividades físicas, visando a importância da prática e a benesse não só física como também mental e social, vale a pena usufruir do espaço que possuímos em casa, para manutenções de tais hábitos.

**Gráfico 9:** Locais utilizados para as práticas, antes e durante o isolamento.



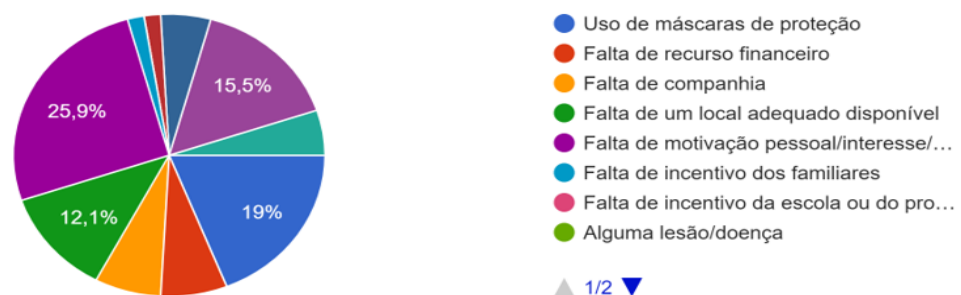
A investigação sobre as dificuldades encontradas para a prática regular de atividade física (gráfico 10), também se deu nesta pesquisa, o que apontou que 19% alegaram que o uso da máscara é um empecilho para a prática de A.F.; 6,9% indicaram que falta de companhia ou recurso os impedem de realizar atividades, 1,7% não praticam atividades por falta de incentivos dos familiares ou por causa do clima; 12,1% não encontram locais adequados disponíveis durante o período de isolamento 15,5 % não realizam atividades físicas por receio de contaminação pelo

corona vírus, visto que Freitas (2020), enfatiza que “[...] os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infecção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto”; outros 5,2% não encontram tempo para práticas regulares de A.F. ou estão muito cansados. A maior porcentagem vem do grupo de admite falta de interesse, motivação pessoal ou preguiça, que constituem 25,9%. Sobre esses fatores, Kreve (2020), afirma que os indivíduos naturalmente possuem dificuldade de se exercitar sozinhos, levados pela falta de conhecimento técnico, pela “falta de tempo” ou por questões motivacionais, geralmente as mais comuns. Uma pequena parcela de 5,2% indicou outros impedimentos para a prática. Kreve (2020) corrobora esse último dado com o entendimento de que poucas pessoas terão condição física e emocional para desenvolver práticas saudáveis em seus lares, quer seja na questão de alimentação, quer seja na questão da prática de exercícios físicos, pois as tarefas do home office estão ocupando o dia todo de muitos, onde tarefas do trabalho se misturam com as familiares e domésticas causando sobrecarga física e psicológica.

#### Gráfico 10: Principais dificuldades para a prática regular de AF.

Na sua opinião, qual a maior dificuldade para a prática de exercícios físicos, durante o período de isolamento social?

58 respostas



Fonte: Santos et al, 2021.

No contexto de Cardoso e Ramalho, 2020 em uma das suas reflexões sobre os enfrentamentos pós pandemia, destacam alguns dos cuidados a serem adotados no retorno as aulas presenciais, como a disposição para motivar, inspirar e compreender que tais circunstâncias se deram ao fato de os estudantes “se sentirem a margem do processo das aulas remotas”, ou seja, o ensino remoto

atrelado ao distanciamento social, causam também um distanciamento do aprendizado.

## CONCLUSÃO

Em decorrência da pandemia, o isolamento social trouxe uma série de mudanças à rotina dos estudantes, tais mudanças abrangem o estilo de vida dessas pessoas, quanto a prática de AF, como observado nesta investigação. Definiu-se claramente a influência negativa do isolamento nas mudanças de hábitos saudáveis para uma vida mais sedentária. O que se pôde analisar foi uma baixa nos níveis de frequência nas práticas de AF, no período pré-pandêmico e no seu decurso. Isso é compreensível pelo fato da existência de vários entraves, que impossibilitam a viabilidade e motivação pra a prática de exercícios físicos regulares. As medidas adotadas para a contenção do vírus, como uso da máscara, restrição dos locais adequados para realização de exercícios físicos, reverteram-se em alguns desses empecilhos, como por exemplo a orientação à dissolução de aglomerações o que inclui atividades em grupo.

Pudemos perceber que, através dos dados que nos mostram que as práticas de atividades em grupo caíram drasticamente ao passo que as práticas que atividades realizadas individualmente, aumentaram. A intensidade das atividades praticadas teve uma queda mais sucinta em relação a frequência, porém também foi afetada a ponto de alterar a qualidade de vida dos escolares, visto que há um volume muito grande de estudos que comprovam a importância da AF para a prevenção de doenças e conservação da saúde física e mental do indivíduo.

É importante salientar as consequências da inatividade do corpo humano, visto que, em tempos de pandemia e alto nível contágio pelo vírus SARS- CoV, o sedentarismo acaba corroborando para o surgimento de outras comorbidades relacionadas a COVID-19 como obesidade, hipertensão e diabetes tipo II, bem como a ansiedade e depressão. O mais interessante é que esses distúrbios podem ser evitados através da prática de AF. Compreendendo isso, é inegável e imprescindível que a adesão a um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, é uma das formas de prevenção contra a COVID-19. Esta constatação é válida para a população em geral e importantíssima para a população adolescente, objeto de



estudo desta pesquisa.

## REFERÊNCIAS

BARLBANTI, V. J - **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo, Manole, 1993.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos, et al. **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19**.2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>. Acesso em 02 de jul. de 2020.

BONI, Valdete; QUARESMA, Silva Jurema. **Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais**. Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC Vol. 2 nº 1 (3), janeiro-julho/2005, p. 68-80. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027/16976>. Acesso em 19 de jul. de 2020.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. **Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura**. [Revista Eletrônica Acervo Saúde \(ISSN 2178-2091\) | Volume Principal 12 \(5\) | 2020](#). Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3012>. Acesso em 13 de jul. de 2020.

GALLAHUE, David L. et al. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. 2005, pág.368.

GARCIA, Leila Posenato; DUARTE, Elisete. **Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil**. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000200009>. Acesso em 20 de jul. de 2020.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto, 2005. **Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes**. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n2/a11v11n2.pdf> Acesso em 28 de ago. de 2020.

HALLAL, Pedro Curi et al. **Prática de atividade física em adolescentes**

**brasileiros. Ciênc. saúde coletiva**, vol.15, supl.2. Rio de Janeiro Out. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800008>. Acesso em: 02 de ago. de 2020.

HAYWOOD, Kathlenn M.; GETCHELL, Nancy. **Desenvolvimento Motor Ao Longo Da Vida**. 2016, pág. 276.

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon . **Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente**. Rev Bras Med Esporte vol.21 no.1 SãoPaulo, Jan./Feb. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>. Acesso em 02 de jul. de 2020.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. - 5º Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros **-Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>. Acesso em 01 de ago. de 2020.

MCARDLE, W.D; KATCH, F; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Ensino Médio – Introdução**. 2008. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/brasil-alfabetizado/195-secretarias-112877938/seb-educacao-basica-2007048997/13559-ensino-medio-introducao>. Acesso em 21 de jul. de 2020).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html). Acesso em 20 de jul. de 2020.

\_\_\_\_\_. **Covid 19 no Brasil**. disponível em: [https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html). Acesso em 17 de nov. de 2020.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, Elyane Nazaré, et al. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental**. 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>.

Acesso em 29 de jul. 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus.** 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020005007201&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020005007201&script=sci_arttext). Acesso em 21 de jun. de 2020.

PÓVOA, Thaís Inácio Rolim; VIEIRA, Andreia Guimarães de Silveira. **Concepções de atividades físicas à saúde: o embate entre a visão biológica e crítica.** Revista Digital – Buenos Aires – Ano 15 – Nº 143 – Abril de 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd143/concepcoes-de-atividade-fisica-relacionada-a-saude.htm>. Acesso em 01 de ago. de 2020.

SEABRA André F. et al. **Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes** - Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 (4):721-736, abr, 2008. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2008.v24n4/721-736>. Acesso em 03 de jul. de 2020.

SILVA, Marcelo Cozzensa da, et al. **Fontes de informação sobre benefícios à prática de atividade física e fatores associados em adolescentes:** estudo de base escolar. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2016.

SILVA, Paulo Vinícios Carvalho; COSTA JR., Anderson Luiz. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicol. Argum., Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011. Disponível em: [http://www.unirio.br/cecane/arquivos/ARTIGO\\_EfeitosAtividadeFisica.pdf](http://www.unirio.br/cecane/arquivos/ARTIGO_EfeitosAtividadeFisica.pdf). Acesso em 15 de jul. de 2020.

VALLADARES NETO et al, 2017). **Boxplot: um recurso gráfico para a análise e interpretação de dados quantitativos.** disponível em: <https://robrac.org.br/seer/index.php/ROBRAC/article/view/1132>. Acesso em 22 de jul. de 2020.

VESPASIANO, BRUNO DE SOUZA; DIAS, RODRIGO; CORREA, DANIEL ALVES. **A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil.** SAÚDE REV., Piracicaba, v. 12, n. 32, p.49-54, set.-dez. 2012. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/216>. Acesso em: 31 de ago. De 2020.

AGUIAR, CLEIDIANE BERTO; SILVA, NAYRA SUZE SOUZA E; SILVA, ROSÂNGELA RAMOS VELOSO. **Saúde em tempos de pandemia:** cap. 3, pag. 62 e pag.76 2020.

# SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DO COVID 19



MARCO JOSÉ MENDONÇA DE SOUZA  
ELIANA DA SILVA COELHO MENDONÇA  
(ORGANIZADORES)

# SAÚDE, EXERCÍCIOS FÍSICOS E QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DO COVID 19

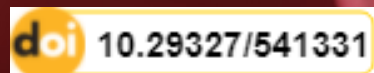
A presente obra científica denominada “ Saúde, Exercícios Físicos e Qualidade de Vida no Período do COVID 19 – SARS -2” é constituída de uma coleção de 9 artigos científicos de árduos e sonhados trabalhos acadêmicos (TCC), esperamos contribuir com a sociedade neste momento tão delicado do mundo, e dando a contribuição da importância da pesquisa na área da educação física, para nortear a prática da atividade física na sociedade, pois são pesquisas específicas da atualidade que todos enfrentam neste momento tão triste e os mesmos temas vem sendo bastante debatidos nas principais universidades, faculdades e Institutos Federais nacionais e internacionais e que refletem o interesse de pesquisadores no desenvolvimento da importância científica que possa contribuir e estigar cada vez mais o crescimento e interesse neste temas relevantes para a sociedade e trazendo com isso cada vez mais a qualidade de vida de homens e de mulheres, apresentando resultados de pesquisas na área da saúde, atividade física (exercícios físicos), a reflexão de experiências de campo e de revisões bibliográfica nas mais diversas áreas da prática esportiva/desportiva. Sua organização se deu no âmbito do Instituto Federal de Roraima- Curso de Educação Física (CBV) e os resultados e conclusões possam gerar por meio de ações e projetos de ensino, extensão e pesquisa aplicados na Educação e conhecimento da sociedade não só do estado de Roraima, mas no mundo, sendo uma contribuição acadêmica relevantes para melhorar o estilo de vida saudável dos seres humanos. Desse modo, agradecemos o empenho de nossos acadêmicos que agora são professores e os pesquisadores que aqui contribuíram com seu conhecimento e empenho para esta obra vá a publico. Acreditamos em uma educação seria e de bastante empenho científico para contribuir de forma efetiva na vida dos cidadãos.

Dr. Marco José Mendonça de Souza  
Dr<sup>a</sup>. Eliana da Silva Coelho Mendonça  
Organizadores.



**Editora Enterprising**

Home Page: [www.editoraenterprising.net](http://www.editoraenterprising.net)  
E-mail: [contacto@editoraenterprising.net](mailto:contacto@editoraenterprising.net).  
Telefone BR: (96)981146835.  
CNPJ: 40.035.746/0001-55.



ISBN 978-65-994-8264-9



9 786599 482649 >