



**UNIVÉRTIX – CENTRO UNIVERSITÁRIO
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR**

TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO

EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02



COORDENAÇÃO DE CURSO: PROF. M. SC. ANDRÉ SALUSTIANO BISPO

**PROFESSORAS RESPONSÁVEIS: PROF^A. M. SC. RENATA APARECIDA
FONTES E PROF^A. M. SC. KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO**

MATIPÓ, 2022

TRABALHOS PRESENTES NESTE VOLUME

AVALIAÇÃO E COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL ENTRE OS MÉTODOS DE DOBRAS CUTÂNEAS E BIOIMPEDÂNCIA EM ATLETAS AMADORES DE UM CLUBE DE FUTEBOL DE CAMPO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19

HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA QUE FORAM ACOMETIDOS PELA COVID-19

NÍVEIS DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO

OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UM TIME DE UM MUNICÍPIO DA REGIÃO IMEDIATA DE MANHUAÇU, MINAS GERAIS.

PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19

PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS OS DOIS PRIMEIROS ANOS DA PANDEMIA

PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA, DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19

AVALIAÇÃO E COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL ENTRE OS MÉTODOS DE DOBRAS CUTÂNEAS E BIOIMPEDÂNCIA EM ATLETAS AMADORES DE UM CLUBE DE FUTEBOL DE CAMPO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Douglas Batista de Jesus e Rullian Gomes Barbosa.

ORIENTADOR: Prof. Marcelo Maia Costa.

LINHA DE PESQUISA: Linha de Pesquisa 2: Estudos Biodinâmicos e Socioculturais do Movimento Humano

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar e comparar a composição corporal de atletas amadores de um clube de futebol de campo em um município da Zona da Mata Mineira através dos métodos de dobras cutâneas e de bioimpedância. Trata-se de um estudo descritivo, e teve como amostra 10 atletas amadores do sexo masculino de 18 a 26 anos de idade de um clube de futebol, onde foram utilizados para a coleta dos dados, dois métodos para avaliar e comparar a composição corporal dos atletas: método de Bioimpedância (BIO) e o método de Dobras Cutâneas (DC). Os resultados foram 70% superiores no método de BIO em relação ao método de DC e a média de BIO foi superior 3,52% ao método de DC. Conclui-se que o resultado dos percentuais de gordura tem influência direta com o método aplicado, onde observamos a importância de utilizar os mesmos métodos na reavaliação e que é preciso também que os avaliados respeitem o protocolo orientado antes do teste para que diminua a margem de erro.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Futebol; Composição Corporal.

INTRODUÇÃO

O futebol é uma modalidade esportiva caracterizada como intermitente por apresentar variações de intensidade que vão de baixa a alta durante o jogo. Ao longo de uma partida, os atletas têm sua predominância metabólica alternada entre altos níveis de exigências metabólicas aeróbias e anaeróbias a fim de satisfazer as necessidades energéticas (ALBURQUERQUE, 2019).

Conforme estudo de Castro *et al.* (2020) a composição corporal é um aspecto importantíssimo para o nível de qualquer modalidade. Em relação a aptidão física dos atletas, o excesso de tecido adiposo tem desenvoltura indesejável nas atividades como o futebol, fazendo com que a massa corporal se eleve constantemente contra a gravidade, ocorrendo a diminuição substancial do desempenho.

A avaliação da composição corporal é fundamental para diagnosticar e

classificar os perfis de saúde, e quanto mais precisos forem os resultados, melhor será a intervenção. Os métodos duplamente indiretos bastante utilizados são os de dobras cutâneas e bioimpedância. A técnica de dobra tem uma relação entre gordura subcutânea e gordura corporal total e tem sido amplamente empregada na mensuração da composição corporal (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Já a bioimpedância, ocorre pelo meio da condução de uma corrente elétrica de baixa intensidade, onde a energia é conduzida mediante a água e eletrólitos, considerando que a massa de gordura alta diminui a condução elétrica.

Tem-se como justificativa a oportunidade de mostrar dois métodos, que apesar de distintos, possui o mesmo objetivo que é avaliar os níveis de gordura corporal, porém, observar se existe uma discrepância de resultados e estudar esse desvio entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância.

A Lacuna desse estudo será trazer resultados importantes que contribuirá positivamente na escolha do melhor método para avaliação da composição corporal, trará questionamentos a respeito das possíveis diferenças de resultados que podem levar a possíveis impactos positivos na saúde e desempenho esportivo. E contribuirá com a ciência a partir da produção de conhecimentos para estudantes, professores e profissionais da área de Educação Física, tendo como diferencial que, a partir da análise dos dados obtidos, é possível traçar medidas de intervenção que aprimorem tal estado da composição corporal com vistas a potencializar o desempenho físico dos jogadores em campo, assim como, sua saúde e qualidade de vida.

Diante do exposto, tem-se como questão norteadora: há diferença nos resultados das avaliações corporais obtidos através das avaliações de dobras cutâneas, e balança bioimpedância tetrapolar, de atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da Zona da mata Mineira? E como objetivo, avaliar e comparar a composição corporal de atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da Zona da Mata Mineira através dos métodos de dobras cutâneas e de bioimpedância.

Estudos como este são relevantes, já que, por meio da avaliação da composição corporal, posteriormente os atletas são informados sobre a gordura atual, a gordura ideal, além da conscientização sobre manter os níveis ideais de gordura corporal, não somente para seu rendimento em campo, mas também com os riscos a doenças, casos estejam elevados os níveis de gordura corporal.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Um dos métodos para verificar a composição corporal é a antropometria, técnica amplamente utilizada para determinar a composição corporal e o somatotipo em diferentes esportes (FREITAS, 2019).

Segundo Alves (2021), os métodos de avaliação da composição corporal podem ser classificados como diretos, indiretos ou duplo-indiretos. O método direto é caracterizado por autópsia e não está diretamente relacionado a uma pessoa viva, e o método indireto é caracterizado por procedimentos físico-químicos, exames de imagem, densitometria *etc.* Métodos indiretos duplos, como o método da bioimpedância elétrica e o método das dobras cutâneas, são frequentemente sugeridos em procedimentos de avaliação.

A avaliação da composição corporal é importante para descrever e analisar a situação de saúde, estado nutricional e a capacidade de desempenho do atleta de acordo com seus índices corpóreos de massa muscular, gordura corporal e outros (TOSELLI *et al.*, 2020).

O futebol depende de diversas variáveis para ser realizado no seu mais alto rendimento como alimentação, fatores psicológicos, estrutura emocional, capacidade física, habilidade própria, composição corporal e hidratação dos jogadores (CASTRO *et.al* 2020).

Uma forma de avaliar a composição corpórea é através da bioimpedância (BIO), uma técnica que analisa a composição corporal através de diversos níveis de condução elétrica dos tecidos biológicos expostos às várias frequências de correntes elétricas, em que o corpo humano é utilizado como um circuito elétrico, sendo a massa livre de gordura um condutor de corrente elétrica devido à concentração de água e de eletrólitos (ALVES *et al.*, 2021).

Outra técnica adotada é pelos índices obtidos pelo percentual de gordura corporal e massa magra, através de medidas de dobras cutâneas, que consiste basicamente na aplicação de equações de somatórios em medições da gordura localizada em algumas regiões do corpo (FREITAS, 2019).

As vantagens do uso de técnicas antropométricas são a utilização de equipamentos de baixo custo que requerem pouco espaço físico e a rapidez na coleta de dados (FREITAS, 2019).

Diante do exposto, ambos métodos mostram ser eficaz e validados pela ciência, cada um tendo sua especificidade. As dobras cutâneas têm como vantagem

em fornecer dados de pontos específicos de pinçamento e o método de bioimpedância tem sua vantagem devido a sua rapidez e facilidade de aplicação (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva que, segundo Gill (2002), tem como objetivo principal a descrição de características, podendo ser de população, fenômeno ou relações entre variáveis, são realizadas técnicas padronizadas para coleta de dados de uma pesquisa descritiva.

A pesquisa foi realizada num município localizado na Zona da Mata Mineira, que segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), a população estimada em 2021, é de 20.020 mil habitantes, e seu Produto Interno Bruto (PIB) é de R\$12.173,62, segundo dados de 2019.

A amostra foi constituída por 10 jogadores de futebol amador da categoria aspirante, do sexo masculino e que atuam no clube esportivo localizado no município, com idade entre 18 e 26 anos e que concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde foram informados sobre os objetivos do estudo. Foram excluídos os indivíduos que não assinaram o TCLE, homens com idade superior a 26 anos e inferior a 18 anos, e os que usam algum pino ou placa de metal no corpo.

Para coleta dos dados, foram utilizados dois métodos para avaliar a composição corporal dos atletas: método de bioimpedância elétrica e o método de dobras Cutâneas. Para ambos os testes foram usados formulários de fichas de avaliação. Adicionalmente ao formulário utilizado, foram incluídas informações sociodemográficas.

Para os procedimentos das avaliações de bioimpedância e de dobras cutâneas, foram comunicados aos participantes da pesquisa com antecedência as seguintes informações. 1) Evitar álcool e cafeína 24 horas antes do teste; 2) Não praticar atividade física de alta intensidade por pelo menos 24 horas antes do teste; 5) não fazer o consumo de drogas e medicamentos à base de diuréticos 7 dias que antecede o teste. Informações para o dia do teste: 1) Urinar até 30 minutos antes do teste; 2) Evitar refeições pesadas por pelo menos 4 horas antes do teste e manter a temperatura ambiente entre 20° e 25° (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Para avaliação da composição corporal através das medidas de dobras

cutâneas, foi utilizado o adipômetro profissional *Neo Prime* da marca Prime Med, com sensibilidade de 0,3 mm e amplitude de leitura de 60 mm, utilizando o protocolo de Jackson & Pollock de 7 dobras (tríceps, peito, subaxilar, subescapular, abdominal, supra ilíaca e coxa). Os participantes utilizaram o mínimo de roupa possível e o avaliador se posicionou do lado direito do participante, segurando a dobra com o polegar e o dedo indicador da mão esquerda a fim de distinguir o tecido celular subcutâneo. O compasso foi colocado 1 cm abaixo do pinçamento, na mesma profundidade com a leitura no máximo 3 segundos após o alinhamento das linhas do compasso. Foram verificadas por três vezes cada medida para se obter uma melhor precisão. A partir dessas variáveis, foi estimado o percentual de gordura pela equação $[1.112 - 0.00043499 \times (\sum 7 \text{ dobras}) + 0.00000055 \times (\sum 7 \text{ dobras})^2 - 0.00028826 \times (\text{idade})]$ (MARINS, 2003). Para calcular o percentual obtido pelo protocolo, foi utilizado o *Software Physical test 8.0*.

Para mensurar o método de Bioimpedância, foi utilizada a Balança corporal Xiaomi Mi Body Composition Scale 2, limite de até 150 quilos e o aplicativo Mi Fit pareado com a balança. Para iniciar, foi acomodada em uma superfície lisa e plana, o avaliado foi orientado a subir na balança descalço e esperar o display estabilizar com seu peso e aguardar o display piscar informando que a medição terminou. As informações foram exibidas pelo aplicativo Mi Fit pelo smartphone como referências.

Para cumprimento das questões ética este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Antes da realização das etapas da pesquisa os participantes foram esclarecidos em relação aos propósitos e a todos os procedimentos que seriam realizados, os riscos e benefícios e a participação foi concretizada mediante o aceite TCLE.

Entre os riscos da pesquisa, estão os psicológicos, pois durante a aplicação dos testes os participantes poderiam sentir-se constrangidos, tendo o direito de realizar apenas àqueles que desejarem, amenizando assim a ocorrência do referido risco. Para minimizar tais riscos, o local de aferição das medidas foi uma sala fechada no clube, sendo utilizada somente para fins de avaliações físicas, assim, não ocorreu exposição dos participantes, sendo mantido total sigilo de nomes e imagens.

Os pesquisadores foram os únicos a ter acesso aos dados, mas admite-se o risco de ocorrer extravio decorrentes de furto ou perda, assim foram tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos formulários por números; b) limitar o acesso aos formulários apenas pelo tempo determinado pela pesquisa, posteriormente foi arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Os dados foram sistematizados em planilha do *Microsoft Office Excel*, onde foram estruturados gráficos comparativos dos métodos de dobras cutâneas e de bioimpedância e a análise estatística dos dados foram feitas através do mesmo sistema.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram avaliados 10 atletas de acordo com os procedimentos e critérios estabelecidos, onde criou-se denominações para identificação dos mesmos, sendo A1 correspondente ao atleta 1, A2 correspondente ao atleta 2 e assim sucessivamente até o A10. Os dados obtidos referentes ao percentual de gordura no método de dobras cutâneas (%DC) e pelo método de bioimpedância elétrica (%Bio), além da idade e peso corporal total de cada avaliado, estão apresentados na Tabela 1:

Tabela 1- Caracterização dos participantes da pesquisa e comparação da composição corporal entre os dois métodos.

Variáveis n=10					
Atleta	Sexo	Idade	% DC	%Bio	Peso (kg)
A1	Masculino	23	10,06%	14,07%	66,10 kg
A2	Masculino	22	9,97%	7,30%	76,00 kg
A3	Masculino	21	10,87%	5,00%	70,00kg
A4	Masculino	20	8,25%	8,00%	68,63 kg
A5	Masculino	21	11,33%	12,50%	61,64 kg
A6	Masculino	21	11,30%	21,00%	81,00 kg
A7	Masculino	23	16,45%	24,40%	75,60 kg
A8	Masculino	23	14,94%	22,50%	74,00 kg
A9	Masculino	26	19,85%	26,00%	84,00 kg
A10	Masculino	20	16,19%	23,00%	70,00 kg

Fonte: Elaborada pelos autores

A partir dos resultados apresentados, observou-se que em 70% dos atletas

avaliados, os percentuais de Bioimpedância foram superiores aos determinados através da técnica das dobras cutâneas, que foram superiores em apenas 30% dos avaliados, sendo eles nos atletas A2, A3 e A4.

Freitas (2019), que comparou em sua pesquisa os protocolos de 7 dobras de Jackson e Pollock com aparelho de bioimpedância, seus resultados encontraram diferenças no percentual de gordura obtido, onde a avaliação pelo método de dobras cutâneas demonstrou menores valores em relação a bioimpedância, tanto para indivíduos do sexo masculino quanto para o feminino.

No estudo de Vilhena *et al.* (2019), a BIO também apresentou valores significativos de %G superiores em relação a DC, que foi estimada pela equação de Faulkner (1968), ao comparar os métodos em 20 homens universitários entre 20 e 38 anos de idade.

Estes resultados encontrados podem estar relacionados ao método de bioimpedância ter diversos fatores que influenciam na sua análise, tais como desidratação, ingestão de cafeína e álcool, prática de atividade física, entre outros.

No gráfico abaixo, estão apresentadas as médias dos percentuais de gorduras nos métodos de dobras cutâneas e bioimpedância.

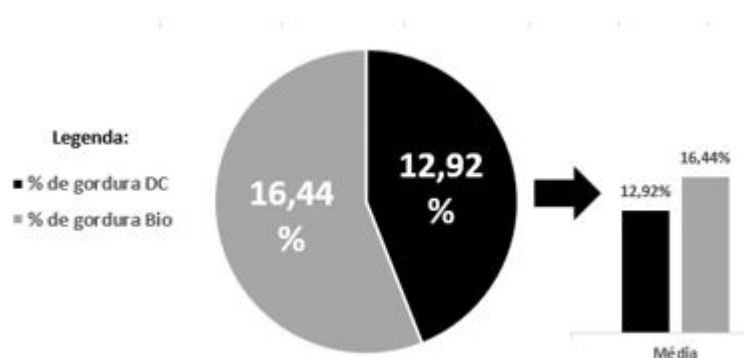


Figura 1- Comparação da média da composição corporal entre os métodos de dobras cutâneas e de bioimpedância.

Fonte: Elaborada pelos autores

De acordo com os resultados obtidos, a diferença entre a média do percentual de dobras cutâneas de 7 dobras de Jackson e Pollock e o de bioimpedância, foi de 3,52% superior no método de BIO.

Os resultados apresentados por Oliveira *et.al* (2021), nos quais foram

avaliados os métodos de 3 e 7 dobras com o de BIO, o de 3 dobras apresentou uma diferença de 3,9% de gordura menor que o método de bioimpedância, porém o método de 7 dobras teve o resultado da média similar ao de BIO.

Numa revisão narrativa de Gonçalves (2020), foi comparado os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância por intermédio de estudos já feitos entre os anos de 2000 e 2020, onde ele concluiu que os dois métodos são eficazes, porém que se tenha cuidado ao escolher os aparelhos de BIO, pois existem diversos modelos. Em relação a DC, elas consideram o método mais fidedigno, já que é o método duplamente indireto que mais se aproxima do considerado padrão ouro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar e comparar a composição corporal de atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da Zona da Mata Mineira através dos métodos de dobras cutâneas e de bioimpedância, onde os resultados encontrados mostraram que 70% dos atletas apresentaram o percentual de gordura maior no método de bioimpedância em relação ao método de 7 dobras de Jackson e Pollock (1978). A média encontrada do percentual de gordura entre os dois métodos foi de 3,52% a mais em Bioimpedância.

Na prática, ambos os métodos são úteis, sendo a bioimpedância considerada mais flexível e de fácil manuseio, porém, é necessário bastante cuidado na escolha dos aparelhos e modelos, além das orientações aos avaliados antes do procedimento da pesagem para que não haja interferências nos resultados. Já o protocolo de DC de 7 dobras, apresenta menor custo financeiro e exige mais atenção do avaliador ao realizar as marcações e pinçamentos.

Com este estudo, concluímos que o resultado dos percentuais de gordura tem influência direta com o método aplicado, onde observamos a importância de utilizar os mesmos métodos na reavaliação e que é preciso também que os avaliados respeitem o protocolo orientado antes do teste para que diminua a margem de erro.

REFERÊNCIAS

ALBURQUERQUE, 2019, Kleber Marinho de. **Estado nutricional e composição corporal de jogadores de futebol profissional de um clube**. Orientador: Professora Dra.Cybelle Rolim de Lima, 2019. 35 fl. Trabalho de Conclusão de Curso

(Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição.

ALVES JUNIOR, Carlos Alencar Souza *et al.* **Composição corporal entre atletas universitárias de esportes coletivos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Santa Catarina. v. 27, n.2, p. 156-160, junho de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.** Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

CASTRO, Leonardo Machado *et al.* **Avaliação da composição corporal de jogadores de futebol sub-20 da cidade de Uberlândia.** Orientador: Erick Prado de oliveira, 2020. 18 fl. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Universidade Federal de Uberlândia, UFU, Bacharelado em Nutrição. Uberlândia, Minas Gerais 2020.

FREITAS, Júlio César Paiva. **Análise comparativa entre dobras cutâneas e bioimpedância em atletas de futevôlei.** Orientador: Dr. Romulo de Abreu Custodio. 2019. 35 fl. Dissertação (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário de Brasília UniCEUB 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** Vol. 4, p. 175. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, DANIELA PEREIRA., SANTOS, THAIS RODRIGUES DE OLIVEIRA. **Comparação entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância para avaliação da composição corporal.** Orientador: Dr. Daniel Tavares de Andrade, 2020. 20 fl. Trabalho de conclusão de curso (Graduação). - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC, bacharelado em educação física. Gama, Distrito Federal 2020.

IBGE -INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTASTÍSTICAS (IBGE). IBGE cidades. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 13 de julho. 2022.

MARINS, João Carlos Bouzas., GIANNICHI, Ronaldo Sérgio. **Avaliação e prescrição de atividades físicas:** guia prático. 3ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

OLIVEIRA, Jean Carlos Pancine *et al.* **Comparação da composição corporal utilizando dobras cutâneas e bioimpedância em adultos jovens.** RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v. 15, n. 94, p.323-328.outubro de 2021.

TOSELLI, Stefania *et al.* **Diferenças relacionadas com a maturidade na composição corporal.** Revista Internacional de Investigação Ambiental e Saúde Pública, São Paulo. v. 17, n. 3, p. 729, janeiro de 2020.

VILHENA, Daniela Santos *et al.* **Comparação do percentual de gordura corporal por antropometria, dobras cutâneas e bioimpedância em universitários residentes em Macapá/AP,** coleção pesquisa em Educação Física.v.18,n.04, p.17-24, agosto 2019.



UNIVÉRTIX – CENTRO UNIVERSITÁRIO
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

Título da pesquisa: Avaliação e comparação da composição corporal entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância em atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da zona da mata mineira.

Acadêmicos: Douglas Batista de Jesus, Rullian Gomes Barbosa

Orientador (a): Esp. Marcelo Maia Costa

FICHA DE AVALIAÇÃO DAS DOBRAS CUTÂNEAS

Nome do aluno (a): _____

Data da Avaliação: ____ \ ____ \ ____ Idade: ____ anos

Dobras Cutâneas (mm)	Medida 1	Medida 2	Medida 3	RESULTADO
Bicipital				
Tricipital				
Peitoral				
Subescapular				
Axilar-média				
Supraílica				
Abdominal				
Coxa Medial				
Panturrilha Medial				
Somatório de Dobras Cutâneas				
3 Dobras Cutâneas				
4 Dobras Cutâneas				
Adiposidade Central				
Adiposidade Periférica				
Adiposidade Total				
Indicadores de Composição Corporal				
% de Gordura				
% de Massa Isenta de Gordura				
Peso de Gordura (Kg)				
Peso de Massa Isenta de Gordura (Kg)				

“Adaptado de”. ALBUQUERQUE, K. M., 2019.



**UNIVÉRTIX – CENTRO UNIVERSITÁRIO
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02**

Título da pesquisa: Avaliação e comparação da composição corporal entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância em atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da zona da mata mineira.

Acadêmicos: Douglas Batista de Jesus, Rullian Gomes Barbosa

Orientador (a): Esp. Marcelo Maia Costa

RESULTADO DA BIOIMPEDÂNCIA

Paciente:						
Idade:		Sexo:			Altura:	
Datas/ Conclusão	/ /2022	Conclusão	/ /2022	Conclusão	/ /2022	Conclusão
Peso (kg)						
IMC						
Gordura Corporal %						
Músculos Esqueléticos %						
Metabolismo Basal (kcal)						
Idade Metabólica						
Peso corporal ideal						
Gordura Visceral						
Água corporal						

"Adaptado de". ALBUQUERQUE, K. M., 2019.



UNIVÉRTIX – CENTRO UNIVERSITÁRIO
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **Avaliação e comparação da composição corporal entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância em atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da zona da mata mineira**. Nesta pesquisa pretendemos avaliar e comparar a composição corporal entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância dos atletas amadores de um clube de futebol amador. O motivo que nos leva a estudar é de mostrar dois métodos, que apesar de distintos, tem o mesmo objetivo, avaliar e comparar a composição corporal.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: primeiramente será mensurado a avaliação de 7 dobras cutâneas, utilizando o adipômetro para realizar o “pinçamento”, e fazer o procedimento na balança bioimpedância. O tempo da avaliação será de 15 minutos por pessoa.

Quanto aos riscos psicológicos, durante a aplicação dos testes os participantes poderão sentir-se constrangidos (as), tendo o direito de realizar apenas àqueles que desejar, amenizando assim a ocorrência do referido risco.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas admite-se o risco de ocorrer extravio decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Esse estudo terá como benefício, saber o nível atual do percentual de gordura e serão conscientizados a manterem os níveis ideais de gordura corporal, não somente para seu rendimento em campo ou estética, mas pelos riscos que o excesso de tecido adiposo traz, como as doenças crônicas não transmissíveis.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, em seu arquivo e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **Avaliação e comparação da composição corporal entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância em atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da zona da mata mineira** de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Douglas Batista de Jesus
Endereço: Dorvault de Freitas n° 553, Divino-MG
Telefone: (32) 99820-3950
E-mail: douglasbatista2013@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Rullian Gomes Barbosa.
Endereço: Rua Nair Ferreira de Abreu n° 70, Divino-MG
Telefone: (32) 99925-2587
E-mail: rulliangomes2016@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Marcelo Maia Costa
Endereço: Rua José Antônio Prata, 138 apto 302 - Alfa Sul/ Manhuaçu-MG
Telefone: (33) 98817-4924
E-mail: marcelomaiac@yahoo.com.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UNIVÉRTIX
Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Divino, _____ de _____ 2022.

Assinatura do Participante

Marcelo Maia Costa

Douglas Batista de Jesus

Rullian Gomes Barbosa

ANEXO 3: AUTORIZAÇÃO



AUTORIZAÇÃO

Eu, Leonardo Souza, na qualidade de responsável pela União Futebol Clube, autorizo a realização da pesquisa intitulada “**Avaliação e comparação da composição corporal entre os métodos de dobras cutâneas e bioimpedância em atletas amadores de um clube de futebol de campo de um município da zona da mata mineira**” a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador “Marcelo Maia Costa (orientador), Douglas Batista de Jesus (acadêmico), Rullian Gomes Barbosa (acadêmico) e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa.

Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Divino-MG, ____ de _____ 2022.

Assinatura
CPF:

CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19

ACADÊMICOS: Igor Henrique Soares Carlota; Kaio Fábio Vieira Abreu.

ORIENTADOR: Fábio Florindo Soares.

LINHA DE PESQUISA: Linha 2: Estudos Biodinâmicos e Socioculturais do Movimento Humano.

RESUMO

A avaliação da capacidade cardiorrespiratória em indivíduos pós-recuperação da COVID-19 é indispensável para orientar a todos acerca das atribuições do sistema respiratório, no que tange ao seu funcionamento, logo após a infecção pelo vírus SARS-CoV-2, principalmente para aqueles que tiveram sintomas leves e graves da doença, ou internações. Sendo assim, o objetivo do estudo foi avaliar a capacidade cardiorrespiratória em indivíduos após recuperação da COVID-19 na cidade de Matipó-MG. Para obtenção dos resultados foi aplicado o Teste de Caminhada de 06 minutos (TC6M) aos acometidos pela doença COVID-19, acompanhado de anamnese baseado no Questionário Isaric, onde foi avaliado as alterações fisiológicas e percepção de esforço, para resultado com precisão da capacidade cardiorrespiratória. Deste feito, os resultados indicam que toda a amostra se apresentou abaixo da média esperada conforme protocolo do (TC6M). Assim, concluímos que além das sequelas após a infecção e recuperação da doença, dando destaque a falta de ar e cansaço, toda a amostra apresentou baixa capacidade cardiorrespiratória e funcional, podendo este resultado ser consequência do novo Coronavírus, e desta nova doença, a COVID-19.

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; Doença; Pandemia; Respiração; Sequelas.

INTRODUÇÃO

A Pandemia do novo coronavírus iniciou-se em dezembro de 2019, especificamente na China, sendo que no dia 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS), declarou que o surto do novo Coronavírus (SARS-CoV-2) constituiu uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). O mais alto nível de alerta da Organização, sendo caracterizada como a mais nova Pandemia mundial, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2020).

O coronavírus é um vírus zoonótico, pertencente à família *Coronaviridae*, que faz parte do grupo que causa infecções respiratórias. O causador da doença COVID-19 faz parte dessa família, composta por seis tipos classificados até o momento. Assim, estão o alfa coronavírus HCoV-229E e alfa coronavírus HCoV-NL63, o beta

coronavírus HCoV-OC43 e beta coronavírus HCoV-HKU1, destacando-se entre eles o SARS-CoV, causador da síndrome respiratória aguda grave, o MERS-CoV, causador da síndrome respiratória do Oriente Médio, e o atual SARS-CoV-2, causador da presente Pandemia (LIMA, 2020).

Conforme Petry *et al.* (2021), apesar de outros sintomas da doença, o sistema respiratório é o mais prejudicado, dada a resposta inflamatória do quadro agudo, causada por insultos pulmonares, culminando em sintomas como dispneia, tosse seca e redução do índice de oxigenação (relação entre a pressão parcial de oxigênio e a fração inspirada de oxigênio). Com o desconforto respiratório e as mudanças no padrão funcional pulmonar, oriundos da gravidade da doença, gera-se a dificuldade na prática de atividade física, salientando o iminente risco aos músculos respiratórios (PETRY *et al.*, 2021).

Segundo Totazo (2021) são presentes as sequelas após a recuperação e liberação hospitalar, havendo a fraqueza muscular de 6% a 20%. Destacando-se implicações distintas, como alterações nos exames de imagem, volume e capacidade pulmonar reduzida, redução da capacidade funcional, bem como, restrições durante a prática de exercícios.

Entretanto, tendo em vista o atual cenário mundial, com o advento da pandemia pela COVID-19, que assola o nosso país, viu-se a necessidade de compreender e esmiuçar, de maneira coesa e precisa, no contexto da Educação Física, a avaliação cardiorrespiratória em indivíduos que se encontram recuperando, ou seja, em pós- recuperação desta doença, em um Município da Zona da Mata Mineira.

Ademais, justifica-se o presente projeto, sob a ótica da importância da atividade física na vida daqueles que foram contaminados pelo coronavírus. Principalmente como meio de proporcioná-los uma melhor qualidade de vida, visto que os exercícios acompanhados por um profissional da área permitem a reintegração da funcionalidade de órgãos e músculos, acarretando uma longevidade significativa destas pessoas.

Diante deste contexto, este trabalho tem como diferencial entender os resultados da capacidade cardiorrespiratória em indivíduos após recuperação da COVID-19. Já que é fundamental, mesmo após a contaminação pelo coronavírus, entender que haverá uma forma de garantir o funcionamento de seu corpo (como um todo), através de atividades físicas, acompanhados por um profissional

capacitado para tal e assim permitir que haja um melhor desempenho mental e físico.

Sendo assim, tem-se como questão norteadora: qual a capacidade cardiorrespiratória de indivíduos residentes em um Município da Zona da Mata Mineira após a recuperação da COVID-19? Neste rol, o presente estudo teve como objetivo avaliar a capacidade cardiorrespiratória de indivíduos residentes em um Município da Zona da Mata Mineira após a recuperação da COVID-19.

Portanto, estudos como estes são importantes para contribuir com soluções e apontamentos que visem uma melhor qualidade de vida entre as pessoas que foram contaminadas pelo coronavírus (SARS-CoV-2). Desta maneira, servir também de alicerce para as políticas públicas voltadas à recuperação de indivíduos acometidos por esta patologia.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O coronavírus (SARS-CoV-2), conhecido mundialmente por ser o real causador da doença sistêmica denominada COVID-19, teve seu epicentro na cidade de Wuhan, na China. Esse tipo viral dispersado em todo o mundo provoca inúmeras infecções respiratórias, de diversas dimensões e sob a ótica clínica, apresentam sinais e sintomas respiratórios, como dificuldade ao respirar, febre, tosse e fadiga. Havendo variações assintomáticas, ou seja, o indivíduo embora esteja contaminado, pode não apresentar qualquer tipo de “reação” intracorpórea. Fonseca *et al.*, (2021), elencam que

em dezembro de 2019, relatos iniciais sobre um novo vírus respiratório, posteriormente denominado SARS-CoV-2, surgiram em Wuhan, na China. Esse vírus altamente transmissível se espalhou rapidamente. Em 11 de março de 2020, a OMS declarou a COVID-19 uma pandemia global, marcando o início de uma nova era mundial. Dadas as possíveis consequências clínicas dessa infecção — como o desenvolvimento de SARS e as altas taxas de infecção e mortalidade — inúmeras investigações e estudos foram realizados (FONSECA *et al.*, 2021, p. 01)

Em 2020, conhecimentos foram gerados, na velocidade da luz, sobre o vírus em si e sua transmissão, bem como sobre a aplicabilidade de diversos medicamentos/procedimentos como potenciais abordagens terapêuticas. Agora, após mais de dois anos do início da Pandemia e mais de 100 milhões de casos de infecção pelo SARS-CoV-2, a maioria dos quais sobreviveu, deparamo-nos com um novo desafio: como e quando devemos acompanhar esses pacientes? (FONSECA *et al.*, 2021). De acordo com Totazo (2021, p. 167),

a doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) é conhecida por causar insuficiência respiratória aguda com alterações cardiopulmonares não totalmente esclarecidas, com manifestações graves em até 67% dos pacientes internados, com síndrome do desconforto respiratório agudo, caracterizada por hipoxemia grave, e necessidade de oxigenoterapia e suporte. O tratamento e a evolução desses casos, após a infecção, ainda se apresentam em construção, dado o pouco conhecimento que temos sobre a história natural da doença.

Todavia, todas as pessoas estão suscetíveis ao contágio da aduzida doença, uma vez que o vírus se encontra disperso no ar, podendo ser evitado a partir de medidas sanitárias, como por exemplo, lavar as mãos, usar máscaras, utilizar álcool 70%, além de manter o distanciamento social e evitar qualquer meio de aglomeração.

Contudo, o sistema respiratório é o mais danificado após o contágio pela doença, haja vista o acarretamento de quadros agudos inflamatórios causados por insultos pulmonares, tendo os sintomas de tosse seca, redução do índice de oxigenação, relação entre a pressão parcial de oxigênio e fração inspirada de oxigênio), dispneia, e as mudanças do padrão funcional pulmonar interferem na gravidade da doença, causando certa intolerância ao exercício físico (SANTANA *et al.*, 2021).

Os danos no sistema respiratório são devido à resposta inflamatória de quadro agudo causada por insultos pulmonares, os sintomas mais encontrados são a tosse seca, redução do índice de oxigenação (relação entre PaO₂/FiO₂), dispneia conforme aumenta o desconforto respiratório. As mudanças do padrão funcional pulmonar influenciam na gravidade da doença e até coloca-se em risco a função dos músculos respiratórios e intolerância ao exercício físico (SALES *et al.*, 2020).

Ainda os sintomas pós-COVID-19 são persistentes até nos casos leves e as consequências decorrentes da infecção são fadiga, dispneia, taquicardia, perda de massa muscular e diminuição da capacidade funcional. Estudos envolvendo um programa de reabilitação pulmonar e cardiovascular, com ênfase nas possíveis sequelas pulmonares, como a queda de SpO₂ (saturação do oxigênio), demonstram que a reabilitação cardiopulmonar (RCP) pode melhorar a capacidade funcional, a qualidade de vida e o prognóstico dos pacientes (SOUZA *et al.*, 2020).

No entanto, a COVID-19 acaba deixando sequelas em suas vítimas, as quais devem ser tratadas. Com isso, Almeida (2021) frisa a importância do tratamento fisioterapêutico, visando resultados positivos como restabelecimento da qualidade de vida e retorno às atividades laborais, sociais e esportivas. E ainda prevenção às

complicações respiratórias, coibindo também os sintomas e o agravamento neurológico, musculoesqueléticos e cardiovasculares.

Deste modo, Souza *et al.*, (2020), afirmam que:

Devem ser realizados diversos exames que comprovem a capacidade física, cardíaca e cardiorrespiratória do cliente/paciente, principalmente para saber em qual grau ele se encontra e quais tipos de exercícios/atividades a pessoa está apta a realizar após a cura da doença. Entende-se que, quando findar-se a pandemia, com o aumento de hábitos sedentários e consequentemente prejuízos metabólicos, a população tenderá a maiores complicações cardiorrespiratórias, destacando a relevância do profissional de educação física para organizar e supervisionar programas de exercícios, ao mesmo tempo que irão auxiliar no tratamento de pessoas com complicações cardiorrespiratórias.

Todavia, as intervenções fisioterapêuticas e as atividades físicas durante o período de internação e pós-hospitalização, são fundamentais para que o indivíduo retorne com suas atividades de vida diária o mais breve possível. Os exercícios devem ser individualizados e adaptados conforme as necessidades e limitações de cada pessoa. Atualmente, as atividades domiciliares e a reabilitação a distância por vídeo, têm auxiliado bastante na recuperação dos pacientes, facilitando a adesão e evitando o deslocamento, permitindo maior conforto e segurança quanto aos riscos de reinfecção (LEAL, 2021).

Nesse sentido, é imprescindível que haja o acompanhamento por um profissional adequado e especialista, como médico, fisioterapeuta e principalmente educador físico. Assim, farão um trabalho avaliativo que consequentemente auxiliará no desenvolvimento de técnicas, bem como atividades para aliviar os sintomas após a contaminação pela COVID-19, de grau leve a grave.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva que tem como objetivo principal a análise das particularidades de determinada população ou fenômeno, ou também a relação entre variáveis. Assim, uma das características expressivas são os métodos e procedimentos combinados de coleta de dados, tendo como exemplo o questionário e a observação organizada (GIL, 2002).

Seguindo o campo de pesquisa, a coleta de dados foi produzida na cidade de Matipó, Município da Zona da Mata Mineira, que de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021) possui aproximadamente 19.098 habitantes. O referido município foi escolhido devido à facilidade de acesso por meio de transporte, bem como, agilidade para movimentação dos equipamentos utilizados

durante o teste.

A amostra foi composta por 42 discentes, de uma Escola Estadual, do referido município, do turno matutino de ambos os sexos, na faixa etária de 15 a 17 anos, o equivalente a aproximadamente 55% do total de indivíduos, que foram acometidos pela COVID-19 desta instituição educacional, comprovados através de atestado médico. Desta maneira, foram excluídos os alunos que não foram diagnosticados com COVID-19 ou não aceitaram participar do teste, bem como os que não obtiveram a autorização de seus responsáveis/representantes legais devidamente assinada.

Para cumprimento das questões éticas, no que tange à submissão de pessoas, foi solicitada à escola uma autorização para realização do estudo. Os participantes da pesquisa e seus responsáveis foram informados sobre os objetivos do estudo e a participação foi concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE), assinado pelo responsável/representante legal e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), assinado pelo adolescente. Este estudo seguiu as especificações da Lei nº 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata acerca de pesquisas envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte do estudo.

Quanto aos riscos psicológicos, durante a coleta de dados, os participantes foram orientados que no caso de qualquer tipo de constrangimento frente a algum teste realizado ou preenchimento de questão, teriam liberdade de não se manifestarem, tendo o direito de responder ou participar apenas do desejado, amenizando assim a ocorrência do respectivo risco.

Os pesquisadores foram os únicos a ter acesso aos dados, mas na possibilidade de algum extravio decorrente de furto ou perda, todas as providências cabíveis e necessárias para garantir o sigilo serão mantidas, a saber: a) identificação dos indivíduos por números; b) limitação do acesso aos dados coletados apenas pelo tempo determinado pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

O instrumento para a coleta de dados utilizado consistiu no Teste de caminhada de 6 minutos (TC6M). A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2022, na pista de atletismo do Complexo de Esportes de uma

Instituição de Ensino Superior (IES) localizada no Município em comento. Seguiu-se o Protocolo de Avaliação do Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6M), exposto na Cartilha do Programa Reabilita de Goiás, da Secretaria de Estado da Saúde (GOIÁS, 2020), em consonância com a pesquisa de acompanhamento de COVID-19 Nível 1 global proposto pela Universidade de Oxford (AZEVEDO, 2018).

Ainda visando a precisão das informações e do resultado, o TC6M contou com a anamnese dos participantes baseada no Questionário Isaric, seguida de variáveis fisiológicas apresentadas durante a realização do teste.

Houve também o acompanhamento da percepção física durante toda a realização do teste por meio da Escala de Borg, baseada na Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) (KAERCHER *et al.*, 2018).

O TC6M permite a avaliação da capacidade funcional a partir da distância estimada pela fórmula: $DP = 356,658 - (2,303 \times \text{idade}) + (36,648 \times \text{gênero}) + (1,704 \times \text{altura}) + (1,365 \times \Delta FC)$.

O resultado obtido da maior distância percorrida durante os 6 minutos pelo avaliado foi comparada com a distância calculada pela fórmula. Assim, foi possível chegar ao resultado do teste com a citada comparação.

Por fim, após a coleta de dados, as informações foram agrupadas pelas medidas e pelos resultados dos testes realizados com os participantes, os quais foram especificados e tabulados no *Microsoft Office Excel*, versão 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e discussões desse estudo, que apresentam cunho quantitativo, foi organizado através de tabelas. A amostra foi composta por n=42 participantes com faixa etária entre 15 a 17 anos, sendo 64,28% deles do sexo feminino e 35,71% do sexo masculino, todos diagnosticados com COVID-19 através de atestado médico.

Na Tabela 1 nota-se a relação de pessoas com sequelas pós-COVID-19:

Tabela 1: Presença de sequelas pós COVID-19 referidas pelos participantes da pesquisa.

Sequelas Pós-COVID-19	%
Sequelas	71,42
Sem sequelas	28,57

Fonte: elaborado pelos autores

Segundo os dados da Tabela 1, nota-se que 71,42% da amostra declararam ter algum tipo de sequela após serem acometidos pela doença, enquanto somente 28,57% não relataram nenhuma sequela após a COVID-19.

Dentre as sequelas mais comumente referidas pelo grupo investigado estão o cansaço, a redução do olfato e paladar, falta de ar, ansiedade, taquicardia, perda de memória, queda de cabelo, diminuição do condicionamento físico. Vale salientar que o total da amostra, 88,09% dos participantes não apresentavam dificuldades respiratórias antes da COVID-19, e somente 11,90% relataram dificuldades respiratórias antes da doença, contudo, vinculando essa dificuldade às doenças respiratórias crônicas, como asma e bronquite.

Deste modo, o estudo apresentado por Grendene *et al.*, (2021) menciona que a infecção pela COVID-19 pode gerar sequelas cardiovasculares, pulmonares e neurológicas. Além disso, a doença pode ser a causa desencadeadora de sequelas adicionais a longo prazo como ansiedade, anormalidades do sistema cardiovascular, depressão, distúrbios do metabolismo da glicose, hiperlipidemia, desregulação do metabolismo lipídico, transtorno de estresse pós-traumático e capacidade pulmonar reduzida.

Além disso, sequelas como alterações pulmonares, cardiovasculares, musculares, cognitivas e, em alguns casos o paciente após a COVID-19 pode apresentar ansiedade e depressão (COSTA *et al.*, 2022).

Souza *et al.*, (2020) enfatiza que há, portanto, a necessidade de proporcionar aos pacientes pós-COVID-19 meios eficazes para a sua recuperação, orientando-os em relação aos aspectos físicos, no que se refere à prática de atividade física que deve ser direcionada e individualizada conforme a particularidade do paciente. Os exercícios devem ser estruturados conforme a necessidade do paciente, considerando a importância dos exercícios que se destinam a fortalecer os músculos respiratórios, membros inferiores e superiores, reintegrando a funcionalidade e a capacidade individual da pessoa afetada.

Na Tabela 2 é possível observar o relato dos participantes quanto a falta de ar após a COVID-19:

Tabela 2: Afirmação dos participantes sobre a ocorrência de falta de ar após a COVID-19.

Avaliados que relataram falta de ar	%
Com falta de ar	66,66%
Sem falta de ar	33,33%

Fonte: elaborado pelos autores

A maioria dos participantes afirmaram ter sentido falta de ar (66,66%), após a infecção e recuperação da COVID-19. De acordo com Petry *et al.*, (2021) as consequências da COVID-19 no organismo do indivíduo que foi infectado afetam mais severamente o sistema respiratório. Neste sentido, pós-COVID-19 os pacientes podem apresentar dificuldades como reflexo dos sintomas persistentes o que demonstra a necessidade de reabilitação cardiopulmonar visando recuperar a capacidade funcional do sistema respiratório (TOZATO, 2021).

A reabilitação pulmonar torna-se importante para a qualidade de vida do paciente, tendo em vista que o comprometimento funcional pós-COVID resulta em dificuldades para a realização de atividades diárias, contribuindo para alterações no desempenho das pessoas. Essa reabilitação pode ser realizada a partir de treinamento físico específico, com exercícios de baixa ou moderada intensidade (SANTANA *et al.*, 2021).

Na Tabela 3, os avaliados relataram a sua relação com a atividade física dentro de sua rotina após a ocorrência da COVID-19:

Tabela 3: Caracterização dos participantes sobre a prática de atividade física

Ativos / Sedentários	%
Pouco Ativo	19,04
Ativo	38,09
Sedentário	42,85

Fonte: Elaborado pelos autores

Desse modo, de acordo com a Tabela 3, percebe-se que 61,89% do grupo observado consideravam-se pouco ativos ou sedentários, não tendo o hábito da prática de atividades físicas em suas rotinas diárias.

Destaca-se em uma questão subsequente desta pesquisa, que 59,52% dos participantes declararam sentir dificuldade em realizar suas atividades cotidianas, fato este relacionado ao sedentarismo juntamente com a falta de ar pós-COVID-19.

A prática de exercícios físicos é um fator benéfico para a imunidade e consequentemente auxiliando no tratamento de doenças infecciosas virais como a causada pelo novo coronavírus. Dessa maneira, o efeito de proteção através do exercício físico diretamente no sistema imunológico é essencial para a resposta do

corpo frente a referida doença COVID-19 (NOGUEIRA *et al.*, 2021).

Para Prado *et al.*, (2022) a prática regular de atividade física contribui para melhorar a saúde geral e conseqüentemente pode favorecer uma menor ocorrência de doenças, restabelecendo a imunidade das pessoas, assim atua tanto na prevenção quanto no tratamento complementar. Uma pessoa que tem o hábito de realizar atividades físicas, possui capacidade imunológica para responder de maneira mais adequada à COVID-19. A prática de exercícios físicos se apresenta como um método de precaução contra a COVID-19.

Souza *et al.*, (2020) destaca que no indivíduo que não tem o hábito de realizar atividades físicas diariamente há uma limitação musculoesquelética e redução de sua capacidade cardiorrespiratória. Estes fatos estão associados a má qualidade de vida dos pacientes pós-Cóvid-19, dificultando a rotina habitual. Além disso, limitações musculoesqueléticas e a pouca capacidade cardiorrespiratória facilita o surgimento de doenças psicossomáticas e dores multifocais. Assim, os pacientes no pós-COVID-19, que se enquadram como pouco ou não ativos, devem realizar um programa intensivo de reabilitação física objetivando o fortalecimento neuromuscular para alcançar uma boa capacidade respiratória.

Na Tabela 4, com a realização do TC6M, é possível observar que todos os avaliados encontram-se abaixo da média estimada, segundo o protocolo do referido teste:

Tabela 4: Média da distância obtida no TC6M pelos participantes da pesquisa.

Distância no TC6M	Metros
Média da distância percorrida (m)	496,35
Média da distância a ser percorrida (m)	692,57

Fonte: elaborado pelos autores

Independente do gênero, idade, altura, prática de atividades físicas e sequelas, nenhum dos alunos durante o teste, percorreu a distância média preconizada pelo instrumento de avaliação. Segundo os dados obtidos, a média da distância percorrida entre os 42 participantes foi de 496,35 metros, e a média da distância a ser percorrida por eles conforme protocolo do teste deveria ser de 692,57 metros. Sendo o TC6M usado para avaliação da capacidade cardiorrespiratória e funcional, notou-se que os avaliados nesta pesquisa não atingiram a média esperada pelo protocolo do teste.

A infecção pelo vírus SARS-CoV-2 acometendo os indivíduos ainda que em casos leves, tem como consequência a persistência dos sintomas como fadiga, dificuldades para respirar, taquicardia, redução da massa muscular e também a diminuição da capacidade funcional mesmo após a infecção, refletindo na saúde do paciente (ZABOTTO e RIDIER, 2020).

Com isso, destaca-se a importância de estudos para a avaliação de pessoas acometidas pela doença COVID-19, avaliando minuciosamente o funcionamento de forma integrada ou não dos sistemas cardiovascular, pulmonar, vascular periférico e de locomoção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo teve como objetivo principal avaliar a capacidade cardiorrespiratória de indivíduos da cidade de Matipó-MG, que foram acometidos pela doença COVID-19 oriunda do novo coronavírus. Foi possível concluir que o grupo observado, além de relatarem sequelas como falta de ar, cansaço, redução de olfato e paladar, entres outras sequelas, apresentaram baixa capacidade cardiorrespiratória e funcional obtidos através TC6M, podendo este resultado negativo ser uma consequência da doença COVID-19.

A prática de atividade física é considerada como importante para a prevenção da infecção, e também é recomendada como meio para a recuperação pós-COVID-19. O TC6M pode ser utilizado como instrumento para avaliar o indivíduo e propor estratégias de atividades físicas para potencializar a sua recuperação.

Recomenda-se, portanto, a realização de estudos mais amplos abrangendo diferentes regiões e públicos, a fim de confrontar a redução cardiorrespiratória com a doença COVID-19. Essa análise poderia funcionar como alicerce para planificação de políticas públicas voltadas para promoção da qualidade de vida assim como da saúde em geral.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Karolayne Kethley Lima. **A intervenção fisioterapêutica cardiorrespiratória em pacientes idosos com a síndrome do pós-COVID-19.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia), UniAGES, Paripiranga, 01-70, 2021.

AZEVEDO, Karen Rosas Sodré; SILVA, Kenia Maynarde. Artigo Teste de Caminhada de 6 minutos: técnica e interpreta o 6-minute walkingtest: technique

and interpretation Considerações gerais. **Pulmão**, v. 27, n. 1, p. 57– 62, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012.

COSTA, Caroline Santos; *et al.* Sequelas da Covid-19 e o papel da fisioterapia na reabilitação do paciente. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 6, p. 1-9, 2022.

FONSECA, Ana; *et al.* Avaliação da função pulmonar em pacientes pós-COVID-19 – quando e como devemos realizá-la? **Revista J Bras Pneumologia**, v. 3, n. 47, p. 01-02, 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GOIÁS. **Cartilha do Programa Reabilita Goiás**. Goiânia: SES-GO, 2020. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/files/escola-saude/cartilhas/Cartilha-do-Programa-Reabilita-Goiias.pdf>. Acesso em 02 de agosto de 2022.

GRENDENE, Camila Senedese. *et al.*, Coronavírus (COVID-19): história, conhecimento atual e sequelas de longo prazo. **Revista Corpus Hippocraticum**, v.1, n.1, p. 1-14, 2021.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **IBGE Cidades: Matipó**. Matipó: IBGE, 2021. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/matipo/panorama>. Acesso em 21 de abril de 2022.

KAERCHER, Pauline Louise Kellermann.*et al.* Escala de percepção subjetiva de esforço de Borg como ferramenta de monitorização da intensidade de esforço físico. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Artigos Científicos – Original. Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul/RS, v. 12, n. 80, 2018.

LEAL, Aline. **Sequelas e reabilitação pós COVID-19**. MAGNAMED. 2021. Disponível em: <https://www.inovacoesmagnamed.com.br/post/sequelas-e-reabilitacao-pos-COVID-19>. Acesso em 19 de junho de 2022.

LIMA, Cláudio Márcio Amaral de Oliveira. Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19). **Revista Radiologia Brasileira**, v. 6, n. 53, p. 01-02, 2020.

NOGUEIRA, Carlos José *et al.* Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 1, p. 102-124, 2021.

OPAS, Organização Pan-Americana da Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19**. Folha informativa sobre COVID-19. Brasília-DF: OPAS, 2020.

PRADO, Alexandre Konig Garcia. *et al.* Recomendações de exercício físico após

adocimento por Covid-19: revisão de escopo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, 1-12, 2022.

PETRY, Gabriela. *et al.* Análise da força muscular respiratória em pacientes pós COVID-19. **Jornada de Extensão – Ciências da Saúde**. Salão do Conhecimento Unijuí, v. 07, n. 07, p. 01-05, 2021.

SALES, Emanuela Marques Pereira. *et al.* Fisioterapia, Funcionalidade e COVID-19: Revisão Integrativa. **Cadernos ESP**, v. 14, n. 1, p. 01-06, 2020.

SANTANA, André Vinícius. *et al.* Reabilitação pulmonar pós-COVID-19. **Revista J BasPneumol**, v. 47, n. 01, p. 01-03, 2021.

SOUZA, Milene Oliveira. *et al.* Impactos da COVID-19 na aptidão cardiorrespiratória: exercícios funcionais e atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, n. 25, p. 01-05, 2020.

TOTAZO, Cláudia. *et al.* Reabilitação cardiopulmonar em pacientes pós-COVID-19: série de casos. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 33, n. 1, p. 167-171, 2021.

ZABOTTO, Jhennifer Luana de Araújo; RIDIER, Katholeen Daiane de Faria. Atuação da fisioterapia na reabilitação pós covid-19: uma revisão bibliográfica. In: **V Simpósio de Educação Física e Fisioterapia**, Juina/MT, 2020.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

Título da pesquisa: CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19.

Acadêmicos: Igor Henrique Soares Carlota; Kaio Fábio Vieira Abreu.

Orientador (a): Prof. Esp. Fábio Florindo Soares.

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____	
Sexo: () Masculino () Feminino	Idade: _____
Telefone: _____	E-mail: _____

ANAMNESE

1 - Você foi diagnosticado com COVID-19, ou você suspeita que já teve ou tem COVID-19? () SIM () NÃO

2 – Você sente alguma sequela pós-COVID-19? () SIM () NÃO

a) Se sim, quais?

3 – Você sentia dificuldades respiratórias antes da COVID-19? () SIM () NÃO

4 – E após a COVID-19 você sente falta de ar? () SIM () NÃO

5 – Como está sua vida de atividades físicas pós COVID-19?

6 - Sente dificuldade em realizar alguma atividade cotidiana? () SIM () NÃO



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

Título da pesquisa: CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19.

Acadêmicos: Igor Henrique Soares Carlota; Kaio Fábio Vieira Abreu.

Orientador (a): Prof. Esp. Fábio Florindo Soares.

TESTE DE CAMINHADA DE SEIS MINUTOS – (TC6 min)

Nome: _____

Data: ___/___/_____ Hora: ____:____

Suplemento de oxigênio durante o teste: () Não () Sim – Fluxo _____ L/Min.

Interrupções antes dos 6 minutos? () Não () Sim, Tempo: _____ minutos.

Razão da interrupção: _____

Medidas	Início	Término	Número de voltas
FC			
SpO2			
PA			
FR			
BORG			
Total da distância percorrida em 6 minutos			

Fórmula para interpretação do teste (valor de referência para DP):

$$DP = 356,658 - (2,303 \times \text{idade}) + (36,648 \times \text{gênero}) + (1,704 \times \text{altura}) + (1,365 \times \Delta FC)$$

DP = distância percorrida

Gênero: Homem = 1 e Mulher = 0.

ΔFC = FC ao final do teste – FC antes do teste.

Parecer funcional:

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Este documento é para o responsável legal do participante)

O(A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19**. Nesta pesquisa pretendemos avaliar a capacidade cardiorrespiratória em indivíduos após recuperação da COVID-19, na cidade de Matipó-MG. O motivo que nos leva a estudar as condições cardiorrespiratórias das pessoas pós-COVID-19, é a busca da melhor qualidade de vida destas pessoas.

Entretanto, tendo em vista o atual cenário mundial, com o advento da pandemia pela COVID-19, que assola o nosso país, viu-se a necessidade de compreender e esmiuçar, de maneira coesa e precisa, no contexto da educação física, a avaliação cardiorrespiratória em indivíduos que se encontram recuperando, ou seja, em pós- recuperação desta doença, na cidade de Matipó/MG.

Ademais, justifica-se o presente projeto, sob a ótica da importância da atividade física na vida daqueles que foram contaminados pelo coronavírus, principalmente como meio de proporcioná-los uma melhor qualidade de vida, visto que os exercícios acompanhados por um profissional da área, permitem a reintegração da funcionalidade de órgãos e músculos, acarretando em uma longevidade significativa destas pessoas.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: Será aplicado um questionário e logo após o teste de caminhada de 6 minutos (TC6M), é um método que avalia a capacidade funcional cardiorrespiratória, e após o teste será aplicado outro questionário para a conclusão precisa da avaliação. O teste terá o tempo aproximado de 15 minutos e o questionário, em média de 05 a 10 minutos para ser preenchido.

Quanto aos riscos envolvidos na pesquisa, durante a aplicação do questionário, consistem em risco psicológico durante a sua aplicação, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Quanto aos riscos envolvidos na pesquisa, durante a realização do teste, consistem na possibilidade de aparecimentos de sintomas como cansaço, falta de ar, elevada frequência cardíaca, sudorese, durante a prática ou ao final desta, recuperando facilmente este quadro, sendo mínimas as probabilidades de ocorrerem condições de difícil controle clínico. Cabe ressaltar, que não haverá nenhum procedimento agressivo, que cause danos físicos ou ingestão de quaisquer medicamentos.

Quanto ao risco do extravio dos dados, os pesquisadores serão os únicos a

ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para servir de alicerce para as políticas públicas voltadas à recuperação de indivíduos acometidos por esta patologia.

Para participar deste estudo, o voluntário sob sua responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado o direito à indenização. O(A) participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou o(a) Sr.(a) de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A participação dele(a) é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição e do participante quando finalizada. O(A) participante não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a identidade do participante com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____,
contato _____, responsável pelo
participante _____, autorizo sua
participação e declaro que fui informado(a) dos objetivos da pesquisa
**CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES
EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A
RECUPERAÇÃO DA COVID-19**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas
dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e
modificar minha decisão se assim o desejar. Recebi uma via original deste termo de
consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer
minhas dúvidas.

Nome do Orientador Responsável: Prof. Esp. Fábio Florindo Soares

Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira, nº. 13, Bairro Exposição, Matipó/MG

Telefone: (31) 98432-7284

E-mail: fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Igor Henrique Soares Carlota

Endereço: Rua Geraldo Magela Barbosa, nº. 974, Bairro Centro, Rio Casca/MG
Telefone:(31) 99790-1289
E-mail:iigorsoares@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Kaio Fábio Vieira Abreu
Endereço: Avenida José Carlos Pereira, nº. 94, Bairro Exposição, Matipó/MG
Telefone:(31) 97174-3127
Email:kaiofabiovieiraabreu@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar o CEP, um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19**. Nesta pesquisa pretendemos avaliar a capacidade cardiorrespiratória em indivíduos após recuperação da COVID-19 na cidade de Matipó-MG. O motivo que nos leva a estudar as condições cardiorrespiratórias das pessoas pós-COVID-19, é a busca da melhor qualidade de vida destas pessoas.

Entretanto, tendo em vista o atual cenário mundial, com o advento da pandemia pela COVID-19, que assola o nosso país, viu-se a necessidade de compreender e esmiuçar, de maneira coesa e precisa, no contexto da educação física, a avaliação cardiorrespiratória em indivíduos que se encontram recuperando, ou seja, em pós recuperação desta doença, na cidade de Matipó/MG.

Ademais, justifica-se o presente projeto, sob a ótica da importância da atividade física na vida daqueles que foram contaminados pelo coronavírus, principalmente como meio de proporcioná-los uma melhor qualidade de vida, visto que os exercícios acompanhados por um profissional da área, permitem a reintegração da funcionalidade de órgãos e músculos, acarretando em uma longevidade significativa destas pessoas.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: Será aplicado um questionário e logo após o teste de caminhada de 6 minutos (TC6M), é um método que avalia a capacidade funcional cardiorrespiratória, e após o teste será aplicado outro questionário para a conclusão precisa da avaliação. O teste terá o tempo aproximado de 15 minutos e o questionário, em média de 05 a 10 minutos para ser preenchido.

Quanto aos riscos envolvidos na pesquisa, durante a aplicação do questionário, consistem em risco psicológico durante a sua aplicação, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Quanto aos riscos envolvidos na pesquisa, durante a realização do teste, consistem na possibilidade de aparecimentos de sintomas como cansaço, falta de ar, elevada frequência cardíaca, sudorese, durante a prática ou ao final desta, recuperando facilmente este quadro, sendo mínimas as probabilidades de ocorrerem condições de difícil controle clínico. Cabe ressaltar, que não haverá nenhum procedimento agressivo, que cause danos físicos ou ingestão de quaisquer medicamentos.

Quanto ao risco do extravio dos dados, os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto

ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para servir de alicerce para as políticas públicas voltadas à recuperação de indivíduos acometidos por esta patologia.

Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal.

Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix e a outra será fornecida a você.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Orientador Responsável: Prof. Esp. Fábio Florindo Soares.

Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira, nº. 13, Bairro Exposição, Matipó/MG

Telefone: (31) 98432-7284

E-mail: fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Igor Henrique Soares Carlota

Endereço: Rua Geraldo Magela Barbosa, nº. 974, Bairro Centro, Rio Casca/MG

Telefone: (31) 99790-1289
E-mail: iigorsoares@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Kaio Fábio Vieira Abreu
Endereço: Avenida José Carlos Pereira, nº. 94, Bairro Exposição, Matipó/MG
Telefone: (31) 97174-3127
E-mail: kaiofabiovieiraabreu@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar o CEP, um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3: AUTORIZAÇÃO



AUTORIZAÇÃO

Eu, **ERIKA GOMES VIEIRA QUINTÃO**, na qualidade de responsável pela **ESCOLA ESTADUAL WALDOMIRO MENDES DE ALMEIDA**, autorizo a realização da pesquisa intitulada **CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA APÓS A RECUPERAÇÃO DA COVID-19** a ser conduzida sob a responsabilidade dos pesquisadores **PROF. ESP. FÁBIO FLORINDO SOARES (orientador)**, **IGOR HENRIQUE SOARES CARLOTA (acadêmico)** e **KAIO FÁBIO VIEIRA ABREU (acadêmico)**, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa.

Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Matipó, _____ de _____ de 2022.

ERIKA GOMES VIEIRA QUINTÃO

HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA QUE FORAM ACOMETIDOS PELA COVID-19

ACADÊMICOS: Jonatas Nascimento Araújo, Joslaine Antonieta da Silva

ORIENTADORA: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

LINHA DE PESQUISA: Linha 2: Estudos Biodinâmicos e Socioculturais do Movimento Humano

RESUMO

A COVID-19 se trata de uma doença que causa desde resfriados comuns a doenças mais graves. A partir de 2020, essa condição gerou uma pandemia e causou vários problemas principalmente no sistema respiratório. Tem-se como objetivo, neste estudo, identificar os hábitos alimentares e a prática de atividade física em indivíduos residentes em Municípios da Zona da Mata Mineira que foram acometidos pela COVID-19. Trata-se de uma pesquisa descritiva, cuja coleta de dados foi realizada em três cidades da Zona da Mata Mineira. A amostra foi composta por indivíduos entre 20 a 40 anos acometidos pelo COVID-19, sem distinção de sexo, adotando do método de bola de neve para coleta. Para aqueles que aceitaram participar do estudo, foi disponibilizado um formulário desenvolvido pela plataforma *Google Forms*, no qual avaliaram-se dados de caracterização dos participantes quanto à idade, ao sexo e à profissão; além de questões sobre hábitos alimentares e prática de atividade física. Após a coleta de dados e a sistematização em uma planilha do *Microsoft Excel*, os dados foram analisados pela estatística descritiva. O estudo se concretizou com maior participação do público feminino (56,7%), que diminuiu a prática de atividade física durante a pandemia e aumentou o consumo de alimentos ultra processados. Concluiu-se que a COVID-19 afetou, de maneira muito significativa, o estilo de vida da população, seja no caráter social, mental, ou físico e o distanciamento abriu espaço para o comodismo.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Pandemia; Exercício Físico; Sedentarismo.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença provocada pelo Novo Corona vírus (nCoV) que, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2020), pode causar de resfriados comuns até doenças mais graves, como a síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV). O nCoV é conhecido como 2019-nCoV ou COVID-19 e foi detectado após a notificação de um surto em Wuhan, China, em dezembro de 2019.

Em 2020, foi decretada pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) a pandemia da COVID-19, o que contribuiu para alterações econômicas e sociais, para o medo do desconhecido e, até mesmo, da morte. O próprio confinamento

prolongado está evidentemente relacionado a danos psicológicos, visto que as pessoas estão submetidas a ambientes/situações estressoras por um longo período (SILVA *et al.*, 2021; SURYAVANSHI *et al.*, 2020).

As pessoas infectadas pelo vírus podem desenvolver doenças leves a moderadas e se recuperar sem hospitalização. Os sintomas mais comuns são: tosse, febre, cansaço, perda de paladar ou olfato; já os sintomas menos comuns são dores de cabeça, dor de garganta, diarreia, erupções cutâneas na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés e olhos avermelhados e irritados (OMS, 2021).

Percebem-se, também, casos em que indivíduos apresentam sintomas graves, sendo estes: dificuldade respiratória ou falta de ar, perda da fala ou mobilidade ou confusão e dores no peito. Em média, leva de 5 a 6 dias a partir do momento em que alguém é infectado com o vírus para que os sintomas apareçam. No entanto, pode levar até 14 dias, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021).

De acordo com o Hospital Israelita Albert Einstein, as complicações da COVID-19 envolvem, principalmente, os pulmões, os rins e as condições de doenças preexistentes; já os quadros de sequelas não graves, mas também persistentes, relacionam-se a prejuízos no olfato e no paladar, assim como sintomas ansiosos e depressivos (BOTERO *et al.*, 2021) Outros sintomas menos relatados, mas que merecem consideração são: impotência sexual ou perda de libido, alucinações e delírios, acidente vascular cerebral (AVC), convulsões, inflamação de nervos, zumbido, dores de ouvido, dores de garganta, febre, erupções cutâneas, anorexia, entre outros (OMS, 2021).

Além das complicações pós-covid, os hábitos alimentares e a prática de atividade física alteraram de forma significativa, o que pode contribuir para desenvolvimento de doenças metabólicas. Uma pesquisa realizada em parceria com Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein indicou que o distanciamento social gerou uma diminuição de mais de 50% no nível de atividades físicas entre homens e mulheres, causando doenças crônicas como diabetes ou problemas cardiovasculares (BOTERO, 2021).

A pandemia advinda do COVID-19 trouxe consigo questões a serem analisadas. Percebemos que, apesar da grande evolução na qual nos encontramos, ficamos amplamente fragilizados com o surgimento desse novo vírus. Com as novas

pesquisas que foram realizadas, foi possível perceber que a adequação a um estilo de vida saudável, associado à prática de atividade física, trouxe consigo benefícios para aqueles que tiveram contato com o vírus e suas variantes (DARONCO *et al.*, 2021). Apesar da constante busca por conhecimento sobre a doença, oportunizada por seu surgimento, percebe-se que ainda há uma carência de pesquisas que relacionem os hábitos alimentares à prática de atividade física em pessoas que foram acometidas pela COVID-19, especialmente na Zona da Mata Mineira.

Diante do exposto, tem-se como questão norteadora: Quais os hábitos alimentares e a prática de atividade física das pessoas que foram acometidas pela COVID-19? Tem-se como objetivo identificar os hábitos alimentares e a prática de atividade física em indivíduos residentes em Municípios da Zona da Mata Mineira que foram acometidos pela COVID-19.

Estudos como este são relevantes, pois permitem um entendimento sobre os danos que a COVID-19 trouxe e que vem trazendo para os indivíduos. É importante, também, pois pode conscientizar o público sobre hábitos a serem evitados visando a amenizar possíveis novos casos. Logo, cabe aos profissionais de Educação Física buscar estratégias que diminuam os danos causados pela COVID-19, por meio da prática do exercício físico regular, assim como orientações quanto à mudança de hábitos alimentares e estilos de vida não saudáveis, congregando diferentes profissionais da área da saúde.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), o termo pandemia associa-se a uma propagação de novas doenças que são transmitidas entre populações numa escala mundial. No ano de 2020, a OMS (2020) decretou a pandemia da COVID-19. Isso contribuiu para o aumento no comportamento de riscos à saúde, sendo que os brasileiros deixaram de praticar atividades físicas e começaram a dar ênfase para o uso de telas. O alto consumo de drogas lícitas, por exemplo, cigarro e álcool também foram evidenciados, especialmente devido ao distanciamento social gerado pela COVID-19, sendo alternativas adotadas para reduzir estresse e ansiedade. Cabe destacar que o consumo de alimentos saudáveis teve reduções significativas, concomitantemente, houve aumento do consumo de *fast food* (MALTA *et al.*, 2020).

No que diz respeito à alimentação saudável, o Guia Alimentar para a

População Brasileira declara que a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular e, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo. Este deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais. Ademais, ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2015).

Santos *et al.* (2006) definem sedentarismo, como a ausência ou a pouca prática de exercício físico regular. Logo, segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (ABESO, 2018), doenças como diabetes do tipo 2, alguns tipos de câncer e as doenças cardiovasculares apresentam maior incidência em pessoas sedentárias.

Neste contexto, verifica-se que a má alimentação e a ausência de atividade física, associadas aos sintomas gerados pela COVID-19, contribuem para que o ser humano se torne vulnerável aos sintomas da doença e suscetível a complicações, pois suas respostas imunológicas se tornam insuficientes para combater o vírus.

Em contraponto, tem-se que a atividade física planejada e estruturada por um profissional de Educação Física contribui para melhora ou manutenção dos componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio (BRASIL, 2020). Segundo Daronco *et al.* (2021), os benefícios decorrentes da prática de exercício físico são fatores protetivos para as complicações da COVID-19, bem como a redução do período de recuperação pós-covid.

Enfim, cabe reforçar que, embora a prática de atividades físicas no combate ao vírus seja fundamental, ela não se faz única. Devemos compreender que a atividade física está interligada a diferentes fatores, tais como, alimentação saudável, boas relações pessoais e convívio familiar, por exemplo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva que, segundo Gil (2002, p. 42), “tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”.

A coleta de dados foi realizada em três municípios da Zona da Mata Mineira.

Segundo o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2021) a população do Município 1 se constitui a 13.434 habitantes divididos entre moradores da região urbana e rural. Já o município 2, conta com uma população de 19.098 habitantes, também entre Zona rural e urbana. O Município 3 conta com uma população de 7.340 habitantes, também com moradores da área urbana e rural. O motivo pela escolha desses Municípios relacionou-se ao fácil acesso dos pesquisadores, o que contribuiu para terem dados mais fidedignos.

A amostra ocorreu por indivíduos entre 20 e 40 anos de ambos os sexos, que foram infectados pela COVID-19, tanto sintomáticos quanto os assintomáticos. Para o estudo, foram coletados dados de 30 pessoas por meio do questionário disponibilizado

Utilizamos o método de recrutamento em amostragem bola de neve, uma amostra não probabilística muito utilizada em pesquisas qualitativas, em especial, por permitir um alcance de populações pouco conhecidas. A técnica consiste em convidar ao estudo participantes iniciais que indicam novos participantes que, por sua vez, indicam outros participantes e, assim, sucessivamente, até que seja alcançado o objetivo proposto ou “ponto de saturação” (VINUTO, 2014). Para esse índice, obteve-se 30 participantes para a pesquisa. A coleta de dados que ocorreu nos meses de agosto e setembro de 2022.

Para cumprimento das questões éticas, foram informadas à amostra os objetivos do estudo e os riscos e benefícios. A participação se concretizou mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia em recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos, do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX, sendo o número do Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) 59654222.8.0000.9407.

Para aqueles que aceitaram participar da pesquisa, foi disponibilizado um formulário desenvolvido através do *Google Forms* e encaminhado pelos meios de comunicação eletrônicos *WhatsApp* ou *E-mail* e, caso o participante optasse pela versão impressa, ela seria disponibilizada.

O questionário foi organizado em duas partes: a primeira com dados da caracterização dos participantes, quanto idade, sexo, profissão e informações

comportamentais durante o distanciamento social; a segunda parte com questões organizadas contendo hábitos alimentares e prática de atividade física.

Para conhecer os hábitos alimentares em pessoas que foram acometidas pela COVID-19, utilizou-se uma adaptação do questionário de frequência alimentar, proposto por Faria (2014), que possuía uma lista com tipos de grupos alimentares, sendo que alguns são considerados fatores de risco para a saúde cardiovascular e outros considerado saudável (verduras, legumes e frutas).

Para avaliar a prática de atividade física, adotamos o Questionário IPAq (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta, validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001), para avaliar o nível de atividade física. Segundo o instrumento, a Inatividade física definiu-se pelo não cumprimento de, pelo menos, 60 minutos semanais de atividade física moderada ou vigorosa.

Por se tratar de uma pesquisa em ambientes virtuais, foram obedecidas às orientações descritas na Carta Circular nº 1/2021, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (BRASIL, 2021) Segundo essa diretriz, não se pode requerer a identificação de nomes na lista, nem permitir acesso aos dados por terceiros. Além disso, deveria ser orientado que os participantes guardassem uma cópia do questionário, estabelecendo a condição de só visualizar as perguntas após estarem em consentimento com a participação.

Quanto aos riscos da pesquisa, em ambiente virtual, tem-se a possível invasão de privacidade, o que poderia gerar constrangimentos, assim como divulgação de dados confidenciais ou alterações na autoestima e na visão de mundo mediante a recordações indesejadas. Visando a minimizar esses riscos, os pesquisadores garantiram todas as explicações necessárias quanto às questões a serem respondidas, assim como permitiram aos participantes o desligamento da pesquisa caso se sentissem incomodados sem represálias, sendo garantido, acima de tudo, o zelo pelo sigilo de sua identidade.

Após a coleta dos dados e a sistematização em uma planilha do *Microsoft Excel*, versão 2010, realizou-se a inspeção visual dos dados para verificar possíveis duplicidades, inconsistências no preenchimento e/ou identificação de pessoas que não atendessem aos critérios de inclusão. Posteriormente, os dados passaram por análise pela estatística descritiva que, segundo Oliveira e Oliveira (2011), trata-se de realizar a coleta de dados contendo diferentes informações e utilizá-las para construir tabelas e gráficos contendo os resultados obtidos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pandemia da COVID-19 foi decretada pela Organização Mundial da Saúde em 2020. Isso alterou de maneira significativa o estilo de vida dos indivíduos, que passaram por situações de confinamentos completamente estressantes, assim como mudanças exorbitantes no acesso a alimentos saudáveis (SILVA *et al.*, 2021; SURYAVANSHI *et al.*, 2020). Portanto, esta pesquisa possuiu como objetivo identificar quais foram esses hábitos alimentares e como decorreu a prática de atividades físicas nessa população.

Os participantes da pesquisa consistiram, em sua maioria, em mulheres (53,3%), da faixa etária de 20 a 25 anos e estudantes (33,3%), conforme exposto na tabela 1.

Tabela 1: Dados sociodemográficos dos participantes de pesquisa. 2022.

Características	N	%
Município de residência		
Município 1	7	23,3
Município 2	13	43,3
Município 3	10	33,3
Sexo		
Feminino	13	56,7
Masculino	17	43,3
Idade		
20 a 25 anos	14	46,7
26 a 30 anos	6	20,0
31 a 35 anos	4	13,3
36 a 40 anos	6	20,0
Profissão		
Cabeleireiro	2	6,7
Doméstica	2	6,7
Estudante	10	33,3
Lavrador	6	20,0
Outros	10	33

Fonte: Dados coletados pelos autores

De acordo com pesquisas de Nascimento *et al.*(2020), estudos revelam que, durante a pandemia, o público feminino se encontrava em maior quantidade nas chamadas linhas de frente de combate a COVID-19 atuando em escolas, hospitais e casas de acolhimento, tornando-o mais vulneráveis.

Quando questionados sobre a prática de atividade física antes da pandemia, a maioria dos investigados referiram realizar exercícios regularmente (63,3%), mas não seguiram nenhum tipo de dieta ou plano alimentar (80,0%) (Quadro 1).

Quadro 1: Informações sobre a prática de atividade física e hábitos alimentares, dos participantes de pesquisa, antes e durante a pandemia da Covid-19. 2022.

	Não		Sim	
	n	%	n	%
Antes da quarentena causada pelo COVID-19, você praticava exercícios regularmente?	11	36,7	19	63,3
Durante o período de distanciamento social você deu continuidade à sua rotina de exercícios?	24	80	6	20
Antes da quarentena causada pelo COVID-19 você seguia uma dieta ou plano de reeducação alimentar?	22	73,3	8	26,7
Durante o período de distanciamento social você deu continuidade à sua dieta ou plano alimentar de reeducação alimentar?	22	73,3	8	26,7
Você considerou importante ter hábitos saudáveis durante a quarentena, como a prática regular de atividade física, mesmo que adaptada para ser realizada em casa e uma alimentação balanceada?	9	30	21	70
Você considera que canais de apoio nutricional nas mídias sociais, auxiliaram a população a passar pelo distanciamento social de maneira mais saudável?	7	23,3	23	76,7

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Contudo, quando questionados sobre os mesmos hábitos alimentares e prática de atividade física durante o período da pandemia, 80,0% dos participantes da pesquisa mencionaram não terem prosseguido com a rotina de exercícios e 73,3% referiram não ter mantido os hábitos alimentares (Quadro 1). Comparando-se ao período que antecedeu à quarentena houve aumento do consumo de alimentos ultra processados e redução da ingestão de frutas e vegetais (MALTA *et al.*, 2020; WERNECK *et al.*, 2020).

Conseqüentemente, ao serem questionados sobre suas opiniões quanto a importância de terem hábitos saudáveis durante a pandemia, 70,0% afirmaram que consideravam importante manter esses hábitos, bem como, 76,7% disseram que os canais nas mídias sociais auxiliaram durante esse período de distanciamento (Quadro 1). Foi notório que, durante o período de confinamento causado pela pandemia, os hábitos alimentares sofreram diversas alterações evidenciadas por Pena *et al.* (2021).

Ainda em relação aos hábitos alimentares, 40% dos investigados afirmaram ter aumentado o consumo de alimentos industrializados (Figura 1).

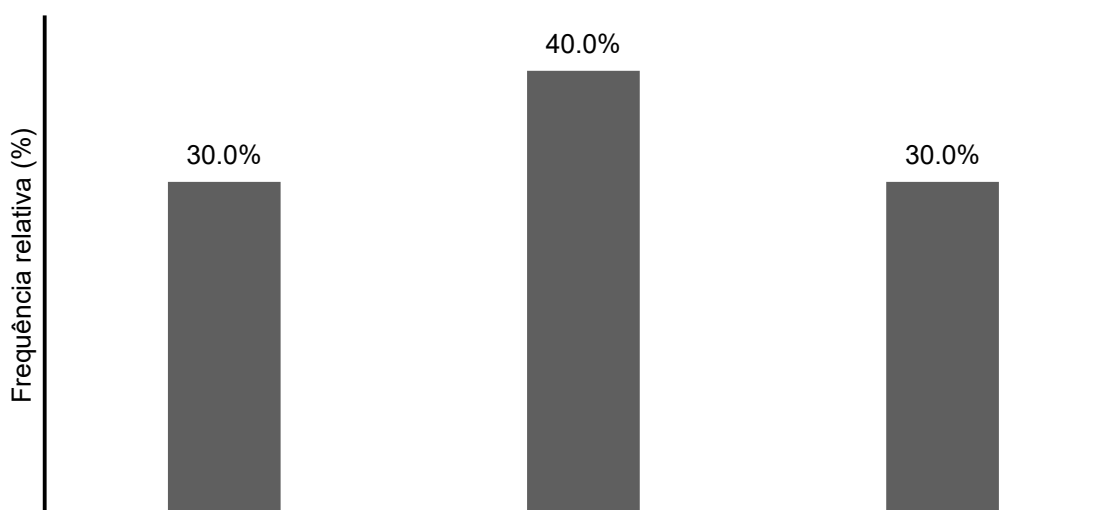


Figura 1: Alterações nos hábitos alimentares, pelos participantes de pesquisa, antes e durante a pandemia da Covid-19. 2022.

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Diante desse conceito, compreende-se que, dentre as diferentes adversidades advindas pela pandemia, o surto de utilização de *fast food's* pode ser destacado como um fator preocupante, pois o consumo de alimentos ultra processados se opõe ao que o guia sugere: o acesso a alimentos saudáveis e benéficos para nossas necessidades fisiológicas (BRASIL, 2015).

No que diz respeito a mudanças de hábitos, no período de distanciamento social, necessário ao controle da COVID-19, verifica-se que a maioria percebeu alteração (65,5%). Fato semelhante foi observado na pesquisa de López-Moreno *et al.* (2020), realizada com a população espanhola durante a pandemia, cujos relatos da maioria dos participantes indicaram o aumento de peso, a não realização de atividades físicas e os prejuízos no sono e na prática da alimentação saudável.

Nesta pesquisa, a maioria dos participantes (76%) mencionaram que mudaram o nível de atividade física no período de distanciamento social. Em relação a esse fato, 33,3% informaram ter diminuído o nível de exercícios físicos e apenas 3,33 disseram ter aumentado o nível das atividades (Figura 2).

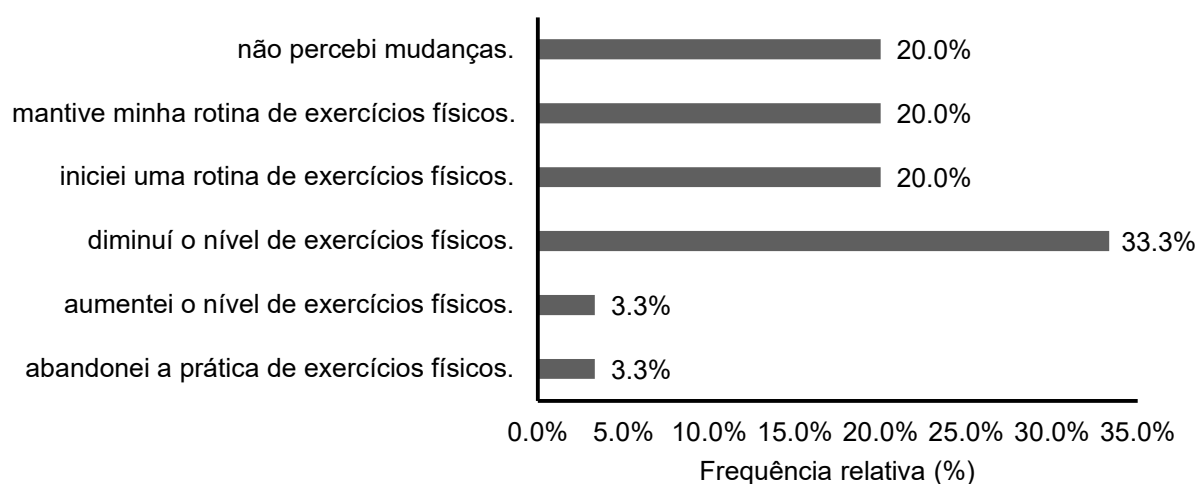


Figura 2: Alterações na prática de exercício físico, pelos participantes de pesquisa, antes e durante a pandemia da Covid-19, 2022.

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Estudos realizados por Botero (2021) demonstram que 50% dos níveis de atividade física entre homens e mulheres diminuíram de maneira significativa causando, assim, diferentes doenças crônicas, tais como doenças cardiovasculares e diabetes.

Com a flexibilidade nas medidas de distanciamento, percebeu-se que 63,3% da população mantiveram seus hábitos sendo eles alimentares ou de atividade física e que 36,7% não o fizeram, deixando claro que as mudanças de hábitos nesse período de distanciamento ressignificaram o estilo de vida dessa população.

Buscando entender mais sobre a alimentação dos participantes da pesquisa, houve a investigação sobre detalhes da frequência e do que era consumido por eles, e os dados estão apresentados no Quadro 2.

Quadro 2: Consumo e frequência alimentar dos participantes de pesquisa, 2022.

Alimentos	Menos que 1 dia	Nunca	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
Cereais, Pães e Massas (Arroz, Milho, Trigo, Aveia, Cevada)	6,7	3,3	3,3	-	10,0	6,7	6,7	3,3	60,0
Tubérculos (Batatas, Inhame, Mandioca)"	6,7	6,7	-	3,3	10,0	10,0	23,3	6,7	33,3
Hortaliças e Leguminosas (Feijões, Ervilha, Verduras, Tomate, Pepino, Repolho, Chuchu, Couve-flor, Cenoura e Beterraba)"	6,7	-	-	3,3	-	-	13,3	6,7	70,0

Leite e Derivados (Queijos, Requeijão, Creme de Leite, Iogurte)	3,3	-	3,3	13,3	23,3	-	20,0	6,7	30,0
Açúcares e Doces (Açocolatados, Mel, Refrigerantes, Sorvetes)	30,0	-	6,7	6,7	16,7	13,3	3,3	13,3	10,0
Óleos e Gorduras (Frituras, Azeite, Manteiga, Margarina)	6,7	-	6,7	13,3	13,3	10,0	3,3	3,3	43,3
Condimentos (Molhos, Catchup, Mostarda, Maionese, Molho Inglês, Molho Shoyu)	6,7	6,7	13,3	20,0	26,7	10,0	13,3	-	3,3

Fonte: Dados coletados pelos autores.

O aumento no consumo de alimentos ultra processados e de alta densidade energética foi observado, também, nos estudos de Malta *et al.* (2020), resultando em prejuízos para a saúde como crescimento da obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares.

A média de refeições diárias foi de 5 refeições por dia da semana, sendo o mínimo 2 e o máximo 10. O quadro 2 apresenta as refeições realizadas durante os dias da semana, no período matutino, vespertino e noturno.

A maior parte dos participantes da pesquisa mencionaram realizar 4 refeições ao dia – Desjejum (90%) , Colação (66,7%), Almoço (100%), Lanche da Tarde (76,7%) e Jantar (93,3%). Apenas 43,3% mencionaram realizar também a Ceia diariamente (Quadro 3).

Quadro 3: Refeições realizadas pelos participantes de pesquisa. 2022.

Refeições	Todos os dias	Apenas Segunda	Apenas Terça	Apenas Quarta	Apenas Quinta	Apenas Sexta	Apenas Sábado	Apenas Domingo
Desjejum (Café da manhã)	90,0	3,3	-	-	-	-	-	6,7
Colação (Lanche da manhã)	66,7	-	3,3	3,3	-	-	6,7	20,0
Almoço	100,0	-	-	-	-	-	-	-
Lanche da Tarde	76,7	6,7	-	-	-	-	-	16,7
Jantar	93,3	-	-	-	-	-	-	6,7
Ceia	43,3	10,0	-	-	-	-	10,0	36,7

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Ao analisar os dados obtidos e associando ao Guia Alimentar para a população Brasileira — que traz como recomendação diária além das refeições principais (desjejum, almoço e jantar) a necessidade de pequenas refeições ao longo do dia — evidenciam-se, no quadro 3, que as amostras afirmaram realizar

todas as refeições durante a semana e somente a Ceia que se encontrou abaixou dos 50%.

De acordo com os dados observados, verifica-se que, durante o período de pandemia, o estilo de vida da população sofreu grandes impactos relacionados a mudanças na maneira de se alimentar assim como a prática de atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo do objetivo deste estudo de identificar os hábitos alimentares e a prática de atividade física em indivíduos residentes em municípios da Zona da Mata Mineira, acometidos pela COVID-19, constatou-se que durante e após esse período, os indivíduos declararam diversas mudanças preocupantes quanto à alimentação e às práticas de atividades físicas.

Ao investigar sobre os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas naqueles indivíduos, destacou-se o grande aumento no consumo de produtos industrializados, assim como uma diminuição significativa na prática de atividades físicas durante a pandemia.

Diante do apresentado, conclui-se que o COVID-19 afetou de maneira muito significativa o estilo de vida da população, seja no caráter social, mental, físico e profissional. O distanciamento abriu espaço para o comodismo, tendo em vista que os alimentos ultra processados estavam bem mais acessíveis para a população. Por outro lado, os meios de comunicação conscientizaram esses indivíduos sobre a importância de uma alimentação saudável e a necessidade de manterem uma vida ativa, buscando amenizar os sintomas do COVID-19.

Apesar de se tratar de um tema recente, algumas dificuldades foram encontradas tendo em vista que os formulários foram disponibilizados por meio das redes sociais, ocasionando alguns extravios (ou seja perda de resposta da amostra) e limitações de alcance. Isso ocorreu principalmente com pessoas residentes em áreas rurais devido à instabilidade ou à falta de acesso às redes de internet.

Por se tratar de um estudo atual que buscou analisar os hábitos de vida de indivíduos que foram acometidos pela COVID-19, durante a pandemia e após esse período pandêmico, novas investigações sobre a temática seriam oportunas, elencando o quanto essa mudança interferiu na saúde dessa população, tanto em caráter social, mental e físico.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **OMS faz alerta sobre o sedentarismo no Brasil**. São Paulo, 10 set. 2018. Disponível em: <https://abeso.org.br/oms-faz-alerta-sobre-o-sedentarismo-no-brasil/>. Acesso em: 25 abr. 2022.

BOCKORNI, B. R. S; GOMES, A. F. A amostragem em *snowball* (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. **Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR**, Umuarama, v 22, n 1, p. 105-117, jan./jun. 2021.

BOTERO, J. P. *et al.* Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, eAE6156., p. 1-6, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Exercício físico x atividade física: você sabe a diferença? Eu quero me exercitar**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>. Acesso em: 04 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2015.

CARVALHO, M. C. T. *et al.* O impacto na qualidade de vida nos pós COVID-19: O que mudou? **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 14, p. e219101421769-e219101421769, 2021.

DARONCO, L. S. E.; POZZOBON, D.; RAMOS, D. L.; OLIVEIRA, J. M. S.; BERRIA, J. Educação Física e Saúde em Tempos de COVID-19. **Observatório Socioeconômico da Covid-17**, v. 27, n.1, 2021.

FARIA, R. C. **Impacto da atividade física habitual sobre os componentes da síndrome metabólica em adolescentes**. Orientador: Paulo Roberto dos Santos Amorim. 2014. 74 fl. Tese (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Viçosa, 2014.

GIL, A. C. Como classificar as pesquisas. *In.*: GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Cidade: São Paulo, editora: Atlas, 2002, p.44-45

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Brasileiro de 2021**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

LIMA, E. R. *et al.* Implicações da pandemia de COVID-19 nos hábitos alimentares de brasileiros: revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 4, p. e29810414125-e29810414125, 2021.

LÓPEZ-MORENO, M.; LÓPEZ, M.; MIGUEL, M.; GARCÉS-RIMÓN, M. Physical and

psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from COVID-19 home confinement in the Spanish population. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 34-45, 2020.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. 3-9, 2020.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p.05-18, 2001.

MATTOS, A. D. *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **Revista Digital EFDeportes.com**, n. 94, p. 1, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>. Acesso em: 25 abr. 2022.

NASCIMENTO, J. *et al.* **6 razões pelas quais o impacto do coronavírus sobre as mulheres é maior.** São Paulo. 31 mar. 2020. Oxfam. Disponível em: https://www.oxfam.org.br/blog/6-razoes-pelas-quais-o-impacto-do-coronavirus-sobre-as-mulheres-e-maior/?gclid=Cj0KCQiAsdKbBhDHARIsANJ6-jdbt03Mpo9LNdoN0wMzWGYwR8A3ihTiyEC4WzNQKLhqPi-i5JgV8ZMaAqZgEALw_wcB. Acesso em: 17 nov. 2022.

OLIVEIRA, M. F. **Metodologia científica:** um manual para a realização de pesquisas em Administração. Catalão: UFG, p. 48-50. 2011. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf . Acesso em: 22 maio 2022

OMS. Organização Mundial da Saúde. **COVID-19.** 2021. Disponível em: <https://www.who.int/pt>

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Folha informativa – COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus). 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 22 maio 2022.

PENA, A. *et al.* Os hábitos alimentares durante o primeiro confinamento derivado da pandemia provocada pela COVID-19–revisão da literatura. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 26, n. 2 p. 86-89, 2021.

PRADO, A. K. G. *et al.* Recomendações de exercícios após a infecção por COVID-19: uma revisão de escopo. **Rev. Bras. Ativo Sim. Saúde**, v. 27, n. 243, p. 1-12, 2022.

SANTOS, J. F. S. *et al.* Atividade física na sociedade tecnológica. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, n. 94, abr. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>

SCHUELER, P. **O Que É Uma Pandemia.** Rio de Janeiro-RJ: Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), 2021. Disponível em:

<https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>. Acesso em: 04 mar. 2022.

SILVA, R. O. e., PEREIRA, J. N., MILAN, E. G. P. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia do COVID-19: Um estudo piloto. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. 1-8, 2021.

SOARES, J. R. V.; OLIVEIRA, G. F. S. O papel da escola na construção de uma alimentação saudável. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 1, n. 9, p.176-186, 2019.

SURYAVANSHI, N. *et al.* Mental health and quality of life among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic in India. **Brain and Behavior**, v. 10, n. 11, p. 1-12, 2020.

VINUTO, J. A amostragem em Bola de Neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.

WERNECK, A. O. *et al.* Lifestyle behaviors changes during the COVID-19 pandemic quarantine among 6,881 Brazilian adults with depression and 35,143 without depression. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4151-4156, 2020.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



CENTRO UNIVERSITÁRIO VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/21

Título da pesquisa: HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA QUE FORAM ACOMETIDOS PELA COVID-19.

Acadêmicos: Jonatas Nascimento Araújo e Joslaine Antonieta da Silva

Orientador (a): Prof(a). Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Parte 1: Questões sociodemográficas e hábitos de vida antes da COVID-19

Iniciais do nome: _____

1. Sexo:

- Feminino
 Masculino

2. Idade:

- 20 a 25 anos
 26 a 30 anos
 31 a 35 anos
 36 a 40 anos

3. Profissão: _____

4. Antes da quarentena causada pelo COVID-19, você praticava exercícios regularmente?

- Sim
 Não

5. Durante o período de distanciamento social, você deu continuidade à sua rotina de exercícios?

- Sim
 Não

6. Antes da quarentena causada pelo COVID-19, você seguia uma dieta ou plano de reeducação alimentar?

- Sim
 Não

7. Durante o período de distanciamento social, você deu continuidade à sua dieta ou plano alimentar de reeducação alimentar?

- Sim
 Não

8. Com relação ao seu peso, durante o período de distanciamento social você:

- Manteve o peso
 Ganhou peso
 Perdeu Peso

9. Você considerou importante ter hábitos saudáveis durante a quarentena, como a prática regular de atividade física, mesmo que adaptada a ser realizada em casa e uma alimentação balanceada?

- Sim
 Não

10. Você considera que canais de apoio nutricional, nas mídias sociais, auxiliaram a população a passar pelo distanciamento social de maneira mais saudável?

- Sim
 Não

11. Você considera ter mudado seus hábitos alimentares no período de distanciamento social, necessário ao controle da pandemia da COVID-19?

- sim. não.

***Se sim, como:**

- aumentei o consumo de industrializados;
 aumentei o consumo de alimentos naturais;
 não percebi mudanças.

12. Você considera ter mudado o seu nível de atividade física no período de distanciamento social, necessário ao controle da pandemia da COVID-19?

- sim. não.

***Se sim, como:**

- aumentei o nível de exercícios físicos.
 iniciei uma rotina de exercícios físicos.
 diminuí o nível de exercícios físicos.
 mantive minha rotina de exercícios físicos.
 abandonei a prática de exercícios físicos.
 não percebi mudanças.

13. Você considera ter mantido essas mudanças (alimentares e ou de atividade física) mesmo após a flexibilização das medidas de distanciamento social, necessárias ao controle da pandemia da COVID-19?

- sim.
 não.

Parte 2: Hábitos alimentares e prática de atividade física em pessoas que foram acometidas pela COVID-19

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ):

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na última semana

As perguntas incluem atividades que você faz na escola ou no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou parte de suas atividades em casa ou no jardim

Suas respostas são muito importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigada pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

- **Atividades físicas vigorosas** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal.
- **Atividades físicas moderadas** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal.

Para responder as perguntas, pense somente nas atividades que você realiza pelo menos dez minutos contínuos de cada vez.

1 a- Em quantos dias da última semana você caminhou pelo menos dez minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?
dias por semana _____ () nenhum

1 b- Nos dias em que você caminhou por pelo menos dez minutos contínuos, quanto tempo no total gastou caminhando por dia?
horas _____ minutos _____.

2 a- Em quantos dias da última semana você realizou atividades moderadas por, pelo menos, dez minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços doméstico na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim ou qualquer atividade que faz aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração(NÃO INCLUA CAMINHADA)
Dias _____ por semana () nenhum

2 b- N dia em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos, quanto tempo você gastou fazendo essas atividades por dia?
Horas _____ minutos _____

3 a- Em quantos dias da última semana você realizou atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, fazer serviços domésticos pesados, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faz aumentar muita sua respiração ou batimentos do coração.

Quais refeições são realizadas por dia da semana:

Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Desjejum (Café da manhã)							
Colação (Lanche da manhã)							
Almoço							
Lanche da Tarde							
Jantar							
Ceia							
Total de Refeições							

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA QUE FORAM ACOMETIDOS PELA COVID-19**. Nesta pesquisa pretendemos descrever os hábitos alimentares e prática de atividade física em pessoas que foram acometidas pela COVID-19. O motivo que nos leva a estudar trata-se que a pandemia trouxe condições adversas associadas ao estilo de vida e principalmente à carência de novos estudos associados ao tema.

Para esta pesquisa, adotaremos os seguintes procedimentos: disponibilizaremos um formulário pelo *Google Forms* que será encaminhado através dos meios de comunicação e, se necessário, disponibilizado uma versão impressa, de forma que, estará estruturado em duas partes: a primeira com dados da caracterização dos participantes, quanto a idade, sexo, profissão; a segunda parte com questões organizadas contendo hábitos alimentares e prática de atividade física.

O tempo de preencher o questionário é em média 10 a 15 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que o entrevistado poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando, assim, esse risco psicológico. Quanto ao risco de extravio de dados, os pesquisadores serão os únicos a ter acesso a eles, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Quanto aos riscos da pesquisa, em ambiente virtual, tem-se possível invasão de privacidade, o que pode gerar constrangimentos, assim como divulgação de dados confidenciais, ou alterações na autoestima e visão de mundo mediante a recordações indesejadas. Desse modo, visando a minimizar esses riscos, os pesquisadores garantirão todas as explicações necessárias quanto às questões a serem respondidas, assim como garantir aos participantes o desligamento da pesquisa caso se sintam incomodados sem represálias, sendo garantidos acima de tudo o zelo pelo sigilo de sua identidade.

A pesquisa contribuirá para que haja um entendimento sobre os danos que a COVID-19 trouxe e que vem trazendo para os indivíduos, assim como conscientizar o público sobre hábitos que podem ser evitados visando a amenizar possíveis novos casos, por conseguinte, reduzir o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Para participar deste estudo o Sr. (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr. (a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr. (a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) pelo pesquisador.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O (A) Sr. (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, caso o participante solicite a versão impressa do questionário, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix e a outra será fornecida ao Sr. (a). Caso o participante opte pela versão online, uma cópia do termo será enviada por e-mail, devidamente assinada pelo pesquisador.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador

responsável por um período de 05 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, serão destruídos.

Os pesquisadores trataram a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS RESIDENTES EM MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA QUE FORAM ACOMETIDOS PELA COVID-19** de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Endereço: Rua Marechal Deodoro, nº 92, apto 103, Centro, Raul Soares-MG

Telefone: (31) 9 7132-4628

Email: deyliane.univertix@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Jonatas Nascimento Araújo

Endereço: Rua Francisca Rosa Lima, nº 11, apto 102, Recanto Azul, Sericita-Mg

Telefone: (31) 9 9629-8471

Email: jonatasaraujojonatas@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Joslaine Antonieta da Silva

Endereço: Praça da Independência, nº 10, apto 301, centro, Matipó-MG

Telefone: (32) 9 9817-6110

Email: joslaineantonieta@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

O CEP é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213

E-mail: cep.univertix@gmail.com

_____, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Participante

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Jonatas Nascimento Araújo

Joslaine Antonieta da Silva

NÍVEIS DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO

ACADÊMICOS: Ana Paula Costa Machado; Geovana Aline Lopes Silva

ORIENTADOR: Fábio Florindo Soares

LINHA DE PESQUISA: Linha 2: Estudos Biodinâmicos e Socioculturais do Movimento Humano

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de ansiedade e de depressão em adultos diante do cenário pandêmico e possíveis influências do exercício físico em 2 municípios da Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, com 170 indivíduos jovens e adultos, com idades entre 18 e 59 anos. Foi aplicado um questionário embasado na ISARIC (*International Severe Acute Respiratory*), fechado contendo 22 questões que foram respondidas de forma on-line após o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Entre os resultados obtidos, observa-se que 38,8% dos entrevistados não praticaram exercícios físicos durante a pandemia, e 68,8% passaram a se sentir mais deprimidos. Sendo assim, conclui-se que durante o período pandêmico houve um aumento significativo no nível de indivíduos acometidos por transtornos mentais e aumento do comportamento sedentário, que se sucedeu significativos aumentos no índice de pessoas com sobrepeso. Salienta-se a importância da prática de exercício físico tendo como resultado benéfico o auxílio defeso no sistema imunológico, e contribuição na redução dos sintomas de estresse, depressão e ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia; Saúde Mental; Atividade Física; Ansiedade; Depressão.

INTRODUÇÃO

Ao final do ano de 2019 um novo vírus do Sars-CoV-2, altamente contagioso e letal, foi identificado na China. Ele veio a se espalhar por diferentes regiões e continentes de todo o mundo. Com seu avanço desenfreado, logo o mundo, em sua maior parte, estava tomado pela doença denominada Covid-19, resultando em um caso de pandemia global reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (ORNELL *et al.*, 2020).

A partir disso, medidas imediatas precisaram ser tomadas com o intuito de diminuir a disseminação do vírus. Foi necessário aderir ao distanciamento social, uso de máscaras, o hábito frequente de higienização constante das mãos. Além disso, as pessoas passaram a se enclausurar em suas casas, evitando contato físico

com outras pessoas. Dentro deste cenário, notícias verídicas e falsas (*Fake News*) espalharam-se, resultando em consequências em vários âmbitos, dentre eles na saúde mental, principalmente no que se diz respeito à ansiedade e à depressão (ORNELL *et al.*, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão é um transtorno mental comum em todo o mundo. Ela atinge desde jovens até idosos, o paciente acometido pode ter dificuldades nos estudos, no trabalho, no convívio social. E, entre seus sintomas, alguns deles são: estresse, desânimo, prostração, humor deprimido, sentimento de culpa, baixa autoestima, alterações no sono e no apetite, sensação de inesgotável cansaço e pensamentos suicidas (OMS, 2021).

A ansiedade, por sua vez, é uma doença que se faz subjacente à depressão, além de apresentar sintomas parecidos aos da depressão, ela se diferencia pelo sintoma de antecipação e preocupação intensa, persistente da pessoa com o futuro. Entre os seus sintomas podemos destacar: sudorese, cansaço, aceleração dos batimentos cardíacos, medo e falta de ar, segundo *American Psychiatric Association* (APA, 2021).

Em meio a isso, instituições intergovernamentais como a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmam que entre os sintomas causados pela depressão e a ansiedade estão a sensação de exaustão, prostração e cansaço constante (OMS, 2021). Em contrapartida, Santos (2019) afirma que pesquisas comprovam o quão é positivo associar exercício físico e saúde mental, isso porque essa agregação pode contribuir para reduzir as respostas emocionais frente ao estresse e aos comportamentos negativos, tendo impacto positivo na vida do indivíduo. Ademais, segundo Halabchi, Ahmadinejad e Selk-Ghaffari (2020), a prática regular da atividade física com intensidade moderada, tem trazido benefícios para pessoas que possuem alguma infecção respiratória viral.

Corroborando com o exposto, a literatura científica evidencia o quão benéfico pode ser a associação da prática da atividade física ao tratamento de diversas doenças, inclusive nas doenças virais, proporcionando aumentos significativos no sistema imunológico, consequentemente atuando na resistência do organismo a essas doenças. (HALABCHI, AHMADINEJAD e SELK-GAFFARI, 2020). Além disso, verifica-se a influência direta no tratamento de pacientes acometidos por transtornos mentais, reduzindo de forma significativa e relevante os sintomas de distúrbios neuróticos ocasionados pelas doenças (SANTOS, 2019).

Nesta perspectiva, esse estudo tem como diferencial identificar as relações entre os níveis de ansiedade e de depressão, em cidades de pequeno porte, visto que há dificuldade das pessoas em se manterem fisicamente ativas, diante da pandemia da Covid-19, que alterou as relações sociais e influenciou as questões de saúde mental.

Diante do exposto, tem-se como questão norteadora: quais os níveis de ansiedade e de depressão em adultos durante a pandemia da COVID-19, e quais as possíveis influências do exercício físico? Logo, o objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de ansiedade e de depressão em adultos, diante do cenário pandêmico e possíveis influências do exercício físico.

A pesquisa torna-se relevante a fim de esclarecer como a pandemia da COVID-19 afetou a saúde mental das pessoas e como a prática do exercício físico pode intervir neste processo, favorecendo no tratamento e servindo como base das políticas públicas voltadas a este tema. Além de contribuir para que a sociedade adquira conhecimentos prévios de como a prática de exercício físico pode contribuir no tratamento de doenças psicológicas de forma não medicamentosa.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Ao final de 2019 e início de 2020 o mundo conheceu o novo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da COVID-19, doença infecciosa que atingiu e continua atingindo milhões de pessoas por todo o mundo. Com seu alto índice de contágio e óbitos ocasionados pela doença, medidas sanitárias preventivas foram adotadas por muitos países em todo o mundo, com intuito de frear o avanço da doença (HALABCHI, AHMADINEJAD e SELK-GAFFARI, 2020).

Entre as medidas de higiene pessoal (uso de máscaras e luvas, lavar as mãos com frequência, uso de álcool em gel, esterilização de pertence etc.), também foi adotada a política de isolamento social, fator que levou ao fechamento de comércios, cancelamentos de eventos e qualquer tipo de contato físico que pudesse causar aglomerações. Em decorrência do afastamento social e do medo constante, diversas pessoas viram-se diante de um diagnóstico de ansiedade e de depressão (SANTOS, 2019).

Para Florêncio (2020), a depressão e a ansiedade são doenças causadas por alterações psicológicas. Outro fator importante a se ressaltar é que o isolamento social acomodou as pessoas em suas casas, ocasionando assim, um

comportamento sedentário, já que as pessoas passavam a maior parte dos seus dias de frente às telas, sem contato social, ingerindo muitos alimentos e não havendo a necessária queima calórica de tais. Em consequência ao comportamento sedentário, sucedeu-se significativos aumentos no índice de pessoas com sobrepeso e obesidade, fator agravante na saúde pública. Sobre esse viés, acredita-se na importância da prática do exercício físico no cenário pós pandêmico, agindo como fator a auxiliar na recuperação de elementos cognitivos, sociáveis, além de restaurar o peso saudável em indivíduos ocasionados com sobrepeso ou obesidade (FLORÊNCIO JÚNIOR, PAIANO e COSTA, 2020).

Nesse contexto, a atividade física com suas particularidades são definidas por aquelas atividades realizadas diariamente pelo indivíduo que gere movimento corporal e queima calórica. Já o exercício físico é estabelecido como uma prática programatizada e sistematizada, com um objetivo específico no âmbito da aptidão física. O Conselho Federal de Educação Física preconizou que os profissionais de educação física estimulassem a prática de atividades físicas, como estratégia de contenção dos efeitos causados pela inatividade física durante o isolamento social. (CONFED, 2020).

Para isso, na tentativa de manter-se empregados e de garantir a atividade física e a saúde das pessoas durante a pandemia, os profissionais de Educação Física precisaram aderir a alternativas e buscar recursos que levassem o seu serviço de forma isolada, segura e benéfica às pessoas dentro de suas casas (RAIOL, 2020).

Uma dessas alternativas e, talvez, a mais utilizada foram os treinamentos online, fornecidos através de videoaulas e monitoramento individualizado por aplicativos (FRANÇA, 2020). Em contrapartida, ainda segundo França (2020, p. 1):

Apesar do grande esforço que os profissionais de Educação Física têm realizado para manterem os alunos fisicamente ativos por meio de videoaulas, a aderência desses a essa nova possibilidade de se exercitar não está sendo unânime.

Sendo assim, é importante ressaltar que Raiol (2020) em um dos seus estudos, comprova que a taxa de mortalidade causada pela COVID-19 é maior em indivíduos de idade avançada (idosos) e ao grupo de pacientes ao qual foi denominado grupo de risco, composto por pacientes com diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensos, fumantes, obesos, imunodeprimidos entre outras doenças. Nesse sentido, é fundamental a prática do exercício físico de forma

moderada, uma vez que aumenta a imunidade, controla a comorbidade em pacientes do grupo de risco e melhora quadros de ansiedade e de depressão (RAIOL, 2020).

Portanto, evidencia-se que a falta da prática de exercícios físicos pode auxiliar de forma prejudicial, realçando efeitos como a queda de imunidade e tratando-se de saúde mental. Além disso, a falta de exercício físico realça muitos prejuízos à saúde mental, uma vez que a inatividade impacta diretamente na diminuição da autoestima, prejudicando o bem-estar do ser humano, podendo aumentar o estresse, a ansiedade e possivelmente ocasionando a depressão. Em outra via, Santos (2019) afirma que a depressão pode levar a pessoa a ter forte propensão a desenvolver outras doenças, e o exercício físico pode auxiliar de forma eficaz, como por exemplo, no controle do peso e na melhora da auto imagem (SANTOS, 2019).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva. Segundo Gil (2002, p.41-42) esse tipo de pesquisa:

Tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob esse título e uma das características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A coleta de dados foi realizada com participantes residentes em dois municípios da Zona da Mata Mineira. O primeiro composto por uma população estimada de 13.434 pessoas, densidade demográfica 28,29 hab/km², área territorial 470,551km²; o segundo com área territorial, 384,381km², população estimada 13.384 pessoas, densidade demográfica 36,95 hab/km². Foram selecionados para a pesquisa por serem os municípios em que residem os pesquisadores, otimizando assim a coleta de dados.

A amostra foi composta por 170 indivíduos, sendo jovens e adultos de ambos os sexos. Foram incluídas pessoas que tinham idade entre 18 e 59 anos que concordaram a participar do estudo.

Para aqueles que aceitaram participar da pesquisa, foi aplicado um questionário on-line, através da plataforma *Google Forms*, composto por 22 questões fechadas, sendo todas de múltipla escolha.

O tempo de preenchimento do questionário foi em média de 5 a 10 minutos. Foram utilizados os aplicativos *WhatsApp* e/ou *E-mail* no encaminhamento aos participantes.

O questionário aplicado foi embasado na ISARIC (*International Severe Acute Respiratory*), sob uma licença internacional em nome da Universidade de Oxford. Tem como objetivo oferecer respostas de pesquisas proficientes, como forma de prevenção ao aumento de casos de morte (ISARIC, 2020).

Para a abordagem dos participantes foi utilizado o método “Bola de neve” ou “*Snowball*”. Este método é uma técnica que utiliza de pesquisas qualitativas e utiliza de redes de referências por ser utilizadas por grupos de difícil acesso ou até mesmo para serem utilizadas quando se trata de temas mais restritivos/privados (BOCKORNI e GOMES, 2021).

Para cumprimento das questões éticas, os participantes foram esclarecidos em relação aos propósitos e aos procedimentos relativos à pesquisa, os riscos e benefícios e a sua participação foi concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu todas as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Além disso, por se tratar de um estudo em ambiente virtual, devem seguir as diretrizes da Carta Circular nº 1/2021, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que aborda informações de prevenção e preservação da segurança e proteção de dados dos participantes, incluindo quanto aos dados pessoais sensíveis, em que é de responsabilidade do pesquisador o armazenamento adequado dos dados coletados para assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações dos participantes. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Dentre os riscos do estudo, existiram os riscos psicológicos. Para minimizá-los, durante a aplicação do questionário, os participantes que se sentiram constrangidos (as) frente a alguma questão e preferiram não se manifestar, tiveram o direito de responder apenas às perguntas que desejaram, amenizando assim a ocorrência do referido risco.

Os pesquisadores foram os únicos a terem acesso aos dados, mas admitiu-se o risco extravio decorrentes de furto ou perda, assim foram tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos

indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinado pela pesquisa; posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Após a coleta de dados, as informações foram agrupadas por questões, tabuladas no *Microsoft Office Excel* e foi realizada a inspeção visual dos dados para verificar possíveis duplicidades, inconsistências no preenchimento e/ou identificação de pessoas que não atendiam aos critérios de inclusão. Posteriormente, os dados foram analisados e apresentados por estatística descritiva (é utilizado para descrever um conjunto de dados).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A população deste estudo foi constituída por n= 170 participantes. Destes, a maioria, pertencente ao sexo feminino (80%), na faixa etária entre 18 e 25 anos (45,9%), com nível de escolaridade em ensino médio completo (37,6%), residentes nas cidades de Abre Campo (41,8%) e Rio Casca (58,2%) (TABELA 1).

Tabela 1 – Caracterização da população do estudo.

VARIÁVEIS	N	%
Sexo		
Feminino	136	80
Masculino	34	20
Faixa Etária		
18 a 25 anos	78	45,6
26 a 35 anos	46	27,1
36 a 45 anos	25	14,7
46 a 59 anos	21	12,4
Escolaridade		
Ensino Fundamental Incompleto	9	5,3
Ensino Fundamental Completo	2	1,2
Ensino Médio Incompleto	8	4,7
Ensino Médio Completo	47	27,6
Ensino Superior Incompleto	40	23,5
Ensino Superior Completo	64	37,6
Cidade de residência		
Abre Campo	99	58,2
Rio Casca	71	41,8

Fonte: Arquivo Pessoal

Tabela 2 com informações sobre a infecção por COVID-19

Tabela 2 – Informações sobre a infecção por COVID-19 referidas pelos participantes da pesquisa.

VARIÁVEL	N	%
Suspeita ou infecção confirmada		
Sim	61	35,9
Não	75	44,1
Talvez (não tenho certeza)	34	20

Necessidade de tratamento médico hospitalar		
Sim	8	4,7
Não	162	95,3
Aquisição de comorbidades após a infecção		
Sim	7	4,2
Não	159	95,2
Não sei se fui infectado(a)	1	0,6

Fonte: Arquivo Pessoal

A maioria dos participantes da pesquisa afirmaram não terem sido infectados pelo vírus da COVID 19 (44,1%) (TABELA 2). Aqueles que tiveram diagnóstico positivo (35,9%) mencionaram não ter havido a necessidade de tratamento médico hospitalar (95,3%) e não passaram a ter comorbidades após a infecção (95,2%). Vale salientar que (20%) da amostra declararam não ter certeza quanto à infecção e desenvolvimento da referida patologia (TABELA 2).

Estudos comprovam que idosos e indivíduos com história de doenças crônicas estão em maior risco e mortalidade. Os mesmos estudos ainda acrescentam que, um expressivo número de pacientes, afetados pela COVID-19, apresentaram apenas sintomas leves e subclínica na fase inicial da doença. Para isso, entre os fatores que podem ser levados em consideração está a aderência ao estilo de vida saudável (GRENDENE *et al.*, 2021).

Alguns participantes (4,2%) referiram ter apresentado problemas como casos de queda de cabelo, dificuldades para respirar e cansaço sem fazer muito esforço, ansiedade, depressão e pânico de contato com pessoas, falta de ar e perda de uma porcentagem da visão, após a infecção.

Ainda há poucos estudos examinando a ocorrência ou prevalência de sequelas a longo prazo associadas ao COVID-19, entretanto há algumas evidências de que a disfunção olfatória, disfunção gustativa, síndrome inflamatória multissistêmica em crianças, são sequelas de longo prazo relativamente comuns associadas à infecção por COVID-19. Além dessas sequelas, outras como pulmonares, cardiovasculares e neurológicas podem ocorrer com base na fisiopatologia de COVID-19 (GRENDENE *et al.*, 2021).

Ainda segundo Matsudo (2020), durante a pandemia houve queda na prática de exercícios físicos. Com o aumento do sedentarismo, em poucos dias de inatividade, começam a salientar efeitos negativos, incluindo a depressão imunológica no indivíduo. Os prejuízos não abrangem apenas os aspectos físicos, mas também os mentais, como o aumento da ansiedade, da

depressão e, também, do estresse.

Em relação a doenças prévias à pandemia, 31,2% dos pesquisados mencionaram já apresentarem problemas relacionados à depressão e distúrbios de ansiedade. Doenças essas que além de impactar a saúde mental das pessoas, causam prejuízos nas atividades diárias, uma vez que causam sintomas como: sensação de desânimo e cansaço constante (OMS, 2021).

Tabela 3 com informações sobre o comportamento físico e mental das pessoas durante a pandemia:

Tabela 3: Comportamento físico e mental durante a pandemia.

Variável	N°	%
Sentimento de humor deprimido durante a pandemia?		
Sim	117	68,8
Não	32	18,8
Talvez	21	12,4
Sentimento de anedonia, perda ou desinteresse em fazer as coisas?		
Sim	103	60,3
Não	54	31,8
Talvez	13	7,6
Problemas com sono?		
Sim	90	52,9
Não	68	40
Talvez	12	7,1
Cansaço ou falta de energia?		
Sim	122	71,8
Não	35	20,6
Talvez	13	7,6
Mudança de peso?		
Sim, engordei	84	49,4
Sim, emagreci	21	12,4
Não	65	38,2

Fonte: Arquivo Pessoal

Durante a pandemia, 68,8% dos indivíduos relataram sentimento de humor deprimido; 60,6% referiram ter tido sentimento de anedonia, perda ou desinteresse em fazer as coisas; 52,9% apresentaram problemas com sono, 71,8% cansaço ou falta de energia; e 49,4 disseram ter engordado (TABELA 3).

Sabe-se da importância e a necessidade da população manter-se em constante vida ativa, principalmente perante a pandemia do COVID-19. Além dos benefícios à saúde no geral, o exercício físico vem como facilitador no tratamento de pacientes abalados psicologicamente (NOGUEIRA, 2021).

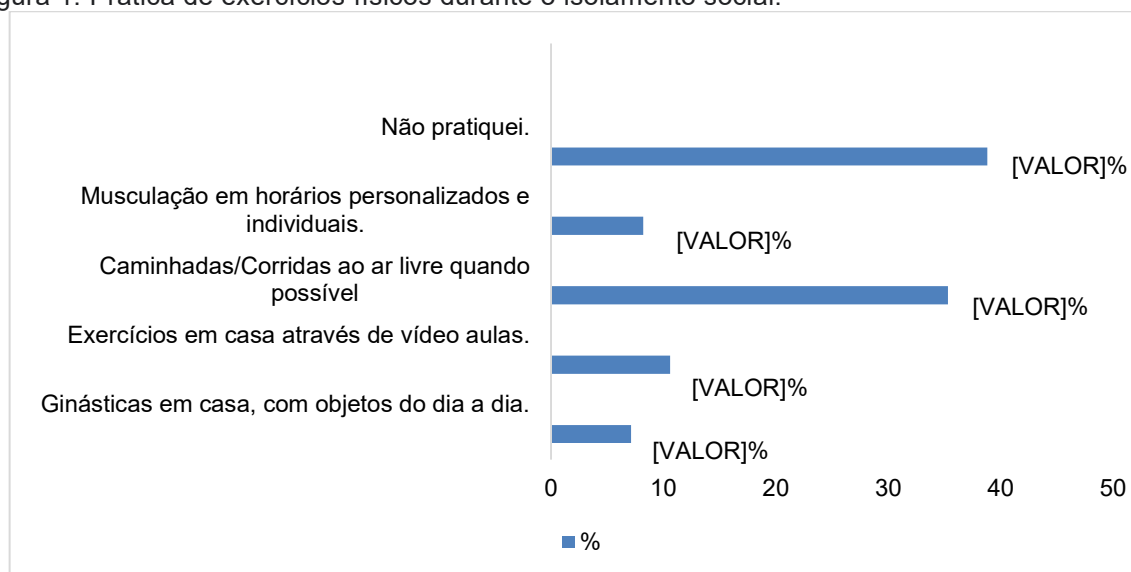
Indícios mais recentes ressaltam a importância e o papel do exercício físico na melhora dos indicadores de saúde e consequentemente a redução de mortalidade por diferentes doenças e defasagem do sistema imunológico

(MATSUDO, 2020).

Ainda foi mencionado a ocorrência de sentimento de medo em alguns momentos (34,1%), que cessaram ou diminuíram após o período crítico da pandemia (59,4%). Além disso, 36,5% disseram que permaneciam, durante o isolamento, levemente ansiosos/deprimidos (36,5%). Esses percentuais, podem ser justificados pelo sentimento de medo constante, e incertezas a qual a população vivenciou durante o período crítico da pandemia de COVID-19.

Figura 1: As práticas de exercícios físicos durante o isolamento social

Figura 1: Prática de exercícios físicos durante o isolamento social.



Fonte: Arquivo Pessoal

Dentre as atividades mencionadas, a de maior relevância (mais praticada) foi a caminhadas/corrida ao ar livre quando possível (35,3%) (FIGURA 1). Em relação à prática de exercícios físicos de modo geral, a maioria dos investigados (66,5%) referiram terem permanecidos inativos durante a pandemia e 47,1%, disseram ter praticado às vezes alguma atividade.

Não praticar exercícios físicos e não ter uma alimentação saudável são fatores que contribuem para o agravamento de quadros em pacientes infectados pelo vírus, visto que o sedentarismo compromete a saúde de maneira geral. Já, segundo as diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2020), a prática de exercícios físicos regulares causa um efeito protetor ao sistema imunológico, reduz a inflamação crônica de baixo grau e melhora os marcadores imunológicos e inflamatórios em vários estados de doenças, como o câncer, HIV, doenças cardiovasculares, diabetes, comprometimento cognitivo e obesidade.

Tabela 4: Atividades que proporcionavam bem-estar físico e mental dos participantes:

Tabela 4: Atividades que quando realizadas proporcionavam bem-estar físico e mental.

Variável	Nº	%
Atividades que quando realizadas proporcionavam bem estar físico e mental		
Dormir	55	32,4
Ler	12	7,1
Assistir TV	17	10
Realizar atividades/exercícios físicos	65	38,2
Trabalhar	21	12,4

Fonte: Arquivo Pessoal

Dentre as atividades realizadas durante a pandemia, àquelas que foram mencionadas como associadas ao bem-estar físico e mental estiveram a realização de atividades/ exercícios físicos (38,2%) e dormir (32,4%) (TABELA 4).

Em contrapartida, o Ministério da Saúde afirma que a realização de exercícios físicos durante a pandemia do COVID-19 gera benefícios como: melhor disposição para realização de tarefas, fortalecimento dos ossos e músculos, melhora das capacidades funcionais, cardiorrespiratórias, flexibilidade, qualidade do sono, humor, autoestima, bem-estar, além de reduzir a ansiedade, estresse e quadros depressivos (BRASIL,2021).

Tabela 5: Informações sobre a sensação física e mental dos participantes, após a realização de exercícios físicos.

Tabela 5: Sensação física e mental após a realização de exercício físico.

Variável	Nº	%
Melhora do estado de prontidão, da energia e na habilidade de lidar com a AFVD	83	48,8
Melhora a sensação de bem estar	71	41,8
Melhora positivamente o meu estado de humor	34	20
Alívio da tensão e de sentimentos como a depressão e ansiedade	41	24,1
Não percebo mudanças significativas	16	9,4

Fonte: Arquivo Pessoal

Quanto a sensação física e mental após a realização de exercícios físicos, 48,8% mencionaram apresentar melhoria do estado de prontidão, da energia e na habilidade de lidar com os afazeres da atividade física da vida diária (AFVD). Já 41,8% disseram apresentar melhora da sensação de bem-estar (TABELA 5).

Contudo, consideramos que o exercício físico praticado regularmente, de intensidade moderada a vigorosa, proporciona sensação de bem-estar (físico e mental), age diretamente no sistema imunológico, e melhora a qualidade de vida dos praticantes. Portanto, a prática faz-se necessária a todos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal deste estudo foi avaliar os níveis de ansiedade e depressão em indivíduos durante a pandemia de COVID-19 e as possíveis influências do exercício físico, nos municípios de Abre Campo e Rio Casca. Concluiu-se que durante o período pandêmico houve um aumento significativo no nível de indivíduos acometidos por transtornos mentais. Ademais, em consequência do aumento do comportamento sedentário, sucedeu-se significativos aumentos no índice de pessoas com sobrepeso.

Salienta-se a importância da prática de exercício físico tendo como resultado benéfico o auxílio defeso no sistema imunológico, além disso, contribui na saúde mental reduzindo os sintomas de estresse, depressão e ansiedade. O recomendado é que a população em geral se mantenha ativa, praticando exercícios físicos sempre que possível, para a manutenção de uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Esse estudo obteve como fator limitante a aplicação dos questionários para a população de 46 a 59 anos, visto que grande parte desse público dispõe de pouco acesso à internet e às redes sociais para responder ao questionário on-line.

Sugere-se a realização em demais regiões, com o propósito de avaliar em mais pessoas o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental delas, e levar informações de como o exercício físico pode ser eficaz ao tratamento. A fim de que através deste, mais políticas públicas direcionadas ao bem-estar e qualidade de vida possam ser implementadas.

REFERÊNCIAS

APA. American Psychiatric Association. **Anxiety Disorders**. Iowa: APA, 2021. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders>. Acesso em: 10 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hábitos que podem ajudar a sua saúde mental em tempos de Coronavírus**. Brasil: MS; 6 jul. 2020. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/habitos-que-podem->

[ajudar-a-sua-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus](#). Acesso em: 06 de outubro de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS**. Brasília, 03 de março de 2021.

BOCKORNI, B. R. S.; GOMES, A. F. **A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração**. Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR, Umuarama, v. 22, n. 1, p. 105-117, jan./jun. 2021.

CONFED. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Recomendações do CONFED aos profissionais de educação física no contexto da Covid-19**. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/noticias/1475> Acesso em: set. 2020.

CRUZ, R. **Agencia Fiocruz de Noticia.Observatório Covid-19 Fiocruz alerta para rejuvenescimento no Brasil**. Rio de Janeiro, 26 mar 2021. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/observatorio-covid-19-fiocruz-alerta-para-rejuvenescimento-da-pandemia-no-brasil>>. Acesso em: 20 jun. 2022.

FLORÊNCIO JÚNIOR, P. G.; PAIANO, R.; COSTA, A. S. **Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-2, 2020.

FRANÇA, Erivelton Fernandes et al. **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**. InterAmerican Journal of Medicine and Health, v. 3, 2020.

GRENDENE, Camila Senedese *et al.* **Coronavírus (covid-19): história, conhecimento atual e sequelas de longo prazo**. Revista Corpus Hippocraticum, v. 1, n. 1, 2021.

GIL, A. C. *et al.* **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. GOVERNO DO ESTADO DE GOIÁS. Secretaria de Estado da Saúde. **Cartilha do Programa Reabilita Goiás**. Goiânia: SES-GO, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/cartilha.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2022.

HALABCHI, F.; AHMADINEJAD, Z.; SELK-GAFFARI, M. **Epidemia de COVID-19: exercício ou não exercício, essa é a questão**. Asian J Sports Med, v. 11, n. 1, p. e102630, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **IBGE Cidades: Rio Casca**. 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/rio-casca.html>. Acesso em: 3 jun. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. **IBGE Cidades: Abre Campo**. 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/abre-campo.html>. Acesso em: 3 jun. 2022.

ISARIC. **International Severe Acute Respiratory**. Reino Unido: ISARIC, 2021. Disponível em: <https://isaric.org/about-us/>. Acesso em: 20 mai. 2022.

LIMA, Nísia Trindade; BUSS, Paulo Marchiori; PAES-SOUSA, Rômulo. **A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária**. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00177020, 2020.

MATSUDO, V. K. R.; SANTOS, M.; OLIVEIRA, L. C. de. **Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus**. Diagn. tratamento, v. 25, n. 3, p. 116-120, 2020.

MEDICINA AAC de S. **Mantendo-se Fisicamente Ativo Durante a Pandemia COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://www.acsm.org/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>, Acesso em: 31 de out de 2020

NOGUEIRA, Carlos José, *et al.* **Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 20, n. 1, p. 101-124, 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Depressão**. Fatos Chaves. Genebra, Suíça: **World Health Organization. Depression**. Key facts. WHO; 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>> Acesso em: 04 mar. 2022.

ORNELL, F. *et al.* **“Medo pandêmico” e COVID-19: carga de saúde mental e estratégias**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 42, p. 232-235, 2020.

RAIOL, R. A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da Covid-19**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SANTOS, M. C. B. **O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

ZHANG, S. X. *et al.* **Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the Covid-19**. Psychiatry research, v. 288, n. 1-22 p. 112-958, 2020.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/01

Título da pesquisa: NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS, DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19, E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Acadêmicos: Ana Paula Costa Machado, Geovana Aline Lopes Silva

Orientador (a): Fábio Soares Florindo

Este formulário trata-se de uma pesquisa que tem como intuito levantar dados sobre os impactos da Pandemia de COVID-19 na saúde mental das pessoas, durante e após a o abrandamento dos surtos da doença.

Embasado na ISARIC é a sigla para International Severe Acute Respiratory, sob uma licença internacional em nome da Universidade de Oxford

1. NOME COMPLETO

2. IDADE: FAIXA ETÁRIA *

Marcar apenas uma oval.

() 18 a 25 anos

() 26 a 35 anos

() 36 a 45 anos

() 46 a 59 anos

3. SEXO:

() Feminino

() Masculino

4. NÍVEL DE ESCOLARIDADE:

() Ensino Fundamental Incompleto

() Ensino Fundamental Completo

() Ensino Médio Incompleto

() Ensino Médio Completo

- Ensino Superior Incompleto
 - Ensino Superior Completo
- 5. SUSPEITA OU INFECÇÃO CONFIRMADA PELO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)?**
- Sim.
 - Não.
 - Talvez, não tenho certeza.
- 6. FOI NECESSÁRIO TRATAMENTO MÉDICO HOSPITALAR?**
- Sim
 - Não
- 7. VOCÊ APRESENTA ALGUMA DESTAS COMORBIDADES E FATORES DE RISCO?**
- Hipertensão
 - Diabetes
 - Doença Pulmonar Crônica
 - Asma
 - Obesidade
 - Fumante
 - Alcoólatra
 - Nenhuma das opções
 - Outro: Qual? _____
- 8. ADQUIRIU ALGUMA COMORBIDADE APÓS A INFECÇÃO POR COVID-19?**
- Sim
 - Não
 - Outro: _____
- 9. É PORTADOR(A) DE ALGUMA(AS) DAS SEGUINTE DOENÇAS?**
- Depressão
 - Transtornos de Ansiedade
 - Transtorno do Bipolar
 - Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
 - Distúrbios alimentares
 - Nenhuma das opções
- 10. DURANTE A PANDEMIA EM ALGUM MOMENTO SENTIU SEU HUMOR DEPRIMIDO (irritabilidade, frustração, mudança de humor e nervosismo)?**
- Sim

- Não
- Talvez

11. DURANTE A PANDEMIA EM ALGUM MOMENTO SENTIU: ANEDONIA (PERDA OU DESINTERESSE EM FAZER AS COISAS)?

- Sim
- Não
- Talvez

12. DURANTE A PANDEMIA, EM ALGUM MOMENTO TEVE PROBLEMAS COM SONO?

- Sim
- Não
- Talvez

13. DURANTE A PANDEMIA, EM ALGUM MOMENTO SENTIU CANSAÇO OU FALTA DE ENERGIA?

- Sim
- Não
- Talvez

14. DURANTE A PANDEMIA EM ALGUM MOMENTO PERCEBEU MUDANÇA NO SEU PESO:

- Sim, emagreci.
- Sim, engordei.
- Não.

15. DURANTE A PANDEMIA, EM ALGUM MOMENTO TEVE SENTIMENTO DE MEDO CONSTANTE?

- Sim
- Não
- Talvez

16. APÓS O ABRANDAMENTO DA PANDEMIA, ESSAS SENSações E PENSAMENTOS:

- Diminuíram ou cessaram.
- Se mantiveram na mesma intensidade.
- Aumentaram.
- Nenhuma das alternativas.

17. DURANTE A PANDEMIA DO COVID 19 - PRINCIPALMENTE NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL, VOCÊ APRESENTOU ALGUMA DESTAS CARACTERÍSTICAS?

- Não estava ansioso/a ou deprimido/a.
- Levemente ansioso/a ou deprimido/a.
- Estava moderadamente ansioso/a ou deprimido/a.
- Estava muito ansioso/a ou deprimido/a.

Estava extremamente ansioso/a ou deprimido/a.

18. DURANTE A PANDEMIA DO COVID 19 PRINCIPALMENTE NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL, VOCÊ SE SENTIU UM INDIVÍDUO ATIVO OU INATIVO EM RELAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS?

Ativo

Inativo

19. DURANTE A PANDEMIA, VOCÊ PRATICOU EXERCÍCIOS FÍSICOS?

Sim, sempre.

Às vezes.

Não pratiquei.

20. QUAIS TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS VOCÊ PRATICOU DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL?

Ginásticas em casa, com objetos do dia a dia.

Exercícios em casa através de videoaulas.

Caminhadas/Corridas ao ar livre quando possível.

Musculação em horários personalizados e individuais.

Não pratiquei.

21. QUAL DESTAS ATIVIDADES QUANDO REALIZADAS LHE PROPORCIONA UMA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL?

Dormir.

Ler.

Assistir TV.

Realizar atividades físicas/exercícios físicos.

Trabalhar.

22. QUANDO REALIZADOS EXERCÍCIOS FÍSICOS VOCÊ PERCEBE UMA DIMINUIÇÃO NO SEU GRAU DE ESTRESSE E ANSIEDADE?

Sim, concordo plenamente.

Sim, concordo parcialmente.

Discordo.

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS, DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19, E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO.** Nesta pesquisa pretendemos avaliar os níveis de ansiedade e depressão diante ao cenário pandêmico e possíveis influências do exercício físico. O motivo que nos leva a estudar a ansiedade e depressão é devido a essas patologias estarem relacionadas aos sintomas de a sensação de exaustão, prostração e cansaço constante. Além disso, há poucos estudos que abordam a dificuldade do profissional de educação física em manter os alunos fisicamente ativos. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: Será aplicado um questionário online estruturado pelo no *Google Forms*, contendo questões fechadas de múltipla escolha. O tempo de preenchimento do questionário será em média de 5 a 10 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológicos durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Quanto ao risco de extravio dos dados os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinado pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para uma vez que a depressão e ansiedade podem levar o indivíduo a ter forte propensão a desenvolver outras doenças, e o exercício físico, pode auxiliar de forma eficaz como por exemplo, no controle do peso e melhora da auto imagem.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é

atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, um na Faculdade Univértix e o outro será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **NÍVEIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS, DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19, E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO** de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Fábio Florindo Soares

Endereço: Napoleão Monteiro de Oliveira 13 Exposição- Matipó- MG

Telefone: (31) 9 8432-7284

Email:fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Ana Paula Costa Machado

Endereço: Rua Valdomiro Beltrão, Bairro Cantinho do Céu, 35- Abre Campo- MG

Telefone: (31) 9 8101-4788

Email:anapaula8101costa@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Geovana Aline Lopes Silva

Endereço: Avenida Arlindo Costa da Luz, Bairro Santa Efigênia,719 Rio Casca- MG

Telefone: (31) 9 8247-7675

Email:geovana.a.l.s.geo@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

O CEP é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no

desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213

E-mail: cep.univertix@gmail.com

OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UM TIME DE UM MUNICÍPIO DA REGIÃO IMEDIATA DE MANHUAÇU, MINAS GERAIS.

ACADÊMICOS: Bruno Coelho Clemente Cardoso e Vanderlei Junior Chaves Teixeira

ORIENTADOR: Osmar Francisco Fernandes de Castro

LINHA DE PESQUISA: Linha 2: Estudos Biodinâmicos e Socioculturais do Movimento Humano

RESUMO

O futebol é um esporte fisicamente exigente, portanto, treinamento e condicionamento físico são essenciais em qualquer nível durante um jogo. Embora os jogadores estejam sujeitos à riscos de lesões ou condições osteomusculares, estes nem sempre possuem acompanhamento profissional, especialmente quando se trata de jogadores amadores. Este estudo objetivou descrever a ocorrência de sintomas osteomusculares e os níveis de estilo de vida de praticantes de futebol amador de um time de um município da região imediata de Manhuaçu, Minas Gerais. Realizou-se um estudo transversal, com jogadores amadores de um time de futebol de campo, na região imediata de Manhuaçu-MG, por meio de entrevista mediante a um formulário integrado de três instrumentos, com os quais se investigou o perfil sociodemográfico, os níveis de estilo de vida segundo o questionário “Estilo de Vida Fantástico” e a ocorrência de sintomas osteomusculares pelo QNSO-Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Como resultado, encontrou-se alta ocorrência de sintomas osteomusculares na população estudada, porém com sintomas de baixa intensidade, o que pode estar relacionado aos níveis recomendados de estilo de vida e de algumas variáveis antropométricas.

PALAVRAS-CHAVE: Sintomas Osteomusculares; Futebol; Atleta Amador.

INTRODUÇÃO

O futebol é o principal esporte do mundo, particularmente na sociedade brasileira, a qual também se identifica com ele, mesmo tendo sido introduzido no país por estrangeiros. Tal prática se caracteriza como um importante modo de manifestação e identificação cultural que resulta da interação de diferentes agentes sociais (PEDROZA JÚNIOR, 2018). O aumento no quantitativo de esportistas no país, após a realização de eventos de destaque, como a Copa do Mundo de Futebol em 2014 (GUIA *et al.*, 2021) é um dos exemplos da grande influência exercida por essa modalidade na população (TEIXEIRA; ARAÚJO; ROCHA SOBRINHO, 2021). Para além disso, existe uma percepção ampliada da modalidade, que transcende a caracterização de um elemento esportivo, pois se destaca por suas implicações na sociabilização, na

economia, na cultura e na esfera social, dentre outros (CAMPOS, 2018). Paralelamente a isso, o incentivo à adesão de práticas esportivas por influência dessa modalidade faz com que seja possível reconhecê-la como um importante meio para a promoção da saúde (GUIA *et al.*, 2021) e de qualidade de vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS,1994) a qualidade de vida é “a percepção do sujeito sobre sua vida, seu contexto cultural e social, seus padrões e valores, levando em consideração seus objetivos, expectativas e preocupações. Nessa perspectiva, engloba o grau de satisfação encontrado na vida familiar, afetiva, social e ambiental” (ANVERSA *et al.*, 2018).

Os efeitos desejáveis da atividade física e do exercício na qualidade de vida abrangem aspectos da saúde mental com a melhora do humor e dos níveis ótimos de estresse, sensação de prazer pessoal, diversão, melhora do autoconceito e autoeficácia, oportunizando experiências significativas e retardando as manifestações do processo de envelhecimento (MENDES, BESEN, 2016)

Embora o prazer e a diversão estejam diretamente ligados à prática do futebol, tal modalidade se dá de modo profissional ou amador, sendo que geralmente a primeira se caracteriza pela formalidade e perspectiva do trabalho, enquanto a segunda é geralmente caracterizada por informalidade e divertimento (LIMA JÚNIOR; SAMPAIO; NASCIMENTO, 2017). Salienta-se, porém, que a caracterização do futebol amador pode pressupor que não se trate de uma prática profissional. No entanto, o estilo de trabalho dessa modalidade pode estar, em muitos casos, vinculado ao profissional (SOUZA *et al.*, 2019), o que imprime questões de responsabilidades.

Para além da modalidade pela qual se vincula um praticante de futebol, particularmente nas variadas formas de futebol não profissional, é sabido que, geralmente, os atletas amadores não dispõem do mesmo tipo de preparação e cuidados que os atletas profissionais, especialmente no que concerne a uma prática mais saudável da modalidade (SILVA *et al.*, 2018). Nesse contexto, os atletas estão bem mais vulneráveis a terem problemas de saúde dentro e fora de campo, por não saberem o seu estado de saúde, por não disporem de condições para a realização dos exames recomendados, especialmente para a avaliação de aptidão física coerentemente ao que é demandado por essa prática (SOUZA *et al.*, 2019).

Diante do exposto, é fundamental que se obtenham e produzam conhecimentos relativos à ocorrência de sintomas osteomusculares em jogadores de futebol amador, não apenas em razão da incipiência de estudos relativos à sua ocorrência — qual caracteriza a lacuna que justifica essa pesquisa — mas para subsidiar o necessário processo de sensibilização acerca da importância da prática segura da modalidade, impactando na saúde e na qualidade de vida de seus praticantes. Nesse sentido, tem-se como questão norteadora: Qual é a ocorrência autorreferida de sintomas osteomusculares por jogadores de futebol amador e como essa se relaciona com o estilo de vida dos mesmos? O objetivo deste estudo foi descrever a ocorrência de sintomas osteomusculares e os níveis de estilo de vida de praticantes de futebol amador de um time de um município da região imediata de Manhuaçu, Minas Gerais.

Essa pesquisa é relevante pois, além de contribuir com a ciência na compreensão da ocorrência de sintomas osteomusculares em jogadores de futebol, poderá, por meio da disponibilização dos dados e reflexões obtidos, contribuir com estratégias de sensibilização junto às autoridades públicas, evidenciando a necessidade de cuidados que não apenas estimulem a prática esportiva para a melhora da saúde, mas considerem ser crucial o incentivo à prática segura dessa modalidade.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No Brasil, o futebol é um esporte de grande visibilidade. Em geral, pode ser uma ferramenta de sociabilização e lazer, cuja grande adesão se explica também pelo fato de ser um grande elemento da cultura brasileira. O futebol de campo pode ser desenvolvido profissionalmente ou de forma amadora. A prática amadora se justifica, dentre outras coisas, pela busca de lazer, de prazer e de diversão. Apesar disso, os praticantes de futebol amador encaram várias dificuldades na realização de sua prática, a exemplo de estrutura inadequada, da falta de preparação física, da falta de cuidados alimentares, a ausência de patrocínios, de incentivo da mídia, dentre outros (SOUZA *et al.*, 2019).

O futebol é um esporte fisicamente exigente, portanto, treinamento e condicionamento físico são essenciais em qualquer nível durante um jogo

(SOUZA *et al.*, 2019). Como em qualquer outro esporte de alto nível, a participação física do atleta exige múltiplas demandas fisiológicas, como velocidade, força, flexibilidade, resistência *etc.* O desequilíbrio entre essas variáveis é um tema causal das lesões esportivas. As lesões esportivas podem ser descritas como uma síndrome dolorosa que impede o atleta de realizar atividades físicas, prejudica seu desempenho e pode estar intimamente associada ao contato físico. Além disso, danos causados por deslocamentos constantes, saltos e movimentos bruscos, também podem ser considerados. Salienta-se, porém, que a sobrecarga de atividade física em atletas não é a única causa de lesão (TEIXEIRA; ARAÚJO; ROCHA SOBRINO, 2021).

Dos vários tipos de lesão, as distensões são mais comuns nos esportes, especialmente aquelas que envolvem corridas em alta velocidade, chutes e mudanças rápidas de direção, como visto no futebol (SILVA; SALES; MENDES, 2020). Os tipos de lesões incluem contusões e lacerações musculares, que são causadas por trauma direto e são mais comuns em esportes de contato. Já as distensões musculares são lesões indiretas, que ocorrem principalmente em esportes isolados e exigem alta força muscular. Nas contusões musculares, o trauma direto inicia um processo inflamatório imediato com dor localizada, edema, presença ou ausência de hematoma, limitação da força e mobilidade articular, rigidez e dor ao alongamento passivo (LIMA; SILVA; CUNHA FILHO, 2022).

No âmbito do futebol, a ocorrência de lesões ou sintomas está associada a um desequilíbrio fisiológico ou mecânico, em decorrência de eventos traumáticos diretos ou indiretos, do uso excessivo de determinado gesto motor, assim como da movimentação inapropriada das articulações, dentre outros.

Tal ocorrência se dá no aparelho locomotor, abrangendo alterações estruturais ou funcionais nos sistemas ósseo, muscular, ligamentar ou articular (TEIXEIRA; ARAÚJO; ROCHA SOBRINHO, 2021). Estruturas estas que, estando sujeitas aos estresses mencionados poderão perceber sintomas como fadiga muscular, dores e/ou parestesias. Essas manifestações se agrupam num termo genérico (SILVA *et al.*, 2018) muito utilizado pela ergonomia, em sua perspectiva de ambiente, para além do contexto laboral (CARDOSO, 2017): os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT's)

que, por sua vez, serão tratados por aqui como Sintomas Osteomusculares (BRASIL, [s.d.]).

O conhecimento sobre tais manifestações, os fatores adjuntos às lesões osteomusculares e o seu perfil clínico e epidemiológico subsidiam a análise correta da ocorrência desses eventos assim como favorecem a proposição de medidas/cuidados necessários mais específicos para a prevenção dessas condições. O conhecimento para evitar novas condições pode determinar quais regiões corporais são mais afetadas nas práticas de futebol, com vistas a identificar as características fisiopatológicas e determinar a forma de ocorrência e distribuição desse fenômeno nas diferentes populações em favor da elaboração de programas preventivos e inclusive para o manejo de tais condições (TEIXEIRA; ARAÚJO; ROCHA SOBRINHO, 2021).

Para além disso, é necessário que as abordagens direcionadas aos atletas amadores abranjam, também, mudanças acerca da cultura de autocuidado para a prática e para a vida. Com isso, corroboram Souza *et al.*, (2019), ao afirmar que, no futebol amador, embora alguns jogadores saibam da importância de determinados cuidados como com a dieta e dentre outros hábitos saudáveis, por exemplo, eles nem sempre os adotam, por julgarem não necessitar de cuidados tão específicos, uma vez que apenas jogam nos fins de semana. Tal concepção constitui fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde em atletas, pois sem uma boa alimentação, por exemplo, o corpo não conseguirá atingir a base necessária para suportar as exigências impostas durante a competição, dada a necessidade de nutrientes para reconstrução muscular, além de não fazerem treinos regenerativos como os atletas profissionais, o que representa aos jogadores amadores risco iminente de lesão.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo que, segundo Gill (2002), tem como objetivo principal descrever a relação entre características, que podem ser populações, fenômenos ou variáveis, utilizando técnicas padronizadas para coleta de dados de estudos descritivos. A abordagem será transversal.

Foram estudados os jogadores amadores de futebol de campo de um Município da região imediata de Manhuaçu, Minas Gerais (IBGE, 2017), cuja

população estimada pelo IBGE (2022), consiste em 13.434 (treze mil, quatrocentos e trinta e quatro) habitantes, sendo que a seleção amostral se deu por conveniência.

A amostra foi constituída por 30 jogadores, os quais foram abordados de forma presencial, por meio de contato direto, após a anuência formal do responsável pelo time, o qual designou o momento adequado para abordar aos jogadores, mediante ao consentimento deles.

Com critérios de inclusão, consideraram-se os praticantes de futebol amador de campo, do sexo masculino, vinculados ao time de futebol de campo do município indicado, que decidiram, voluntariamente, participar da pesquisa. Como critério de exclusão se consideraram-se quaisquer jogadores externos ao time ou aqueles que, embora integrantes do time, manifestaram desinteresse em participar da pesquisa.

Antes do procedimento de coleta de dados, os participantes foram esclarecidos em relação aos propósitos e aos procedimentos relativos à pesquisa, os riscos e benefícios e a sua participação foi concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Assim, após constituído um formulário autoaplicável dotado das variáveis de interesse desse estudo, procedeu-se, em setembro de 2022, à coleta de dados, por meio de entrevistas. Aplicou-se um questionário para a caracterização do perfil sociodemográfico dos jogadores com variáveis como idade, sexo, escolaridade e estado civil, por exemplo. Em seguida aplicou-se o questionário “Estilo de Vida Fantástico”, validado no Brasil por Rodriguez Añez, Reis e Petroski (2008). Esse instrumento, de domínio público, objetiva avaliar e caracterizar níveis de estilo de vida em adultos jovens, conforme recomendável para a saúde e considera informações sobre os comportamentos dos atletas amadores durante o mês anterior à entrevista.

Por conseguinte, os participantes foram questionados acerca dos sintomas osteomusculares; para tanto foi utilizado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares – (QNSO) versão reduzida e validada por Pinheiro, Tróccoli, Carvalho, (2002). O QNSO, também disponível sob domínio público

(SANTOS *et al.*, 2021), permite identificar, medir e especificar, segundo o relato dos participantes, a ocorrência de sintomas osteomusculares conforme as regiões corporais, assim como sua intensidade e período de apresentação. Por serem autoaplicáveis e de fácil interpretação, o preenchimento de cada instrumento demandou o tempo máximo de 15 minutos.

Quanto aos riscos psicológicos durante a aplicação do questionário, os participantes foram informados que, caso sentissem constrangidos frente a alguma questão e não quisessem se manifestar, tinham o direito de responder apenas às perguntas que desejassem, amenizando assim a ocorrência do referido risco.

Os pesquisadores foram os únicos a terem acesso aos dados, mas admitiu-se o risco de ocorrer extravio decorrentes de furto ou perda, assim foram tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitação do acesso aos questionários apenas pelo tempo determinado pela pesquisa e posteriormente arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso fossem detectados perda ou roubo de documentos.

Os dados foram organizados e analisados pelo *Microsoft Excel*, sendo calculadas e apresentadas medidas de tendência central e dispersão (variáveis contínuas) e distribuições de frequências relativas e absolutas (variáveis categóricas). Posteriormente, os dados foram analisados pela estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da pesquisa 30 adultos, do sexo masculino, com idade entre 19 e 39 anos, sendo a média de idade 26,27 anos (DP = 5.681 anos); 80% da amostra corresponde aos que concluíram o Ensino Médio, sendo que destes, 20% possuem o Ensino Superior incompleto e 10% terminaram o ensino superior; 60% dos entrevistados são solteiros e 36.7% são casados. Nenhum dos participantes declarou possuir qualquer doença ou outra condição de saúde.

A média de prática semanal de futebol é inferior a dois dias, ou seja, 1.77 dias com DP=0.68 dias. Do total de entrevistados, apenas 16,7% praticam

outras modalidades esportivas como musculação e/ou bicicleta. Embora seja relativamente baixa a frequência da prática de outras modalidades, seria importante ter investigada a frequência da realização de outras atividades semanais nessa fase da investigação, haja vista as possíveis contribuições dessas na ocorrência ou na proteção da manifestação dos sintomas. Apesar disso, a frequência total de exercícios foi mensurada no questionário de estilo de vida. Sugere-se, a partir dessas observações que, em outros estudos, considere-se a especificação da frequência de todas as modalidades praticadas. É importante considerar que a baixa regularidade na prática esportiva é fator importante e está provavelmente relacionada à informalidade desta prática por parte dos participantes, ou seja, espera-se que haja maior frequência de prática em jogadores profissionais. No estudo feito por Amaro *et al.* (2016), também com jogadores de futebol de campo amador, encontrou-se uma frequência de prática de futebol de uma a duas vezes por semana, corroborando com os resultados encontrados nesse estudo. Em um estudo português, feito por Pereira e Silva (2007), com 66 jogadores, incluindo amadores e profissionais, encontrou-se resultados similares ao desse estudo no que se refere à frequência semanal de treinos por amadores. Na ocasião, a frequência de treino por jogadores profissionais era diária em no mínimo duas horas, o que inclusive foi associado a um maior risco de lesões nos treinos porque estavam mais expostos à atividade, também pelos jogos, propriamente ditos.

Conforme as variáveis antropométricas avaliadas, o Índice de Massa Corporal (IMC) teve por média o valor 25.39 com DP=2.3241. Segundo os critérios de referência da Organização Pan Americana da Saúde (OPAS), significa que se trata de uma amostra constituída de indivíduos predominantemente eutróficos, ou seja, cujo IMC se compreende no intervalo maior que 23,0 e menor que 28,0 kg/m² (MACHADO *et al.*, 2020).

Esses resultados divergem dos achados de Amaro *et al.*, (2016), que encontraram em 36,7% de sua amostra, constituída de 30 jogadores amadores, valores de IMC caracterizados em sobrepeso e obesidade. Os autores ressaltaram, ainda, o tempo de prática na modalidade, que era de 10 anos.

Quanto a isso, entende-se que a variável tempo de prática da modalidade poderia ter sido melhor investigada por esse estudo, pois se trata

de fator importante, haja vista que os resultados da prática da modalidade em termos de benefícios para a saúde podem estar relacionados à periodicidade da prática. Também por essa razão, recomenda-se que em outros estudos seja especificado o tempo de prática da modalidade. Por outro lado, é importante considerar o fato de o IMC não ser a melhor estratégia diferenciação de atletas, em razão de não permitir distinção entre massa gorda e massa livre de gordura (AFONSO; ALVES, 2018).

Estudos sugerem que alteração no IMC podem predispor os atletas à ocorrência de sintomas, inclusive de lesões osteomusculares. No estudo feito por Souza e Andrade (2022), com amostra similar a deste estudo, na cidade de Pintópolis –MG, constatou-se que, dos 30 participantes, sete tinham sobrepeso. Os autores atribuíram a ocorrência de lesões e predisposições a lesões ao elevado IMC encontrado.

As estratégias utilizadas para a descrição dos níveis de estilo de vida e da ocorrência de sintomas osteomusculares nos permitiu caracterizar a apresentação desses fenômenos no grupo estudado. Quanto aos resultados do Questionário de Estilo de Vida, constatou-se que a classificação média dos entrevistados foi de 66,7 pontos com DP=8.48, o que conforme preconizado pelos proponentes do instrumento corresponde a um escore “Bom”. A menor pontuação encontrada foi 44 e a máxima foi 81, o que significa que nenhum participante apresentou pontuação na categoria e "Excelente", a qual requer escore mínimo de 85. No estudo de Barbi, Almeida e Evangelista (2018), no qual se objetivou avaliar o nível de estilo de vida de jogadores de futebol americano, utilizando também o Questionário Estilo de Vida Fantástico constatou-se que a valor médio de estilo de vida entre os 37 indivíduos entrevistados foi de 71,8 (DP=14,2). Os autores inclusive demonstraram a correlação entre o estilo de vida encontrado e valores desejáveis de composição corporal, corroborando com os resultados deste estudo.

Fig.2- Índice Geral dos Escores do QEV.

	N	Mínimo	Maximus	Soma	Média	Desvio Padrão
Relação dos escores individuais	30	44.00	81.00	2003.00	66.7667	8.48399
Dados válidos	30					

De acordo com a classificação por intervalos, o escore médio

encontrado é considerado desejável, por proporcionar muitos benefícios para a saúde. Organizando a distribuição dos escores gerais por faixa (Figura 2), 53,3% dos participantes se enquadram na faixa correspondente à classificação “Bom”, estando compreendidos no intervalo de 55 a 69 pontos, 36,7% estão compreendidos no intervalo de 70 a 84 pontos, que corresponde a um estilo de vida “Muito Bom”, indicando que o estilo de vida proporciona adequada influência para a saúde e 10% se enquadram no intervalo 35 a 54, que corresponde à classificação “Regular”, que atribui algum benefício para a saúde. É importante ressaltar que, considerando as posições mais prevalentes nas escalas de estilo de vida, 90% dos participantes possuem níveis de estilo de vida considerados entre “Bom” e “Muito Bom”.

Fig. 3- Distribuição dos escores individuais por faixas, conforme preconiza o QEV em ordem crescente, de 1 a 5.

	Frequência	Percentual	Percentual Válido	Percentual Cumulado
Validos	3	10.0	10.0	10.0
	16	53.3	53.3	63.3
	11	36.7	36.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Os melhores indicadores de estilo de vida da amostra, segundo a melhor pontuação esperada para a amostra, foram o consumo de álcool com 98,3% da pontuação desejável, caracterizado por inferior ou igual a 7 doses por semana, o uso não abusivo de medicações com 95% da pontuação desejável e baixa variação do peso considerado saudável, também com 95% da pontuação desejável.

Os piores indicadores, por sua vez, foram o baixo nível de atividades físicas moderadas, com 22,5% da pontuação desejável, o baixo consumo de dieta balanceada 26,66% da pontuação desejável e o baixo nível de atividades físicas vigorosas com 43,3% da pontuação desejável, sendo que essas variáveis representam os domínios que mais necessitam de mudança comportamental.

É importante salientar que 93,3% dos participantes possuem atividade produtiva, com variadas formas de exigência física, incluindo trabalhos

estáticos, dinâmicos, sustentação de posturas e comportamento sedentário. Entende-se que a avaliação específica das cargas e condições de trabalho, além da posição em que jogam os participantes pode, também, colaborar para compreender a influência desses fatores na ocorrência do desfecho principal estudado, assim como para avaliar a disponibilidade/disposição para a realização de exercícios físicos. Isso pode ser exemplificado pelos resultados obtidos no estudo de Teixeira, Araújo e Sobrinho (2021) que, ao estudar 42 jogadores de times profissionais em Goiânia-GO, encontraram uma maior ocorrência de lesões em meio-campistas, com 40,9% seguidos de zagueiros com 27,30%, laterais com 18,20% e atacantes com 13,6%.

Quanto à distribuição dos sintomas osteomusculares, todos os participantes referiram os respectivos sintomas com regiões e frequências de ocorrência variadas.

Constatou-se equivalência de apresentação dos sintomas referidos nos períodos considerados, ou seja, os últimos sete dias e os últimos 12 meses. Tal apresentação sugere uma impressão cronicidade na apresentação dos sintomas, a julgar pelo fato de sintomas mais recentes terem natureza aguda. Isso pode significar que os sintomas referidos pelos jogadores são vivenciados há mais de sete dias. Para Souza e Andrade (2022), os jogadores de futebol amador estão sujeitos a uma alta frequência de lesões, especialmente entorses e distensões musculares.

Avaliou-se, indiretamente, a intensidade dos sintomas pela necessidade de acompanhamento médico ou fisioterapêutico, assim como pelo absenteísmo. Para ambas as circunstâncias, no grupo estudado, uma média inferior a 2 foi encontrada, sugerindo por um lado, baixa intensidade na apresentação geral dos sintomas, assim como a possível utilização de recursos próprios, como a automedicação, por exemplo, para o manejo dos sintomas; embora se tenha constatado pelo questionário de estilo de vida que boa parte dos participantes não faz uso abusivo de drogas/medicamentos. É importante que em estudos posteriores sejam considerados instrumentos para medir especificamente a intensidade dos sintomas, para uma análise mais apurada acerca dessa variável.

No que se refere à distribuição dos sintomas por regiões, estes são mais frequentes nos membros inferiores e na coluna lombar. Em 56,7% dos

participantes aparecem sintomas na região de pés/tornozelos, 50% apresentaram sintomas nos joelhos e 20% apresentaram sintomas nos quadris. Os sintomas relativos à coluna lombar acometem 23,3% dos participantes. Houve apresentação de sintomas em mais de uma região por participante e 51,6% das queixas têm manifestação frequente. As opções raramente e sempre consistem em um percentual correspondente a 40,3 e 8,6 respectivamente.

Apesar de não se ter investigado a ocorrência de lesões propriamente ditas no presente estudo, as informações obtidas podem nortear abordagens mais minuciosas junto aos atletas com o objetivo de especificar as disfunções que caracterizam os sintomas encontrados. Isso faz com que o QNSO seja um instrumento interessante para o primeiro contato com esse tipo de grupo, visando a um direcionamento mais específico das abordagens (PINHEIRO; TRÓCCOLI; CARVALHO, 2002; SOUZA; ANDRADE, 2022).

Os resultados encontrados neste estudo sugerem que, embora frequente, na população estudada, a manifestação dos sintomas osteomusculares é, para a maioria, de baixa intensidade. Isso pode estar associado aos níveis de estilo de vida que, provavelmente, melhoram os fatores que contribuem para sua ocorrência, sendo importante investigar a influência do estilo de vida como fator de proteção para a ocorrência dos sintomas osteomusculares, nas diferentes populações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ocorrência de sintomas osteomusculares encontrada em jogadores de futebol amador em um time da região imediata de Manhuaçu, Minas Gerais foi alta, embora com baixa intensidade nos sintomas. Esses resultados podem estar associados aos níveis de estilo de vida dos participantes que estiveram compreendidos entre “bom” e “muito bom”, segundo a classificação proposta pelo Questionário de Estilo de Vida, além do valor médio de IMC, considerados desejável para a população estudada. Embora seja um método de baixa especificidade, possibilitou uma análise preliminar acerca das variáveis antropométricas. O que condiciona as afirmações é o fato de que uma análise mais aprofundada acerca dos dados, assim como a aferição de outras variáveis como as cargas e condições de trabalho, em amostragem melhor

dimensionada, poderiam proporcionar maior segurança estatística para as afirmações, considerando também a importância de se ampliar a perspectiva acerca da causalidade na ocorrência dos fenômenos em saúde. Embora os resultados não possam ser extrapolados para a população geral, foi possível compreender a realidade dos integrantes do time estudado, o que pode ser considerado para o planejamento e implementação de medidas que possam melhorar em sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AFONSO, E. ALVES, M, K. Perfil antropométrico, uso de recursos ergogênicos e perda hídrica de jogadores de futebol americano. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 12. n. 69. p.37-45. Jan/Fev. 2018.

AMARO, A, C, S. Prevalência de lesões músculoesqueléticas em jogadores amadores de futebol de campo. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 20, n. 02, p. 97-104, mai./ago.,2016.

ANVERSA, A, C. *et al.* Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 626-631, 2018.

BARBI, L, F. ALMEIDA, G, C , D. Evangelista, a, I. Correlação entre o estilo de vida e o perfil antropométrico de jogadores de futebol americano. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 12. n. 75. Suplementar 1. p.922-928. Jan./Dez. 2018.

BRASIL, M. da S. SINANWEB DRT LER/DORT. [s. d.]. Disponível em: <http://portalsinan.saude.gov.br/drt-ler-dort>. Acesso em: 29 jun. 2022.

CAMPOS, F, R, G. O conceito de espaço de representação do futebol com possibilidade para apreensão do futebol profissional e amador como fenômenos da espacialidade. **Bol. Geogr.**, Maringá, v. 36, n. 2, p. 1-13, 2018.

CARDOSO, L, G. **Conforto térmico no vestuário em cidades de calor intenso**. Prof. Gisely Andressa Pires, 2017. 95 f. Trabalho de Conclusão de Curso, (Tecnologia em Design de Moda) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Apucarana, 2017.

CNS (2012) “**Resolução No 466, de 12 de dezembro de 2012**” – Conselho Nacional de Saúde, Disponível em:

<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf> , Acesso em jul. 2022.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: **Atlas**, 2008.

GUIA, N, D. *et al.* O futsal como meio de promoção da saúde em um projeto social. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.13, n.55, p.589-594, 2021.

IBGE (2017). **Divisão regional do Brasil em regiões geográficas imediatas e regiões geográficas intermediárias**. Rio de Janeiro, Coordenação de Geografia. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100600.pdf>. Acesso em: 21 nov 2018.

JÚNIOR, J. C. C. de L. *et al.*, Futebol amador: lazer e saúde. Anais III JOIN / Edição Brasil... Campina Grande: **Realize Editora**, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/49857> . Acesso em: 02/07/2022

MACHADO, S, N. *et al.* Alterações no estado nutricional segundo IMC e perda de peso, em pacientes com câncer de cabeça e pescoço em uso de terapia nutricional enteral, em ambulatório de oncologia clínica em São Paulo. **BRASPEN J.** [s.l.], v. 35, n. 1: p. 5-20. 2020.

MENDES, R. BESEN, R. Análise da percepção da qualidade de vida dos jogadores de futebol da categoria juvenil do Blumenau esporte clube-sc. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.8. n.28. p.59-67. Jan/Fev/Mar/abr. 2016.

PEDROZA JÚNIOR, E. T. **História de vida de ex-jogadores profissionais de futebol: qual o valor da educação formal?**. Prof. Dr. Vilde Gomes de Menezes, 2018. 138 p. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. Recife, 2018.

PINHEIRO, F. A.; TRÓCCOLI, B. T. & CARVALHO, C. V. de. Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. **Revista de Saúde Pública**, [s. l.], v. 36, p. 307–312, jun. 2002.

RODRIGUEZ AÑEZ, C. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, [S. l.], v. 91, p. 102–109, ago. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/abc/a/hZygGvflfbMRL44bjzjCPKh/?lang=pt>. Acesso em: 1 jul. 2022.

SANTOS, B, S. *et al.* Fatores associados ao presenteísmo em trabalhadores de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem REBEn.**, Brasília, v.75, n. 1, pág. 1-10, 2022.

SILVA, E. T. D.; SALES, W. B.; MENDES, H. A. D. S. Efeitos do exercício nórdico na prevenção de lesões nos isquiotibiais de jogadores de futebol: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development.**, v. 9, n. 5, p. 1-13. 2020

SILVA, R, A, F. *et al.* Prevalência de lesões ocupacionais e ergonômicas de docentes do curso de fisioterapia do centro universitário católica de Quixadá-CE. **Jofisc**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 1-1. 2018.

SOUZA, S. M. dos S. *et al.*, Futebol amador: realidades e dificuldades. Anais VI JOIN / Brasil - Portugal. Campina Grande: **Realize Editora**, 2019. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/57690> . Acesso em: 02/07/2022

SOUZA, C.S.S.; ANDRADE, J. A. M. Lesões na prática do futebol amador. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

TEIXEIRA, L, S; ARAÚJO, G, S, S; SOBRINHO, H, M, R. Análise epidemiológica de lesões em atletas profissionais de futebol em dois clubes de futebol de goiânia-go. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 13, n. 52, p. 31-38, 2021.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIOS



UNIVÉRTIX – CENTRO UNIVERSITÁRIO
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

Título da pesquisa: OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR EM MUNICÍPIOS DA REGIÃO IMEDIATA DE MANHUAÇU, MINAS GERAIS.

Acadêmicos: Bruno Coelho Clemente Cardoso, Vanderlei Junior Chaves Teixeira

Orientador (a): Prof. Esp. Osmar Francisco Fernandes de Castro

AVALIAÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS ATLETAS

Nome: _____ -

Data de Nascimento: _____ **Número de**

Filhos: ____

Peso/kg: _____

Altura: _____

Estado Civil:

1- () Solteiro

2- () Casado (a)/União de facto

3- () Divorciado(a)/Separado

4- () Viúvo (a)

Escolaridade:

1- () Não estudou

2- () Fundamental incompleto

3- () Fundamental completo

4- () Ensino médio incompleto

5- () Ensino médio completo

6- () Superior incompleto

7- () Superior completo

8- () Pós-graduado

Qual a sua profissão?

Já foi diagnosticado pelo médico com alguma doença:

1- () Não 2 () Sim

Se “Sim”,

quais: _____

Faz alguma outra atividade física além do futebol:

1-()Não 2-()Sim

Se "Sim",

quais: _____

Quantas vezes pratica o futebol por semana? _____

QUESTIONÁRIO "ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO"

Instruções: assinale a alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado.

Família e amigos	Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu dou e recebo afeto	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Atividade	Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta, etc)	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
	Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)	Menos de 1 vez por semana	1-2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 ou mais vezes por semana
Nutrição	Eu como uma dieta balanceada	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu frequentemente como em excesso 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos	Quatro itens	Três itens	Dois itens	Um item	Nenhum
	Eu estou no intervalo de _____ quilos do meu peso considerado saudável	Mais de 8 Kg	8 Kg	6 Kg	4 Kg	2 Kg

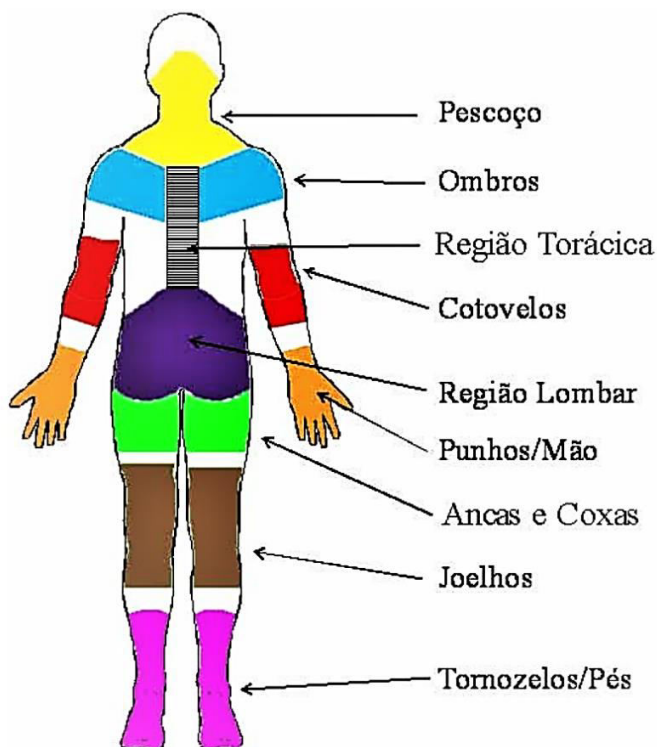
Tabaco e tóxicos	Eu fumo cigarros	Mais de 10 por dia	1 a 10 por dia	Nenhum nos últimos 6 meses	Nenhum no ano passado	Nenhum nos últimos 5 anos
	Eu uso drogas como maconha e cocaína	Algumas vezes	-	-	-	Nunca
	Eu abuso de remédios ou exagero	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Eu ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou coca-cola)	Mais de 10 vezes por dia	7 a 10 vezes por dia	3 a 6 vezes por dia	1 a 2 vezes por dia	Nunca
Álcool	A minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses [1 dose= 1 lata de cerveja (340 ml) ou 1 copo de vinho (142 ml) ou 1 destilado (42 ml)]	Mais de 20	13 a 20	11 a 12	8 a 10	0 a 7
	Eu bebo mais de 4 doses em uma ocasião	Quase diariamente	Com relativa frequência	Ocasionalmente	Quase nunca	Nunca
	Eu dirijo após beber	Algumas vezes	-	-	-	Nunca
Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro	Eu durmo bem e me sinto descansado	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu uso cinto de segurança	Nunca	Raramente	Algumas vezes	A maioria das vezes	Sempre
	Eu sou capaz de lidar com o stress do meu dia a dia	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu pratico sexo seguro (Refere-se ao uso de métodos de prevenção de infecção e concepção)	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Sempre

Tipo de comportamento	Aparento estar com pressa	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Eu me sinto com raiva e hostil	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Introspecção	Eu penso de forma positiva e otimista	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
	Eu sinto tenso e desapontado	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
	Eu me sinto triste e deprimido	Quase sempre	Com relativa frequência	Algumas vezes	Raramente	Quase nunca
Trabalho	Eu estou satisfeito com meu trabalho ou função	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre

QUESTIONÁRIO NÓRDICO DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES-QSNO

Com base na figura humana ilustrada abaixo, você deverá registrar a frequência em que tem sentido dor, dormência, formigamento ou desconforto nas regiões destacadas no desenho do corpo. Suas opções de resposta são:

0	Não	1	Raramente	2	Com frequência	3	Sempre
---	-----	---	-----------	---	----------------	---	--------



Por favor, não deixe nenhuma questão em branco, mesmo que você não tenha nenhum problema em nenhuma parte do corpo.

QUESTIONÁRIO NÓRDICO DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES-QSNO

Considerando os últimos 12 meses , você tem tido algum sintoma (dor, dormência, formigamento) nas seguintes regiões:				
1- Pescoço/Região cervical?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
2- Ombros?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
3- Braços?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
4- Cotovelos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
5- Antebraços?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre

6- Punhos/Mãos /Dedos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
7- Região dorsal?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
8- Região lombar?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
9- Quadril/coxas?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
10- Joelhos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
11- Pés/Tornozelo/Dedos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre

Considerando os últimos 7 dias , você tem tido algum sintoma (dor, dormência, formigamento) nas seguintes regiões:				
1- Pescoço/Região cervical?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
2- Ombros?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
3- Braços?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
4- Cotovelos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
5- Antebraços?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
6- Punhos/Mãos /Dedos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
7- Região dorsal?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
8- Região lombar?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
9- Quadril/coxas?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
10- Joelhos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre
11- Pés/Tornozelo/Dedos?	0 Não	1 Raramente	2 Com frequência	3 Sempre

1. Considerando suas respostas do quadro acima, **nos últimos 12 meses** você teve algum sintoma (dor, dormência, formigamento) que provocou o **afastamento do trabalho?**

() SIM () NÃO

2. Considerando suas respostas do quadro acima, **nos últimos 12 meses** você procurou alguma forma de **tratamento médico ou fisioterapêutico** para resolução dos sintomas (dor, dormência, formigamento)?

() SIM () NÃO

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVÉRTIX – CENTRO UNIVERSITÁRIO
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/02

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UM TIME DE UM MUNICÍPIO DA REGIÃO IMEDIATA DE MANHUAÇU, MINAS GERAIS**. Nesta pesquisa pretendemos descrever a ocorrência de sintomas osteomusculares em praticantes de futebol amador da região imediata de Manhuaçu, Minas Gerais. O motivo que nos leva a estudar, pode ser o prazer e a diversão que estão diretamente ligados à prática do futebol, tal modalidade se dá, em suma, de modo profissional ou amador, sendo que geralmente a primeira se caracteriza pela formalidade e perspectiva do trabalho, enquanto a segunda é geralmente caracterizada por informalidade e divertimento.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: será estruturado um formulário único de pesquisa que contemplará o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e dois questionários específicos, que objetivarão obter as informações necessárias ao desenvolvimento deste estudo. O tempo de preenchimento é de 10 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológicos durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos. Ao participar dessa pesquisa o sr. não perceberá qualquer ônus nem bônus, ou seja, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX, e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UM TIME DE UM MUNICÍPIO DA REGIÃO IMEDIATA DE**

MANHUAÇU, MINAS GERAIS. de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Osmar Francisco Fernandes de Castro
Endereço: Rua Nelson Monteiro
Telefone: 31 98399-7700
Email: osmarffcastro@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Bruno Coelho Clemente Cardoso
Endereço: Rua Santo Antônio, N 90, centro, Abre Campo - MG.
Telefone: 31 983641795
Email: bc3338904@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Vanderlei Junior Chaves Teixeira
Endereço: Rua Cornélio José Pereira
Telefone: 31 98212-6158
Email: vanderleijr957@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar o CEP, um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

Abre Campo, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Participante

Assinatura do Osmar Francisco Fernandes de Castro

Assinatura do Bruno Coelho Clemente Cardoso

Assinatura do Vanderlei Junior Chaves Teixeira

ANEXO 3: AUTORIZAÇÃO



AUTORIZAÇÃO

Eu, Ramom Henrique Martins Brandão, na qualidade de responsável pela ABRE CAMPO FUTEBOL CLUBE, autorizo a realização da pesquisa intitulada **“OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UM TIME DE UM MUNICÍPIO DA REGIÃO IMEDIATA DE MANHUAÇU, MINAS GERAIS.”** a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador Prof. Esp. Osmar Francisco Fernandes de Castro, Bruno Coelho Clemente Cardoso e Vanderlei Junior Chaves Teixeira, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa.

Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Abre Campo, ____ de _____ de 2022.

Ramom Henrique Martins Brandão
Carimbo

PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL E DO ENSINO MÉDIO DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA MINISTRADAS NO PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19

ACADÊMICOS: Evandro Pereira de Carvalho; Matheus Perazio Caldas Oliveira

ORIENTADORA: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

LINHA DE PESQUISA: Linha 1: Estudos e Pesquisas Culturais do Movimento Humano, Técnico-Instrumental e Didático-Pedagógico em Educação e Educação Física

RESUMO

A pandemia da COVID-19 trouxe grandes prejuízos para a humanidade em várias áreas, porém, neste estudo, são destacados os prejuízos que a ela trouxe para as aulas de Educação Física em duas escolas da Zona da Mata Mineira. Assim tem-se como objetivo analisar a percepção dos escolares do Ensino Fundamental e Médio sobre as aulas de Educação Física, ministradas no período emergencial remoto. Trata-se de pesquisa descritiva que buscou evidenciar uma amostra embasada na opinião desses por meio de questionários impressos que avaliaram a percepção dos escolares durante o período emergencial remoto sobre as aulas da referida disciplina. Abordando sobre as dificuldades da conexão de internet, o aprendizado, a relação professor aluno e o método mais adequado aos alunos. Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva. Como resultado, diversos alunos destacaram a dificuldade do acesso às aulas de Educação Física, por causa da internet (20,45%) e falta de equipamento adequado (29,55%). Informaram, ainda, que a relação professor-aluno foi boa (56,81%) adquirindo um parcial aprendizado (84,10%). O parecer da instituição para solucionar as dificuldades foi parcial (15,90%) e o método que eles mais se adequaram foi presencial (90,90%). Assim, conclui-se que a percepção dos escolares que conseguiram um bom aprendizado é (20,45%), (52,26%) um parcial aprendizado e (31,81%) não adquiriram aprendizado naquele período remoto.

PALAVRAS-CHAVE: Aprendizagem; Estudantes; Pandemia da COVID-19; Práticas Corporais; Tecnologia Educacional.

INTRODUÇÃO

O surgimento da Pandemia da COVID-19 foi um acontecimento histórico, decretado a partir de março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), causando impactos na vida das pessoas, na economia, na saúde e na educação dentre outros no âmbito educacional. A pandemia acarretou profundas transformações quanto ao processo de ensinar e de aprender, bem como a adequação às novas demandas inerentes à suspensão das aulas e ao distanciamento social (RONDINI, PEDRO e DUARTE, 2020).

Em razão da COVID-19, em Minas Gerais, foi declarado emergência em saúde pública no dia 12 de março de 2020, Por conseguinte, o Decreto nº 47886, 15 de março de 2020, normatizou o início da quarentena e da suspensão das aulas em todas as escolas da rede estadual em Minas Gerais. Paralelamente, a Nota de Esclarecimento e Orientações nº 01/2020, de 26 de março de 2020, do Conselho Estadual de Educação de Minas Gerais (CEE-MG) (MINAS GERAIS, 2020) aponta a necessidade de reorganização das atividades escolares do Sistema Estadual de Ensino de Minas Gerais. A nota recomenda atividades voltadas para a aprendizagem e a reorganização dos calendários escolares para reposição de aulas presenciais e não presenciais (meios remotos diversos).

Essas novas mudanças demandaram seriedade, rapidez e, claro, um novo olhar para a tecnologia. Mediante a certas circunstâncias, a Secretaria de Estado de Mineiro implementou a utilização de Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) para trabalhar quaisquer componentes curriculares. Assim, ficaria a cargo do professor registrar e comprovar as atividades escolares obrigatórias, reorganizando o calendário escolar (MINAS GERAIS, 2020), preservando o padrão previsto na Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) (BRASIL, 1996) e na Constituição Federal Brasileira (BRASIL, 1988). Além de atribuir a responsabilidade aos pais de criarem um plano de estudo e de lazer para rotina das crianças, listando as possíveis atividades no período de isolamento social (BRAGA, 2018).

Diversos foram os desafios impostos pela pandemia da COVID-19, as políticas de distanciamento social provocaram uma reviravolta no setor educacional, apresentando o ensino remoto como estratégia didática e pedagógica para diminuir os impactos causados na aprendizagem dos alunos. Nesse contexto, parte dos estudantes se sentiram perdidos quando perceberam que eram os principais atores a usar as ferramentas para ter um acesso ao professor de uma forma remota (SANTOS, 2020).

Cabe destacar que uma das disciplinas que enfrentou diversos desafios foi a Educação Física, uma vez que os professores precisaram mudar suas práticas de ensino e de didática, predominantemente práticas, para meios remotos (*online*), como por exemplo, ferramentas de Webconferência (*Google Meet*) e Salas de aula online (*Google Classroom*) (ALVES, 2020). Ademais, os desafios impostos foram também evidenciados no desenvolvimento de temas transversais, como: identidade

de gênero, preconceito racial e religioso e inclusão (BRASIL, 2020).

Gomes (2020) afirma que, embora a tecnologia proporcione encontros *online*, em tempo real, os problemas estruturais — tais como a internet instável — afetaram diretamente a qualidade da educação, pois o sistema educacional brasileiro é desigual quanto às condições educacionais e isso foi evidenciado com a pandemia e o acesso à internet de qualidade. Desse modo, como medidas alternativas, foram disponibilizadas videoaulas, permitindo flexibilidade para assistir e rever quantas vezes forem necessárias, de forma assíncrona.

Nesse sentido, este trabalho se justifica pela necessidade de compreender a percepção dos alunos sobre o período remoto, o acesso às atividades e às provas, o aprendizado das práticas corporais, a utilização da tecnologia, a conexão à internet, as dificuldades encontradas e, por fim, como eram as aulas e a relação professor-aluno. Conforme Martins (2020), a pandemia trouxe grandes desafios para os educadores, afinal a tecnologia não é uma ferramenta acessível e tangível a todos, bem como o ensino e a aprendizagem na casa dos alunos requereu adaptações devido à implementação de rotina, disciplina de estudos e práticas pedagógicas adequadas às realidades sociais.

Portanto, este estudo tem como diferencial compreender a percepção dos escolares, visto que há diversos trabalhos que apresentam a percepção dos professores, mas ainda são insuficientes estudos com esta temática, especialmente na Zona da Mata Mineira. Diante das reflexões deve-se perguntar: Qual a percepção dos escolares do Ensino Fundamental e Médio sobre as aulas de Educação Física durante o período emergencial remoto da Pandemia da COVID-19? O objetivo foi identificar a percepção dos escolares do Ensino Fundamental e Médio de Municípios da Zona da Mata Mineira sobre as aulas de Educação Física durante o período emergencial remoto da Pandemia da COVID-19.

Esta pesquisa apresenta-se de grande importância para evidenciar a opinião dos alunos sobre as aulas remotas, deixando, assim, uma forma de melhor explorá-las futuramente e minimizar dificuldades encontradas no período da pandemia. Ademais, aprimorando aplicativos digitais utilizados durante o distanciamento social, como exemplo, o *Google Classroom*, *Google Meet* e *Zoom*, com intuito atualizar as tecnologias e estar preparado em outras pandemias ou calamidades públicas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O processo de ensino e de aprendizagem parte da interação professor-aluno. Por isso, o professor como intermediador do conhecimento deve proporcionar estratégias pedagógicas para mediar seu conhecimento, seja por meio de tecnologias ou verbalmente dentro da sala de aula. Desse modo, o uso das tecnologias permite atrair a atenção dos alunos, ensinar e sanar dúvidas de forma eficaz (VASCONCELOS, 2021).

Venâncio (2018) evidencia como são importantes as estratégias de planejar, orientar e controlar a aprendizagem do aluno, para que o receptor possa vivenciar as diferentes formas de interação e possa construir seu conhecimento a partir das suas próprias experiências individuais para compreender as informações.

Contudo, no contexto epidêmico, os desafios dos professores tornaram-se ainda maiores, especialmente por não terem preparo ou treinamento para enfrentá-los (BRASIL, 2020; ALVES, 2020).

No que tange à Educação Física, os desafios foram diversos, uma vez que, durante o distanciamento social, tiveram que se adaptar à nova realidade para ensinar conteúdos práticos aos alunos, de forma exclusivamente remota. Assim, as dificuldades se fizeram ainda mais presentes, a exemplo da falta de comunicação entre professor e aluno, o difícil acesso à internet durante as aulas *online*, a ausência de materiais adequados à modalidade de ensino e, até mesmo, o desinteresse dos alunos e pais no decorrer do processo (ROSA, 2020).

O distanciamento social estimulou os professores a adequarem seus procedimentos metodológicos nas aulas remotas na tentativa de alcançar o principal objetivo do processo educativo: fazer o aluno aprender. Ademais, de acordo com a Lei de Diretrizes e Bases (BRASIL, 1996, p.1) promover o “preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.” Assim, buscaram-se alternativas lúdicas, práticas e recursos que favorecessem a compreensão dos conteúdos propostos.

Os professores de Educação Física tiveram desafios substanciais ao adentrarem no modelo remoto de aulas, visto que o trabalho desenvolvido por eles teve sua rotina e prática pedagógica totalmente alterada de maneira intempestiva. Assim, de repente a dinâmica da presencialidade foi interrompida e o professor se viu “forçado” a mudar sua relação com os saberes em sua nova rotina de trabalho. Lima, Falcão e Lima (2021, p. 35 - 39) ainda complementam:

Nesse ensejo, consideramos que a aproximação da escola com o aluno nesse período difícil de pandemia é muito importante, contudo, é preciso refletir sobre a complexidade do momento, sermos conscientes que o ensino remoto não está alcançando todos os alunos, e mesmo àqueles que têm acesso, nem sempre, a aprendizagem está garantida.

Tendo em vista os aspectos abordados são inúmeras as dificuldades enfrentadas pelos docentes da Educação Física no período de distanciamento social. Mas, o desconhecimento e falta de acesso a tecnologias da informação e da comunicação, a valorização de saberes corporais em detrimento de outros e a falta de interação se sobressaem nesse contexto (MACHADO *et al.*, 2020).

METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa descritiva, na qual se buscou descrever características de populações, fenômenos e comparações entre variáveis. Nessa abordagem, o principal objetivo do pesquisador é descrever com perfeição essas características, utilizando instrumentos padronizados de coleta de dados, tais como questionários e formulários, que conduzem a resultados de natureza quantitativa (GIL, 2002). Assim, este estudo procurou abordar tais informações a partir dos alunos do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, em alunos de 12 a 17 anos.

A coleta dos dados foi feita em duas escolas públicas, do Ensino Fundamental e Médio, situadas em dois municípios da Zona da Mata Mineira. O primeiro com cerca de 23.663 habitantes e que, segundo o IBGE (2021), apresentou 813 matrículas para o Ensino Médio e 2.667 para o ensino fundamental. Já o segundo município possui 3.861 habitantes e apresentou 135 matrículas para o Ensino Médio e 513 para o Ensino Fundamental. A coleta ocorreu nos meses de setembro e outubro de 2022, quando as escolas se encontravam com o modelo de ensino presencial.

O critério utilizado para a seleção das escolas foi o aspecto geográfico, visto que essas escolas se encontram próximas à cidade dos pesquisadores, facilitando o acesso para coleta dos dados.

A amostra foi composta por 44 alunos regularmente matriculados nas referidas escolas, de ambos os sexos, com idade entre 15 e 17 anos, sendo incluídos apenas alunos dos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, alunos que estudam nos turnos da manhã e tarde e alunos que vivenciaram as aulas remotas durante a Pandemia da COVID-19. Foram excluídos os discentes que não

atenderam os critérios de inclusão e que não quiseram participar da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados utilizados foi o questionário de Roslindo (2021), adaptado para alunos menores de 18 anos de ambos os sexos, cursando os anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio. O questionário foi disponibilizado de forma impressa e possui perguntas de múltipla escolha que abordam a percepção de escolares dessas modalidades sobre as aulas de Educação Física durante o período emergencial remoto. Adicionalmente, foram acrescentadas questões de caracterização dos alunos, contendo informações sociodemográficas: iniciais do nome, sexo, idade, nível de ensino e turno.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistiram em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que os alunos poderiam sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando, assim, esse risco psicológico.

Os pesquisadores foram os únicos a terem acesso aos dados. Todavia, levando em consideração a possibilidade de ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim foram tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitação o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Para cumprimento das questões éticas, foi solicitada à escola a autorização para realização do estudo. Posteriormente, foram informadas à amostra os objetivos do estudo e a sua participação sendo concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinado pelo responsável legal, e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), assinado pelo adolescente. Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

A análise de dados foi realizada pela estatística descritiva de maneira que as manipulações realizadas em um estudo quantitativo têm como principal objetivo resumir, sumarizar e explorar o comportamento dos dados. Sendo feito por meio de tabelas de frequências, gráficos e medidas de resumos numéricos (GIL, 2002).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram desta pesquisa um total de 44 alunos dos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, que presenciaram as aulas remotas e enfrentaram dificuldades durante aquele período. A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos participantes da pesquisa.

Tabela 1: Características sociodemográficas de escolares, regularmente matriculados nos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, em duas escolas públicas na Zona da Mata Mineira, 2022.

Características	Frequência relativa (%)
Sexo	
Feminino	65,90
Masculino	34,10
Idade	
15 anos	50,00
16 anos	27,27
17 anos	22,73
Ano de escolaridade	
Ensino Fundamental	2,27
Ensino Médio	97,76
Turno de estudo	
Manhã	38,63
Tarde	61,37

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

O maior percentual dos escolares é do sexo feminino (65,90%), possuem 15 anos (50,0%), estão cursando o Ensino Médio (97,76%) e frequentam o turno da tarde (61,37%). Esse é o perfil dos alunos das referidas escolas que participaram da entrevista.

Segundo Lunardi e Nunes, (2021) muitos alunos passaram por problemas de conexão e internet de baixa qualidade; dificuldades, ausência ou limitações relacionadas aos equipamentos; dificuldade de acesso e/ou compreensão do material enviado pela escola e limitações relacionadas ao auxílio dos pais devido à sobreposição de horários em que estes estavam no trabalho, seja ele remoto ou presencial.

As famílias em um todo passaram por muitas tribulações e frustrações devido ao confinamento imposto pela pandemia. Este fato ocasionou mudanças na rotina, restrição de encontros sociais, limitações de lazer e atividades desportivas, em

especial o fato de a família ter tido que assumir o papel dos educadores (NUNES, 2021).

Diante do exposto, analisaram-se os impactos sociodemográficos em aspectos educacionais, especialmente durante o período emergencial remoto provocado pela pandemia da Covid-19. Para minimizar os efeitos deste período, foram adotadas práticas educativas adaptadas, atividades escolares *online* com o uso de tecnologia digital como estratégia de manter os alunos nas atividades escolares dentro de casa. O professor teve que criar as mais diversas formas além de jogos e brinquedos para levar o conteúdo pedagógico aos alunos e os pais ou responsáveis necessitam de oferecer suporte para a realização das tarefas (FONSECA, 2022).

Os discentes foram questionados quanto ao acesso às ferramentas utilizadas e quanto ao relacionamento com os professores. As respostas estão destacadas na Figura 1.

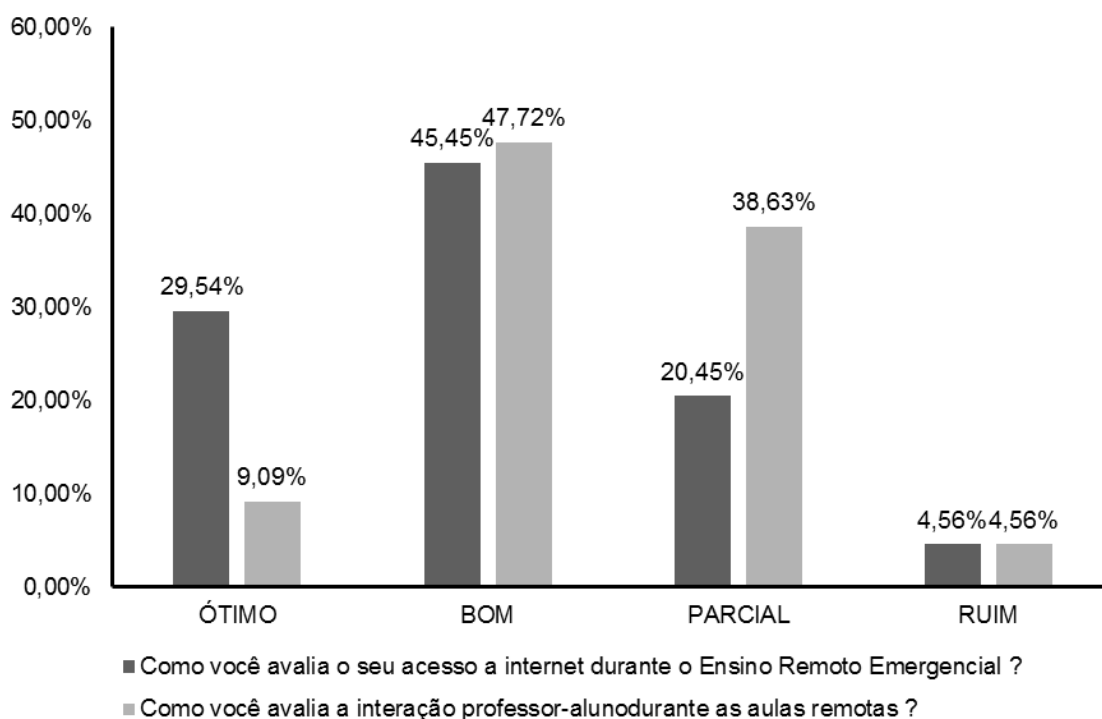


Figura 1: Avaliação dos escolares, regularmente matriculados nos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, em duas escolas públicas na Zona da Mata Mineira, quanto ao seu acesso à internet e interação com o professor, durante o Ensino Remoto Emergencial. 2022.

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Apenas 29,54% referiram que seu acesso à internet era ótimo na ocasião. A grande maioria classificou o seu acesso a rede como bom (45,45%) ou parcial

(20.45%). No Brasil, o acesso à internet possui relação com a classe social e este fato foi acentuado pela Pandemia. Tem-se que 60,0% das classes D e E não possuem acesso à internet e os outros 40,0% conseguem acessar pelo celular, porém não destacam que é insuficiente para a permitir os estudos (CIPRIANO e ALMEIDA, 2020).

Aulas *online*, vídeo chamadas, interação em plataformas digitais, redes sociais e acesso a *links* foram as formas que os professores encontraram para manterem suas ações didáticas e pedagógicas. Enviavam atividades complementares, por meio de compartilhamento de links, com intuito de se manterem próximos aos alunos durante a pandemia. Os professores de Educação Física, em especial, tinham que compartilhar links de atividades e vídeos sobre as temáticas presentes na Base Nacional Comum Curricular. Jogos online, pequenos vídeos, pequenos textos, criação de jogos e brinquedos, entre outros, permitiram a interação com as temáticas relacionadas à Educação Física (BRASIL, 2017; SILVA, 2021).

O maior percentual dos alunos revelou ter conseguido uma interação com professor durante as aulas remotas de maneira ótima (9,09%) ou boa (47,72%). Francisco e Araújo (2014) afirma que o aluno olha para o professor como uma direção, um caminho onde busca o aprendizado e o bom relacionamento com afeto e atenção, possibilitando o gosto em aprender. Dessa forma, a afinidade entre ambos torna prazerosa, motivadora e interessante a aprendizagem. Para o aluno estar preparado para o ato da aprendizagem, necessita sentir-se receptivo à matéria. Também é necessária a construção de diálogo e parceria entre docente e discente.

Segundo a pesquisa feita por Lima (2020), os professores consideraram mais prazerosas as aulas presenciais, pois não apresentavam mais dificuldades, os alunos eram mais interessados, mais satisfeitos e apresentavam mais afetividade entre a relação professor aluno. Entretanto, durante o ensino remoto, esse perfil mudou totalmente. As aulas não eram prazerosas, apresentavam mais dificuldades, os alunos se dispersavam com mais facilidade, o que, enfim, desfavoreceu sua relação com os alunos.

A presente pesquisa também avaliou a percepção dos alunos sobre os equipamentos, o acesso às aulas síncronas e soluções institucionais para dificuldades dos alunos, conforme exposto na Figura 2.

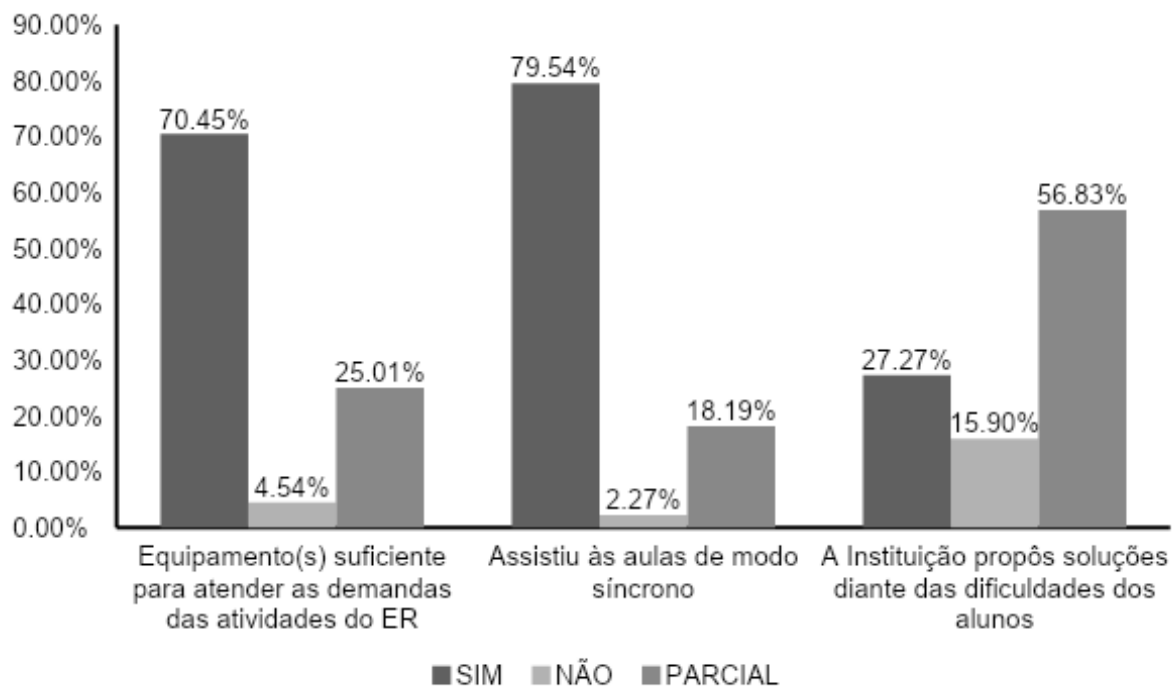


Figura 2: Percepção dos escolares, regularmente matriculados nos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, em duas escolas públicas na Zona da Mata Mineira, quanto a suficiência dos equipamentos, o acesso às aulas síncronas e soluções institucionais para dificuldades dos alunos, durante o Ensino Remoto Emergencial. 2022.

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Fica evidente que 70,45% (sim) dos alunos possuíam equipamentos adequados, 95,44% conseguiram acessar a internet e 79,54% conseguiram assistir às aulas de modo síncrono por web conferência, utilizando os aplicativos Zoom, Google Meet e outros. Apenas 2,27% dos participantes mencionaram não ter conseguido assistir às aulas durante a pandemia da Covid-19, seja por equipamento, seja por conexão à rede. Contudo, segundo o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC, 2020), a realidade dos alunos, representa um pouco do que acontece com os brasileiros. Apesar de existirem diversas possibilidades tecnológicas, mais de 20 milhões de domicílios não possuem conexão à internet, seja devido à condição social ou em decorrência da implementação da rede.

Cabe destacar que 15,90% dos alunos declararam que não receberam soluções em nenhuma das duas Instituições de Ensino. Isto é, as escolas não conseguiram atender a todos os alunos que necessitaram de ajuda. Por conseguinte, não asseguraram o direito à educação previsto no art. 6º da Constituição Federal Brasileira (CFB) como direito social.

Segundo Souza e Vitiello (2021), em 2020, o Plano de Estudos Tutorado

(PET) foi disponibilizado em dois canais: no site “Estude em casa” e no aplicativo para dispositivos móveis “Conexão Escola”. Também foi disponibilizado de forma impressa, sendo enviado, pela escola, aos alunos que não possuíssem aparelho celular compatível com o aplicativo ou que residiam em locais sem acesso à internet. Essa foi uma das formas de apoio aos estudantes.

Diante disso, com a suspensão das aulas presenciais, a gestão escolar teve que repensar, rapidamente, formas para continuar sua docência sem comprometer o rendimento do processo de ensino e aprendizagem. Assim, surgiram os desafios de romper com práticas habituais para inovação frente à nova necessidade. Nesse momento, também passou a se enfrentar a recusa e a dificuldade dos docentes em se adequar às novas formas tecnológicas de ensinar e disponibilizando recursos essenciais e necessários (ANDRADE, 2021).

No que diz respeito ao aprendizado, a Figura 3 apresenta a percepção dos escolares.

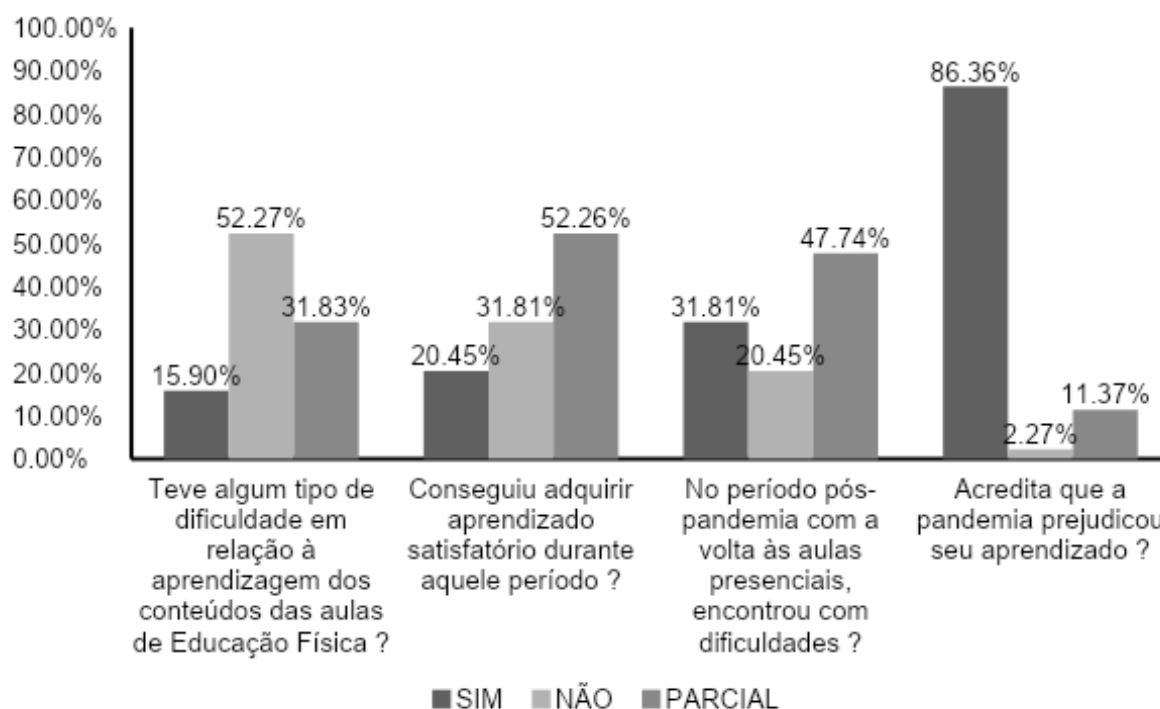


Figura 3: Percepção dos escolares, regularmente matriculados nos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, em duas escolas públicas na Zona da Mata Mineira, quanto à aprendizagem durante o Ensino Remoto Emergencial. 2022.

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Assim, apesar das dificuldades para assistir às aulas remotas, 52,27% dos alunos referiram que conseguiram captar os conteúdos das aulas de Educação Física e 72,71% consideraram esse conhecimento satisfatório para seu aprendizado.

Segundo Moreira *et al.* (2020), o ensino em casa proporcionou um maior horário destinado aos estudos. O aluno precisou ser mais ativo em certas partes e vários aprendizados sobre como usar as tecnologias educacionais, devido à utilização de sistemas de videoconferência, como *Google Meet*, *Skype*, *Google Classroom*, *Zoom*, plataforma *Moodle*, *Microsoft Teams* e *Google Hangouts*.

No período após a pandemia, com as voltas às aulas presenciais, 79,55% dos alunos se encontram com dificuldades relacionadas a esse retorno. Além disso, 97,73% acreditam que a pandemia trouxe diversos prejuízos, principalmente em seus aprendizados. No entanto, alguns professores já previam algumas tais complicações.

Almeida *et al.* (2021), a partir de suas pesquisa, afirmam que os professores também tinham receios em relação a voltas às aulas presenciais. Tinham receio, assim como os alunos, de como iriam lidar com a restrição do contato físico e do distanciamento nas salas de aula, das questões emocionais e das condições de estrutura e de higiene para atendê-los. Outras questões também eram ponderadas como receio de que a vacina não chegasse a todos, além da preocupação em serem responsabilizados pela contaminação dos alunos e insegurança em como abordar as lacunas de aprendizado deixadas pelo isolamento.

Por fim, quando questionados sobre a modalidade de ensino que estes melhores se adaptaram, 90,90% mencionaram que o ensino presencial é o melhor.

(FIGURA 4)

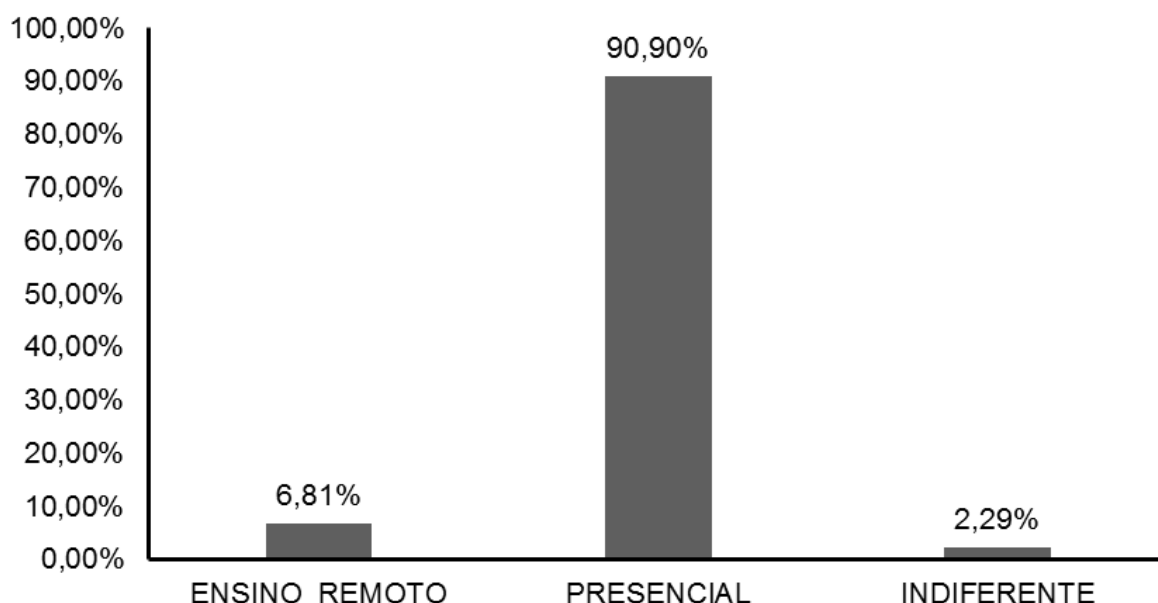


Figura 4: Modalidade de aula em que os escolares, regularmente matriculados nos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio, em duas escolas públicas na Zona da Mata Mineira, se adaptaram. 2022.

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

De acordo com Maturana e Varela (2001), por conta do distanciamento social, os alunos perderam contato com os colegas. Fazem falta ações como: tocar, manejar objetos e, também, trocar experiências em realidades, experimentar movimentos no coletivo e na natureza, compartilhar expressões sutis, formar valores de vida com a experiência corporal, entender os limites de nosso físico e os limites que formam a moral na delicadeza necessária nos contatos com os iguais e aprender a respeitar às diversidades. Tudo isso são características essenciais presentes nas aulas síncronas e tão caras a alunos e professores.

Diante do exposto, verifica-se que os resultados obtidos sobre a percepção dos escolares do Ensino Fundamental e Médio sobre as aulas de Educação Física revelaram que, por mais que o ensino remoto tenha sido negativo em várias questões, a maioria dos alunos conseguiu adquirir conhecimento, porém não como nas aulas presenciais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Identificando a percepção dos escolares do Ensino Fundamental e Médio de Municípios da Zona da Mata Mineira sobre as aulas de Educação Física durante o período emergencial remoto da Pandemia da COVID-19, foi possível observar que 20,45% dos entrevistados apontam ter conseguido um bom aprendizado e 52,26% disseram ter adquirido um conhecimento parcial, apesar das dificuldades apresentadas, mudanças das práticas de ensino e de didática dos conteúdos das aulas de Educação Física.

A pesquisa indicou que os alunos obtiveram algum aprendizado nas aulas online, nas videochamadas, nas interações em plataformas digitais, nas redes sociais e no acesso a *links* e vídeos. No entanto, 90,90% dos escolares do Ensino Fundamental e Médio não se adequaram às aulas de Educação Física no período emergencial remoto e optam pelas aulas presenciais. Assim mostrando a necessidade de realizar mais trabalhos com essa temática para minimizar as dificuldades encontradas durante esse período. Isso pode prevenir problemas futuros, caso seja necessário recorrer a esses métodos novamente.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. R. *et al.* Relações no ambiente escolar pós-pandemia: enfrentamentos na volta às aulas presenciais. **Actualidades Investigativas en Educación**, v. 21, n. 3, p. 275-302, 2021.

ALVES, L. Educação remota: entre a ilusão e a realidade. **Interfaces Científicas Educação**, v. 8, n. 3, p. 348-365, 202

ANDRADE, G. P. S. B. *et al.* Desafios para a construção de práticas docentes em tempo de pandemia. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 1, p. 1-11, 2021.

BRAGA, R. Apresentação. *In*: FAUSTO, C.; DAROS, T. **A sala de aula inovadora: estratégias pedagógicas para fomentar o aprendizado ativo**. Porto Alegre: Penso, 2018. p. 6-7.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. **Art. 6º. Direitos sociais à educação**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm#:~:text=Art.%206%C2%BA%20S%C3%A3o%20direitos%20sociais,desamparados%2C%20na%20forma%20desta%20Constitui%C3%A7%C3%A3o. Acesso em: 25, out, 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília-DF: MEC. 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei nº 9.394, de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília-DF: Ministério da Educação, 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 15, abr., 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº. 343, de 17 de março de 2020**. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Brasília-DF: Ministério da Educação, 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>. Acesso em: 15, abr., 2022.

CETIC. **Três em cada quatro brasileiros já utilizam a Internet, aponta pesquisa TIC Domicílios 2019**. Cetic.br, 2020. Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/tres-em-cada-quatro-brasileiros-ja-utilizam-a-internet-aponta-pesquisa-tic-domicilios-2019/>. Acesso em: 29 out. 2022.

CIPRIANO, J. A; ALMEIDA, L. C. C. S. **Educação em tempos de pandemia: análises e implicações na saúde mental do professor e aluno**. 2020. v. 1, p. 1-11. Graduação em Pedagogia (Anais do VII Congresso Nacional de Educação. Maceió-AL: Centro Cultural de Exposições Ruth Cardoso) - Universidade da Amazônia, Amazônia, 2020. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_M

D1_SA18_ID6098_31082020204042.pdf. Acesso em: 25, out, 2022.

FONSECA, A. L. B. *et al.* Desafios das famílias e professoras nas atividades escolares online em tempos de pandemia. **Revista Extensão**. UFRB, v. 21, n. 1, p. 146-153, 2022.

FRANCISCO, D. F; ARAÚJO, R. L. S. A importância da relação professor-aluno. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**. FUPACTO, v. 1, p. 1-13, 2014.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4.Ed. São Paulo. Editora Atlas S. A., 2002.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **IBGE Cidades**: Santo Antônio do Grama - MG. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/santo-antonio-do-grama/panorama>. Acesso em: 15, mai, 2022.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **IBGE Cidades**: Raul Soares - MG. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/raul-soares/panorama>. Acesso em: 15, mai, 2022.

KONZEN, E. R (coord.). **Ensino Emergencial Remoto - ERE**: Resultados da Aplicação do Instrumento de Avaliação do Ensino Remoto Emergencial. 2021. 39 s. Slide Comitê de acompanhamento do Ensino Remoto Emergencial - UFRGS Litoral, 2021.

LIMA, M. R. L. **A relação afetiva entre professor e aluno**: a concepção de professores antes e durante a pandemia de Covid 19. Orientadora: Aurora Camboim L. de Andrade Lula. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Licenciatura em Pedagogia) - Universidade Federal da Paraíba, 2020.

LIMA, P. R; FALCÃO, G. M. B; LIMA, I. B. Atuação dos professores de Educação Física de Icó-CE no contexto de mudanças advindas do ensino remoto. **Revista Cocar**, Fortaleza, v. 15, n. 31, p. 35 - 39, 2021.

LUNARDI, N. M. S. S. *et al.* Aulas Remotas Durante a Pandemia: dificuldades e estratégias utilizadas por pais. **Educação & Realidade**. Porto Alegre, v. 46. p. 1-22, 2021.

MATURANA, H. R.; VARELA, F. **A árvore do conhecimento**: as bases biológicas da compreensão humana. São Paulo. Palas Athena, v. 2. 2001.

MACHADO, R. B *et al.* Educação física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. **Movimento**, v. 26, v. 3. p. 44, 2022.

MARTINS, R. X. A COVID- 19 e o fim da Educação a Distância: um ensaio. **Revista de Educação a Distância**, v. 7, n. 1, p. 242-256, 2020.

MELO, C. E. M; NHATAVE, G. D. J; SANTOS, B. S. A cruel pedagogia do vírus. MELO, C. E. M. Temporalidades: História e ciência em tempos de pandemia.

Reflexões e perspectivas, v. 12, n. 2, 2020.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado da Educação. **Resolução SEE nº 4310/2020**. Dispõe sobre as normas para a oferta de Regime Especial de Atividades Não Presenciais. Belo Horizonte: SEE/MG, 2020 Disponível em: https://www2.educacao.mg.gov.br/images/documentos/Resolucao%20SEE_N__4310.pdf. Acesso em: 11, abri, 2022.

MONTEIRO, S. S. Inventar educação escolar no Brasil em tempos da COVID-19. **Revista Augustus**, v. 25, n. 51, p. 237-254, 2020.

MOREIRA, J. A. M.; HENRIQUES, S.; BARROS, D. Moving from emergency remote teaching to digital education in times of pandemic. **Dialogia**, v. 34, p. 351-64, 2020.

NUNES, M. C. F. **O bem-estar psicológico dos pais em tempos de pandemia: estudos dos correlatos sociodemográficos e psicológicos em pais de crianças em idade pré-escolar e escolar**. Orientadora: Helena Moreira, 2021. 55 fl. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Coimbra, Coimbra 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/96490>. Acesso em: 18, abr, 2022.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>. Acesso em: 18, abr, 2022.

ROSA, R. T. N. Das aulas presenciais às aulas remotas: as abruptas mudanças impulsionadas na docência pela ação do Coronavírus-o COVID-19!. **Rev. Cient. Schola Colégio Militar de Santa Maria**, v. 6, n. 1, p.1-20, 2020.

ROSLINDO, R. S. **As aulas de educação física no ensino remoto**: um estudo na rede municipal de Florianópolis sob a perspectiva do responsável. Orientadora: Cíntia de La Rocha Freitas. 2021. 37 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Florianópolis, 2021.

SANTOS JUNIOR, V. B.; MONTEIRO, J. C. S. Educação e covid-19: as tecnologias digitais mediando a aprendizagem em tempos de pandemia. **Revista Encantar**, v. 2, p. 1-15, 2020.

SILVA, A. J. F. *et al.* Desafios da educação física escolar em tempos de pandemia: notas sobre estratégias e dilemas de professores (as) no combate à Covid-19 (Sars-Cov-2). **Cenas Educacionais**, Caetité - Bahia, v. 4. n. 10618. p. 1-27, 2021.

SILVA, F. D. O impacto das novas tecnologias educacionais no novo contexto de educação híbrida no Brasil. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 3, p. 344–362, 2021.

VASCONCELOS, J. C. **O ensino de Educação Física em tempo de distanciamento social**: uma abordagem centrada no processo de aprendizagem através do ensino remoto. Orientadora: Patrícia dos Santos Trindade. 2021. 46 fl.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Licenciatura Plena em Educação Física) - Universidade Federal do Amazonas, Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia, Parintins- AM, 2021.

VENÂNCIO, D. C. Relação entre professor e aluno: diálogo e interação no ensino e aprendizagem. **Grupos Unis**, Varginha, v. 1, p. 1-23. 2018.

VITIELLO, M. A; SOUZA, V. L. **O plano de estudos tutorados minas 300 anos durante a pandemia de COVID-19: Algumas considerações**. Orientadora: Márcio Abondanza Vitiello. 2021. 31 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Licenciatura em Geografia) - Universidade Federal de Alfenas (Unifal-MG). Revista Eletrônica da Associação dos Geógrafos Brasileiros, Três Lagoas-MT, 2021.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/21

Título da pesquisa: PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19

Acadêmicos: Evandro Pereira de Carvalho; Matheus Perazio Caldas Oliveira

Orientador (a): Prof(a). Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Questões sócio-demográficas

Iniciais do nome: _____

1. Sexo:

Feminino

Masculino

2. Idade: _____

3. Nível de ensino

Anos Finais do Ensino Fundamental

Ensino Médio

4. Turno de estudo

Manhã

Tarde

5. Gosta da Instituição

Sim

Não

Questões sobre o período de Ensino Remoto Emergencial

1. Como você avalia o seu acesso à internet durante o Ensino Remoto Emergencial?

- Ótimo
- Bom
- Parcial
- Ruim
- Péssimo

2. O(s) Equipamento(s) que você dispõe foi suficiente para atender as demandas das atividades do ER?

- Sim
- Não
- Parcial

3. Você conseguiu assistir às aulas de modo síncrono (acesso por *webconferência*, utilizando ferramentas como *Zoom*, *Meet*, outros)?

- Sim
- Não
- Parcial

Motivos

dificultantes:

4. A Instituição propôs soluções diante das dificuldades encontradas em assistir às aulas remotas?

- Sim
- Não
- Parcialmente

5. Como você avalia a interação professor-aluno durante as aulas remotas?

- Ótimo
- Bom
- Parcial
- Ruim

Péssimo

6. Teve algum tipo de dificuldade em relação à aprendizagem dos conteúdos das aulas de Educação Física?

Sim

Não

Parcial

7. Conseguiu adquirir aprendizado satisfatório durante aquele período?

Sim

Não

Parcial

8. No período pós-pandemia, com a volta às aulas presenciais, encontrou com dificuldades?

Sim

Não

Parcial

9. Acredita que a pandemia prejudicou seu aprendizado?

Sim

Não

Parcial

10. Qual modalidade de aula você mais adaptou?

Ensino Remoto Emergencial

Presencial

Indiferente

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA– 2022

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19”**. Nesta pesquisa pretendemos analisar a percepção dos escolares da educação básica sobre as aulas de educação física, durante o período emergencial remoto.

O motivo que nos leva a estudar se justifica pela necessidade de compreender a percepção dos alunos sobre o período remoto, o acesso às atividades e provas, o aprendizado das práticas corporais, a utilização da tecnologia, conexão à internet, as dificuldades encontradas, por fim, como eram as aulas e a relação professor-aluno.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: aplicação de um questionário sociodemográfico e de percepção sobre o período remoto, durante a pandemia da Covid-19. No questionário haverá questões abertas e de múltipla escolha, na qual poderá assinalar a resposta de acordo com sua opinião. O tempo estimado para preencher o questionário é de 15 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para evidenciar a opinião dos alunos sobre as aulas remotas, assim apresentando para a sociedade e comunidade escolar a conclusão sobre as aulas remotas segundo a percepção dos alunos em questão do Ensino Remoto Emergencial.

Para participar deste estudo, o voluntário sob sua responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado o direito à indenização.

O(A) participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou o(a) Sr.(a) de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário

sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A participação dele(a) é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição e do participante quando finalizada. O(A) participante não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix, e a outra será fornecida ao Sr.(a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a identidade do participante com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____,
contato _____, responsável pelo
participante _____, autorizo sua
participação e declaro que fui informado(a) dos objetivos da pesquisa
**“PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA
ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19”**
de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer
momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se assim o
desejar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e
me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira
(orientadora)

Endereço: Rua Marechal Deodoro N° 92, apto 103,

Bairro: Centro

Cidade: Raul Soares-MG Cep: 35350-000

Telefone: (31) 97132-4628

Email: deyliane.univertix@gmail.com

Evandro Pereira de Carvalho (acadêmico)

Endereço: Rua Santa Efigênia N° 459

Bairro: Centro

Cidade: Santo Antônio do Grama-MG Cep: 35388-000

Telefone: (31) 98251-4561

Email: evandrocarvalho2001@gmail.com

Matheus Perazio Caldas Oliveira (acadêmico)

Endereço: Rua Dom Oscar N° 15

Bairro: Rosa Mística
Cidade: Raul Soares-MG Cep: 35350-000
Telefone: (33) 99996-0763
Email: matheuspcoliveira0@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

O CEP é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05

Cep: 35367-000

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213

E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Evandro Pereira de Carvalho

Matheus Perazio Caldas Oliveira

ANEXO 3: TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022

TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19”**. Nesta pesquisa pretendemos analisar a percepção dos escolares da educação básica sobre as aulas de educação física, durante o período emergencial remoto.

O motivo que nos leva a estudar se justifica pela necessidade de compreender a percepção dos alunos sobre o período remoto, o acesso às atividades e provas, o aprendizado das práticas corporais, a utilização da tecnologia, conexão à internet, as dificuldades encontradas, por fim, como eram as aulas e a relação professor-aluno.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: aplicação de um questionário sociodemográfico e de percepção sobre o período remoto, durante a pandemia da Covid-19. No questionário haverá questões abertas e de múltipla escolha, na qual poderá assinalar a resposta de acordo com sua opinião. O tempo estimado para preencher o questionário é de 15 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para evidenciar a opinião dos alunos sobre as aulas remotas, assim apresentando para a sociedade e comunidade escolar a conclusão sobre as aulas remotas segundo a percepção dos alunos em questão do Ensino Remoto Emergencial.

Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará

qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal.

Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix, e a outra será fornecida a você. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de “5 anos” após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **“PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19”** de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira (orientadora)

Endereço: Rua Marechal Deodoro N° 92, apto 103

Bairro: Centro

Cidade: Raul Soares-MG Cep: 35350-000

Telefone: (31) 97132-4628

Email: deyliane.univertix@gmail.com

Evandro Pereira de Carvalho (acadêmico)

Endereço: Rua Santa Efigênia N° 459

Bairro: Centro

Cidade: Santo Antônio do Gramma-MG Cep: 35388-000

Telefone: (31) 98251-4561

Email: evandrocarvalho2001@gmail.com

Mtaheus Perazio Caldas Oliveira (acadêmico)

Endereço: Rua Dom Oscar N° 15

Bairro: Rosa Mística

Cidade: Raul Soares-MG Cep: 35350-000

Telefone: (33) 99996-0763

Email: matheuspcoliveira0@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

O CEP é um colegiado interdisciplinar e independente , de relevância pública , de caráter consultivo , deliberativo e educativo , criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos .

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213

E-mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Participante

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

Evandro Pereira de Carvalho

Matheus Perazio Caldas Oliveira

ANEXO 3: AUTORIZAÇÃO

19

ANEXO 3: AUTORIZAÇÃO

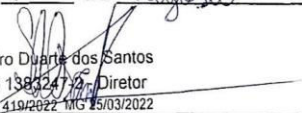


ESCOLA ESTADUAL MARIANO GOMES

AUTORIZAÇÃO

Eu, LEANDRO DUARTE DOS SANTOS, na qualidade de responsável pela **ESCOLA ESTADUAL MARIANO GOMES**, autorizo a realização da pesquisa intitulada **PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19** a ser conduzida sob a responsabilidade dos pesquisadores DEYLIANE APARECIDA DE ALMEIDA PEREIRA (orientadora), EVANDRO PEREIRA DE CARVALHO (acadêmico) e MATHEUS PERAZIO CALDAS OLIVEIRA (acadêmico) e declaro, que esta instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Santo Antônio do Grama, 17 de agosto de 2022


Leandro Duarte dos Santos
Masp 138324772 - Diretor
ATO Nº 419/2022 - MG 15/03/2022

LEANDRO DUARTE DOS SANTOS

E.E. Mariano Gomes
Decreto Nº 4643/78
SEE RESOL 2495/78
Decreto Nº 3793416/05/96
Praça Manoel Dias da Fonseca, 14 Centro
35.368-000 - Santo Antônio do Grama - MG

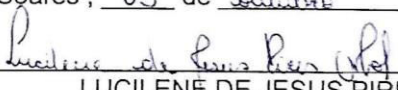


ESCOLA ESTADUAL REGINA PACIS

AUTORIZAÇÃO

Eu, LUCILENE DE JESUS PIRES MOL, na qualidade de responsável pela **ESCOLA ESTADUAL REGINA PACIS**, autorizo a realização da pesquisa intitulada **PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DA EDUCAÇÃO BÁSICA DE MUNICÍPIOS DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O PERÍODO EMERGENCIAL REMOTO DA PANDEMIA DA COVID-19** a ser conduzida sob a responsabilidade dos pesquisadores DEYLIANE APARECIDA DE ALMEIDA PEREIRA (orientadora), EVANDRO PEREIRA DE CARVALHO (acadêmico) e MATHEUS PERAZIO CALDAS OLIVEIRA (acadêmico) e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Raul Soares, 03 de setembro de 2022


LUCILENE DE JESUS PIRES MOL

PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS OS DOIS PRIMEIROS ANOS DA PANDEMIA

ACADÊMICOS: Luiz Antônio Fernandes dos Santos e Maicon dos Santos Vieira

ORIENTADORA: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

LINHA DE PESQUISA: Linha 1: Estudos e Pesquisas Culturais do Movimento Humano, Técnico-Instrumental e Didático-Pedagógico em Educação e Educação Física

RESUMO

O estudo aborda a percepção de como tem sido a volta às aulas presenciais pós-período emergencial do COVID-19, através dos alunos do ensino médio, fazendo uma comparação com ensino remoto. Tem como objetivo identificar a percepção de escolares do ensino médio de um Município da Zona da Mata Mineira sobre o retorno das aulas presenciais de Educação Física após os dois primeiros anos da Pandemia. Trata-se de uma pesquisa descritiva que foi realizada em uma escola estadual de um município da Zona da Mata Mineira. O questionário foi respondido por escolares matriculados na escola. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, e foram excluídos indivíduos que não tiveram interesse em participar do projeto e que não assinaram o TCLE. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados, um questionário de atividade física proposto por Alves *et al* (2011), com implementação de perguntas abertas criadas pelos autores do trabalho. Os dados foram digitados no Microsoft Excel e a análise foi pela estatística descritiva. É notório que às aulas presenciais, principalmente em relação à educação física, são de suma importância para o desenvolvimento do aluno, onde ele estará mais ativo e focado, já que terá a companhia de colegas para realizar as atividades propostas. Conclui-se que as percepções dos estudantes do ensino médio, trouxeram os principais pontos sobre as aulas de Educação Física. 97,5% dos entrevistados gostam de praticar as atividades nas aulas e relatam que ao retorno das aulas, os pontos positivos fizeram com que praticassem exercícios físicos e os negativos, foram as adaptações pós aulas remotas.

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia; Educação à Distância; Tecnologias Educacionais.

INTRODUÇÃO

A Pandemia da COVID-19 causou mudanças sociais devido às práticas da vida em sociedade que corroboraram para a disseminação da doença, contribuindo também para contaminações em lugares onde havia aglomerações de pessoas, que fez com que ela se tornasse altamente transmissível (WHO, 2020; LIMA *et al.*, 2020)

Outro aspecto que merece destaque, em decorrência da Pandemia, foi o isolamento social que contribuiu para que os alunos não tivessem condições de

chegar até as escolas para desenvolver suas disciplinas educacionais, pois as aulas estavam suspensas e as escolas permaneceram completamente fechadas. As dimensões sociais, econômicas, educacionais e culturais foram imensamente afetadas, de forma que não houvesse formas de desenvolver e praticar seus hábitos cotidianos, que eram acostumados (SILVA *et al.*, 2020).

A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO, 2020) afirma que a escola foi uma das esferas sociais que sofreu com os impactos repentinos da suspensão temporária de suas atividades educativas e sociais, a partir da segunda quinzena de março de 2020 no Brasil. Conforme a Portaria nº 343, de 17 de março de 2020, o Ministério da Educação (MEC) manifestou em substituir as aulas presenciais por aulas remotas com o objetivo de amenizar a contaminação da COVID-19, já que as escolas eram locais de enorme risco de transmissão pelo grande número de aglomerações.

Para sanar esses impactos, foi implementado o ensino remoto emergencial, que segundo (BERG *et al.*, 2020) são as aulas que tiveram continuidade por meios digitais, através das tecnologias virtuais que desempenharam a função escolar. O ensino remoto emergencial foi orientado por documentos como o parecer pelo Conselho Nacional de Educação (CNE) nº 5/2020, que norteava a reorganização do calendário escolar (UNESCO, 2020).

Diante deste cenário, Berg, Vestena e Costa-Lobo (2020) afirmam que houve dificuldades de acesso à internet, a transferência do espaço escolar para o ambiente doméstico, causando transtornos na vida dos alunos e seus responsáveis e professores. Em contraponto, tem-se como fatores positivos a flexibilidade de horários e maior acessibilidade ao ensino, a conscientização por parte dos usuários das necessidades mínimas para esse tipo de ensino, como o acesso à internet e posse de equipamentos (computador, celular, tablet) mínimos para o acesso às aulas (APARECIDO e ZAMBON, 2020).

No estado de Minas Gerais, por exemplo, a Pandemia causada pela COVID-19 provocou a suspensão das aulas presenciais nos anos de 2020 e 2021, bem como a adoção de estratégias remotas pela Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais (SEE) (MINAS GERAIS, 2020).

Segundo a SEE/MG, foi implementado o Regime Especial de Atividades Não Presenciais (REANP), composto por três ferramentas para toda a rede de ensino: os Planos de Estudo Tutorado, o aplicativo Conexão Escola e o programa televisivo

“Se Liga na Educação (SEE/MG, 2020). Cabe destacar que as estratégias pedagógicas adotadas pelos professores foram aprimoradas ao longo do tempo, para garantir o suporte necessário para que os alunos pudessem continuar seus estudos (SARAIVA, 2020).

No que diz respeito às aulas de Educação Física, segundo Saraiva (2020), aconteceram de forma remota, incluindo a teoria, sendo que a prática era opcional de acordo com a unidade de ensino e o espaço disponível, em casa, pelo aluno. Ademais, adaptações foram realizadas como passar por um ambiente silencioso, tranquilo e que não seja um espaço de trânsito de pessoas, realidade contrária à vivida pela maioria das famílias das classes populares, dispendo de aparelhos celulares e computadores compartilhados por mais de uma pessoa ao mesmo tempo, adaptar que em casa não haveria quadra e nem mesmo condições direcionadas para a prática de atividades físicas que as escolas ofereciam (MENDES, 2013).

Segundo a SEE/MG, o REANP veio se consolidando como uma estratégia viável de manutenção do vínculo entre o estudante e a escola, em que a mediação foi realizada por meio das ferramentas disponibilizadas pela SEE-MG. Associados a isto, a partir do 2º semestre de 2021 o retorno das aulas presenciais e/ou híbridas, nas escolas mineiras, exigiu novas adaptações e orientações pedagógicas (BRASIL, 2020).

No âmbito da Educação Física escolar, para o retorno das aulas, docentes e discentes precisavam seguir protocolos de segurança, tais como: Se manter distância dos outros colegas de sala, usar máscaras para proteção facial, usar álcool e o mais importante, que professores, alunos e demais funcionários estivessem vacinados. Quando existentes, os brinquedos da escola deveriam ser lavados com água e sabão ou friccionar álcool 70%, antes e após o uso. Ademais, os brinquedos deveriam ser, preferencialmente, de material lavável e atóxico (plástico, borracha, acrílico, metal). Por fim, objetos de madeira deveriam ser recobertos, ou não utilizados, bem como brinquedos de tecido não deveriam ser utilizados, assim como aqueles que não podem ser higienizados (SILVA *et al.*, 2021).

Diante deste cenário, observa-se que os alunos, durante o período de aulas remotas, aumentaram os índices de inatividade física, por conseguinte, defasagens motoras e de aprendizagem. Por exemplo, maior demora para aprender novas

habilidades motoras; dificuldade para fazer atividades que requerem o uso coordenado dos dois lados do corpo, já na aprendizagem, seria a desordem mental que atrapalha o ritmo com que um estudante aprende (NUNES, 2021). Nesse sentido, a justificativa deste estudo concentra-se em compreender possíveis dificuldades e barreiras encontradas pelos discentes com o retorno presencial das aulas. A exemplo disso, Amaral e Polydoro (2020) identificaram inúmeros sentimentos externados por discentes durante esse período, como: medo de não concluir o curso ou o semestre, receio sobre quando poderia ser feito o retorno presencial e a falta de concentração.

A lacuna está relacionada a identificar a percepção de como os escolares do ensino médio estão lidando com as atividades físicas após o período emergencial remoto nas aulas presenciais de educação física, visto que são escassos estudos com essa temática.

Diante do exposto, tem-se como questão norteadora: Qual a percepção de escolares do ensino médio de um Município da Zona da Mata Mineira sobre o retorno das aulas presenciais de Educação Física após os dois primeiros anos da Pandemia? E, como objetivo identificar a percepção de escolares do ensino médio de um Município da Zona da Mata Mineira sobre o retorno das aulas presenciais de Educação Física após os dois primeiros anos da Pandemia.

Estudos como este são relevantes, pois pesquisar as percepções dos discentes do retorno das aulas contribuem para identificação de desvantagens e pontos positivos que a pandemia causou nos alunos, especialmente no ensino médio. Logo, os resultados poderão contribuir para estruturação das políticas educacionais, bem como auxiliar docentes no seu planejamento e familiares no suporte necessário.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Educação Física aborda a expressão dos alunos através das práticas corporais, que possibilitam experiências sociais, estéticas, emotivas e lúdicas, essenciais para a Educação Básica. Tem o objetivo de possibilitar aos alunos a construção de um conjunto de conhecimentos sobre seus movimentos, de modo a desenvolver autonomia sobre a cultura corporal de movimento, para o cuidado de si e dos outros. Dessa forma, são capazes de atuar de forma autônoma e confiante na

sociedade, através das diversas finalidades humanas que envolvem o corpo em movimento (SILVA *et al.* 2020)

Entretanto, tem-se que a Pandemia causada pelo vírus SARS-CoV2 acarretou modificações nas formas de ensinar e de aprender, especialmente nas aulas de Educação Física. Os professores de Educação Física foram desafiados e alteraram suas metodologias de trabalho/ensino e se reinventaram. Ademais, tem-se como desafios a falta de contato direto com os estudantes (OLIVEIRA, 2020).

O modelo não-presencial aconteceu após o parecer do Conselho Nacional de Educação (CNE), nº 5, de 28 de abril de 2020 (BRASIL, 2020), que explicita a Reorganização do Calendário Escolar e da possibilidade de cômputo de atividades não presenciais para fins de cumprimento da carga horária mínima anual, em razão da Pandemia da COVID-19.

No período da Pandemia da COVID-19, com a necessidade de atividades não presenciais na educação, as tecnologias passaram a ser utilizadas de forma intensa nos diferentes espaços educativos. Como assinala Moreira e Schlemmer (2020), ocorreu uma migração forçada para a realidade online, com utilização acentuada das tecnologias, com transferência e adaptação de metodologias típicas do ensino presencial, a partir de uma proposta denominada de ensino remoto emergencial.

Segundo Hippel e Hamrock (2019) estas modificações e dificuldades provavelmente devem persistir no retorno às aulas presenciais, em virtude do número de aprendizado durante o verão após o primeiro ano escolar que seria o mínimo após as férias, mas sem prejuízos ao desempenho final do aluno.

Além das dificuldades enfrentadas no momento de atividades não presenciais, existiram também os desafios do retorno às escolas, inicialmente no modelo híbrido e posteriormente totalmente presencial. O ensino híbrido propõe a realização de atividades na escola e fora dela, conciliando as aulas no modelo presencial e online (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

No que diz respeito ao retorno presencial, as recomendações para a prevenção da contaminação pela COVID-19 são explicitadas no Guia do Conselho Nacional de Educação (CNE) (BRASIL, 2020), que a retomada deveria ocorrer após a vacinação dos professores, sendo necessário: limitar as interações em grandes grupos; manter o espaço físico de, no mínimo, um metro entre os estudantes, dentro e fora da sala de aula; e evitar atividades em grupo.

Nesta concepção, este é um grande desafio, quando se trata de um ambiente

onde existem elevado número de pessoas envolvidas e falta de espaços propícios, especialmente devido ao distanciamento de um metro, além da ausência de materiais e procedimentos de higienização e assepsia (NUNES, 2021). Ademais, é um desafio comumente enfrentado pelos professores da Educação Física, que as “práticas de Educação Física se dá pelas dimensões relacionais, isto é, em atividades de duas ou mais pessoas, em espaços coletivos ou grupais, em práticas corporais variadas de natureza esportivas” (NUNES, 2021, p. 1605).

Todos esses desafios, de certa forma, dificultam a realização de atividades físicas. Silva (2021), em análise documental das diretrizes de protocolo de retorno às aulas presenciais, diz que professores e alunos de 12 a 17 anos deveriam tomar vacina para amenizar o perigo de contagiar outras pessoas.

Nesse sentido, essa sugestão contrapõe a necessidade de manter uma prática de atividades físicas que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), é uma medida de enfrentamento à COVID-19, já que a atividade física regular é fundamental para desenvolver coordenação motoras, assim como emagrecer, ajudar na saúde e no bem-estar do aluno (OMS, 2020).

Além disso, é importante considerar a importância das atividades físicas no combate ao sedentarismo, pois este será outro desafio dos professores de Educação Física, como afirma Silva *et al.* (2020), os alunos sofreram desmotivação ao praticar esportes. Desafio esse que será reforçado pela escassez de materiais didáticos para as aulas, que segundo Aguiar (2020), comprometem a qualidade e a dinâmica das aulas.

O Ministério da Educação afirma que a retomada das aulas, após os dois primeiros anos de Pandemia, deveria ocorrer em primeiro lugar, “repletas de cautelas e cuidados sanitários, mas também atentas aos aspectos pedagógicos” (BRASIL, 2020 p. 2). Nesse sentido, os professores de Educação Física precisariam desenvolver estratégias novas e criativas de ensino, a fim de promover as práticas de atividades físicas.

Contudo, para desenvolver novas metodologias criativas, é necessária uma preparação para tal, e isso não parece ser o que vem acontecendo, de acordo com Vieira *et al.* (2021), pois muitos educadores físicos não se adaptaram e criaram estratégias de ensino para receber os alunos na retomada das aulas.

Como já visto, as medidas e protocolos para volta às aulas, quando dispostas, apontam as direções a serem seguidas pelas instituições de ensino, abrangendo

particularidades próprias da Educação Física. Contudo, tendo em mente as realidades desiguais das escolas brasileiras, as limitações de infraestrutura, de recursos humanos e materiais, vislumbra-se um retorno difícil, que requer mais discussões e pesquisas sobre a situação. As dificuldades encontradas na retomada às aulas não deixaram com que os alunos saíssem prejudicados.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Oliveira (2020), descreve as características de uma população, de uma experiência ou de um fenômeno. Nesse tipo de pesquisa, o assunto já é conhecido e o seu papel foi apenas de proporcionar uma nova visão sobre ele.

A pesquisa foi realizada em uma escola pública estadual, de educação básica, em um Município da Zona da Mata Mineira, que segundo o IBGE (2021) possui uma população estimada de 23.663 pessoas. A escola foi escolhida pela sua estrutura física adequada à Educação Física e pela facilidade de acesso dos pesquisadores. A coleta ocorreu nos meses de agosto à setembro de 2022.

A amostra foi composta por alunos regularmente matriculados na referida escola, de ambos os sexos. Incluiu alunos do ensino médio que estavam dispostos a responderem os questionários, que estavam frequentando presencialmente as aulas de Educação Física após os dois primeiros anos de Pandemia. Foram excluídos os alunos que não apresentaram a autorização dos responsáveis legais assinada, que recusaram assinar os termos propostos ou violaram alguma das regras inseridas nos termos de consentimentos e autorização. A estimativa de alunos para essa pesquisa foi de 40 alunos.

Para cumprimento das questões éticas, tendo a autorização da diretora da Instituição para o desenvolvimento da pesquisa descritiva, através de questionários com seus alunos. Foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinado pelo avaliado. Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Quanto aos riscos psicológicos, durante a aplicação do questionário, os participantes puderam sentir-se constrangidos frente a alguma questão e

preferiram não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejassem, amenizando assim a ocorrência do referido risco. Os pesquisadores foram os únicos a ter acesso aos dados, mas admite-se o risco de ocorrer extravio decorrentes de furto ou perda, assim foram tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente foi arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Para coleta dos dados foi utilizado um questionário, com questões fechadas e abertas, que abordou sobre aspectos sociodemográficos e das percepções dos discentes sobre o retorno das aulas presenciais, especialmente quanto à Educação Física. O questionário sociodemográfico contemplou com questões sobre caracterizações pessoais, informações e percepções dos questionamentos sobre atividades físicas.

O questionário sobre a percepção dos discentes, proposto por Alves *et al.* (2011) contemplou com questões sobre atividades físicas, percepções e pessoais. Após a coleta de dados, as informações foram agrupadas por questões, tabuladas e foi realizada a inspeção visual dos dados para verificar possíveis duplicidades, inconsistências no preenchimento e/ou identificação de pessoas que não atendam aos critérios de inclusão. Posteriormente, os dados quantitativos foram analisados pela estatística descritiva, na qual é utilizado para descrever um conjunto de dados. Para os dados qualitativos procedeu-se a análise qualitativa temática, na qual são elencadas categorias/temas, a partir da procura nos dados, padrões de significados e questões que interessem à pesquisa (SOUZA, 2019). Os resultados estão apresentados de forma descritiva e por meio de tabelas, gráficos e quadro.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa descritiva, trata-se sobre a percepção dos escolares sobre a volta às aulas presenciais, sobre as suas adaptações e dificuldades em lidar com o retorno após dois anos da pandemia do COVID-19.

A amostra foi composta por 40 alunos regularmente matriculados em uma escola estadual, no município de Raul Soares. Devido a disponibilidade da escola, os participantes da pesquisa estão cursando o primeiro ano do ensino médio, no

turno vespertino. A tabela 1 apresenta informações sobre idade e sexo dos alunos.

Tabela 1: Idade e sexo de escolares, regulamente matriculados no primeiro ano do ensino médio, em uma escola pública da Zona da Mata Mineira. 2022.

Variável	Frequência relativa (%)
Idade	
14 anos	2,5
15 anos	67,5
16 anos	27,5
17 anos	2,5
Sexo	
Feminino	62,5
Masculino	37,5

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Os participantes da pesquisa constituíram na sua maioria do sexo feminino (62,5 %) com a faixa etária de 14 a 17 anos. Tem-se que o sexo pode influenciar a participação nas aulas de Educação Física, embora no ensino médio deva acolher idades e sexo variáveis. A exemplo disso, o estudo realizado por Souza (2018) evidencia que o sexo feminino embora tenha mais disposição e interesse pelas aulas, ainda é excluído das aulas práticas, como citado no trecho: “[...] o professor não queria que eu descesse porque eu era menina, ele achava que eu iria me machucar (risos), ele achava que isso não era coisa de menina [...]”. Logo, pode-se notar que é determinado pelo professor funções para cada gênero, produzindo e demarcando a diferença de gênero nas vidas de meninos e meninas. (SOUZA, 2018, p. 40).

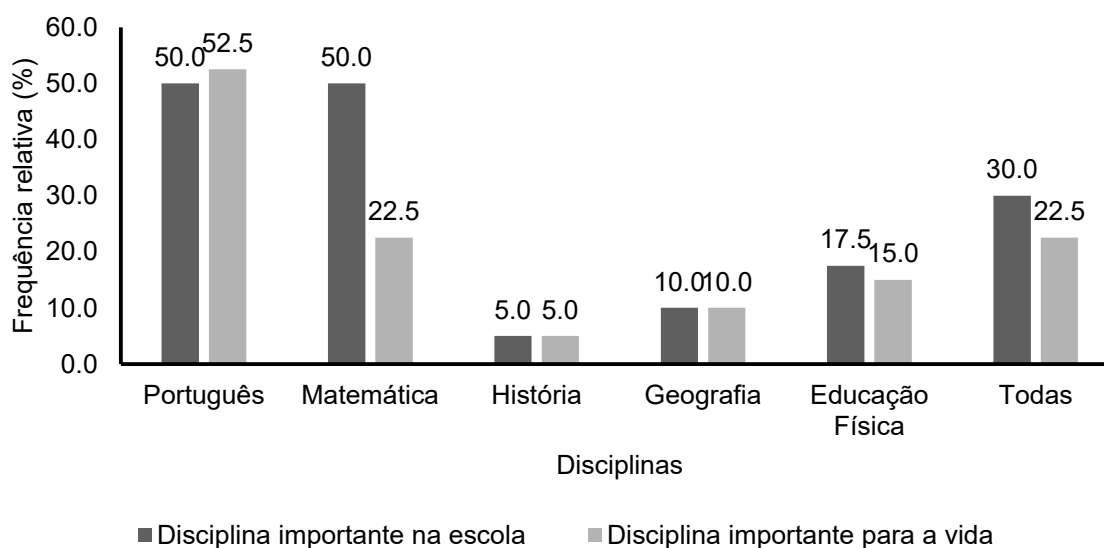


Figura 1: Percepção de escolares, regulamente matriculados no primeiro ano do ensino médio, em uma escola pública da Zona da Mata Mineira, quanto a importância das disciplinas curriculares. 2022.

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Nesse sentido, quando os alunos questionam sobre importância das disciplinas curriculares, resume que 30% dos questionados mencionaram que todas as disciplinas são importantes somente na escola, já outros 22,5% dos alunos relatam que as disciplinas curriculares são também importantes para a vida.

É notório dizer que existem componentes curriculares que ampliam conhecimentos para o ensino médio, nesse sentido, a prescrição de competências são indispensáveis para o controle - das experiências dos indivíduos e das experiências das escolas - viabilizado pela imposição do discurso e pelas estratégias de avaliação que buscam conhecer mais o produto e menos o processo que o gerou. (SILVA, 2018).

No que diz respeito às informações sobre as aulas, a tabela 2 apresenta a percepção dos alunos participantes do estudo.

Tabela 2: Informações sobre as aulas de Educação Física, na percepção dos alunos, regulamente matriculados no primeiro ano do ensino médio, em uma escola pública da Zona da Mata Mineira. 2022.

Variável	Frequência relativa (%)
Gosto pelas aulas de Educação Física	
Não	2,5
Sim	97,5
Frequência que participa das aulas de Educação Física	
Às vezes	55,0
Nunca	2,5
Sempre	42,5
Número de aulas por semana que costumava ter antes da pandemia	
Nenhuma	2,5
1	7,5
2	72,5
3	12,5
4	2,5
5	2,5

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Verifica-se que 97,5% dos alunos gostam das aulas de Educação Física, 55,0% às vezes participam das aulas, 2,5% nunca participam e 42,5% participam sempre das aulas de Educação Física. Entretanto, 72,5% relatam no questionário que costumavam ter aulas de Educação Física duas vezes por semana.

Entretanto, ao se referir ao porcentual de aulas de Educação Física, além das

exigências de cumprimento e adaptação de cargas horárias, é preciso refletir na qualidade da educação, em diferentes âmbitos e acontecimentos (SILVA *et al.*, 2020).

Na figura 2 está representada a percepção dos alunos quanto às aulas de Educação Física, durante o período emergencial remoto e após, ocasionado pela pandemia da Covid-19.

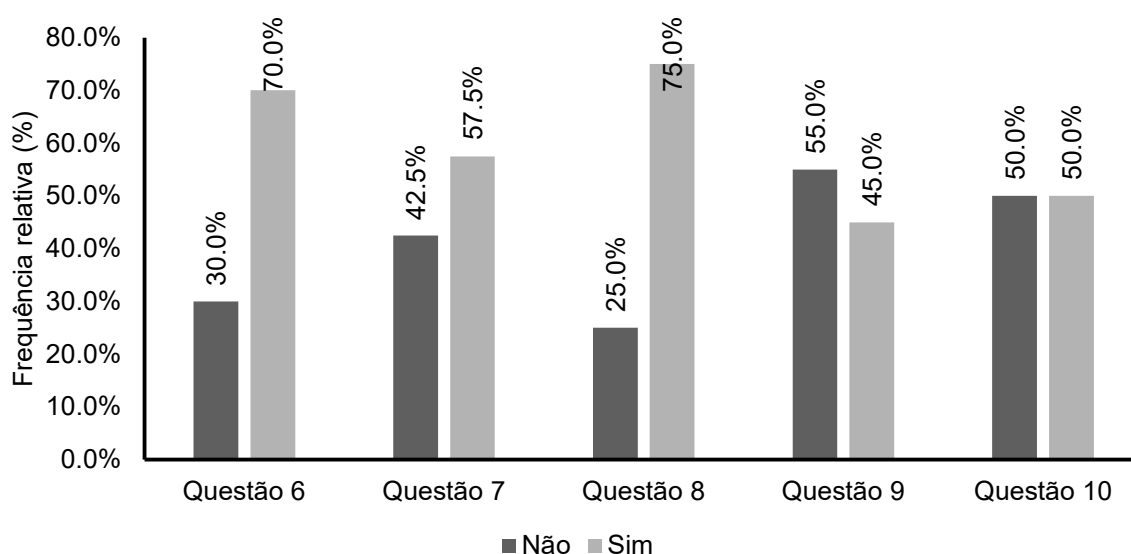


Figura 2: Percepção de escolares, regularmente matriculados no primeiro ano do ensino médio, em uma escola pública da Zona da Mata Mineira, quanto às aulas de Educação Física durante o período emergencial remoto e após, ocasionado pela pandemia da Covid-19. 2022.

Legenda: Questão 6 - Durante a pandemia as aulas de Educação Física diminuíram semanalmente? Questão 7 - Você conseguiu se adaptar às aulas remotas de Educação Física?; Questão 8 - Você realizava as atividades propostas pelo professor de Educação Física nas aulas remotas durante a pandemia?; Questão 9 - Você mudou de opinião sobre a Educação Física, após a experiência vivida com a pandemia?; Questão 10 - Pós-pandemia você notou alguma diferença nas aulas de Educação Física?

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Nas questões respondidas pelos colaboradores dizem que 70,0% das aulas de Educação Física diminuíram semanalmente durante a pandemia, que antes eram duas vezes por semana. (questão 6). E, 57,5% dos alunos relataram que conseguiram se adaptar nas aulas remotas da durante o período do COVID-19, que por sua vez, eram realizadas online em suas residências (questão 7). Já 75% dos colaboradores disseram que realizavam as atividades que os professores de Educação Física propunham a fazer, durante a pandemia. (questão 8)

A mudança de opiniões sobre a Educação Física, fez com que 55% dos alunos questionassem a falta de mudanças, após ter uma enorme experiência vivida

durante a pandemia, que também mudou o quadro cotidiano de suas vidas. (questão 9)

Certamente, é notório dizer que 50,0% ou seja, a metade dos entrevistados relatam sobre a diferença das aulas de Educação Física pós-pandemia, que deixa claro a adaptação que cada pessoa teve que enfrentar após essa problemática (questão 10).

Através desses resultados baseados nas respostas dos alunos, obtivemos os questionamentos trazendo as experiências que eles tiveram no processo dos dois anos após a pandemia, conclui-se que em questão da diminuição das aulas por semana, Raiol *et al.* (2020) explica-se que foi necessário reorganizar o calendário escolar, utilizando a didática com foco em ações pedagógicas que permitissem que a aprendizagem fosse recuperada, ou seja, buscaram-se estratégias que diminuíssem os déficits provocados e aumentados pelo tempo em que as atividades estiveram paralisadas.

Em virtude sobre adaptação e realizações das aulas Kawashima e Gomes (2020) afirmam que as aulas de Educação Física são baseadas nas práticas corporais, atividades coletivas e com a pandemia os professores tiveram que programar aulas para que o aluno realizasse de forma individual, ou com algum membro da família.

É notório que, as percepções dos escolares acontecem através das mudanças e adaptações que são realizadas no retorno das aulas presenciais, dessa forma, atividades de desenvolvimento de práticas de Educação Física se dão pelas dimensões relacionais, isto é, em atividades de duas ou mais pessoas, em espaços coletivos ou grupais, em práticas corporais variadas de natureza esportivas, e destas práticas decorrem um singular enlaçamento de desenvolvimento humano em nível de relacionamentos e de treinamento especializado, que requerem o manejo de materiais, de equipamentos e de máquinas, e dependem do manejo de instrumentos de acesso comum, de manuseio compartilhado e coletivo (NUNES, 2021, p. 1605).

Cabe destacar que, todos os alunos declararam que o modelo de ensino que possuem preferência para as aulas de Educação Física é o presencial, o que pode ser observado no quadro 1, que apresenta a percepção sobre o retorno das aulas presenciais e as aulas remotas.

Quadro 1: Percepção de escolares, regulamente matriculados no primeiro ano do ensino médio, em uma escola pública da Zona da Mata Mineira, quanto às aulas presenciais e remotas de Educação Física. 2022.

Retorno das aulas presenciais	
Pontos positivos	Pontos negativos
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprendizado e entendimento sobre os esportes ● Amigos para fazer as atividades ● Facilidade para o aprendizado ● Praticar exercícios físicos ● Vários tipos de esportes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Adaptação pós aulas remotas ● Não ter esportes diferentes
Aulas remotas	
Pontos positivos	Pontos negativos
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprendizado sobre as regras dos esportes ● Estudo sobre os esportes ● Mais conhecimento sobre os esportes em geral 	<ul style="list-style-type: none"> ● Não se adaptou ● Ausência de prática de esportes ● Baixo aprendizado ● Não fazia os exercícios, só respondia as questões ● Pesquisar várias coisas ● Atividades entediantes ● Falta de interação entre alunos e professores ● Não aparecia atividades de educação física ● Aulas online estava difícil de fazer atividades físicas e não tinha explicação do professor ● Ficar só escrevendo ● As atividades foram realizadas apenas para adquirir notas das avaliações, não acrescentou em nada.

Fonte: Dados da pesquisa e elaborado pelos autores.

Quando questionados sobre suas percepções nas aulas presenciais e remotas de Educação Física, citaram pontos positivos e negativos que fizeram com que desenvolvêssemos resultados sobre as opiniões dos alunos do ensino médio. Nas aulas presenciais, sobre os pontos positivos, relataram sobre a facilidade em aprendizado, a prática em exercícios físicos, assim como, a variedade em tipos de esportes. Já nos pontos negativos encontraram dificuldades em adaptação no pós aulas remotas e não ter esportes diferentes.

Nas aulas remotas, os pontos respondidos pelos alunos, trouxeram pontos positivos como; aprender sobre as regras dos esportes e estudar sobre os esportes e adquirir conhecimentos. Entretanto, nos pontos negativos, obtive dificuldades em se adaptar, baixo aprendizado, não fazia exercícios, assim como, ficava só escrevendo.

Nesse sentido, os pontos positivos para Berbart (2018), a prática de atividades físicas contribui para o desenvolvimento físico e de competências socioemocionais como responsabilidade, cooperação, autocontrole diante das

situações, disciplina e concentração.

Entretanto, sobre os pontos negativos que foi o uso da tecnologia na pandemia, em uma pesquisa o índice de aprovação desse item é considerado baixo, apenas 35 discentes (24,3%), e esse resultado pode representar uma difícil adaptação dos discentes com o uso desses recursos, o que é compreensível, afinal, as ferramentas síncronas e assíncronas são úteis, porém ainda não se equiparam as relações estabelecidas pela educação presencial (SILVA *et al.*, 2018)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo nos mostrou a preferência dos alunos pelas aulas presenciais, onde muito se dá pela falta de convivência com os colegas, conexões ruins, ausência de atividades práticas e muita matéria teórica. Por outro lado, foi destacada uma vantagem na aula remota, como por exemplo entender algumas modalidades de esportes mais aprofundadas, tais como sua história e suas regras.

Em relação ao retorno das aulas presenciais pós-período emergencial, alguns alunos tiveram dificuldades de se adaptar novamente ao ambiente, porém, como ponto positivo, os alunos destacaram maior facilidade na aprendizagem e a vivência com os colegas durante as aulas práticas.

É notório que as aulas presenciais, principalmente em relação à educação física, são de suma importância para o desenvolvimento do aluno, onde ele estará mais ativo e focado, já que terá a companhia de colegas para realizar as atividades propostas.

Esse estudo teve limitações nas dificuldades em recolher os questionários com os alunos contribuintes e com o preenchimento das questões e assinaturas propostas pela pesquisa sobre as percepções dos escolares do ensino médio.

Recomenda-se a realização de estudos futuros, a fim de saber se com o passar do tempo nas aulas presenciais, os alunos continuarão com os mesmos pensamentos em relação às aulas presenciais e remotas.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Camila dos Anjos; ROTELLI, Paula Pereira. Construção de materiais curriculares na Educação Física Escolar. In: **XVII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e IV Congresso Internacional de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, RS, v. 8, n. 5, p. 13-67, 2011.

AMARAL, Eliana; POLYDORO, Soely. Os desafios da mudança para o ensino remoto emergencial na graduação na UNICAMP–Brasil. **Linha Mestra**, v. 14, n. 41, p. 52-62, 2020.

APARECIDO, Cristina Tischer Ranalli; ZAMBON, Marcelo Socorro. Democratização da educação e a expansão do ensino a distância no Brasil. **Teoria & Prática: Revista de Humanidades, Ciências Sociais e Cultura**, v. 2, n. 1, p. 1-13, 2020.

ARRUDA, E. P. Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. **Em rede: Revista de Educação a Distância**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 258-275, 2020.

BERG, Juliana; VESTENA, Carla Luciane Blum; COSTA-LOBO, Cristina. Creativity in Brazilian Education: **Review of a Decade of Literature. Creative Education**, v. 11, n. 3, p. 420-433, 2020.

BRASIL, Ministério da Educação, e Conselho Nacional de Educação. "Parecer CNE/CP N°: 5/2020, 2020a. **Reorganização do Calendário Escolar e da possibilidade de cômputo de atividades não presenciais para fins de cumprimento da carga horária mínima anual, em razão da Pandemia da COVID-19.**"

GODOI, M; KAWASHIMA, L. B; GOMES, L. A. "Temos que nos reinventar": os professores e o ensino da educação física durante a pandemia de COVID-19. **Dialogia**, São Paulo, 2020. p. 86-101.

HIPPEL, P. T.; HAMROCK, C. Do test score gaps grow before, during, or between the school years? measurement artifacts and what we can know in spite of them. **Sociológica Science**, [s. l.], v. 6, p. 43-80, Jan. 2019.

LIMA, Danilo *et al.* Covid-19 no Estado do Ceará: Comportamentos e crenças na chegada da pandemia. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 2, n. 1, p. 1-46, 2020.

LOVERA, Franciel José. A importância da educação física na formação de cidadãos críticos, pensantes e atuantes. **Revista de Educação do IDEAU**. Bagé-RS, v. 10, n. 21, p. 1-12, 2015.

MENDES, Fábio Ribeiro. **Meu filho não quer estudar**. Porto Alegre: Autonomia Editora, 2013.

MOREIRA, Jorge Alexandre; SCHLEMMER, Eliane. Por um novo conceito e paradigma de educação digital onlife. **Revista UFG**. Goiânia, v. 20, n. 26, jan. 2020.

NUNES, César Adriano Ribeiro. A atuação do Profissional de Educação Física e as novas dinâmicas das atividades físicas escolares e extraescolares: lições do tempo da pandemia. **Filosofia e Educação, Campinas**, SP, v. 12, n. 3, p. 35-58, 2021.

OLIVEIRA, Alessandra Weiss Ferraz; KERKOSKI, Marcio José; MARCHI JÚNIOR, Wanderley; MAOSKI, Ana Paula Cabral Bonin. Metodologias facilitadoras na

Educação Física: objetivando o desenvolvimento social e o autodomínio emocional. **Educación Física y Ciencia**, v. 22, 2, p. 1-13, 2020.

OLIVEIRA, Muriel Batista *et al.* O ensino híbrido no Brasil após pandemia do covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 918-932, 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Folha Informativa – **COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**. São Paulo OMS, 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/coronavirus/doenca-causada-pelo-novo-coronavirus-covid-19>>. Acesso em: jul. 2020.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SARAIVA, Karla *et al.* A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Praxis Educativa**, v. 15, n. 2, p. 1-24, 2020.

SILVA, Ana Carolina Oliveira; SOUSA, Shirlaine de Araújo; MENEZES, Jones Baroni Ferreira de. O ensino remoto na percepção discente: desafios e benefícios. **Dialogia, São Paulo**, n. 36, p. 298-315, set./set. 2020.

SILVA, Antonio Jansen Fernandes *et al.* Desafios da educação física escolar em tempos de pandemia: notas sobre estratégias e dilemas de professores (as) no combate à COVID-19 (SARS-COV-2). **Cenas Educacionais**, v. 4, n. 10618, p. 1-27, 2021.

SILVA, Gabriel Luíz. **Educação física escolar pós pandemia: um olhar para os protocolos de volta às aulas presenciais elaborados pelas Unidades da Federação**. Orientador: Bruno Ocelli Ungheri. 2020. 33 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2020.

SILVA, MONICA RIBEIRO DA. "A BNCC da reforma do ensino médio: o resgate de um empoeirado discurso." Educação em revista 34 (2018).

DE SOUZA MINAYO, Maria Cecília; COSTA, António Pedro. Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. **Revista Lusófona de Educação**, n. 40, p. 11-25, 2018.

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. **COVID-19 Educational Disruption and Response**. Paris, UNESCO, 2020. Disponível em: <https://en.unesco.org>. Acesso em 16 jun. 2021.

VIEIRA, Douglas Alencar *et al.* A perspectiva do professor de educação física para as aulas no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 11, n. 16, p. 45-66, 2021.

WHO. World Health Organization (2020). **Q&A on coronaviruses (COVID-19)**. Genebra, OMS, 2020. Disponível em:

<<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>>. Acesso em: jan. 2021

SOUZA, Luciana Karine. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 71, n. 2, p. 51-67, 2019.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/21

Título da pesquisa: Percepção de escolares do ensino médio de um município da Zona da Mata Mineira sobre o retorno das aulas presenciais de Educação Física após os dois primeiros anos da pandemia

Acadêmicos: Luiz Antônio Fernandes dos Santos e Maicon dos Santos Vieira

Orientador: Prof^ª. Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Nome: _____
Idade: _____ Sexo: () Masculino () Feminino
Escola: _____
Cidade: _____
Escolaridade: _____
Turno: () Matutino () Vespertino () Noturno

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO (ALVES *et al.* 2011)

- 1) Qual(is) disciplina(s) acredita que seja a(as) mais importantes na escola?

() Português	() Geografia
() Matemática	() Educação Física
() História	() Outra: Exemplifique: _____

- 2) Qual(is) disciplina(s) acredita que seja a(as) mais importante para sua vida fora da escola?

() Português	() Geografia
() Matemática	() Educação Física
() História	() Outra: Exemplifique: _____

- 3) Gosta das aulas de Educação Física?
() Sim () Não

- 4) Com que frequência você participa das aulas de Educação Física?
() Sempre () Nunca () Às vezes

- 5) Quantas aulas por semana costumava ter antes da pandemia?
() 0 () 1 () 2 () 3 () Outros: Quanto: _____

6) Durante a pandemia as aulas de Educação Física diminuíram semanalmente?

Não Sim: Quantas: _____

7) Você conseguiu se adaptar às aulas remotas de Educação Física?

Sim Não

8) Você realizava as atividades propostas pelo professor de Educação Física nas aulas remotas durante a pandemia?

Sim Não

9) Você mudou de opinião sobre a Educação Física, após a experiência vivida com a pandemia?

Sim Não

10) Pós-pandemia você notou alguma diferença nas aulas de Educação Física?

Sim Não

11) Qual modelo de ensino você prefere para as aulas de Educação Física?

Remoto Presencial

12) Qual a sua percepção sobre o retorno das aulas presenciais?

13) Qual a sua percepção sobre as aulas de Educação Física remotas?

14) Qual a sua percepção sobre as aulas de Educação Física presenciais?

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO:EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS OS DOIS PRIMEIROS ANOS DA PANDEMIA”**. Nesta pesquisa pretendemos analisar a percepção de escolares do ensino médio sobre as aulas presenciais de educação física, pós-período emergencial remoto. O motivo que nos leva a estudar concentra-se em compreender possíveis dificuldades e barreiras encontradas pelos discentes com o retorno presencial das aulas.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: será aplicado um questionário presencial, na qual avalia as caracterizações pessoais, informações e percepções dos questionamentos sobre atividades físicas. O tempo de preenchimento do questionário é de 15 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente à alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Quanto ao risco extravio dos dados os pesquisadores serão únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, e saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para desenvolver novas metodologias criativas, sendo necessária uma preparação para tal, e isso não parece ser o que vem acontecendo, pois, deveria fazer com que o aluno desenvolvesse atividades propostas pelos professores, fazendo com que interagisse e participasse das aulas beneficiando e aprimorando seus aprendizados.

Para participar deste estudo, o voluntário sob sua responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado o direito à indenização. O(A) participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou o(a) Sr.(a) de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A participação dele é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição e do participante quando finalizada. O(A) participante não será identificado(a) em nenhuma

publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos. Os pesquisadores trataram a identidade do participante com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____,
contato _____, responsável pelo
participante _____, autorizo sua
participação e declaro que fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **“PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS OS DOIS PRIMEIROS ANOS DA PANDEMIA”** de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se assim o desejar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira
(orientadora)

Endereço: Rua Marechal Deodoro, nº 92, apto 103, Centro, Raul Soares.

Telefone: (31) 97132-4628

Email: deyliane.univertix@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Luiz Antônio Fernandes dos Santos

Endereço: Rua Nicolau Simas, N° 155, Tarza

Telefone: (33) 99912-4334

Email: luizfernandes0155@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Maicon dos Santos Vieira

Endereço: Rua Miguel Monteiro, N °103, Exposição

Telefone: (31) 98106-5266

Email: maiconv161@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar o CEP, um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

_____, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3: TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/21

TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“PERCEPÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS OS DOIS PRIMEIROS ANOS DA PANDEMIA”**. Nesta pesquisa pretendemos analisar a percepção de escolares do ensino médio sobre as aulas presenciais de educação física, pós-período emergencial remoto. O motivo que nos leva a estudar concentra-se em compreender possíveis dificuldades e barreiras encontradas pelos discentes com o retorno presencial das aulas”.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: será aplicado um questionário presencial, na qual avaliam as caracterizações pessoais, informações e percepções dos questionamentos sobre atividades físicas. O tempo de preenchimento do questionário é de 15 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente à alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Quanto ao risco extravio dos dados os pesquisadores serão únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, e saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

A pesquisa contribuirá para desenvolver novas metodologias criativas, é necessária uma preparação para tal, e isso não parece ser o que vem acontecendo, pois, deveria fazer com que o aluno desenvolvesse atividades propostas pelos professores, fazendo com que interagisse e participasse das aulas beneficiando e aprimorando seus aprendizados.

Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu

nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal.

Este termo de assentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix e a outra será fornecida a você.

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores trataram a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **“PERCEÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS OS DOIS PRIMEIROS ANOS DA PANDEMIA”** de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Deyliane Aparecida de Almeida Pereira (orientadora)

Endereço: Rua Marechal Deodoro, nº 92, apto 103, Centro, Raul Soares.

Telefone: (31) 97132-4628

Email: deyliane.univertix@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Luiz Antônio Fernandes dos Santos

Endereço: Rua Nicolau Simas, N° 155, Tarza

Telefone: (33) 99912-4334

Email: luzfernandes0155@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Maicon dos Santos Vieira

Endereço: Rua Miguel Monteiro, N° 103, Exposição

Telefone: (31) 98106-5266

Email: maiconv161@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar o CEP, um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05
Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX
Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213
E-mail: cep.univertix@gmail.com

_____, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3: AUTORIZAÇÃO

19



ESCOLA ESTADUAL REGINA PACIS

AUTORIZAÇÃO

Eu, LUCILENE DE JESUS PIRES MOL, na qualidade de responsável pela ESCOLA ESTADUAL REGINA PACIS, autorizo a realização da pesquisa intitulada **PERCEÇÃO DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA SOBRE O RETORNO DAS AULAS PRESENCIAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS OS DOIS PRIMEIROS ANOS DA PANDEMIA** a ser conduzida sob a responsabilidade dos pesquisadores DEYLIANE APARECIDA DE ALMEIDA PEREIRA (orientadora), LUIZ ANTÔNIO FERNANDES DOS SANTOS e MAICON DOS SANTOS VIEIRA e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa.

Esta autorização só é válida no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX para a referida pesquisa.

Raul Soares, 20 de Junho de 2022.

Assinatura
(Carimbo)

Lucilene de Jesus Pires Mol
Diretora - PUBL. MG 31/12/2015
MASP: 805.718-4

PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA, DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19

ACADÊMICOS: Lucas de Souza e Vinícius Lopes Cruz

ORIENTADOR: Fábio Florindo Soares

LINHA DE PESQUISA: Linha 1 – Estudos e Pesquisas Culturais do Movimento Humano, Técnico-Instrumental e Didático-Pedagógico em Educação e Educação Física.

RESUMO

A pandemia da COVID-19 trouxe para a educação diversos empecilhos, devido ao ensino remoto. Assim, as escolas adaptaram suas ações para atender a esta nova forma de ensino no seu cotidiano. Diante deste contexto surge observação sobre como foi feita a inclusão dos alunos com deficiência nessa recente modalidade de ensino. O objetivo do estudo foi identificar a percepção dos professores de Educação Física da Zona da Mata Mineira, sobre a inclusão de alunos deficientes nas aulas do ensino regular, durante o período da pandemia da COVID-19. Trata-se de uma pesquisa descritiva, com indivíduos adultos, com idades entre 21-60 anos. O local de realização foram cidades da Zona da Mata Mineira, pertencentes à Superintendência Regional de Ensino de Ponte Nova. O instrumento de coleta de dados foi um questionário contendo 8 questões fechadas e 1 aberta, que foram respondidas de forma online. Entre os resultados obtidos, verifica-se que os alunos interagiram menos durante as aulas, sendo com os colegas ou professores e houve também redução na frequência dos mesmos nas aulas. Isso pode estar associado a falta de capacitação dos professores e dificuldade de acesso à informação e tecnologia.

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia do Coronavírus; Deficientes; Inclusão; Educação Física.

INTRODUÇÃO:

A Educação Física é o componente curricular que aborda as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, produzidas por grupos sociais no que sucede pela história. Assim, o movimento humano está sempre ligado no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo, pois é uma manifestação da cultura humana. (BRASIL, 2017).

Em contraponto, tais conceitos foram subestimados em decorrência da pandemia mundial. O ano de 2020 marca o início da contaminação mundial por um vírus respiratório conhecido como SARS-CoV-2, que foi responsável por causar um quadro inflamatório conhecido como doença do coronavírus 2019 (COVID-19). A pandemia do coronavírus causou ansiedade em grande parcela da população mundial, inclusive na população brasileira, e tem aflorado diversos tipos de sentimentos e emoções, independentemente da condição social ou cultural do indivíduo, conforme menciona Borba *et al.* (2020).

Nesse contexto, verifica-se alterações nas instituições de ensino, inclusive quanto ao acesso de pessoas com deficiência às práticas de ensino. Embora a Lei 13.146/2015, Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, reconheça que a educação é um direito das pessoas com deficiência, garantido em um sistema educacional inclusivo em todos os níveis e em todas as modalidades ao longo de suas vidas, tendo como objetivo primordial maximizar o desenvolvimento de seus talentos e conhecimento (BRASIL, 2015).

Diante disso, a Educação Física Inclusiva deve promover a igualdade de oportunidades, desenvolvendo habilidades e estratégias para combater a exclusão. Durante as atividades, os alunos serão ensinados sobre seus limites e como superá-los, além de como lidar com a competição, o que ajudará a valorizar a diversidade e o respeito entre pessoas (LARA e PINTO, 2017).

Biedrzycki *et al.* (2020) afirmam que Educação Física para alunos deficientes se apresenta como facilitadora no desenvolvimento das crianças e adolescentes, o que transforma a aula no ensino comum, em um espaço ideal para que os educandos com deficiência aprendam desenvolvendo-se intelectualmente e fisicamente e assim ajudando para a sua autonomia no decorrer da vida.

Contudo, em função da pandemia da COVID-19 nos anos de 2020 e 2021, vários estabelecimentos e instituições de ensino, tanto de cunho público ou privado, fecharam em sistema de *lockdown*. Dentro desse cenário, aderiram ao ensino remoto, que segundo Morais *et al.* (2020), trata-se de um: “formato de escolarização mediado por tecnologia, mantidas as condições de distanciamento entre professor e aluno.”

Saviani (2021) afirma que o ensino remoto foi adotado como um substituto, neste período de pandemia, em que a educação presencial se encontra suspensa. Desse modo, é um ensino praticado com o uso de tecnologias para que os dias letivos fossem cumpridos de maneira online, na intenção de minimizar os prejuízos, conforme preconizado pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) (BRASIL, 2017), bem como manter contato constante com os alunos, objetivando reduzir a evasão escolar.

Diante deste cenário e em decorrência das dificuldades de acesso a informações e tecnologias, as desigualdades vivenciadas pelas pessoas com deficiências tornaram-se ainda mais acentuadas. Os educandos com deficiências foram afetados significativamente neste processo de ensino, uma vez que o acesso às tecnologias ou professores qualificados para educação inclusiva a distância, foram escassos ou inexistentes. Como resultado, a inacessibilidade à educação, a não adaptação dos recursos pedagógicos e o distanciamento às práticas de ensino contribuíram para maximização e/ou criação de novos empecilhos para a inclusão social desses estudantes (CURY *et al.*, 2020).

Ciente das dificuldades encontradas na inclusão escolar dos alunos com deficiência, principalmente no período que é a Pandemia da COVID-19, que traz consigo inúmeras dificuldades a serem sanadas na Educação Especial. Portanto, surge a indispensabilidade de saber como os alunos com deficiência estão sendo atendidos através do ensino remoto, sendo assim, justifica-se o presente trabalho.

A lacuna está relacionada à identificação da percepção dos professores de Educação Física, sobre como os alunos com deficiência foram atendidos através das aulas remotas e quais as condições foram ofertadas pelas instituições de ensino, visto que são escassos estudos com essa temática.

Partindo do interesse pelo tema, tem-se como questão norteadora: Qual a percepção dos professores de Educação Física quanto a inclusão dos alunos com deficiência em suas aulas? Houve mudanças com a pandemia da Covid-19? Logo, o objetivo foi identificar a percepção dos professores de Educação Física da Zona da Mata Mineira, sobre a inclusão de alunos deficientes nas aulas do ensino regular, durante o período da pandemia da COVID-19.

Compreender este fenômeno é extrema importância a fim de servir de alicerce para as futuras políticas públicas voltadas ao ensino de indivíduos de necessidades especiais. Entre os benefícios incluídos a alunos com deficiência, podem-se citar alguns bastante importantes, como educação para todos, Benefício da Prestação Continuada e Matrícula em Escola Próxima da Residência (ELIAS *et al*, 2008).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Covid-19 é transmitida pelo vírus SARS-CoV-2, que causa a Síndrome Respiratória Aguda (SARS). Esse vírus, que se acredita ter se originado no morcego, é altamente transmissível entre humanos e responsável pela pandemia, doença que, entre outras coisas, afeta o processo de valorização do capital em economias avançadas e emergentes. As consequências da pandemia que isola o mundo inteiro vão além das considerações econômicas, pois afetam diretamente e com a mesma importância os setores sociais, sanitários e relacionados à saúde (MACEDO, 2020)

Para Nóvoa (2021) a pandemia deixou claro as desigualdades no acesso à educação, pois, o ensino on-line para as classes mais pobres acabou ficando mais difícil, pela falta de equipamentos eletrônicos e da internet, dessa forma, inviabilizou em muitas localidades brasileiras as chamadas aulas virtuais e atividades feitas em tempo real pelos alunos.

No período de pandemia do COVID –19, em que não havia aulas presenciais e que as aulas estavam sendo adaptadas ao meio remoto, os alunos com deficiência precisavam de cuidados redobrados. É sabido que o processo de integração de alunos com deficiência nos ambientes educacionais atuais é extremamente difícil.

No entanto, a Lei Brasileira de Inclusão (LBI) estipula que:

A educação constitui direito da pessoa com deficiência, assegurados sistema educacional inclusivo em todos os níveis e aprendizado ao longo de toda a vida, de forma a alcançar o máximo desenvolvimento possível de seus talentos e habilidades físicas, sensoriais, intelectuais e sociais, segundo suas características, interesses e necessidades de aprendizagem (BRASIL, 2015, p.2).

Diante das dificuldades enfrentadas para ofertar ensino adequado de forma remota para alunos com deficiência de modo a assegurar medidas específicas para seus aprendizados. Portanto, é importante mencionar que o direito à educação inclusiva é garantido pela Constituição Federal (BRASIL, 2015), quanto pela Convenção sobre Direitos da Pessoa com Deficiência da ONU e a Lei Brasileira de Inclusão (LBI), de nº. 13.146/2015. E em contrapartida no que tange a relação com a pandemia, consta no parecer do nº. 5 CNE a necessidade de dar continuidade a esse direito, garantido.

A exemplo disso, tem-se a omissão do MEC quanto a definições de políticas educacionais para pessoas com deficiência no período pandêmico, conformando a desigualdade existente em relação à estes alunos, apesar de muitos avanços e vitórias jurídicas no Brasil.

De acordo com o artigo 4º da LBI, pessoas com deficiência tem direito à oportunidade e igualdade como todas as pessoas e não será sujeitado a qualquer forma de discriminação” (BRASIL, 2015, p. 12). De acordo com Cury *et al* (2020, p. 1), a pandemia expõe a desigualdade social e, resultante do sistema educacional. A desigualdade no acesso à informação e tecnologia, assim como a falta de oportunidades, foram ambas destacadas no plano educacional.

Em suma, verifica-se que a inclusão em tempos de pandemia apresenta desafios a serem superados para atender ao plano total de alunos e suas necessidades singulares. Cavalcante e Jimenez (2020) deixam claro em seu trabalho que o ensino a distância atualmente em uso, em decorrência da Pandemia do Coronavírus, não oferece condições de aprendizagem no sentido de se relacionar com a atual legislação brasileira sobre inclusão. Assim, não há um contexto atual de referência de ação nos órgãos governamentais para incluída de fato.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, que segundo Thomas e Nelson (2002, p. 35), é “direcionada principalmente ao estabelecimento de certas práticas, áreas de interesse, prevalência de certos erros, usos de termos e contagem de espaço”.

O estudo foi realizado em cidades da Zona da Mata Mineira, pertencentes à Superintendência Regional de Ensino (SER) de Ponte Nova. A escolha da SRE de Ponte Nova foi devido a facilidade de coleta de dados, por serem cidades mais próximas e de fácil acesso.

A amostra foi composta por 17 professores de Educação Física, de ambos os sexos, que atuam na educação básica com alunos deficientes. Como critérios de inclusão foram adotados: professores que possuíssem pelo menos quatro meses de experiência em Educação Física Escolar, durante o período emergencial remoto e que possuíssem entre seus alunos ao menos um com algum tipo de deficiência. Teve como critérios de exclusão: professores de Educação Física que não possuíssem escolares com deficiência em suas turmas e que não enviaram o questionário devidamente preenchido.

Para seleção dos professores foi adotada a técnica Bola de Neve, que se trata de uma abordagem não probabilística, onde inicia-se enviando o documento necessário para uma pessoa “denominada semente”, assim a “semente” repassa o documento para os seus contatos auxiliando o pesquisador a alcançar novos públicos, por sua vez a nova “semente” repassa para outros contatos aumentando o número da amostra (VINUTO, 2014).

Dessa forma, este estudo contou com 17 professores que foram os participantes da pesquisa. Para cumprimento das questões éticas, este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 1998), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte do estudo. Além disso, foi tida como referência a Carta Circular nº 2/2021 que trata de pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, bem como a descrição e justificativa do procedimento a ser utilizado. O arquivamento adequado dos dados coletados, bem como os procedimentos para garantia do sigilo e confidencialidade das informações do participante, é de responsabilidade do pesquisador.

Os participantes foram informados quanto aos objetivos do estudo, os riscos e benefícios, e a sua participação foi concretizada mediante o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para aqueles que aceitaram participar da pesquisa foi disponibilizado um formulário desenvolvido através do *Google Forms* e este foi encaminhado pelo *WhatsApp*.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário proposto por Fernandes (2021), que contém 8 questões fechadas e 1 aberta, referentes às informações gerais do professor, informações gerais sobre os alunos com deficiência, inserção dos escolares com deficiência nas aulas remotas de Educação Física e aquelas referentes à sua participação nas aulas remotas de Educação Física.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual o participante poderia sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Quanto ao risco de extravio de dados os pesquisadores são os únicos a ter acesso aos dados, mas no caso de ocorrer extravio decorrentes de furto ou perda, serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, a saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinado pela pesquisa, posteriormente foi arquivado pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.

Após a coleta dos dados, estes foram sistematizados em uma planilha do *Microsoft Office Excel* e foi realizada a inspeção visual dos dados para verificar possíveis duplicidades, inconsistências no preenchimento e/ou identificação de pessoas que não atendiam aos critérios de inclusão. Posteriormente, os dados foram analisados pela estatística descritiva, que segundo Guedes (2005), o objetivo básico é sintetizar um conjunto de valores semelhantes, permitindo uma visão global de sua variação. Os dados são organizados e descritos de três formas: por meio de tabelas, gráficos e medidas descritivas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A população do estudo foi composta por n= 17 indivíduos adultos, sendo a maioria do sexo masculino (58,8%), com idade entre 18 a 25 anos (11,8%), 26 a 35 anos (58,8%), 36 a 45 anos (17,6%) e 46 a 59 anos (11,8%).

Os professores referiram os tipos de deficiência mais comuns apresentadas pelos alunos para os quais ministraram aulas, sendo elas a deficiência física, visual e psicossocial (FIGURA 1).

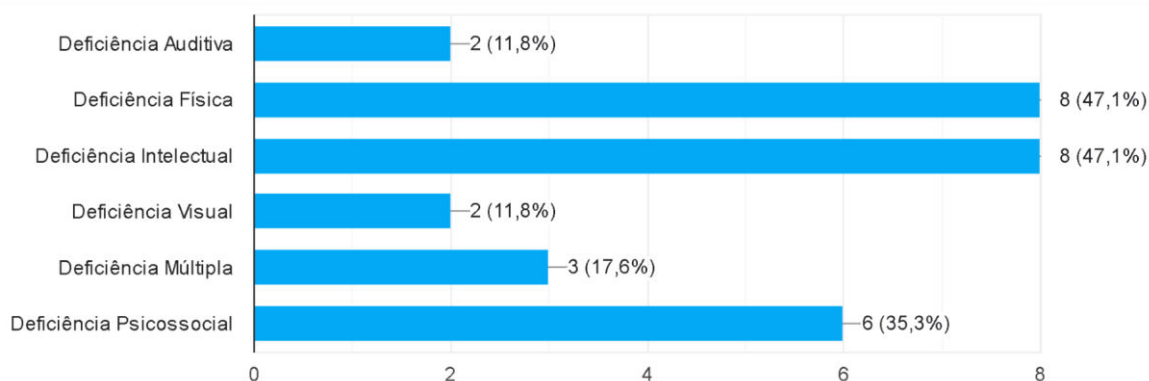


Figura 1: Tipos de deficiências apresentadas pelos alunos dos participantes da pesquisa.
Fonte: Arquivo Pessoal.

No ensino à distância as dificuldades podem ser ainda maiores para os estudantes com deficiência visual, visto que o acesso aos conteúdos se torna ainda mais complicado caso não haja apoio necessário nas aulas. Apesar da assistência à pessoa com deficiência visual ser garantida por lei na educação presencial, por meio do apoio pedagógico e acesso a sala de recursos multifuncionais, pelo Decreto 7.611/2011 (BRASIL, 2011), o acompanhamento desses discentes no ensino remoto ainda é incerto.

Os participantes da pesquisa foram questionados sobre alunos com dispensa em aulas de Educação Física e estes mencionaram que a maioria dos alunos (64,7%) não possuíam dispensa e apenas (35,3%) estavam dispensados das aulas.

A falta de política educacional direcionada a formação de profissionais que atuam com deficientes pode causar sérios problemas para a formação desta população, dentre elas a exclusão, pois a falta de conhecimento para atuar, resulta na dispensa dos alunos com necessidades especiais. Para Rodrigues (2003), “a ‘dispensa’ das aulas deixa claro a real dificuldade que os docentes de Educação

Física têm de criar alternativas positivas e motivadoras para acadêmicos com dificuldades”.

Em relação à frequência dos alunos em aulas de educação física remotas, os docentes relatam que a minoria era muito frequente (11,80%). Afirmaram ainda, que a maior parte dos alunos eram pouco frequentes nas aulas (58,80%) (FIGURA 2).

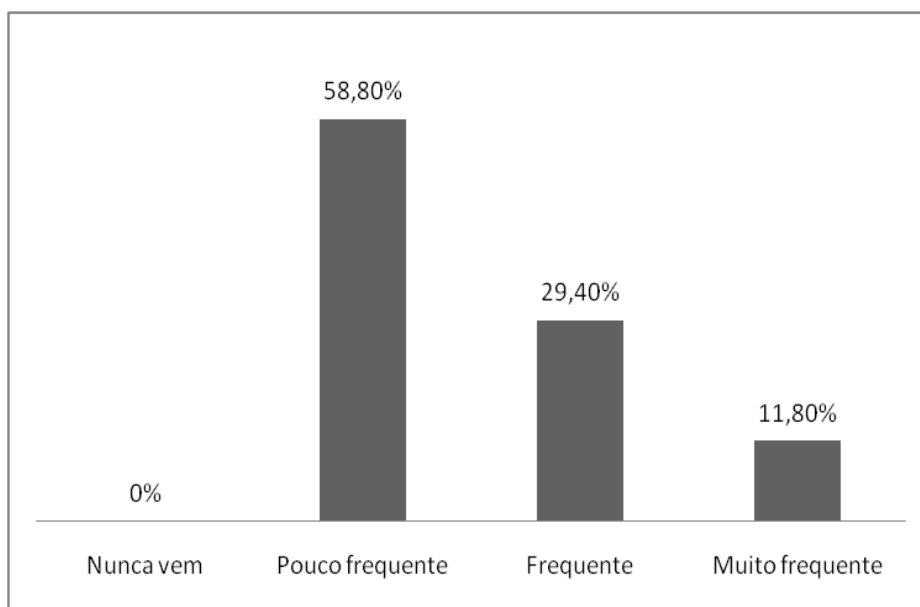


Figura 2: Frequência dos alunos nas aulas de Educação Física no período remoto.
Fonte: Arquivo Pessoal.

Com a dificuldade de acesso a informações e tecnologias, as desigualdades vivenciadas pelas pessoas com deficiências ficaram ainda mais nítidas. Os alunos com deficiências foram extremamente afetados, pois não parece haver disponibilidade de tecnologias assistivas ou profissionais capacitados para um ensino remoto integral. Desta forma, o distanciamento social surgiu como uma nova barreira para a inclusão social desses discentes. (CURY et al., 2020).

Os participantes do estudo foram questionados quanto à interação dos alunos com deficiência com os demais colegas durante as aulas de Educação Física no período remoto, sendo que (47,10%) alegaram que os mesmos eram bastante interativos (FIGURA 3).

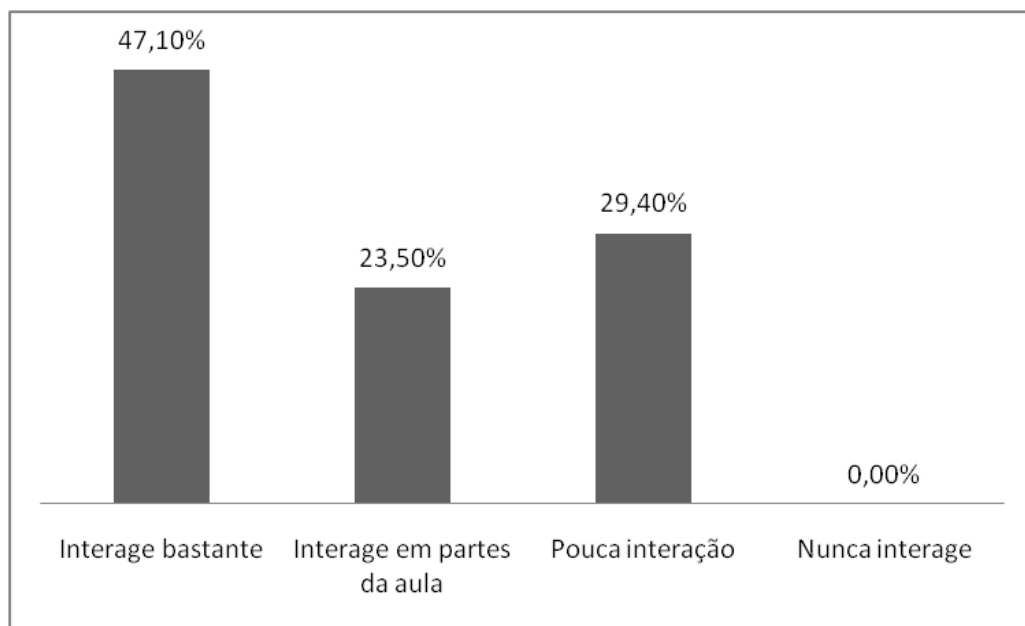


Figura 3: Interação dos alunos com deficiência com os colegas.

Fonte: Arquivo Pessoal.

Já em relação à interação dos alunos deficientes com o professor durante as aulas de Educação Física, (52,90%) afirmaram que existia bastante interação, vale ressaltar que não houveram alunos que não interagissem segundo os mesmos (FIGURA 4).

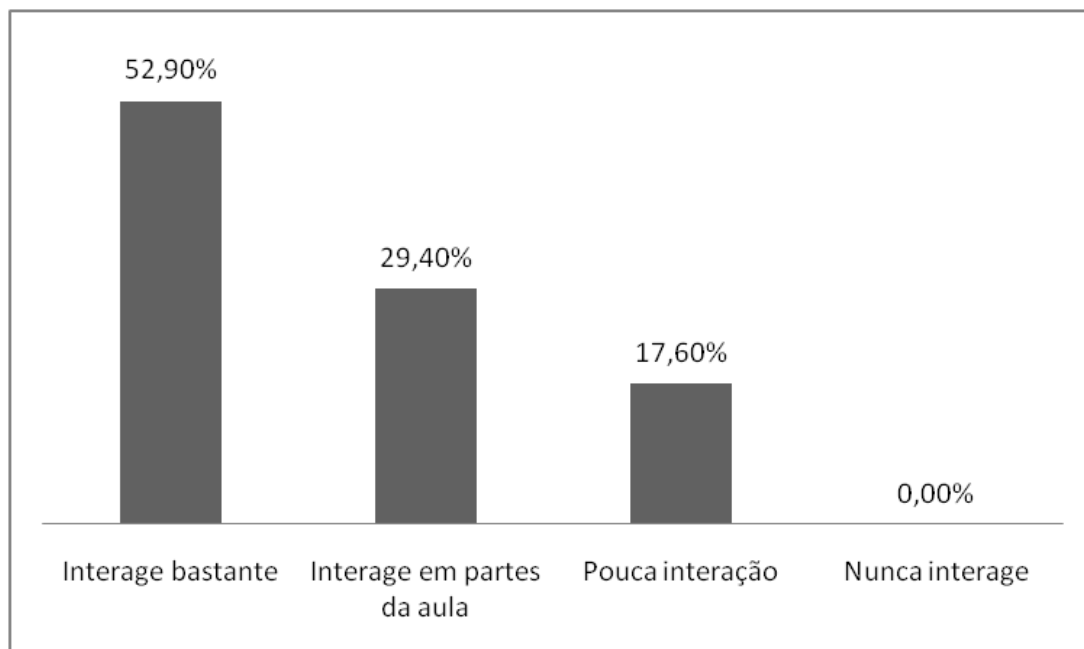


Figura 4: Interação dos alunos com deficiência com o professor.

Fonte: Arquivo Pessoal.

Quanto à interação dos alunos deficientes com o professor auxiliar (professor de apoio) durante as aulas de Educação Física, os participantes também mencionaram que ocorria bastante interação (47,10%), mas também existiram casos que não havia nenhum tipo de interação (11,80%) (FIGURA 5).

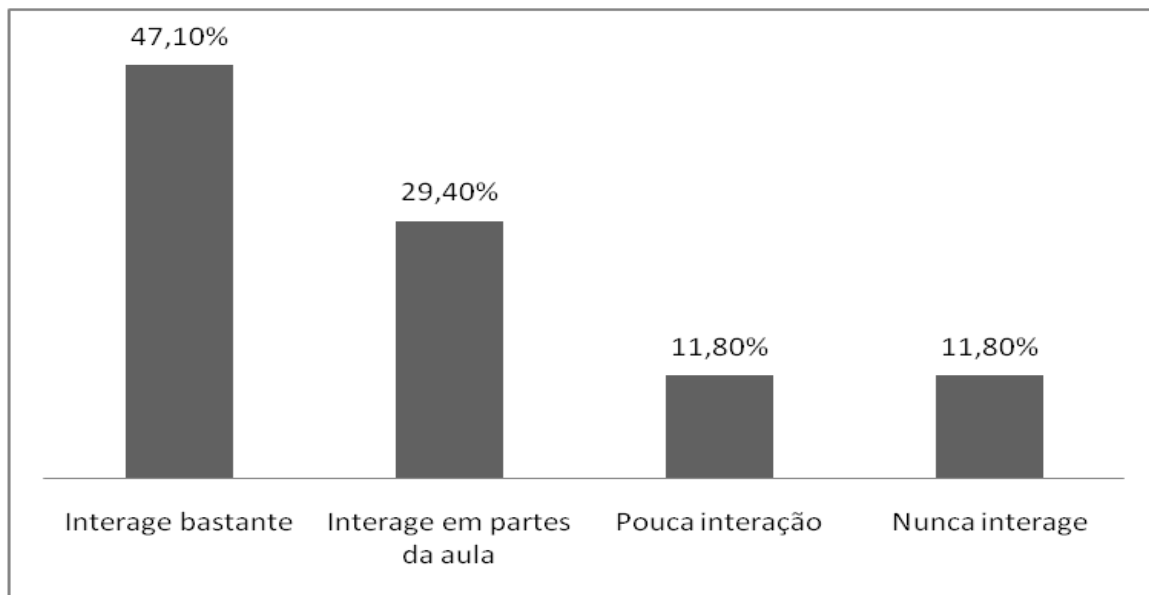


Gráfico 5: Interação dos alunos com deficiência com o professor auxiliar.

Fonte: Arquivo Pessoal.

Além de uma adaptação estrutural e metodológica, na visão dos alunos com deficiência, a aceitação social é fundamental para que eles se sintam incluídos. A participação desses alunos, fazendo as atividades com os colegas, gera um sentimento de capacidade e pertencimento do grupo (ALVES e DUARTE, 2014).

De acordo com Vygotsky (2000) a interação dos professores e colegas é essencial para a construção e aprendizagem dos alunos com deficiência. Segundo ele, o homem é um conjunto de relações sociais e através delas, ele se percebe como ser humano e integrante da sociedade. Desse modo, é fundamental para o desenvolvimento do aluno o relacionamento entre os indivíduos, enquanto ser social, em âmbito escolar.

As dificuldades encontradas no processo de integração desses alunos geralmente relatadas pelos professores de Educação Física estão relacionadas com o grande número de alunos por turma, a quantidade de aulas semanais da disciplina, falta de tempo para criar adaptações às atividades, barreiras

arquitetônicas existentes na própria escola, falta de apoio da direção e a ausência de um professor auxiliar (FIORINI; MANZINI, 2014)

Os participantes da pesquisa foram questionados sobre o quanto o aluno com deficiência conseguia compreender os objetivos propostos em aula e 52,90% acreditam que os alunos conseguiram compreender em partes. Além disso, referiram que apenas 17,60% compreendiam bastante (FIGURA 6).

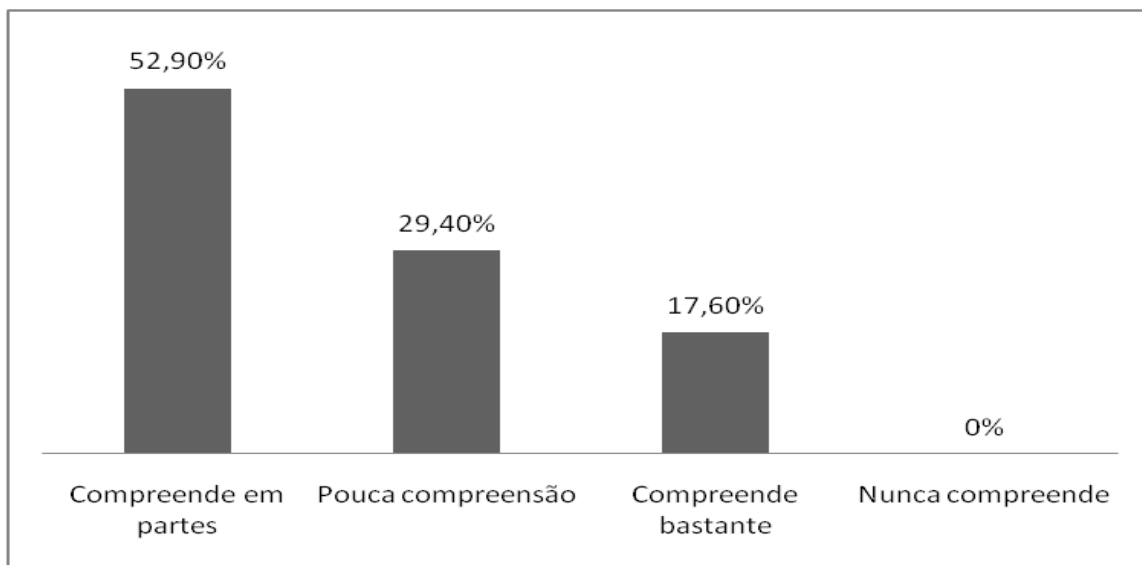


Figura 6: Quanto os alunos conseguiram compreender os objetivos propostos em aula.

Fonte: Arquivo Pessoal.

As dificuldades que os alunos com deficiência tiveram foram semelhantes com os demais alunos, relacionadas a falta de proximidade do professor para atendimento das dúvidas. Rocha e de Freitas Vieira (2021) em suas pesquisas expõem que o contato entre docente e aluno é primordial para o processo de ensino e aprendizagem; nesse aspecto todos os estudantes foram prejudicados de maneira geral.

Para Nóvoa *et al*, (2020), a pandemia evidenciou a desigualdade social, estudantes mais pobres e vulneráveis, que não tinham acesso a tecnologia, dentre os quais estão os da educação especial, não voltaram à escola e, por isso, os educadores tiveram que agir para manter as atividades educativas e pedagógicas fora da sala de aula. Muitos desses discentes além da limitação tecnológica apresentam dependência na execução das atividades que dentro das escolas contam com profissionais e em casa, muitas famílias não têm condições de auxiliar.

Os professores foram questionados se durante as aulas o termo “deficiência” era abordado, 52,9% afirmaram que sim e 47,1% não abordam o tema.

Zabala (1998) compreende que a abordagem desses conteúdos em sala de aula é fator crucial para inclusão dos alunos com deficiência em relação à construção de conhecimentos científicos. O autor compreende os conteúdos de ensino em termos conceituais, procedimentais e atitudinais. Ou seja, conteúdos conceituais relacionam-se ao saber, os procedimentais, ao saber fazer, e os atitudinais, ao ser.

Os participantes do estudo foram questionados se o aluno com deficiência realizava atividades fora das programadas para o restante da turma, os quais 47,10% disseram que algumas vezes essa situação ocorria, sendo que 23,50% afirmaram que este era um fato frequente e apenas 12% referiram que não havia esse tipo de situação em suas aulas.

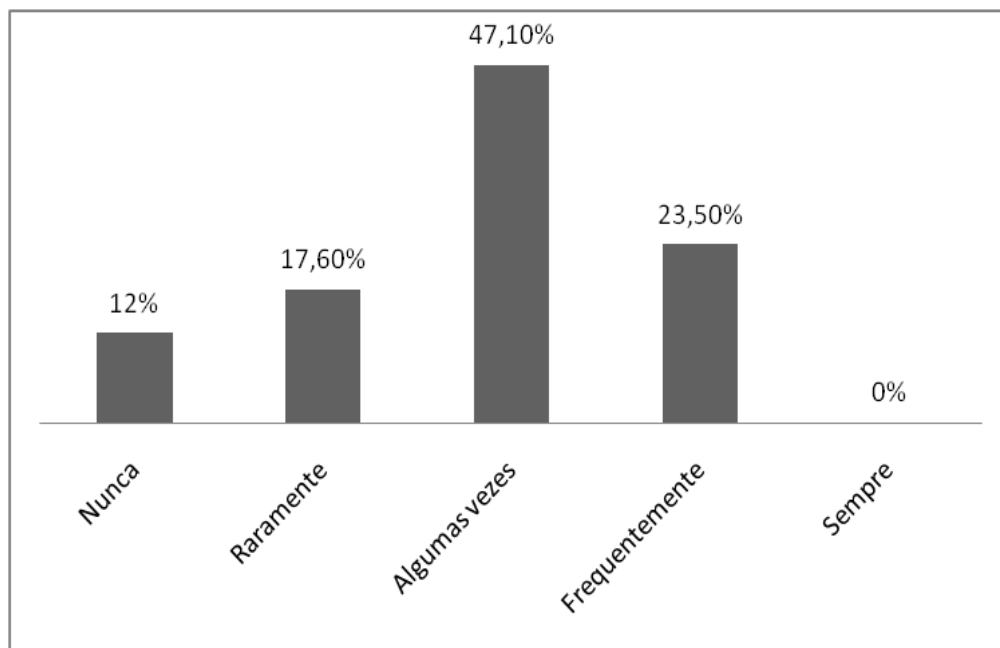


Figura 7: O aluno com deficiência realiza atividades fora aquela programada para o resto da turma durante a aula.

Fonte: Arquivo Pessoal

Segundo Vygotsky (1983) alunos com deficiência devem ser colocados no lugar de aprendizes, assim como os alunos sem deficiências, para que eles possam se desenvolver da melhor forma. Além de tudo, é necessário o uso de métodos específicos para esse ensino, sempre considerando as necessidades do aluno.

E por último, os participantes foram questionados a respeito do que pensam sobre a participação dos alunos deficientes nas aulas, ressaltando as dificuldades e facilidades para este processo. Grande parte dos participantes ressaltaram a importância da inclusão destes alunos para o desenvolvimento sociocognitivo, corporal e afetivo. Em relação às dificuldades encontradas, os professores relatam que falta capacitação dos mesmos, o pouco estímulo da escola e a dificuldade de interação com colegas e docentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Houve redução na frequência dos alunos nas aulas durante o período pandêmico no ensino remoto, o que pode estar associado a dificuldade de acesso à informação e tecnologia.

O estudo relata que no período pandêmico os alunos com deficiência interagiram menos durante as aulas sendo com os colegas ou professores, o que pode dificultar a inclusão e o desenvolvimento sociocognitivo, social e corporal deles.

Vale ressaltar que as aulas de educação física para os deficientes melhoram a condição cardiovascular, aprimoram a força, a agilidade, a coordenação motora e contribuem nos aspectos sociais.

Recomenda-se a realização de estudos abrangendo diferentes regiões, a fim de confrontar fatores impactantes com relação à inclusão dos deficientes nas aulas durante a pandemia da COVID-19. Essa análise pode funcionar como alicerce para a planificação de políticas públicas voltadas para a inclusão de alunos com deficiência.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. L. T., DUARTE, E. A percepção dos alunos com deficiência sobre sua inclusão nas aulas de Educação Física escolar: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.28, n.2, apr/june, 2014

BIEDRZYCKI, B. P. *et al.* **Metodologia do ensino da Educação Física**. Porto Alegre: SAGAH, 2020.

BORBA, R. C. N. *et al.* Percepções docentes e práticas de ensino de Ciências e Biologia na pandemia: uma investigação da Regional 2 da SBEnBio. **Revista de Ensino de Biologia da SBEnBio**, vol. 13, n. 1, p. 153-171, 2020.

BRASIL. Estatuto da Pessoa com Deficiência. **Lei 13.146 – Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência**. Brasília-DF: MEC, 2015.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Referencial curricular nacional para a educação infantil. Brasília: MEC/SEF, 1998. v. 1.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília-DF: MEC, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de diretrizes e bases da educação nacional**. Brasília-DF: MEC, 1997.

CAVALCANTE, M. S. A. *et al.* Educação inclusiva em tempos de pandemia. **Realize editora**, p. 1-10 2020.

CURY, C. R. J., FERREIRA, L. A. M., FERREIRA, L. G. F. O Aluno com Deficiência e a Pandemia. **Instituto Fabris Ferreira**, São Paulo, p. 1-15, 2020.

ELIAS, M.P.; MONTEIRO, L. M. C., CHAVES, C. R. Acessibilidade a benefícios legais disponíveis no Rio de Janeiro para portadores de deficiência física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, n. 3, p. 1041-1050, 2008.

FERNANDES, M. P. S. C. Escolares com deficiência no contexto da pandemia: percepções dos professores de educação física das escolas da rede municipal de João Pessoa, p 57-58, 2021.

FIORINI, M.L.S.; MANZINI, E.J. Inclusão de Alunos com Deficiência na Aula de Educação Física: Identificando Dificuldades, Ações e Conteúdos para Prover a Formação do Professor. **Revista Brasileira de Educação Especial, Marília**, v.20, n.3, p.387-404, 2014.

GUEDES, T. A. *et al.* Estatística descritiva. **Projeto de ensino aprender fazendo estatística**, p. 1-49, 2005.

NÓVOA *et al.* Gestão escolar e pandemia: caminhos para uma educação inclusiva. **Revista Brasileira de Pesquisa (Auto) biográfica**, v. 6, n. 17, p. 328-344, 2021.

LARA, F. M.; PINTO, C. B. G. C. A importância da educação física como forma inclusiva numa perspectiva docente. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 15, n. 1, p. 67-74, 2017.

MACEDO, L. D.; MACEDO, J. R. D. A pandemia de Covid-19: aspectos do seu impacto na sociedade globalizada do século XXI. **Cadernos de Ciências Sociais**

Aplicadas, v. 17, n.30, p. 40-53, 2020.

MORAIS, I. R. D. *et al.* Ensino remoto emergencial: orientações básicas para elaboração do plano de aula. **Caderno de ensino mediado por tic**, p. 1-24, 2020.

RODRIGUES, D. (2003). A Educação Física perante a Educação Inclusiva: Reflexões conceituais e metodológicas. **Revista da Educação Física/UEM**, 14(1), 67-73.

ROCHA, G. F. S., DE FREITAS VIEIRA, M. Educação inclusiva em tempos de pandemia: assistência aos estudantes da educação especial por meio da educação remota. *Dialogia*, n. 39, 2021.

SAVIANI, D., GALVÃO, A. C. **Educação na pandemia**: a falácia do ensino remoto. *Universidade e Sociedade*, São Paulo, Ano XXXI, n. 67, p. 36-49, jan. de 2021.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, v. 22, n. 44, p. 1-18 2014.

VYGOTSKY, Lev. Manuscrito de 1929. **Revista Educação e Sociedade**, Campinas, v.21, n.71, p.23-44, 2000.

VYGOTSKY, L. S. Fundamentos de Defectologia. **Tomo V. Playa: Ciudad de La Habana**, p 7, 1983.

ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: **Artmed**, 1998.

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/21

Título da pesquisa: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA, DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19

Acadêmicos: Lucas de souza e Vinícius lopez cruz

Orientador (a): Prof. Msc. Fábio Florindo Soares

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Iniciais do nome: _____

Cidade: _____

Sexo: () Feminino () Masculino **Idade:** ____ anos

Tempo de experiência com alunos com deficiência no Ensino Regular:

Ministra aulas para alunos com:

- () deficiência auditiva
- () deficiência física
- () deficiência intelectual
- () deficiência visual
- () deficiência Múltipla

1. Quanto à frequência nas aulas no período remoto

() Nunca vem () Pouco frequente () Frequente () Muito frequente

2. O escolar possui dispensa das aulas?

() Sim () Não

3. Quanto à interação com os colegas durante as aulas de Educação Física

() Nunca interage () Interage em partes da aula () Pouca interação () Interage bastante

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



**CENTRO UNIVERSITÁRIO– UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/21**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA, DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19**. Nesta pesquisa pretendemos identificar a percepção dos professores de Educação Física da Zona da Mata Mineira, sobre a inclusão de alunos deficientes nas aulas do ensino regular, durante o período da pandemia do COVID-19. O motivo que nos leva a estudar “a indispensabilidade de saber como os alunos com deficiência estão sendo atendidos através do ensino remoto”.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: você deverá responder a um questionário online contendo 8 questões fechadas e 1 aberta. O questionário possui duas partes: a primeira com dados da caracterização dos participantes; a segunda parte com questões organizadas contendo, questões gerais sobre os escolares com deficiência, inserção dos escolares com deficiência nas aulas remotas de Educação física , e perguntas referentes a sua participação nas aulas remotas e o tempo previsto de preenchimento é de 15 minutos

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em “riscos psicológicos durante a aplicação do questionário, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente à alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. Quanto ao risco extravio dos dados, os pesquisadores serão os únicos a ter acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos dados decorrentes de furtos ou perda, assim serão tomadas todas as providências necessárias para manter o sigilo, e saber: a) identificação dos indivíduos nos questionários por números; b) limitar o acesso aos questionários apenas pelo tempo determinada pela pesquisa, posteriormente será arquivada pelo pesquisador responsável; c) suspensão da pesquisa, caso seja detectado perda ou roubo de documentos.”.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico.

Os benefícios para os alunos é incentivar, também, a coletividade, os debates, assim, ao proporcionar um ambiente favorável à cooperação, os alunos também aprendem sobre as dificuldades e facilidades dos colegas deficientes.

Para participar deste estudo, o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o

direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr.(a) é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O(A) Sr.(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade Univértix e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período indeterminado após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa **PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIA, DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA DA COVID-19** de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome do Pesquisador Responsável: Prof. MSc. Fábio Florindo Soares

Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira

Telefone:(31) 984327284

Email: fabioflorindo@life.com

Nome do Pesquisador: Vinícius Lopes Cruz

Endereço: Coronel José Vieira - Rio Casca - MG

Telefone: (31) 983201434

Email: viniciuslopesacruz@gmail.com

Nome do Pesquisador: Lucas de Souza

Endereço: João Reginaldo - Rio Casca - MG

Telefone: (31) 983630030

Email: lucasdesouza7777@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar o CEP, um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

CEP/UNIVÉRTIX – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Faculdade – UNIVÉRTIX

Rua Bernardo Torres, nº180, Bairro Retiro, Bloco C, térreo, sala 05 Rua Ernesto de Medeiros, nº 20 - Purys, Três Rios - RJ

Faculdade – UNIVÉRTIX

Telefone: (31) 3873-2199, ramal 213 E-

mail: cep.univertix@gmail.com

Matipó, _____ de _____ de 2022.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

