



**FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR**

TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO

EDUCAÇÃO FÍSICA 2020/02



COORDENAÇÃO DE CURSO:

PROF. M. SC. ANDRÉ SALUSTIANO BISPO

PROFESSORAS RESPONSÁVEIS:

**PROFA. M. SC. KELLY APARECIDA DO NASCIMENTO
PROFA. D. SC. DEYLIANE APARECIDA DE ALMEIDA PEREIRA**

**MATIPÓ - MG
2020**

SUMÁRIO

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA ZONA DA MATA MINEIRA	3
PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG.....	24
NÍVEIS MOTIVACIONAIS DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ZONA DA MATA MINEIRA.....	48
FORMAÇÃO INICIAL E ÁREAS PREFERIDAS POR GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA.....	66
FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO AO AR LIVRE NA ZONA DA MATA MINEIRA	86
OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE CROSSFIT EM UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA.....	102
NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA	127
APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS PRATICANTES DE FUTEBOL EM UMA ESCOLINHA NA ZONA DA MATA MINEIRA.....	151
FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR HOMENS NA CIDADE DE MATIPÓ- MG.....	171
PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES QUANTO AO CONTEÚDO DANÇA EM ESCOLAS RURAIS DA ZONA DA MATA MINEIRA	191
NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLINHA DE FUTEBOL NA ZONA DA MATA MINEIRA	209
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DA ÁREA DE HUMANAS, DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA.....	228

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOSS: Adriano Gomes Dias e Daniel Silva Emerick.

ORIENTADORA: Prof. M.Sc. André Salustiano Bispo.

Linha de Pesquisa: Estudos Biodinâmicos e Socioculturais do Movimento Humano.

RESUMO

Este estudo teve objetivo de avaliar a atividade física e a qualidade de vida de professores universitários na Zona da Mata Mineira. A amostra constituiu-se em 24 professores submetidos aos instrumentos adaptados de Cavalcante (2018): Questionário sociodemográfico; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e Escala de Qualidade de Vida (EQV). Como resultado, relata-se que o público investigado tem média de idade superior a 45 anos, sendo que 70,8% são do sexo masculino, 54,2% são profissionais pós-graduados, em sua maioria (45,8%) com renda de 04 a 06 salários mínimos, sendo que 41,7% têm de 5 a 10 anos de tempo trabalhado no magistério. Em relação ao IPAQ, maioria dos professores são considerados inativos, sendo 37,50% considerados sedentários e 24,99% considerados irregularmente ativos. Quanto ao EQV, foi identificado que os professores têm os fatores psicológicos (2,16%) mais afetados, em média que em relação aos fatores comportamentais (1,35%). Foi possível concluir que o nível de atividade física dos professores presentes no estudo indicou, em sua maioria, que são sedentários. E que na parte de qualidade de vida, foi observado que a média dos valores de fatores psicológicos e fatores comportamentais estão baixos. O estudo utilizado como embasamento cita que quanto menor o valor mais perto do saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Saúde; Professor; Qualidade de vida; Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

Dias *et al.* (2017a) apontam que fatores ocupacionais podem estar diretamente ligados ao estado de saúde. O trabalho na sociedade contemporânea ocupa grande parte do tempo do ser humano, pois nesses locais são estabelecidas vivências cotidianas, dedicação de força, esforços e energia. Entretanto, quando há sobrecarga de trabalho associada às condições inadequadas, podem ocorrer comprometimentos na saúde do funcionário.

Outro fator que pode trazer prejuízos à saúde do trabalhador é pressão para atingir metas de produtividade, resultando em níveis elevados de estresse, agravado pela falta de um programa de atividade física regular (DIAS *et al.* 2017b). De acordo com o apresentado, observa-se que saúde do trabalhador pode sofrer comprometimentos, especialmente no que diz respeito à Qualidade de Vida (QV).

A QV é definida como uma sensação de conforto, felicidade e bem-estar em relação às atividades e desempenho tanto das funções físicas quanto intelectuais e

psíquicas na qual engajam a família, trabalho e sociedade à qual se participa (REIS, 2017). Dias (2016) a conceitua em relação à percepção do indivíduo, em sua posição na vida, cultura e do sistema de valores nos quais ele está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, metas, padrões e interesses.

Segundo Gomes *et al.* (2017), a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é a percepção do indivíduo em relação ao seu trabalho, com ênfase nos aspectos subjetivos, aos sentimentos e à satisfação com o trabalho e seu entorno. A QVT, segundo os autores, é influenciada também pelas características do local de trabalho, as condições, a tecnologia, os equipamentos, o ambiente físico, além dos efeitos de determinadas condições do ambiente e da organização sobre a saúde e o bem-estar do indivíduo.

Existem profissões que podem apresentar maiores fragilidades no que concerne às atividades laborais e à qualidade de vida. Dias *et al.* (2017b) afirmam que o exercício da docência pode associar-se negativamente à qualidade de vida e a prática de atividade física, haja vista que o educador, muitas das vezes, precisa utilizar o tempo livre para realizar tarefas do trabalho.

Ferreira *et al.* (2015) afirmam que na profissão docente — em função do perfil do seu trabalho — todas as atribuições, compromissos e outros fatores estressores podem provocar distúrbios na saúde, afetando, conseqüentemente, a qualidade de vida. Os autores ressaltam, ainda, que podem ocorrer desequilíbrios na saúde do docente, afetando as instituições direta ou indiretamente, comprometendo não apenas a qualidade da prestação de serviços, mas também a produtividade, os custos financeiros, os gastos com o absenteísmo, os afastamentos e a rotatividade dos professores. Isso são fatores a serem considerados atualmente.

Diante do exposto, é importante que as instituições de ensino adotem ações de promoção à saúde, para que os trabalhadores tenham melhorias na qualidade de vida. Segundo Afonso *et al.* (2017), programas de atividade física contribuem para o equilíbrio físico e mental e resultam em uma boa qualidade de vida. Além disso, reduzem a prevalência de fatores de risco para doenças hipocinéticas. Esses programas sistematizados, segundo os autores, podem ser desenvolvidos tanto nos momentos de lazer quanto nos horários de trabalho.

Segundo Dias *et al.* (2017a), a inatividade física se constitui em um dos principais fatores determinantes para as doenças crônicas não transmissíveis, sendo causadora de uma a cada dez mortes no mundo. Assim, é importante que os docentes

adotem estilos de vida ativos para aumentar e/ou manter a aptidão aeróbia e reduzir o risco de várias condições médicas crônicas e mortalidade prematura.

Nessa concepção, torna-se relevante compreender a atividade física habitual e seus níveis, bem como os domínios da qualidade de vida em docentes universitários. Entretanto são principiantes as pesquisas científicas que abordam a relação entre esses fatores. Dessa forma, ter conhecimento sobre esses fatores podem facilitar as ações voltadas para saúde do docente (OLIVEIRA *et al.* 2015).

Sendo assim, a questão norteadora deste estudo é: Qual o nível de atividade física, a atividade física habitual e a qualidade de vida de professores universitários? O objetivo é avaliar a atividade física e a qualidade de vida de professores universitários na Zona da Mata Mineira.

Trabalhos como este são importantes para verificar o quão ativo são os docentes universitários e as possíveis relações com a qualidade de vida. Ser profissional da educação superior requer tempo para a preparação das aulas, administração de serviços da prática pedagógica, construção de projetos e avaliações acadêmicas dos alunos. Assim, são necessárias ações em saúde para que adotem estilos de vida saudáveis e se tornem ativos para que possam gozar de boa saúde física e mental (CARDOSO, 2016).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O ambiente educacional é um espaço cuja finalidade é buscar conhecimento e experiências. Além disso pode ser propício para a promoção da saúde, pois contribui para formação cidadã, estimula a autonomia e o exercício dos deveres e direitos. Todavia, o exercício do magistério, considerando as difíceis condições de trabalho, pode ser estressante e contribuir para que os professores fiquem mais vulneráveis às doenças relacionadas ao estresse físico e mental (MEDEIROS, 2017).

Em nosso país, a literatura que aborda inúmeros problemas de saúde que atingem os docentes do ensino público e particular de todos os níveis, disciplinas e diferentes momentos da carreira. Entre essas situações pode-se citar — além dos processos de mal-estar — sofrimentos e adoecimentos de professores, a prevalência dos transtornos mentais e comportamentais, dos distúrbios da voz e das doenças osteomusculares e do tecido conjuntivo, (PENTEADO e SOUZA NETO, 2019).

A saúde tem um conceito amplo que remete à qualidade de vida e não apenas como ausência de doenças (BRASIL, 2017). Silva *et al.* (2019) afirmam que a saúde vai além da ausência de doenças, configurando-se como estado de bem-estar físico, mental e social; assim, cada um tem o seu conceito de saúde, de acordo com seus princípios e necessidades. Logo, ter saúde é algo irrealizável, pois é um termo carregado de valor, cujo significado está altamente ligado a diferentes objetivos que governam seu uso.

Segundo Sanchez *et al.* (2019), a docência é uma profissão cujo desgaste intelecto-emocional está sempre presente, expondo a pessoa a riscos de saúde. Trabalhar em ambientes com condições adversas, sem perspectivas profissionais, além dos problemas pessoais são situações que preocupam cada vez mais os docentes. Isso faz com que eles sejam potenciais candidatos ao desenvolvimento de doenças variadas, ligadas ou não ao estresse. Dessa forma, o grande número de afazeres a eles impostos, aliados a uma carga horária semanal de trabalho que dificulta a prática de atividades físicas relacionadas ao lazer e à recreação podem gerar ou agravar a exaustão psicológica e física. No entanto, por meio da participação em programas de atividades físicas, os praticantes terão mais disposição, maior agilidade e saúde mental, redução do estresse, gerando, assim, uma maior possibilidade de otimização na gestão do seu tempo.

A prática de atividades físicas está diretamente associada à saúde. Segundo Dias *et al.* (2017b), qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética resultante de gasto energético superior aos níveis normais de repouso é denominado atividade física. Esta abrange atividades em diferentes contextos como realização de tarefas domésticas, lazer, trabalho, entre outros. Afonso *et al.* (2017), em seu estudo, identificaram dois conceitos para o termo atividade física: "o movimento voluntário intencionalmente realizado com propósitos específicos e que requer quantidade substancial de energia" ou "todos os movimentos voluntários e involuntários realizados pelo homem".

Diante do exposto, relacionar saúde e AF pode contribuir para compreender suas relações com o desenvolvimento de doenças, especialmente no âmbito educacional. Trata-se de um componente importante no dia a dia dos professores por promover benefícios físicos, psíquicos e cognitivos à saúde, podendo ser praticada em forma de esporte ou lazer, independentemente, da idade e gênero (SCHMITZ, 2018).

Para que tais hábitos atinjam níveis aceitáveis de saúde, um dos parâmetros a serem considerados é a Qualidade de vida (QV), composta por quesitos internos e externos, referindo-se ao bem-estar físico, emocional, social e espiritual do indivíduo, variando de acordo com a situação. Estimar o nível de AF e QV dos docentes — além do estilo de vida e das possíveis doenças ligadas a esse fator — pode fornecer indicativos relevantes e concisos para a elaboração de um planejamento individualizado, ou seja, estratégias de intervenção e promoção da saúde. (CASTILHA *et al.* 2015).

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa possuiu características quantitativas com objetivo de obtenção de resultados e mensurar informações, reunir e analisar os dados coletados. Richardson *et al.* (1999) afirmam que a pesquisa quantitativa se caracteriza pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento dessas, por meio de técnicas estatísticas. A abordagem quantitativa é frequentemente utilizada nos estudos descritivos, que procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis, revelando as características de um fenômeno.

A pesquisa descritiva, para Marconi e Lakatos (2017), procura observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos ou fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador interfira neles. Esse tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para coletar dados, como testes, questionários e a observação sistemática, sendo o questionário a técnica mais utilizada por conseguir capturar e descrever a situação no momento da pesquisa.

A amostra da presente pesquisa foi composta por 24 professores universitários, de ambos os sexos, dos cursos inseridos na grade curricular de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. Como instrumentos para coleta de dados foram utilizados os instrumentos adaptados de Cavalcante (2018): Questionário sociodemográfico; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e Escala de Qualidade de Vida (EQV).

O questionário sociodemográfico, inspirado em Cavalcante (2018), contemplou as seguintes variáveis: idade, sexo, tempo de serviço, turno de trabalho e renda dos professores. O questionário IPAQ validado por Matsudo *et al.* (2001) teve como finalidade avaliar os escores de atividade física em minutos/semana, sendo somados

os minutos despendidos em caminhada e atividades moderadas e os minutos despendidos em atividades de intensidade vigorosa, multiplicados por dois. Essa estratégia visou considerar a intensidade de cada atividade e está de acordo com as recomendações atuais (ACSM) quanto à prática de atividade física.

A Escala de Qualidade de Vida (EQV) contém 23 itens e utiliza dois fatores na medição: psicológico e comportamental. As questões de 01 a 15 mensuram o fator psicológico e de 16 a 23 o fator comportamental, que variam numa escala 1 a 5 pontos. Quanto mais baixa a pontuação, maior foi a qualidade de vida (CAVALCANTE, 2018).

Os questionários foram aplicados por meio de formulário *on-line*, do *Google* Formulários. Fato esse devido à Pandemia e ao vírus COVID-19, quando a população foi mantida em distanciamento social, ou seja, todos, ou em sua grande maioria, em sua casa. Somado a isso, foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura 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.

Para análise dos dados obtidos, foi utilizada a estatística descritiva, para cálculo das medidas de frequência (percentual), tendência central (média) e dispersão (desvio padrão), por meio do *Microsoft Excel* 2016.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa, devido ao pouco tempo disponível e tantos afazeres da docência, apenas 24 professores em efetivo exercício em uma instituição na Zona da Mata Mineira.

A tabela 1 abaixo, apresenta informações referentes às características sociodemográficas, como idade, sexo, escolaridade, renda e tempo de atuação com o magistério superior.

Tabela 1: Caracterização dos professores universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira, 2020.

Variável	%
Idade	
26 a 35	33,3
36 a 45	29,2
Acima de 45	37,5
Sexo	
Masculino	70,8
Feminino	29,2
Escolaridade	
Pós-Graduação	54,2
Doutorado	08,3
Mestrado	37,5
Quanto à renda por atuação no magistério	
de 01 a 3 salários-mínimos	41,7
de 04 a 06 salários-mínimos	45,8
acima de 07 salários-mínimos	12,5
Tempo de trabalho com docência	
Até 5 anos	16,7
5 a 10 anos	41,7
10 a 15 anos	16,7
Acima de 15 anos	25,0

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Conforme demonstrado, identificamos que, em maioria, o nosso público-alvo tem idade superior a 45 anos, sendo que 70,8% são do sexo masculino, 54,2% são profissionais pós-graduados. Quanto à renda, 45,8% do total recebem de 04 a 06 salários-mínimos tendo em vista que 41,7% têm de 5 a 10 anos de tempo trabalhado com o magistério. No que diz respeito especificamente ao Ensino Superior, novas formas de investimentos só ganham fôlego a partir de 2003 (DINALLI e ZAMBELLO, 2017), período em que se vê uma maior quantidade de políticas públicas direcionadas ao ensino.

Para que esse profissional possa realizar tal atuação, é consenso que ele possua uma formação adequada para seu pleno desenvolvimento profissional por meio da carreira (JACOMINI e PENNA, 2016). Aliado a isso, foi possível notar, em relação ao grupo pesquisado, que a totalidade já realizou algum tipo de especialização, seja Lato-sensu e/ou Stricto-sensu, além de possuir mais de 5 anos de experiência, atuando no Ensino Superior. Silva e Rios (2018) citam que o tempo vivido executando uma certa rotina diária — ou seja, os hábitos que vão sendo concretizados ao longo do tempo, no caso dos professores, as aulas — gera uma melhor compreensão do que se ministra e, conseqüentemente, resulta em grande experiência no campo de atuação. Essas características se tornam básicas e

necessárias de acordo com os critérios estabelecidos pelos órgãos avaliadores do Ensino Superior.

A tabela 2 apresenta resultados do nível de atividade física dos professores universitários. Essas informações foram obtidas por meio do instrumento de coleta de dados IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física).

Tabela 2: Nível de atividade física dos professores universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

CLASSIFICAÇÃO DOS PROFESSORES	%
Sedentário	37,50
Irregularmente Ativo B	20,83
Irregularmente Ativo A	4,16
Ativo	4,16
Muito Ativo	33,33

Fonte: Dados coletados pelos autores.

O instrumento avaliou o nível de atividade física diante de parâmetros sobre os quais os professores responderam, pensando somente nas atividades realizadas por, pelo menos, 10 minutos de cada vez. Diante disso, foi constatado que a maioria dos professores são considerados sedentários, correspondendo a 37,50%, e irregularmente ativos b, correspondendo a 20,83% da amostra. A evolução tecnológica, a hiper conectividade, o avanço das ideologias neoliberais e da austeridade econômica com base no contexto produtivo entre outros aspectos fazem com que a vida no trabalho tenha uma temporalidade de aceleração permanente em busca de produção e produtividade. Tais aspectos vêm afetando de forma geral a saúde e qualidade de vida de várias categorias profissionais, dentre elas a docência (LEITE e NOGUEIRA, 2017). Dessa forma, assume-se um estilo de vida sedentário, adoção de maus hábitos e diversos fatores que podem levar a inúmeras doenças crônicas não transmissíveis que afetam não só a qualidade de vida como também a funcionalidade do indivíduo (SOARES e HALLAL, 2015).

Cavalcanti (2018) assegura que as atividades laborais que não requerem algum tipo de esforço físico e o meio de locomoção dos professores por meio de transportes motorizados são fatores que interferem diretamente no nível de atividade física. Isso pode justificar menores níveis de atividade física entre os professores desta pesquisa.

A tabela 3 apresenta a complementação das informações referentes ao IPAQ, com médias das frequências e durações em relação as práticas de atividades físicas.

Tabela 3: Média de frequência e duração dos professores universitários praticantes de algum tipo de atividade física de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

Números	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	2,00	15,00	2,50	19,40	0,60	16,00	Irregularmente ativo B
3	3,00	20,00	3,00	30,00	2,00	120,00	Irregularmente ativo A
4	3,00	30,00	4,00	40,00	3,00	30,00	Ativo
5	5,87	55,00	6,12	137,50	3,75	48,12	Muito ativo

Legenda: F = Frequência – D = Duração

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Em relação aos professores praticantes de alguma atividade física, nota-se que, em média, há praticantes que se enquadram na classificação de irregularmente ativos “A” com frequência de 3 vezes por semana com média de duração de 20 minutos por dia para caminhada, 3 vezes por semana com duração de 30 minutos voltados para atividades moderadas e 2 vezes por semana com duração de 120 minutos para atividades vigorosas. Irregularmente ativo “B” com média de 2 vezes por semana com duração de 15 minutos para caminhada, de 2 a 3 vezes com duração de 19,40 minutos para atividades moderadas e de 1 a 2 dias com duração de 16 minutos para atividades vigorosas. Indivíduos ativos com média de 3 vezes por semana e 30 minutos de duração, 4 vezes por semana com duração de 40 minutos para atividades moderadas e 3 vezes com duração de 30 minutos para atividades vigorosas. A média de frequência e duração para os indivíduos muito ativos é de 5 a 6 dias por semana com 55 minutos de duração

A atividade física e o esporte atuam tanto na prevenção de doenças que podem provir durante a vida humana e, também, na reabilitação em vários aspectos da saúde. Aliado a isso, o esporte exerce inúmeras influências positivas sobre o bem-estar biopsicossocial e a sensibilidade de boa vida (SCHEFFER, 2015). Associado a isso, Santana e Peixoto (2017) também afirmam que a atividade física tem efeitos positivos na prevenção de doenças cardiovasculares, alterando, de forma favorável, alguns fatores de risco e, dessa forma, a adesão a programas de atividade física, realizados sob condições éticas e orientados devidamente por profissionais de Educação Física especializados, podem trazer inúmeros benefícios para a saúde (OLIVEIRA *et al.* 2015).

A tabela 4 apresenta os valores referente a Escala de Qualidade de Vida (EQV).

Tabela 4: Nível de qualidade de vida dos professores universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

	Nível de qualidade de Vida	
	Fatores psicológicos	Fatores comportamentais
Média	2,16	1,35
Mediana	2,00	1,12
DP	0,87	0,44
Mínimo	1,00	1,00
Máximo	3,86	2,62

Fonte: Dados coletados pelos autores.

Tendo em vista a EQV, foi possível obter os seguintes resultados sobre a qualidade de vida de professores de uma Universidade da Zona da Mata Mineira, seguindo a fórmula de resolução de Cavalcante (2018). Segundo ela, quanto mais baixa a pontuação em escore, maior é a qualidade de vida. Segundo Darski *et al.* (2020), as variáveis quantitativas são: Médias, Mediana DP, Mínimo e Máximo, variáveis que foram usadas na busca pelo resultado da presente pesquisa. Os níveis de qualidade de vida estão diretamente associados ao bem-estar próprio e à capacidade de executar funções físicas, psicológicas e sociais de uma forma básica (MEDEIROS, 2017).

O resultado aponta níveis psicológicos e comportamentais pouco satisfatórios. Fatores comportamentais demonstraram que a inatividade pode ser associada à falta de tempo, às exigências profissionais ou, até mesmo, a vida pessoal. Este estudo revela que os professores têm os fatores psicológicos mais afetados em relação aos fatores comportamentais. Segundo o estudo de Penteado e Souza Neto (2019), foi identificado que professores apresentam um pensamento do próprio trabalho como sacrifício, com tendência à doação e ao sofrimento, além de ser fenômeno de negação do prazer e de renúncia ao tempo de lazer. Dessa forma, necessita-se ressignificar o ócio e o lúdico, incorporando-os ao cotidiano.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após considerar as análises dos resultados obtidos no presente estudo, foi verificado que o nível de atividade física dos professores presentes do estudo, em sua maioria, indica que eles são sedentários 37,5%. Em contrapartida 33,33% são considerados muito ativos e ativos que tem 4,16% do total.

Já na parte de qualidade de vida, observamos que a média dos valores de fatores psicológicos e fatores comportamentais estão baixos. O estudo utilizado como

embasamento cita que, quão menor for esse valor, mais próximo do saudável a pessoa está.

O tema desenvolvido no presente trabalho teve o foco em despertar o interesse relacionado à qualidade de vida e ao nível de atividade física de professores universitários. Trata-se de um tema de suma importância pelo fato de estar envolvendo a saúde e qualidade de vida de profissionais da saúde e educação. A pesquisa trouxe uma ideia diferenciada sobre os professores pesquisados, identificando as dificuldades devido à falta de tempo para lazer, além da busca por um estilo de vida saudável.

Os resultados ficaram limitados pelo fato de todos estarem vivendo em meio a uma pandemia. Possivelmente seriam bastante alterados os achados numa pesquisa em dias “normais”.

Uma questão a ser considerada, posteriormente, seria comparar os resultados obtidos nessa pesquisa a dados obtidos no pós-pandemia, obtendo-se, portanto, informações mais esclarecedoras. É importante recomendar, também, uma pesquisa futura com número de amostra mais representativa, uma vez que, no presente trabalho, — devido ao pouco tempo disponível e a tantos afazeres dos docentes pesquisados — apenas 24 professores em efetivo exercício na referida instituição participaram.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

AFONSO, J. A. *et al.* Nível de atividade física dos professores de educação física nas academias de Ubá-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 66, p. 293-300, 2017.

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema Nacional de Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Secretaria da Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.

CARDOSO, B. L. C. *et al.* Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. **Unimontes. Científica**, v. 18, n. 1, p. 15-23, 2016.

CASTILHA, F. A. *et al.* Qualidade de Vida de Professores de Educação Superior do Oeste do Paraná. **The FIEP Bulletin**, v. 85 - Special Edition, 2015.

CAVALCANTE, R. V. N. **Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica**. Orientadora: Gislane Ferreira de Melo. 2018. 85 f. Dissertação (Graduação Stricto Sensu em Educação Física) - Escola de Saúde e Medicina, Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2018.

DARSKI, C. *et al.* **Conceitos básicos em estatística e epidemiologia. Bioestatística quantitativa aplicada**. Porto Alegre: UFRGS, 2020. Cap. 1, p. 17-40, 2020.

DIAS, A. F. **Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em professores da rede pública de ensino do município de Bom Jardim da Serra-SC**. Orientador: Ana Maria Volpato. 2016c. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Bacharelado em Educação Física). - Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Bom jardim da Serra, 2016.

DIAS, D. F. *et al.* Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 68, 2017a.

DIAS, J. *et al.* Prática de atividade física em docentes do Ensino Superior: foco na qualidade de vida. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, 2017b.

DINALLI, A.; ZAMBELLO, A. V. Desafios da avaliação na educação superior no Brasil. **Revista de Direito Brasileira**, v. 16, n. 7, p. 363-385, 2017.

FERREIRA, E. G. *et al.* Revisão sistemática sobre Síndrome de *Burnout* e atividade física em professores. **Educación Física y Deporte**, v. 34, n. 2, p. 2, 2015.

GOMES, K. K. *et al.* Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de Ensino Superior. **Rev. bras. med. Trab**, v. 15, n. 1, p. 18-28, 2017.

JACOMINI, M. A.; PENNA, M. G. de O. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. **Pro-posições**, v. 27, n. 2, p. 177-202, 2016.

LEITE, A. F.; NOGUEIRA, J. A. D. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 42, e6, 2017.

LIMA, D. F.; LEVY, R. B.; LUIZ, O. C. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. **Rev Panam Salud Publica**, v. 36, n. 3, p. 164-70. 2014.

LIMA, G. O. De *et al.* Nível de atividade física e risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em acadêmicos do curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 68, p. 542-549, 2017.

MARCONI, M. A., LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**– 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MEDEIROS, N. E. S. **Qualidade de vida e nível de atividade física de professores de educação física de escolas públicas municipais de fortaleza.** Orientador: Prof. Ms. Ricardo Hugo Gonzalez. 2017. 62 f. Trabalho de conclusão de curso - Universidade Federal do Ceará - Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.

OLIVEIRA, R. J. *et al.* Hábitos de vida de professores universitários do Distrito Federal. **Unimontes. Científica**, v. 2, n. 2, p. 57-64, 2015.

PENTEADO; R. Z. SOUZA NETO; S. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde Soc.** São Paulo, v.28, n.1, p.135-153, 2019.

REIS, A. S. F. *et al.* Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 75-80, 2017.

RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa social: Métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1999.

SANCHEZ, H. M. *et al.* Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4111-4123, nov. 2019.

SANTANA, J. de O.; PEIXOTO, S. V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 2, p. 103-108, 2017.

SCHEFFER, M. L. C. **Qualidade de vida e atividade física na literatura.** Orientador: Prof. Dr. Luiz Alberto Pilatti. 2015. 26 f. Monografia (Especialista em Engenharia de Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, 2015.

SCHMITZ, D. **Nível de atividade física e qualidade de vida dos profissionais de educação física de academias de Lajeado/RS.** Orientador: Professor Rodrigo Lara Rother. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Vale do Taquari – UNIVATES, Lajeado, 2018.

SILVA, F. O.; RIOS, J. A. V. P. Narrativas de si na iniciação à docência: O PIBID como espaço e tempo formativos. **Educação & Formação**, v. 3, n. 8mai/ago, p. 57-74, 2018.

SILVA, M. J. S. *et al.* Das possibilidades de um conceito de saúde. **Trab. educ. saúde**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, e0019320, 2019.

SOARES, C. A.; HALLAL, P. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 6, p. 588-588, 2015.

ANEXOS:**ANEXO A – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO ADAPTADO PARA O ESTUDO****Dados Pessoais:**

NOME: _____

1. Idade:

1. 18 a 25 anos 2. 26 a 35 anos 3. 36 a 45 anos 4. acima de 45 anos

2. Sexo:

1. feminino 2. masculino.

3) Escolaridade:

1. Ensino Superior incompleto 2. Superior completo 3. Pós-graduação4. Mestrado 5. Doutorado

4. Quanto ao turno de atuação:

1. diurno 2. noturno

5. Quanto à renda pela atuação com magistério

1. de 01 a 3 salários mínimos 2. de 04 a 06 salários mínimos 3. acima de 07 salários mínimos

6. Tempo de trabalho com a docência:

1. até 5 anos 2. acima de 5 até 10 anos 3. acima de 10 até 15 anos 4. acima de 15 anos.

Fonte: (CAVALCANTE, 2018)

ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) VERSÃO CURTA

Nome: _____
 Data: ____/____/____ Idade: ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Suas respostas nos ajudarão a entender o quão ativos somos em relação a pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado 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 **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a- Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 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

1b- Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?
 horas: ____ Minutos: ____

2a Em quantos dias da última semana você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como, por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)
 dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?
 horas: ____ Minutos: ____

3a 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, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou

qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

Fonte: (MATSUDO, 2001)

ANEXO C – ESCALA DE QUALIDADE DE VIDA (EQV)

1. Em relação a sua vida atual você considera:

- () Totalmente insatisfeito
 () Insatisfeito
 () Nem satisfeito, nem insatisfeito
 () Satisfeito
 () Muito satisfeito

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Nem discordo, Nem concordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente

2. Assinale as questões abaixo conforme a legenda no quadro acima

1.	Estou mais irritado ultimamente	1	2	3	4	5
2.	Venho me sentindo mal (cansado e sem energia)	1	2	3	4	5
3.	Sinto dificuldade de desligar-me de preocupações do dia a dia	1	2	3	4	5
4.	Sinto um vazio em minha vida	1	2	3	4	5
5.	Sinto intensa solidão	1	2	3	4	5
6.	Acordo cansado	1	2	3	4	5
7.	Sinto dificuldade de concentração	1	2	3	4	5
8.	Estou ansioso sem motivo	1	2	3	4	5
9.	Sinto-me culpado pelo rumo que minha vida levou	1	2	3	4	5
10.	Irrito-me facilmente	1	2	3	4	5
11.	Estou angustiado sem motivo	1	2	3	4	5
12.	Estou mais pessimista	1	2	3	4	5
13.	Tenho me sentido infeliz ultimamente	1	2	3	4	5
14.	Venho chorando com mais frequência	1	2	3	4	5
15.	Consumo bebidas alcoólicas mais que três vezes por semana	1	2	3	4	5
16.	Ouço críticas quanto à minha ingestão de bebida alcoólica	1	2	3	4	5
17.	Uso drogas	1	2	3	4	5
18.	Sinto-me rejeitado por amigos e familiares	1	2	3	4	5
19.	Minha vida está sem sentido	1	2	3	4	5
20.	Faço uso de medicação controlada	1	2	3	4	5
21.	Ultimamente tenho utilizado medicação para dormir	1	2	3	4	5
22.	Sou fumante	1	2	3	4	5
23.	Quero me isolar dos amigos e familiares.	1	2	3	4	5

Fonte: (CAVALCANTE, 2018)

ANEXO D – Autorização

AUTORIZAÇÃO

Eu, “LÚCIO FLÁVIO SLEUTJES”, na qualidade de responsável pela “FACULDADE UNIVÉRTIX”, autorizo a realização da pesquisa intitulada “AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA ZONA DA MATA MINEIRA” a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador “ANDRE SALUSTIANO BISPO / ADRIANO GOMES DIAS e DANIEL SILVA EMERICK”, 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, 12 de Agosto de 2020.

Faculdade VÉRTICE
Prof. Dr. Lúcio Flávio Sleutjes
Diretor Geral
Assinatura
(Carimbo)



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA ZONA DA MATA MINEIRA”**. Nesta pesquisa pretendemos avaliar a atividade física e a qualidade de vida de professores universitários na Zona da Mata Mineira. O motivo que nos leva a estudar foi por entendermos que é relevante compreender a atividade física habitual e seus níveis, bem como os domínios da qualidade de vida, em docentes universitários, haja vista que são principiantes as pesquisas científicas que abordem fatores relacionados a isso. Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: Os protocolos de pesquisa serão enviados para os indivíduos (amostra) que, por sua vez, responderão as perguntas por meio dos dispositivos particulares. O tempo de pesquisa será mínimo, dependerá diretamente do indivíduo.

Os riscos envolvidos na pesquisa, pelo fato de ser uma pesquisa totalmente *on-line*, são nulos. A pesquisa contribuirá ao avaliar a QV dos professores de uma instituição privada de Ensino Superior. A partir dos resultados obtidos poderão ser relacionada as informações com a saúde dessas pessoas. Seguindo assim, posteriormente, indicação da busca de atividades físicas, e procura por profissionais adequados para o acompanhamento.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum, 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 em 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 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 DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS NA 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: Adriano Gomes Dias

Endereço: Rua do Eucalipto, 135 – Matipó/MG

Telefone: (031) 98334-5427

E-mail: adriano_matipo@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: André Salustiano Bispo

Endereço: Manhauçu- Minas Gerais

Telefone: (033) 991154224

E-mail: salustianobispo@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Daniel Silva Emerick

Endereço: Manhumirim/MG

Telefone: (033) 984229540

E-mail: daniemerick98@gmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 20 ____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG

ACADÊMICOS: Amanda Maria De Oliveira e Luann Phablo Silva Santos

ORIENTADORA: Prof.^a MSc. Fábio Florindo Soares.

Linha de Pesquisa: Nutrição e Atividade Física

RESUMO:

O objetivo do estudo foi descrever o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG. O instrumento de avaliação deste estudo foi um questionário contendo 42 questões. A amostra foi composta por 75 indivíduos de ambos os sexos e diversas faixas etárias. Os resultados mostraram que as mulheres são as que mais procuram a caminhada (52,00%). A maior parte da amostra foi composta por indivíduos com faixa etária entre 18 a 29 anos (38,66 %) com renda mensal abaixo de 1,5 salários-mínimos (46,66%), o tempo de prática prevalente é inferior a 1 ano (50,66%). A maioria se considera acima do peso (52,00%) e (82,33%) busca, por meio da caminhada, saúde e emagrecimento. Concluímos com este estudo que a maior parte da amostra é composta por indivíduos adultos do sexo feminino com baixo perfil socioeconômico que buscam na caminhada saúde e emagrecimento. Quanto à frequência dessa atividade, constatou-se uma predominância na frequência semanal de 3 a 4 vezes com duração de 30 a 45 minutos. Os fatores climáticos são considerados o principal fator de ausência à prática e a maioria não procura orientação profissional para realização da caminhada.

PALAVRAS CHAVE: Caminhada; Perfil; Saúde; Atividade Física.

1. INTRODUÇÃO

O movimento é uma necessidade humana desde o seu nascimento até a morte. Ainda no ventre, o indivíduo manifesta sua necessidade, sendo esta uma conduta básica. Assim, a prática de atividade física, em especial o ato de caminhar, é um dos elementos naturais que estimulam o movimento humano (SILVA *et al.*, 2015).

A caminhada é uma atividade física aeróbica, acessível à maioria das pessoas, pois não requer local específico e não há muitas restrições para a prática. O ato de caminhar tem merecido especial atenção, uma vez que demonstra a possibilidade de ser eficaz na redução de taxas de inatividade física e torna viável sua implantação em áreas de alta vulnerabilidade social (FIGUEIREDO, 2013; CERRI *et al.*, 2017)

Segundo Santiago *et al.* (2018), a caminhada representa a principal atividade física diária para a maioria das pessoas, sendo uma atividade de baixo impacto nas articulações e recomendada para pessoas de diversos perfis, sejam elas saudáveis ou que possuam alguma patologia. Entretanto, é necessário acompanhamento de um profissional especializado, pois pode levar os indivíduos a desenvolver lesões

ortopédicas (contusão, tendinite, bursite, entorse ou ruptura de ligamentos), como pode ser o caso de idosos, indivíduos obesos e indivíduos com riscos para doenças cardiocirculatórias e respiratórias, além de mulheres pós-menopausadas

Quando bem orientada e praticada de forma regular, a caminhada promove vários benefícios tais como: melhora da saúde orgânica e cardiorrespiratória, da autoestima e da sensação de bem estar, do condicionamento físico, do contato social, da tonicidade dos membros inferiores e do abdômen. Além disso, tem-se observado diminuição do peso corporal, do estresse, dos níveis de depressão e da pressão arterial (SILVA *et al.*, 2015).

Diversos estudos apontam a caminhada como uma das atividades físicas mais praticadas entre adultos, até porque é a mais sugerida pelos médicos. Porém, os estudos que, de certa forma, orientam as pessoas na prática da caminhada, ainda são escassos e se debruçam sobre temas como a utilização de roupas e calçados apropriados, hidratação, alimentação, forma de execução, tempo e frequência na prática desta modalidade. Assim, compreender os aspectos sociais, econômicos e culturais relacionados à esta prática torna-se essencial para identificar o perfil dos praticantes (BORGES e MACEDO, 2017).

Dessa forma, a diretriz deste estudo é: Qual o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG? Portanto, esta pesquisa tem como objetivo descrever o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG.

Com esse estudo, pretendemos contribuir para uma melhor compreensão da importância da prática de atividade física para melhoria da saúde e estabelecer estratégias de intervenção, de acordo com o perfil, para uma prática mais segura e eficaz.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Teixeira (2019) conceitua a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo corpo humano que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Assim, uma simples caminhada, varrer a casa, erguer uma caixa são considerados atividade física. O autor, também, conceitua exercício físico como algo planejado, sistematizado e repetitivo que objetiva o desenvolvimento do condicionamento físico, habilidades motoras ou reabilitação funcional.

Kunzler *et al.* (2014, p.647) afirma que “o número de pessoas que começou a praticar atividades físicas de maneira sistemática aumentou nos últimos anos, e os parques públicos são considerados locais privilegiados a essa prática”. Segundo Souza (2011), isso decorre do fato de a caminhada ser a solução mais barata e eficaz, indicada pela medicina para ajudar no tratamento de doenças.

Souza (2011) afirma que a caminhada — como medida preventiva de várias doenças — é uma modalidade aeróbica que promove vários benefícios, não apenas de forma específica a um determinado problema, mas de forma generalizada, uma vez que trabalha todos os pontos do corpo. Porém, essa prática não está sendo promovida de forma correta, já que a maioria das pessoas praticam-na sem orientação de um profissional.

De acordo com Ferreira (2017), o exercício mais simples e seguro é a caminhada, pois utiliza o movimento básico automatizado pelo ser humano que é a marcha, além de causar pouco impacto nas articulações.

A caminhada como prática de atividade física (AF) pode trazer benefícios significativos para a saúde, reduzindo o risco de morte por doenças cardiovasculares, principalmente a obesidade, hipertensão e diabetes. Cerca de 6% das mortes no mundo e um alto percentual da carga global de doenças podem ser atribuídos à inatividade física. Desta forma, recomenda-se, para a prevenção dos agravos não transmissíveis, que indivíduos adultos pratiquem 150 minutos ou mais de AF moderada ou 75 minutos ou mais de atividades intensas por semana. Além de proporcionar melhoria na qualidade de vida, no bem-estar dos indivíduos, aumento na densidade óssea, na autoestima e redução da depressão (BICALHO *et al.*, 2018, p.1325).

A caminhada é considerada a atividade mais comum praticada pelas pessoas incluindo idosos e sedentários. No entanto, tem verifica-se que a maioria das pessoas determinam sua intensidade de exercício abaixo do recomendado para promover benefícios fisiológicos. Supostamente, isso se deve à intolerância a esforços de alta intensidade e à busca por um estado de conforto psicológico, o que pode implicar desistência de certas pessoas, por falta de resultados desejados (JACINTO, BUZZACHERA e AGUIAR, 2017).

Segundo Martinez (2016), a prática de exercícios físicos pode diminuir aos poucos o excesso de peso, reforçar ligamentos e músculos, melhorar movimentação articular, aumentar a capacidade de oxigenação nos pulmões, facilitar a circulação sanguínea e aumentar a resistência física fazendo com que a fadiga demore aparecer. O autor afirma, ainda, que a caminhada, dentre as várias atividades físicas, é

considerada um exercício físico simples, apresenta muitos benefícios à saúde e é recomendada para toda população.

Estudos conduzidos em praticantes de caminhada — com objetivo de verificar os efeitos de diferentes tipos e intensidade de exercícios nos fatores de riscos cardiovasculares, com intensidade moderada — revelaram que houve diminuição no risco de incidência de hipertensão arterial, hipercolesterolemia, diabetes mellitus e doença arterial coronariana (PELEGRINI *et al.*, 2015).

Oliveira *et al.* (2018) asseguram que, no Brasil, a atividade mais prevalente é, sem dúvidas, a caminhada, independente de nível econômico e raça. Nos homens, a prática chega a 27, 9% das atividades física no tempo de lazer e para mulheres, a 61,0%.

A atividade física com maior faixa de adesão é a caminhada. É recomendada para as pessoas de idade mais avançada ou portadoras de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), condições essas que as tornam mais susceptíveis ao sedentarismo e à limitação funcional. A prática frequente traz vários benefícios à saúde, entre eles, melhoria do condicionamento físico, da composição corporal e de variáveis fisiológicas (TURI *et al.*, 2015).

“Para a população da terceira idade, uma das atividades mais indicadas é a caminhada” (FERREIRA, 2017, p.16). Diante disso, percebe-se a importância de investigar e analisar o perfil do público praticante de caminhada, buscando melhorias nas condições de prática e a oferta de mais informações sobre o assunto. Como consequência deste estudo, espera-se estimular maior adesão da população à prática de atividades físicas colaborando para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa descritiva foi realizada com participantes de caminhada da cidade de Matipó, localizada na Zona da Mata Mineira. Segundo Gil (2002, p.41-42), pesquisas descritivas:

Têm 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.

O local de coleta de dados foi o município de Matipó-MG que, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), foi fundado em 17 de dezembro de 1938. Está situado numa altitude de 615 metros e 244 quilômetros da capital. A população estimada é de 17.639 habitantes e a base de sua economia é agropecuária e cafeicultura.

A amostra foi composta por 75 indivíduos praticantes de caminhada, de ambos os sexos e das mais diversas faixas etárias, escolhidos de forma randômica e que se propuseram à participar do estudo. Estima-se, por meio de observação, que o número de praticantes de caminhada na cidade de Matipó seja de aproximadamente 500 indivíduos. Para a mensuração do perfil, foi utilizado um questionário fechado adaptado de Adamoli, Silva e Azevedo (2011) e Tahara e Carnicelli Filho (2009). O instrumento contém 42 questões divididas em: sociodemográficas, característica da prática da atividade, razões para a prática da caminhada e benefícios percebidos em virtude da prática.

Os questionários foram aplicados aos indivíduos pelo sistema bola de neve, em que cada pessoa indicava outro conhecido(a) que caminhava e se disponibilizava a entregar o questionário e também participaram aqueles que se apresentaram para a prática da atividade nos principais locais destinados a atividade no município investigado. Para a entrevista, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) foi observado o distanciamento social de 2 metros, o uso de *face shield* pelos entrevistadores, uso de máscaras por ambas as partes e o não compartilhamento de objetos e materiais.

Foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento. Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2013), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhes o anonimato e a autonomia em recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Após a coleta de dados e da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as informações foram agrupadas por questões e tabuladas no

Microsoft Excel, versão 2020. Os resultados estão apresentados em forma de figuras e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e discussões desse estudo apresentam uma única etapa quantitativa, organizada por meio de tabelas e gráficos. Segue a tabela 1 com a caracterização sociodemográfica dos praticantes de caminhada no município de Matipó-MG.

Tabela 1: Caracterização dos praticantes de caminhada quanto a sexo, faixa etária, escolaridade e renda. Matipó-MG. 2020

Variável	%
Sexo	
Feminino	52,00
Masculino	48,00
Faixa etária	
< 18	4,00
18-29	38,66
30-39	13,33
40-49	22,35
50-59	14,66
60 ou +	7,00
Escolaridade	
Nenhuma	1,33
Ensino fundamental	25,33
Ensino médio	33,33
Ensino superior	25,33
Pós graduação	13,66
Nenhuma	1,33
Renda Mensal	
Até 1,5 salário mínimo	46,66
De 1,5 a 3 salários mínimos	30,00
Acima de 3 salário mínimos	23,33

Fonte: elaborado pelos autores

De acordo com os dados da tabela 1, verifica-se que a maioria da amostra é composta por indivíduos do sexo feminino (52,00%), sendo que 38,66% encontram-se na faixa etária de 18 a 29 anos. Em relação ao nível de escolaridade, a maior parte não possui curso superior (59,99%), apresentando em média renda mensal inferior a 1,5 salário-mínimo.

Bicalho *et al.* (2018) afirmam que a atividade mais acessível e recomendada para promoção da saúde é a caminhada. Savio *et al.* (2008) concluíram, em seu estudo, que quanto maior a renda e a escolaridade menor é o nível de frequência em atividades físicas. Acrescentam, ainda, que a justificativa pode estar relacionada as

suas atividades laborais ligadas ao comércio, tendo como público predominante nesse ramo indivíduo do sexo masculino.

Procurando analisar os fatos que motivam os indivíduos à prática, a tabela 2 apresenta os objetivos quanto à prática e sua autoanálise em relação ao peso corporal.

Tabela 2: Caracterização quanto ao objetivo e como se consideram em relação ao peso corporal dos praticantes de caminhada. Matipó-MG. 2020

Objetivo com a prática	%
Saúde	52,00
Emagrecimento	30,66
Lazer	13,33
Treinamento	4,00
Considerações sobre o peso	
Abaixo do peso	4,00
Peso ideal	44,00
Acima do peso	52,00

Fonte: Elaborada pelos autores.

De acordo com a tabela 2, percebe-se que 82,66% buscam como objetivo aspectos relacionados ao emagrecimento e à saúde. A maioria da amostra se classifica com peso corporal acima dos valores preconizados. A insatisfação corporal, nos dias de hoje, é muito comum e as causas talvez estejam ligadas ao padrão imposto pela sociedade do “corpo ideal” (VIANA, SANTOS e MONTEIRO, 2017).

Esses dados corroboram o estudo de Santiago *et al.* (2018) que concluíram que os principais objetivos da caminhada são a melhora da saúde, a qualidade de vida e o emagrecimento. Segundo Santos *et al.* (2019), a prática de exercícios físicos, realizada de forma regular, acompanhada por profissionais de Educação Física, contribui para o emagrecimento, assim como para a redução dos sintomas de pacientes obesos com depressão.

Foi perguntado aos praticantes se possuíam alguma patologia, 68% da amostra não apresentam nenhuma doença e 21% possuem hipertensão. Esses dados corroboram o que afirmam Martins *et al.* (2020), em seu estudo, que a hipertensão arterial sistêmica é considerada um importante problema da saúde pública devido à baixa taxa de controle e que 25% da população adulta sofre com a doença. Os exercícios físicos são vistos como estratégias para o tratamento de hipertensos e devem ser utilizados desde o início do tratamento, tendo em vista a redução de

medicamentos, reduções significativas na pressão arterial e um aumento modesto na aptidão física (ELICKER *et al.*, 2011)

Segue a figura 1 que mostra os fatores que impedem a prática de caminhada em indivíduos de ambos os sexos.

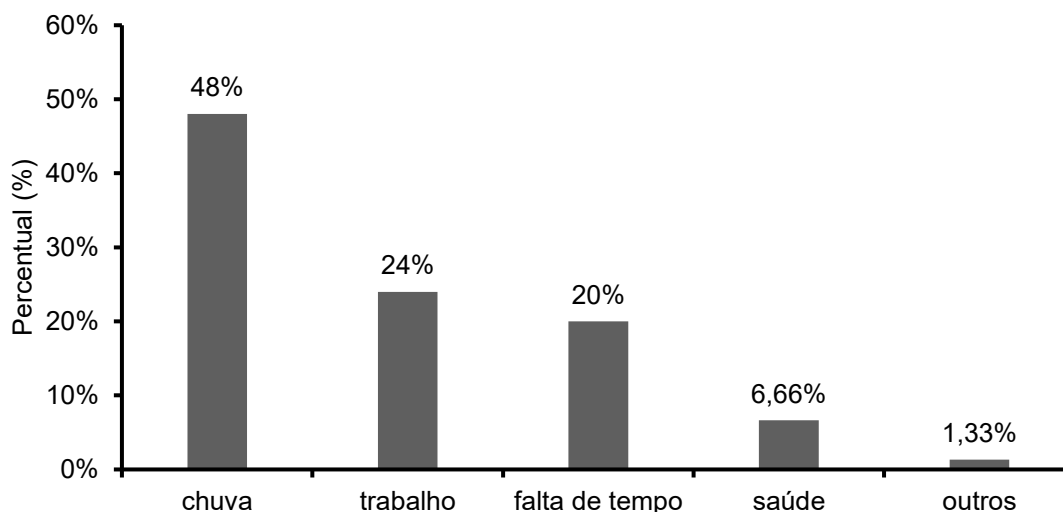


Figura 1: Fatores que impedem a prática da caminhada em indivíduos de ambos os sexos. Matipó-MG. 2020.

Fonte: Elaborada pelos autores.

Verifica-se, na figura 1, que a maioria dos indivíduos relatam fatores climáticos (48,0%) e ocupações laborais (44,0%) como principais causas que podem ocasionar a sua ausência nas atividades físicas, no caso específico a caminhada. No estudo de Adamoli, Silva e Azevedo (2011), a chuva também foi a influência negativa mais citada pelos entrevistados como o principal fator que impede a prática da atividade.

Segundo Andrade (2013), o início de qualquer de exercício físico até completar um ano é chamado de transição, um período de adaptação do indivíduo à atividade. Uma parte dos indivíduos passam por esse período e desistem, porém a maioria sente prazer diante do esforço e dos benefícios obtidos, conseguindo uma continuidade à prática. Isso é refletido na figura 2.

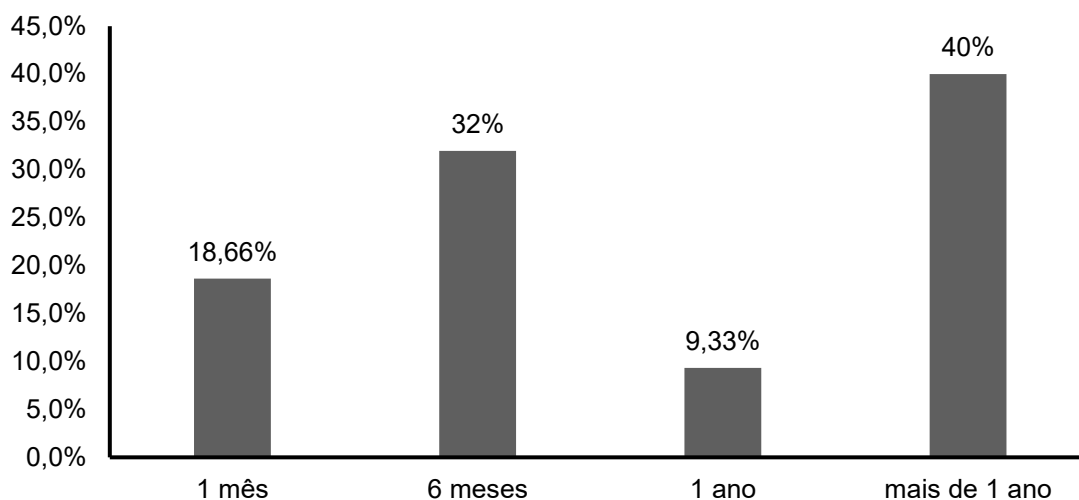


Figura 2: Tempo de prática de caminhada em indivíduos de ambos os sexos. Matipó-MG. 2020. Fonte: Elaborada pelos autores.

Verifica-se que 49,33% da amostra apresentam aderência à prática da caminhada há pelo menos 1 ano ou mais. O estágio inicial do condicionamento físico geralmente dura de 4 a 6 semanas, o estágio de manutenção é alcançado somente depois de 6 meses de treinamento, porém, dependendo do objetivo, pode ser prolongado até 12 meses, segundo estudo de Silva *et al.* (2015) realizado com praticantes da mesma atividade.

A figura 3 apresenta os benefícios obtidos na percepção dos participantes do estudo.

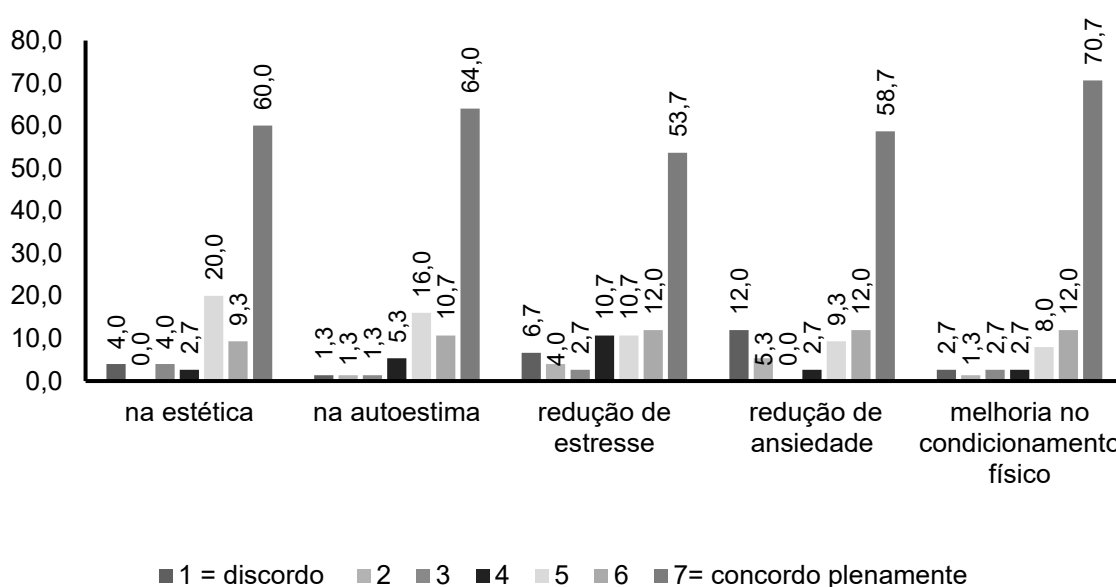


Figura 3: Benefícios obtidos com a prática da caminhada, expressos em frequência relativa, pelos praticantes. Matipó-MG. 2020. Fonte: Elaborado pelos autores.

De acordo com a figura 3, a maioria concorda plenamente que os benefícios estão relacionados à estética (60,0%), autoestima (64,0%), redução de estresse (53,7%), ansiedade (58,7%) e condicionamento físico (70,7%). Segundo Levandoski Junior *et al.* (2003, p.82), “ao caminhar, a respiração aumenta, os músculos fazem mais força no sangue, mais nutrientes, mais impulsos nervosos e o metabolismo entra num ritmo maior, as reservas energéticas são gastas e os rins recebem mais sangue filtrado”.

A tabela 3 apresenta informações referentes ao tempo de duração da caminhada e à frequência semanal.

Tabela 3: Informações quanto ao tempo de duração da caminhada e a frequência semanal. Matipó-MG. 2020

Variável	%
Tempo da sessão de caminhada	
Entre 15 e 30 min.	6,66
Entre 30 e 45 min.	37,33
Entre 45 e 60 min.	33,00
Entre 60 a 90 min.	18,66
Mais de 90 min.	4,33
Frequência semanal da prática	
1 vez na semana	9,33
2 vezes na semana	9,33
3 vezes na semana	30,66
4 vezes na semana	24,00
5 vezes na semana	17,33
6 ou 7 vezes na semana	9,33

Fonte: Elaborada pelos autores.

Observa-se que a maioria dos indivíduos praticam caminhada entre 30 a 60 minutos (70,33%), com frequência semanal de 3 a 4 vezes por semana (54,66%). O exercício físico é definido por movimentos corporais planejados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física, por isso deve haver uma frequência semanal relevante e um tempo de prática definido (SANTA CLARA *et al.*, 2015). Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2018) é importante que a caminhada seja realizada acima de 3 dias por semana, em intensidade moderada e tenha duração de pelo menos 30 minutos.

A figura 4 mostra os resultados pertencentes à procura por orientação profissional para a prática da atividade.

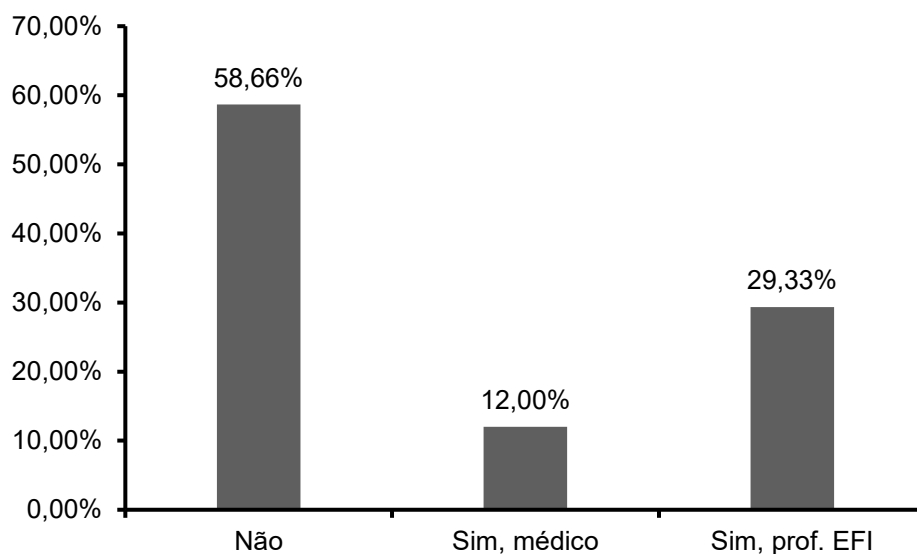


Figura 4: Distribuição da amostra dos praticantes de caminhada, segundo a procura por orientação profissional para a prática da atividade física, Matipó-MG. 2020.

Fonte: Elaborada pelos autores.

A figura 5 mostra os resultados referentes à procura por orientação antes de iniciar a prática da caminhada.

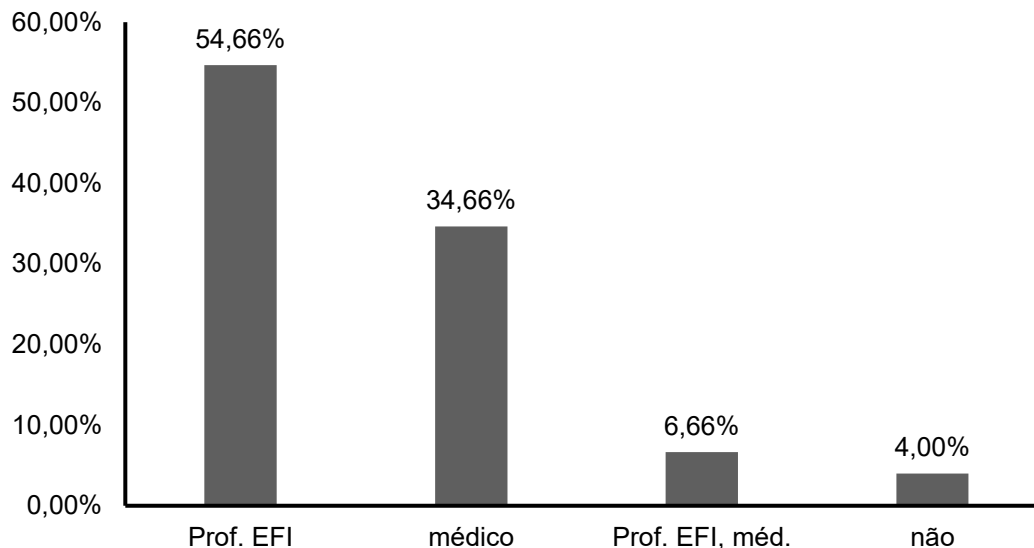


Figura 5: Distribuição da amostra referente à importância da procura por orientação profissional antes de iniciar a prática da caminhada Matipó-MG. 2020

Fonte: Elaborada pelos autores.

Analisando as figuras 4 e 5, observa-se que a maioria da amostra não procurou o acompanhamento de um profissional da área de saúde para a prática da caminhada. Somente 6,66% buscaram o acompanhamento de um profissional de Educação Física e um médico de forma simultânea para a atividade em questão. Vale salientar, ainda,

que a maior parte dos indivíduos relatam a importância da orientação profissional para a prática da referida atividade (96,00%).

Diante do exposto, verifica-se que é importante que um programa de exercício físico seja acompanhado por profissionais da saúde especializados, especialmente o professor de Educação Física. Esses especialistas possuem conhecimento científico e prático mais aprofundado, sendo capazes de instruir adequadamente em cada fase do processo (PINHEIRO *et al.*, 2017).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo deste estudo foi analisar o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG. Os resultados do presente estudo apontam a predominância de indivíduos do sexo feminino na referida prática, na faixa etária entre 18 a 29 anos. Verificou-se, também, que a maior parte da amostra não possui curso superior e conta com uma renda mensal de até 1,5 salário-mínimo.

Os praticantes, em sua maioria, se consideram acima do peso e buscam, na caminhada, saúde e emagrecimento. Todos os entrevistados, sem exceção, relataram benefícios percebidos decorrentes da atividade, desde à saúde física aos aspectos psicológicos e sociais. Grande parte não sofre com qualquer tipo de doença. Entre os que referiram alguma patologia, houve predomínio da hipertensão.

Em relação aos fatores que impossibilitam a prática da caminhada, constatou-se que os mais citados foram a chuva e o trabalho. Além disso, a frequência semanal da atividade de 3 a 4 vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos, foi predominante.

A maioria afirmou ter menos que 1 ano de prática da atividade. Em relação à busca por orientação profissional para a caminhada, a maior parte concorda que é importante, porém uma minoria busca essa orientação.

Conclui-se com o presente estudo que a maior parte da amostra é composta por indivíduos adultos do sexo feminino com baixo perfil socioeconômico e baixa escolaridade, buscando na caminhada saúde e emagrecimento. Quanto à regularidade da prática, há uma predominância na frequência de 3 a 4 vezes na semana com duração de 30 a 60 minutos sendo que os fatores climáticos são o

principal fator de limitador. Por fim, a maioria dos praticantes não procura orientação profissional para realizar a caminhada.

Recomenda-se a realização de estudos periódicos, abrangendo diferentes regiões, a fim de comparar o perfil dos praticantes de caminhada. Esses achados poderão servir como alicerce para as políticas públicas a serem adotadas.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; SILVA, M. C.; AZEVEDO, M. R. Prática da caminhada no lazer na população adulta de Pelotas, RS. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 16, n.2, p. 113-119, 2011.

American College of Sports Medicine. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua aplicação**. 10ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2018.

ANDRADE, A. B. B. Perfil de mulheres que fazem caminhadas no município de Lagarto. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 18, n. 183, 2013.

BICALHO, P. G. *et al.* Associação entre fatores sociodemográficos e relacionados à saúde com a prática de caminhada em área rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1323-1332, 2018.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, p. 59, 13 jun. 2013.

BORGES, L. P.; MACEDO, N. C. B. Perfil antropométrico e socioeconômico dos praticantes de caminhada na Orla da Lagoa Grande na cidade de Porangatu-GO. *In*: III SEPE ÉTICA, POLÍTICA E EDUCAÇÃO NO BRASIL CONTEMPORÂNEO, v. 3, 2017, Porangatu. **Anais ...** Porangatu: SEPE, p. 1-5, 2017.

CERRI, N. *et al.* Programa de Caminhada em Unidades de Saúde da Família de um contexto de alta vulnerabilidade social. **Revista Brasileira de Atividade Física Saúde**, v.22, n. 1, p. 100-105, 2017.

ELICKER, E. *et al.* Efeitos do exercício físico no controle da pressão arterial. **Revista Digital**, ano 16, v. 15, n. 157, p. 55-78, 2011.

FERREIRA, G. N. **Caminhada e Idosos**: Percepção de praticantes da Cidade de Campo Bom-RS. Orientador: Aline da Silva Pinto, 2017, 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física), Feevale, Novo Hamburgo, 2017.

FIGUEIREDO, F. Perfil antropométrico de indivíduos praticantes de caminhada em um município de Santa Catarina. **Revista brasileira de nutrição, obesidade e emagrecimento**, São Paulo, ano 11, v. 5, n. 30, p. 427-434, nov./dez. 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS (IBGE). IBGE cidades. 2020. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 12 de mar. 2020.

JACINTO, J. L.; BUZZACHERA, C. F.; AGUIAR, A. F. Efeitos da caminhada em ritmo prescrito e autos selecionado sobre a capacidade funcional de mulheres idosas. **Journal of Health Sciences**, v. 18, n. 4, p. 257-63, 2017.

KUNZLER, M. R. *et al.* Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 102, p. 646-653, Set. 2014.

LEVANDOSKI JÚNIOR, L. *et al.* Perfil dos praticantes de caminhada do município de Marechal Cândido Rondon. **Caderno de educação física**, Paraná, v. 5, n. 9, p. 81-89, 2003c

MARTINEZ, D. M. **Proposta De Programa De Atividade Física Para Melhoria Contínua Da Qualidade De Vida Dos Idosos Do PSF Jardim Brasil, Prata-MG.** Orientador: Nazaré Pellizzetti Szymaniak. 33 f. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, para obtenção do Certificado de Especialista. Universidade Federal de Minas Gerais, Uberaba, 2016.

MARTINS, M. S. A. S. *et al.* Prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica e fatores associados em homens e mulheres residentes em municípios da Amazônia Legal. **Revista Brasileira de epidemiologia**, São Paulo, vol.19, n.1, pp.38-51. 2020.

OLIVEIRA, P. A. M. *et al.* A prática da caminhada em mulheres do estado de Santa Catarina de acordo com a faixa etária: um estudo de prevalência. **Journal of Physical Education**, v. 29, n. 1, p. e-2953. 2018.

Organização Mundial da Saúde. **Consejos para el público sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19): crianza saludable.** 2020

PELEGRINI, A. *et al.* Prática de caminhada e atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em adolescentes de uma capital do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.17, n.1, p.11-20, 2015.

PINHEIRO, C. *et al.* Perfil dos praticantes de atividade física sem orientação em praças esportivas de São Luís-MA. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v.11, n.68, p.710-716. 2017.

SANTA CLARA, H. *et al.* Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco. **Revista Factores de Risco**, p. 28-35, 2015.

SANTIAGO, F. E. *et al.* Perfil físico dos praticantes de caminhada em Salvador-Bahia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n.2, p. 73-79, 2018.

SANTOS, R. A. F. *et al.* Relação entre exercício físico, obesidade e sintomatologia depressiva. **Revista Unilus Ensino e Pesquisa**, v. 16, n.43, p. 152-158, 2019.

SAVIO, K. E. O. *et al.* Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 3, p. 457-463, 2008.

SILVA, G. R. *et al.* Perfil epidemiológico das pessoas que praticam caminhada em Alfenas-MG. **Revista Uniabeu**, [v. 8, n. 20, p. 295-310, 2015.](#)

SOUZA, J. F. R. **Análise do nível de conhecimento sobre a atividade física de caminhada e do perfil dos praticantes na Praça Alvorada na Vila Mariana em Paracatu-MG.** Orientadora Temática (I): Michele Faria Lima. Orientador Temático (II): Jorge Luiz Diego de Oliveira. Orientadora Metodológica: Cecília Maria Dias Nascimento. 2011. 115 f. Monografia (Bacharel em fisioterapia). Faculdade Tecsuma em Paracatu Minas Gerais, Paracatu, 2011.

TAHARA, A. K.; CARNICELLI FILHO, S. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Movimento**, v. 15, n. 3, p. 187-208, 2009.

TEIXEIRA, D. B. **Percepção dos benefícios da atividade física e saúde dos idosos que participam do projeto caminhada orientada UFT Miracema.** Orientador: Daniele Bueno Godinho Ribeiro. 2019. 50 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Tocantins, Miracema, 2019.

TURI, B. C. *et al.* Caminhada e gastos com saúde em adultos usuários do sistema público de saúde brasileiro: Estudo transversal retrospectivo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, p. 3561-3568, 2015.

VIANA, H. B.; SANTOS, E. G. C.; MONTEIRO, O. B. Imagem corporal, perfil lipídico e nível de atividade física de mulheres em projeto de emagrecimento. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 1, p. 51-58, 2017.

ANEXOS

ANEXO 1:



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

QUESTIONÁRIO: PERFIL DOS PRATICANTES DE CAMINHADA
 DA CIDADE DE MATIPÓ-MG

SOCIODEMOGRÁFICO
Sexo: ()Feminino ()Masculino
Cor da pele: ()Branca ()Negra ()Outra: _____
Idade em anos: () Menos em 18 anos () 18-29 () 30-39 () 40-49 () 50-59 () 60 ou mais
Etapa de escolarização concluída? ()Nenhuma ()Ensino Fundamental - 1ª a 5ª ano ()Ensino Fundamental - 6ª a 9ª ano ()Ensino Médio ()Ensino Superior – Graduação ()Pós-graduação
Qual seu nível de renda, incluindo dos familiares que residem com você? () Até 1,5 salário mínimo () De 1,5 a 3 salários mínimos () Acima de 3 salários mínimos
Você possui algumas destas patologias: () Doenças respiratórias. () Pressão Arterial Alta. () Diabetes. () Depressão. () Insuficiência cardíaca. () Lesões Ósseas e Articulares () Outro
Como você se considera em relação ao seu peso: () Estou abaixo do Peso Ideal () Estou com do Peso Ideal () Estou acima do Peso Ideal

CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE
Onde você realiza a prática da caminhada? ()Rodovia Ozires Linhares Braga ()Pista de Atletismo da Univértix () Nas ruas da cidade: Onde? _____ () Outro Local
Quantos dias da semana pratica a caminhada? () 1 vez na semana () 2 vezes na semana () 3 vezes na semana () 4 vezes na semana () 5 vezes na semana () 6 ou 7 vezes na semana
Qual seu objetivo com a prática da caminhada? () Emagrecimento () Saúde () Lazer () Treinamento
Tempo de prática de caminhada? () 1 mês () 6 meses () 1 ano () Mais de 1 ano
Horário preferido para a atividade? () Manhã () Tarde () Noite
Qual horário você costuma realizar sua caminhada?

<input type="checkbox"/> 1h <input type="checkbox"/> 2h <input type="checkbox"/> 3h <input type="checkbox"/> 4h <input type="checkbox"/> 5h. <input type="checkbox"/> 6h. <input type="checkbox"/> 7h. <input type="checkbox"/> 8h. <input type="checkbox"/> 9h. <input type="checkbox"/> 10h. <input type="checkbox"/> 11h. <input type="checkbox"/> 12h. <input type="checkbox"/> 13. <input type="checkbox"/> 14h. <input type="checkbox"/> 15h. <input type="checkbox"/> 16h. <input type="checkbox"/> 17h. <input type="checkbox"/> 18h. <input type="checkbox"/> 19h. <input type="checkbox"/> 20h. <input type="checkbox"/> 21h. <input type="checkbox"/> 22h. <input type="checkbox"/> 23h. <input type="checkbox"/> 24h.
Quanto tempo em Média dura sua sessão de caminhada <input type="checkbox"/> Menos de 15 Minutos. <input type="checkbox"/> Entre 15 e 30 Minutos <input type="checkbox"/> Entre 30 e 45 Minutos <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Entre 45 e 60 Minutos <input type="checkbox"/> Entre 60 e 90 Minutos <input type="checkbox"/> Mais de 90 Minutos
Como você percebe o esforço durante a sua caminhada: <input type="checkbox"/> É uma atividade muito fácil <input type="checkbox"/> É uma atividade fácil. <input type="checkbox"/> É uma atividade relativamente fácil <input type="checkbox"/> É uma atividade ligeiramente cansativa. <input type="checkbox"/> É uma atividade cansativa <input type="checkbox"/> É uma atividade muito cansativa <input type="checkbox"/> É uma atividade exaustiva.
Como você se prepara para a prática da caminhada? Você faz algum: <input type="checkbox"/> Alongamento <input type="checkbox"/> Aquecimento
Você se hidrata: Ingere líquidos <input type="checkbox"/> Antes da caminhada? <input type="checkbox"/> Durante a caminhada? <input type="checkbox"/> Depois da caminhada? <input type="checkbox"/> Não Ingiro líquidos
Desde que você iniciou a prática regular de caminhada, você: <input type="checkbox"/> Aumentou a velocidade <input type="checkbox"/> Aumentou o tempo <input type="checkbox"/> Aumentou a distância percorrida. <input type="checkbox"/> Não sofreu nenhuma alteração em relação a velocidade, tempo e distância
Quais desse fatores geralmente te faz você faltar da sua caminhada? <input type="checkbox"/> Chuva <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Calor <input type="checkbox"/> Trabalho <input type="checkbox"/> Saúde <input type="checkbox"/> falta de tempo (.) Outro: _____
Você <u>costuma</u> caminhar: <input type="checkbox"/> Sozinho. <input type="checkbox"/> Acompanhado
Você <u>prefere</u> caminhar: <input type="checkbox"/> Sozinho <input type="checkbox"/> Acompanhado <input type="checkbox"/> Tanto faz
Você <u>costuma</u> caminhar ouvindo música: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Antes de começar o a prática de caminhada você realizou algum tipo de teste ou avaliação física? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Qual? _____
Você procurou em algum momento orientação para a prática da atividade? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, de: <input type="checkbox"/> Médico <input type="checkbox"/> Profissional de educação física <input type="checkbox"/> Outro: _____
Você acha importante procurar orientação para a prática da atividade? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, de: <input type="checkbox"/> Médico <input type="checkbox"/> Profissional de educação física <input type="checkbox"/> Outro: _____

Avalie se as razões listadas abaixo levaram você a iniciar e/ou manter a prática da caminhada, atribuindo valor 1 (se **discordar** plenamente com a afirmação) até 7 (se **concordar** plenamente com a afirmação).

Razões para a prática de caminhada	1	2	3	4	5	6	7
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Realizo caminhada por vontade de melhorar a estética corporal e de ter um corpo mais bonito							
Realizo a caminhada com expectativa de aumentar os níveis qualitativos de vida							
Pratico a caminhada com a expectativa de melhorar a autoestima							
Sou praticante de caminhada pelas sensações prazerosas que os exercícios proporcionam							
Sou praticante de caminhada pois tenho a expectativa de melhorar o condicionamento físico em geral							
Realizo a atividade para reabilitações de lesões diversas							
Realizo a atividade por recomendação médica							

Avalie se a prática da caminhada te proporcionou cada um dos benefícios listados abaixo, atribuindo valor 1 (se **discordar** plenamente com a afirmação) até 7 (se **concordar** plenamente com a afirmação).

Benefícios percebidos em virtude da prática de caminhada	1	2	3	4	5	6	7
Obtive benefícios relacionados à estética							
Obtive melhoria da autoestima							
Obtive maximização do prazer e satisfação, em decorrência da prática física.							
Consegui redução dos níveis de stress							
Consegui redução da ansiedade							
Consegui redução de sintomas depressivos							
Obtive melhoria na qualidade de vida como um todo							
Obtive maiores níveis de motivação para enfrentar as demais atividades do dia a dia							
Percebi melhoria no condicionamento físico em geral							
Obtive redução de problemas de saúde física							

ANEXO 2:

FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG**. Nesta pesquisa pretendemos descrever o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG”. O motivo que nos leva a estudar é contribuir para melhor compreensão da importância da prática de atividades físicas para saúde e esclarecer informações para uma prática mais segura e eficaz. Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: será aplicado o questionário fechado nomeado perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG”.

Sua participação será voluntária, levando de 5 a 10 minutos para responder o questionário com perguntas fechadas, relacionadas à sua prática de caminhada.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em riscos psicológicos durante a aplicação do questionário, quando poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo direito a responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. A pesquisa contribuirá para seja identificado o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada contribuindo, assim, nas condições de prática, levando-lhes mais informações sobre o assunto e, conseqüentemente, promovendo, por meio deste estudo, maior adesão da população à prática de atividades físicas colaborando para a promoção da saúde e melhor qualidade de vida.

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 “Matipó” 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 “Cinco 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 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG 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: Fabio Florindo Soares
Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira, 13- Exposição, MATIPÓ-MG
Telefone: (31) 984327284
E-mail: fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Amanda Maria de Oliveira
Endereço: Rua Bernardos Torres, 45- Centro, MATIPÓ-MG
Telefone: (33) 984001058
E-mail: amandaoliveira290899@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Luann Phablo Silva Santos
Endereço: Rua Cidade de Poá, 15- Centro, MATIPO-MG
Telefone: (31) 999327200
Email: phabloluann7@gmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 2020.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 3:



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) participante _____, sob sua responsabilidade está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG**. Nesta pesquisa pretendemos descrever o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG”. O motivo que nos leva a estudar é contribuir para melhor compreensão da importância da prática de atividades físicas para saúde e esclarecer informações para uma prática mais segura e eficaz. Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: será aplicado o questionário fechado nomeado perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG”.

Sua participação será voluntária, levando de 5 a 10 minutos para responder o questionário com perguntas fechadas, relacionadas à sua prática de caminhada.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em “riscos psicológicos durante a aplicação do questionário, quando poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico .A pesquisa contribuirá para que seja identificado o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada contribuindo assim nas condições de prática, levando para eles mais informações sobre o assunto e conseqüentemente promover, através deste estudo, maior adesão da população à prática de atividades físicas colaborando para a promoção da saúde e melhor qualidade de vida.

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 “Matipó” 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 “Cinco 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 “PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG” 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: Fabio Florindo Soares
Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira, 13- Exposição, MATIPÓ-MG
Telefone: (31) 984327284
E-mail: fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Amanda Maria de Oliveira
Endereço: Rua Bernardos Torres, 45- Centro, MATIPÓ-MG
Telefone: (33) 984001058
E-mail: amandaoliveira290899@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Luann Phablo Silva Santos
Endereço: Rua Cidade de Poá, 15- Centro, MATIPÓ-MG
Telefone: (31) 999327200
Email: phabloluann7@gmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 2020.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 4:

**TERMO DE ASSENTIMENTO**

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG**. Nesta pesquisa pretendemos descrever o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG”. O motivo que nos leva a estudar é contribuir para melhor compreensão da importância da prática de atividades físicas para saúde e esclarecer informações para uma prática mais segura e eficaz. Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: será aplicado o questionário fechado nomeado perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Matipó-MG”.

Sua participação será voluntária, levando de 5 a 10 minutos para responder o questionário com perguntas fechadas, relacionadas à sua prática de caminhada.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem os riscos envolvidos na pesquisa consistem em “riscos psicológicos durante a aplicação do questionário, quando poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. A pesquisa contribuirá para que seja identificado o perfil sociodemográfico e de atividade física dos praticantes de caminhada contribuindo assim nas condições de prática, levando para eles mais informações sobre o assunto e conseqüentemente promover, através deste estudo, maior adesão da população à prática de atividades físicas colaborando para a promoção da saúde e melhor qualidade de vida.

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 “MATIPÓ” 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 “CINCO 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 “PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA NA CIDADE DE MATIPÓ-MG” 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: Fabio Florindo Soares
Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira, 13- Exposição, MATIPO-MG
Telefone: (31) 984327284
E-mail: fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Amanda Maria de Oliveira
Endereço: Rua Bernardos Torres, 45- Centro, MATIPÓ-MG
Telefone: (33) 984001058
E-mail: amandaoliveira290899@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Luann Phablo Silva Santos
Endereço: Rua Cidade de Poá, 15- Centro, MATIPO-MG
Telefone: (31) 999327200
E-mail: phabloluann7@gmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 2020.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

NÍVEIS MOTIVACIONAIS DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Angélica Martins da Silva e Gabriel de Souza Mafra

ORIENTADORA: Prof. D.Sc. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Psicologia do Esporte

RESUMO:

O estudo teve como objetivo avaliar os níveis motivacionais de idosos praticantes de exercício físico na Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva. O local de realização foi um município da Zona da Mata Mineira, e a amostra foi composta por idosos praticantes de exercícios físicos regulares, de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos. O instrumento de coleta de dados foi o Inventário de Motivação para Prática Regular de Atividade (IMPRAF-126). O inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. A maioria da amostra é do sexo feminino (86,8%), possui Ensino Superior (36,8%) e idade média de 69,8 ($\pm 7,5$) anos. Verifica-se que as idosas e os idosos avaliados possuem maiores índices de motivação para praticar atividades físicas pela saúde ($36,9 \pm 0,8$; $35,2 \pm 1,6$, respectivamente), sociabilidade ($30,6 \pm 1,7$; $29,4 \pm 1,7$, respectivamente) e prazer próprio ($32,7 \pm 0,9$; $32,6 \pm 1,9$, respectivamente); em contraponto o indicador competitividade é o menor ($12,9 \pm 0,9$; $16,6 \pm 1,6$, respectivamente). Conclui-se que a maioria da amostra apresentou níveis motivacionais altos, com exceção no fator competitividade e estética. Sendo assim, o professor de Educação Física deve investigar os níveis motivacionais, para que consiga aumentar a aderência dos idosos às práticas corporais, desenvolver ações dentro dos fatores que tem maior influência.

PALAVRAS CHAVE: Idosos, Motivação Intrínseca, Motivação Extrínseca, Exercícios

1. INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo, observa-se aumento na taxa de envelhecimento da população. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2012, observou-se que a população de idosos vem crescendo. O número de pessoas com idade superior a 60 anos era de 25,4 milhões (IBGE, 2018). Esse acréscimo é decorrente de diversos fatores socioambientais que aumentam a expectativa de vida e a qualidade de vida da população. Dentre esses fatores, destaca-se a prática regular de atividades físicas, de acordo com as recomendações das organizações internacionais e nacionais.

Carvalho *et al.* (2017) destacam a importância de se manter a prática de atividade física regular, devido aos efeitos positivos na saúde, como controle de pressão arterial, redução colesterol e controle diabetes. Já Silva *et al.* (2019) relatam

aumento da taxa metabólica basal, melhoria do sono, melhora no humor, diminuição do nível de estresse e ansiedade, melhora do sistema cardiorrespiratório e intestinal.

De acordo com Silva *et al.* (2019), a atividade física é importante na terceira idade, contribui para reduzir, ou mesmo, retardar os efeitos deletérios decorrentes do processo de envelhecimento, bem como para prevenção de doenças, promoção da saúde e melhoria qualidade de vida.

Embora a prática de exercício não interrompa o processo fisiológico do envelhecimento, tem-se estabelecido, na literatura científica, que os exercícios físicos podem minimizar os efeitos fisiológicos e a progressão de doenças crônicas, comuns nessa fase da vida. Há também evidências de benefícios psicológicos e cognitivos para idosos, resultantes de sua participação em exercícios físicos (DANTAS *et al.*, 2019).

Diversos fatores motivam os idosos à prática, sejam eles fisiológicos psicológicos e sociais, segundo Bavoso *et al.* (2018). Assim, é necessário que professores de educação física estabeleçam intervenções baseadas nessas relações, ou seja, na saúde, nas relações sociais e na autonomia.

A motivação é entendida, segundo Guedes e Mota (2016), como um esquema psíquico provocado por elementos emocionais e afetivos. O autor frisa que existem duas categorias de motivação: a motivação extrínseca e a motivação intrínseca. A primeira é associada à importância específica da atividade, que tem o desfecho nela mesmo e não como um direcionamento para outras. Já a extrínseca é associada às rotinas que aprendemos com o decorrer de nossas vidas.

Diante desses fatos, torna-se relevante compreender os fatores motivacionais para a prática de exercício físico em idosos. Entretanto são incipientes estudos que abordam os níveis dessa motivação neste público. É relevante, também, propor intervenções e estratégias para mudar o comportamento dos não praticantes e a aderência dos praticantes. Logo, este estudo tem como diferencial a análise e o reconhecimento dos níveis de motivação dos idosos quando praticam exercícios físicos.

Tem-se como questão norteadora: Qual o nível motivacional de idosos praticantes de exercício físico? O objetivo é avaliar os níveis motivacionais de idosos praticantes de exercício físico na Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes para conhecer os fatores de motivação e assim propor intervenções e estratégias para mudar o comportamento dos não

praticantes de atividade física, bem como aderir os praticantes. Outro aspecto diz respeito à conscientização dos idosos quanto aos benefícios da prática regular e a importância do profissional de Educação Física no auxílio da promoção da saúde e qualidade de vida.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

O envelhecimento é definido como o acúmulo de diversas modificações deletérias que ocorrem nos tecidos e nas células com o passar do tempo. Neri (2001) apresenta uma definição para esta fase da vida: “envelhecimento, ou senescência, é um processo universal, determinado geneticamente para os indivíduos da espécie, motivo pelo qual é também chamado de envelhecimento normal” (p. 20).

Ele está associado às mudanças nos processos biológicos, fisiológicos, ambientais, psicológicos, comportamentais e sociais. Algumas mudanças relacionadas à idade são benignas, como cabelos grisalhos. Outros resultam em declínios em função dos sentidos e atividades da vida diária, aumento da suscetibilidade e frequência de doenças, fragilidade ou incapacidade.

Para Guedes e Mota (2016), o envelhecimento é resultado de um processo individual irreversível, inerente aos seres humanos e que ocorre de maneira única em todos. O autor menciona que existem várias formas de velhice e que, devido ao histórico individual, são gerenciadas por características genéticas e psicossociais.

Fechine e Trompieri (2012) afirmam que este processo pode ser dividido em três etapas: a primeira, a segunda e a terceira. O envelhecimento da primeira é considerado natural, enquanto os outros estágios da segunda e da terceira podem ser evitados com a prática regular de atividade física e alimentação saudável. Portanto, este estágio da vida é um processo dinâmico, influenciado por inúmeras manifestações da biologia, psicologia e sociedade e que ocorre em todos de maneira diferente (LIMA, LIMA e RIBEIRO, 2010).

Segundo Papália e Feldman (2013), a complexidade do envelhecimento do corpo humano pode ser entendida como um caminho gradual de mudanças contínuas que são percebidas em sua totalidade. Embora a idade seja geralmente definida — cronológica a partir dos 60 anos — também é necessário enfatizar a idade psicológica, a idade funcional e a idade física.

Siqueira (2002) explica que o envelhecimento psicológico é um processo extremamente complexo, decorrente da associação de fatores ambientais patológicos e genéticos, de seu contexto social e cultural inserido e da maneira individual pela qual cada pessoa constrói e experimenta seu plano de vida, ou seja, cada pessoa está em processo de vida desde o nascimento. Tudo o que for adicionado mostrará a velhice de uma maneira única.

Diante do exposto e corroborando Simões e Sapeta (2017), o envelhecimento deve ser ativo, pois se fundamenta em um conjunto de elementos que viabilizam ao indivíduo condições necessárias para manter o funcionamento eficaz tanto ao nível físico como psicológico. Neri (2001) afirma que a prática de atividade física, além de promover aumento de massa muscular, diminui o stress, proporciona a melhoria do humor, amplia a flexibilidade articular, eleva o nível de energia, ajuda a prevenir e reduzir a incidência de doenças e aumenta a qualidade de vida.

Entretanto, a inatividade física tem como consequência uma queda acentuada da capacidade funcional, refletindo de modo direto na independência e na autonomia. Fachine e Trompieri (2012) afirmam que uma vida ativa proporciona aos idosos a possibilidade de manterem a independência por mais tempo, por conseguinte, aumento de 6 a 10 anos na sua expectativa de vida.

Farias *et al.* (2018) defendem que as pessoas que não são ativas fisicamente são propensas a sofrerem de problemas relacionados à saúde, seja devido ao declínio da força muscular, da resistência ou devido à atrofia muscular, que podem ocasionar mortalidade.

Scianni *et al.* (2019) salientam que o exercício físico frequente está presente em inúmeros estudos, atualmente, como forma de retardar o envelhecimento do sistema nervoso, cooperar com o tratamento de doenças degenerativas crônicas e prevenir doenças. A prática também se relaciona a benefícios funcionais e estruturais e alterações neurodegenerativas. O exercício físico é importante em doenças neurológicas, musculares e cardiovasculares e, por fim, está associado à melhora da capacidade cognitiva, mobilidade e capacidade de equilíbrio.

Com relação a isso, Gazolla (2017) frisa que os resultados positivos para os idosos praticantes de exercício físico abrangem mais autonomia em práticas de autocuidado, melhor autoestima e qualidade de vida, aumento da esperança de vida, diminuição do risco de quedas e mortalidade.

A partir disso, considera-se que os fatores que motivam os idosos à prática do exercício físico são: saúde (FERRARO e CÂNDIDO, 2017; BAVOSO *et al.*, 2018; FARIAS *et al.*, 2018; DANTAS *et al.*, 2019; PEREIRA, 2017), redução da sensação de sentir-se só (BAVOSO *et al.*, 2018), sociabilidade e prazer (DANTAS *et al.*, 2019), reabilitação física, prevenção de doenças, qualidade de vida, redução da ansiedade e stress (PEREIRA, 2017).

Diante do exposto, percebe-se que a motivação dos idosos praticantes de algum tipo de atividade é um assunto abordado em diferentes pesquisas e possui relevância científica, por contribuir na qualidade de vida dessa população. Identificou-se que o exercício contribui para que o envelhecimento seja saudável e com qualidade de vida, para que esses indivíduos possam executar as atividades diárias sem dificuldades, manterem-se saudáveis e com satisfação.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, que exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Tal estudo pretende relatar os fatos e fenômenos de determinada realidade (TRIVIÑOS, 1987).

O local de realização foi em um município da Zona da Mata Mineira que oferece a prática de exercícios físicos para idosos. A amostra foi composta por idosos praticantes de exercícios físicos regulares, de ambos os sexos, com idade superior a 60 anos.

O instrumento de coleta de dados foi o Inventário de Motivação para Prática Regular de Atividade (IMPRAF-126) (BALBINOTTI, 2006). Trata-se de um inventário que contém perguntas fechadas, com 120 itens (20 itens por dimensões; mais 6 itens em uma escala de verificação), que avalia seis das possíveis dimensões de motivação, a saber: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. As respostas aos itens do questionário são dadas conforme uma escala bidirecional, do tipo Likert, graduada em 5 pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) e a “isto me motiva muitíssimo” (5).

O inventário tem ainda uma escala de verificação que permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidas no final do inventário. O resultado da avaliação é obtido por meio da análise das diferenças entre as respostas. O inventário visa a

conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas.

Foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizado mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguirá 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.

Por ser realizada em um período de pandemia e tratando-se de uma pesquisa realizada com os idosos, utilizamos a ferramenta de pesquisa *on-line* que permite o acesso por smartphones, notebooks, computadores. Trata-se de uma ferramenta muito útil que evita o contato pessoal, sem risco de propagação do Covid-19. Além disso, parte de nossa pesquisa foi realizada de forma pessoal, para atender alguns idosos que não tem acesso à tecnologia ou por não saberem usar tais ferramentas. Portanto efetuamos contato direto com esses idosos, porém com todos os devidos cuidados para preservar a saúde e não correr risco de transmissão do Covid-19, dentre eles, uso de máscaras, álcool em gel, caneta do próprio entrevistado, mantendo um distanciamento de dois metros, evitando a aproximação.

Para examinar os dados obtidos os questionários foram digitados no *Microsoft Excel* versão 2013, posteriormente foram analisados pela estatística descritiva, calculando-se medidas de frequência, média e desvio padrão. Por fim, foram representados na forma de gráficos e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo analisou os fatores motivacionais dos idosos fisicamente ativos em uma cidade da Zona da Mata Mineira. Tais resultados podem contribuir para o desenvolvimento de programas de atividade física direcionados a este público, bem como identificar a necessidade de ações planejadas, seguindo os princípios do treinamento físico. Por conseguinte, obter manutenção das capacidades físicas e melhoria da qualidade vida.

A tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos 38 idosos participantes do estudo.

Tabela 1: Características sociodemográficas de idosos praticantes de exercícios físicos na cidade de Matipó – MG. 2020.

Variável	N	(%)
Sexo		
Feminino	33	86,8
Masculino	5	13,2
Grau de instrução		
Analfabeto	3	7,9
Ensino Fundamental (incompleto e completo)	13	34,2
Ensino Médio (completo)	6	15,8
Graduação	14	36,8
Especialização	2	5,3

Fonte: Elaborada pelos autores.

A maioria é do sexo feminino (86,8%) e possui idade média de 69,8 (DP±7,5) anos, com as idades mínima e máxima de 60 e 89 anos, respectivamente. Quanto ao grau de instrução, a maioria possui curso superior (36,8%) e ensino fundamental incompleto e completo (34,2%).

De acordo com Ribeiro *et al.* (2012), idosos do sexo masculino normalmente evitam cuidados de prevenção e tratamento para problemas de saúde em geral. Os autores ainda refletem sobre a importância na escolha das atividades, pois os idosos do sexo masculino sentem que as atividades podem parecer insuficientes, aquém de sua capacidade ou necessidade, o que contribui para que optem por não praticá-las. Outro ponto levantado pelos autores é o preconceito que os idosos poderiam ter com relação a algumas práticas que não seriam apropriadas para o público masculino e, também, a possibilidade de os homens encontrarem mais oportunidades e espaços de lazer do que as mulheres idosas. Nessa perspectiva, torna-se relevante compreender os motivos pelos quais estes idosos praticam exercício e elaborar estratégias de intervenção que atendam às suas necessidades.

No que diz respeito ao grau de instrução, segundo Andreotti e Okuma (2003) e Dishman e Sallis (1994), parece haver correlação positiva entre o grau de escolaridade e a adesão a atividade física (AF). Para Dishman (1994), indivíduos participantes de programas de AF preventiva parecem ter níveis elevados de educação formal em relação àqueles que não participam. De acordo com Stephens e Caspersen (1994), exercícios físicos autogeridos são consistentemente mais comuns entre grupos com maior nível de escolaridade. Nessa perspectiva, os níveis de formação devem ser considerados no atendimento aos idosos, visto que as informações e comandos devem ser inteligíveis, com linguagem clara, objetiva e, quando necessário, deve haver a utilização de recursos visuais, por exemplo, aos analfabetos.

Quando analisadas as profissões, observa-se a existência de ocupação profissional como comerciantes, dona de casa, professoras, lavradoras e serviços gerais, com predominância de indivíduos aposentados (90,0%). Para Weinberg e Gould (1995), pessoas com renda mais alta, maior nível educacional e “*status*” ocupacional mais elevado tendem a apresentar maior probabilidade de serem fisicamente ativas, enquanto operários tendem a ter menor nível de AF, maior desistência que outros profissionais e menores em participação em programas de reabilitação em relação aos trabalhadores de alto escalão (ANDREOTTI e OKUMA, 2003).

Ryan e Deci (2000) afirmam que estudos sobre os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física são extremamente importantes, pois, quanto mais autodeterminado estiver um comportamento, mais próximo da motivação intrínseca estará. Desse modo, poderá haver maior engajamento e a aderência com a atividade proposta. Procurando compreender estes motivos, a tabela 2 apresenta os fatores motivacionais e seus respectivos índices, por sexo.

Tabela 2: Escores dos níveis motivacionais, estratificado por sexo, em idosos praticantes de exercício físico na cidade de Matipó – MG. 2020.

Níveis motivacionais	Feminino (n=33)	Masculino (n=5)
	Média (DP)	Média (DP)
Controle de estresse	32,3 (1,1)	30,4 (1,4)
Saúde	36,9 (0,8)	35,2 (1,6)
Sociabilidade	30,6 (1,7)	29,4 (1,7)
Competitividade	12,9 (0,9)	16,6 (1,6)
Estética	27,4 (1,5)	23,2 (2,7)
Prazer	32,7 (0,9)	32,6 (1,9)
Escore total	28,8 (0,9)	27,9 (0,8)

Fonte: Dados coletados pelos autores.

De acordo com a tabela 2, verifica-se que os índices são elevados, para ambos os sexos, nos seguintes fatores: saúde, prazer, controle de estresse, sociabilidade. Todos os fatores atingiram níveis motivacionais altos, corroborando o estudo de Carvalho (2017). Outro estudo que aplicou o mesmo inventário em idosos apresentou que a dimensão saúde obteve maior resultado, seguida de prazer e sociabilidade (MEURER, BENEDETTI e MAZO, 2012).

Segundo Mazo *et al.* (2009), o processo de envelhecimento gera limitações físicas para realização das tarefas do dia a dia, assim, entende-se que a dimensão saúde é a principal fonte de motivação para a prática de atividade física. Os autores

afirmam que, ao praticá-la, o idoso busca evitar o seu envelhecimento funcional e, com isso, promover boa qualidade de vida.

No que diz respeito ao fator sociabilidade, identifica-se que os idosos compreendem que a prática de exercício pode relacionar-se ao convívio social. Essa questão social contempla os princípios da Teoria da Autodeterminação (TAD), a qual entende o relacionamento social como um dos itens que compõem as necessidades psicológicas básicas (BALBINOTTI, 2006). E estas, ao serem satisfeitas, produzem melhora no desenvolvimento da motivação autônoma (WILSON e RODGERS, 2002).

O prazer pessoal está relacionado à motivação intrínseca, logo, o idoso, ao realizar atividades, sente satisfação, prazer real em estar realizando os exercícios e notadamente se sentir bem fisicamente e psicologicamente. Corroborando isso, a TAD (RYAN e DECI, 1985), aponta que, quanto mais autodeterminada é a motivação, maior o tempo de permanência na atividade. Dessa forma, o prazer se torna importante para manter os idosos na prática de atividade física (TEIXEIRA, 2006). Com essa motivação, que caracteriza um *locus* de controle interno (motivação intrínseca), há melhora na autoestima do idoso e isso faz com que ele permaneça na prática de atividade física por mais tempo (MEURER, BENEDETTI e MAZO, 2012). Dessa forma, a sociabilidade e o prazer são elementos que, quando levados em consideração, podem tornar o programa de treinamento ainda mais bem sucedido.

Segundo Silva *et al.* (2016), mudanças físicas, psíquicas e sociais, advindas da senescência podem ser fatores determinantes para a incidência de estresse no idoso, podendo interferir em sua inserção social, reduzindo a autonomia e a independência do indivíduo, o que acarreta prejuízo à sua sociabilidade e ao seu bem-estar, sendo também fatores determinantes da incidência de desânimo e depressão. E, dessa forma, o exercício físico pode ser uma estratégia preventiva e de controle do estresse.

Em contraponto, a competição e a estética são os fatores que menos motivam a amostra avaliada. Essas dimensões atendem para motivação extrínseca, pois se caracterizam como fatores de regulação externa, conforme exposto por Ryan e Deci (1985). Os autores apontam que a motivação extrínseca é importante para se iniciar a prática de atividade física, porém possui baixa relação com a sua continuidade. Segundo Carvalho (2017), entende-se que a estética é um fator de motivação cuja importância diminui com a idade, uma vez que a preocupação se centra em aspectos relacionados à sensação de bem estar e à saúde, ao invés da aparência. Dessa forma é importante fazer com que a motivação para a prática de atividade física seja

desenvolvida de forma autônoma e fica evidente que os idosos não praticam atividade física pensando em competições.

De acordo com a amostra, observa-se que as idosas, apesar de apresentarem níveis motivacionais baixos no fator estético, apresentam maior vaidade comparada aos homens. Por outro lado, quando analisamos o fator competitividade, — apesar de também encontrar um nível motivacional abaixo do esperado — os homens apresentam maior motivação em comparação ao público feminino.

Cabe destacar que, em decorrência do momento crítico causado pela pandemia da COVID-19, os idosos estavam em isolamento social, devido às políticas de segurança e por se enquadrarem ao grupo de risco da doença. Isso pode ter refletido nos resultados e estes não expressarem os níveis motivacionais reais da amostra. Tal fato decorre de eles não estarem praticando exercícios físicos regularmente desde março do corrente ano, fator que interfere no físico e psicológico dos participantes. Logo, o período de afastamento das atividades e do convívio social pode influenciar nos fatores motivacionais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados coletados e analisados, concluem-se que os idosos avaliados apresentam níveis motivacionais elevados para praticar atividades físicas. Entre as motivações estão a saúde, a sociabilidade e o prazer próprio. Em contraponto, aparecem a competitividade e a estética como fatores menos motivadores. Tais resultados são semelhantes quando comparados por sexo.

Conclui-se que o professor de Educação Física deve investigar os níveis motivacionais para que consiga aumentar a aderência dos idosos às práticas corporais, desenvolvendo ações dentro dos fatores que tem maior influência. O público idoso é composto por pessoas que precisam de mais atenção. É papel do profissional de educação física, além de direcionar uma atenção especial durante a prática, realizar uma atuação empática, trabalhar o físico e a interação social, tirar o idoso do sedentarismo e do ócio, tornar a prática dos exercícios algo prazeroso e que gere sensação de bem estar. Para tanto, o profissional deve ser dinâmico nos exercícios e ser proativo nas relações interpessoais com os alunos dessa classe, que são um ótimo público para se trabalhar.

Tem-se como limitação do estudo o estado de calamidade pública decorrente da pandemia do COVID-19, o que pode ter influenciado no tamanho amostral. Tal evento evidenciou a importância dos exercícios físicos para todos, principalmente para os idosos, devido aos benefícios relacionados à melhora do sistema imunológico. Diante do exposto, sugere-se que estudos futuros aumentem o tamanho amostral e verifiquem os níveis motivacionais pós-pandemia.

REFERÊNCIAS

- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, v. 17, n. 2, p. 142-53, 2003.
- BAVOSO, D. *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, p.4-9, 2018.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)**. Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte–Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.
- BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: Acesso em: 20 fev. 2020.
- CARVALHO, D. A. *et al.* Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.
- DANTAS, I. V. *et al.* Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 a um programa de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 1, p. 26-34, 2019.
- DISHMAN, R.K.; SALLIS, J.F. Determinants and interventions for physical activity and exercise. *In*: BOUCHARD, C.; SHEPARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). **Physical activity, fitness and health: international proceedings and consenses statement**. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.25-38.
- FARIAS, M. S. *et al.* **Aspectos motivacionais do idoso para a prática do exercício físico em um complexo esportivo de Palhoça-SC**. Orientadora: Maria Letícia Elias Pinto da Luz Knorr, 2018. 24 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física Bacharelado) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Pedra Branca, 2018.
- FECHINE, R., TROMPIERI, N. O Processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Inter Science Place*, v. 1, n. 20, 106-132, abril, 2012.

FERRARO, N. S.; CÂNDIDO, A. S. C. Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 597-611, 2017.

GAZOLLA, J; CASTILLO, B; MICHEO, W. Benefícios do exercício na população idosa. **Clínicas de Medicina Física e Reabilitação**, v. 28, n. 4, pág. 659-669, 2017.

GUEDES, D. P.; MOTA, J. **Motivação**: educação física, exercício físico e esporte. Barueri- SP: Manole, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. 2018. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em: 22 fevereiro 2020.

LIMA, D. L., LIMA, M. A., RIBEIRO, C. Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Revista Kaiós Gerontologia*, v. 19, n. 2, p. 181-199, Jun, 2010.

MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso**: Concepção Gerontológica. Porto Alegre: Sulina. 2009.

MEURER, S. T; BENEDETTI, T. R. B; e MAZO, G. Z. **Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos**: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. Porto Alegre: Sulina. 2012. p. 299-304.

NERI, A. L (org.). **O fruto dá sementes**: processos de amadurecimento e envelhecimento. Campinas: Papirus. 2001.

PAPÁLIA, D, FELDMAN, R.D. **Desenvolvimento humano**. 12ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PEREIRA, M. R. **Fatores motivacionais a prática de exercícios físicos de idosos frequentadores do grupo “comunidade ativa” no município de Imbituba-SC**. 2017. Orientador: Ana Cristina da Silva Mendes Huber. 14 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina, 2017.

RIBEIRO, J. A. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. São Paulo, v.34, n.4, p. 969-984, 2012.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

SCIANNI, A. A. *et al.* Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, v. 41, n. 1, p. 81-95, 2019.

SILVA, A. N. C. *et al.* Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016.

SILVA, F.L. B. *et al.* Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 256, p. 59-71, 2019.

SIMÕES, A; SAPETA, P. Construção social do envelhecimento individual. **Revista Kairós: Gerontologia**, p. 9-26, 2017.

SIQUEIRA, M.E.C. Teorias sociológicas do envelhecimento. *In*: FREITAS, E.V. *et al.* (Eds.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p.47-57.

STEPHENS, T.; CASPERSEN, C.J. The demography of physical activity. *In*: BOUCHARD, C.; SHEPARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). **Physical activity, fitness and health: international proceedings and consenses statement**. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.05-13.

TEIXEIRA, L. A., Declínio de desempenho motor no envelhecimento é específico à tarefa, **Rev. Bras. med. Esporte** v.12, n.6, p. 351-355, 2006

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundation of sport and exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1995. Cap.20, p.379-98.

WILSON, P. M.; RODGERS, W. M. The Relationship Between Exercise Motives and Physical Self-Esteem in Female Exercise Participants: An Application of Self-Determination Theory1. **Journal of Applied Biobehavioral Research**, v. 7, n. 1, p.30-43. 2002.

ANEXOS:**Anexo 01: QUESTIONÁRIO****INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA**

Este inventário visa a conhecer melhor as motivações que levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1-Isto me motiva pouquíssimo**2-Isto me motiva pouco****3-Mais ou menos-não sei dizer- tenho duvida****4-Isto me motiva muito****5-Isto me motiva muitíssimo**

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...**1**

1. ()diminuir a irritação.
2. ()adquirir saúde.
3. ()encontrar amigos.
4. ()ser campeão no esporte.
5. ()ficar com o corpo bonito.
6. ()atingir meus ideais.

3

13. ()ficar mais tranquilo.
14. ()manter a saúde.
15. ()reunir meus amigos.
16. ()ganhar prêmios.
17. ()ter um corpo definido.
18. ()realizar-me.

5

25. ()diminuir a angústia pessoal.
26. ()viver mais.
27. ()fazer novos amigos.
28. ()ganhar dos adversários.
29. ()sentir-me bonito.
30. ()atingir meus objetivos.

7

37. ()descansar.
38. ()não ficar doente.
39. ()brincar com meus amigos.
40. ()vencer competições.
41. ()manter-me em forma.
42. ()ter a sensação de bem estar.
43. ()tirar o stress mental.
44. ()crescer com saúde .
45. ()fazer parte do meu grupo de amigos.
46. ()ter retorno financeiro.
47. ()manter-me em forma.
48. ()me sentir bem.

2

7. ()ter sensação de repouso.
8. ()melhorar a saúde.
9. ()estar com outras pessoas.
10. ()competir com os outros.
11. ()ficar com o corpo definido.
12. ()alcançar meus objetivos.

4

19. ()diminuir a ansiedade.
20. ()ficar livre de doenças.
21. ()estar com os amigos.
22. ()ser o melhor no esporte.
23. ()manter o corpo em forma.
24. ()obter satisfação.

6

31. ()ficar sossegado.
32. ()ter índices saudáveis de aptidão.
33. ()conversar com outras pessoas .
34. ()concorrer com os outros.
35. ()torna-me atraente.
36. ()meu próprio prazer.

8

9

- 49. () ter sensação de repouso.
- 50. () viver mais.
- 51. () reunir meus amigos.
- 52. () ser o melhor no esporte.
- 53. () ficar com o corpo definido.
- 54. () realizar-me

A apuração pode ser feita manualmente pelo examinador ou pelos respondentes. Para obter os escores brutos, basta somar as respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da folha de resposta, incluindo apenas a coluna 1 a 8. Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão.

ANEXO 02: AUTORIZAÇÕES

ANEXO 02: AUTORIZAÇÕES

AUTORIZAÇÃO

“Eu, “WEDERSON RAFAEL FRAGA” na qualidade de responsável pela, “GRUPO DE CAPOEIRA CORPO E GINGA/CNPJ. 11.183.335/0001-09”, autorizo a realização da pesquisa intitulada “NÍVEIS MOTIVACIONAIS DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ZONA DA MATA MINEIRA.” a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador, “ANGÉLICA MARTINS SILVA; GABRIEL SOUZA MAFRA / DEYLIANE APARECIDA DE ALMEIDA PEREIRA.”, e declaro, que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa.

Matipó, 27 de JUNHO de 2020.



Assinatura
(Carimbo)

CNPJ: 11.183.335/0001-09
Wederson Rafael Fraga - Me
Praça da Independência, 140 2º andar
MATIPO - MG
CEP: 35.367-000

ANEXO 03: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: Bacharelado em Educação Física – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“Níveis motivacionais de idosos praticantes de exercício físico na zona da mata mineira.** Nesta pesquisa pretendemos avaliar os níveis motivacionais de idosos praticantes de exercício físico na Zona da Mata Mineira. O motivo que nos leva a estudar é conhecer os fatores de motivação e assim propor intervenções e estratégias para mudar o comportamento dos não praticantes de atividade física, bem como aderir os praticantes. Outro aspecto diz respeito à conscientização dos idosos quanto aos benefícios da prática regular de exercícios físicos e à importância do Profissional de Educação Física no auxílio da promoção da saúde e qualidade de vida.

Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: aplicação de um questionário sociodemográfico e o “Inventário de Motivação para Prática Regular de atividade” (IMPRAF-126) (BALBINOTTI, 2004). Trata-se de um inventário que contém perguntas de múltipla escolha, que avalia seis das possíveis dimensões de motivação: controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competividade, Estética e Prazer.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em “riscos psicológicos durante a aplicação do questionário, no qual poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico”. A pesquisa contribuirá para conscientização dos idosos quanto aos benefícios da prática regular e a importância do Profissional de Educação Física no auxílio da promoção da saúde e qualidade de vida.

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 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 cinco anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, eles serão destruídos, após o término da pesquisa.

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 motivacional de idosos praticantes de exercício físico na 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.

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira (Orientadora)
Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria
CEP: 36570000 / Viçosa
Tel.: (31) 988392711
E-mail: deyliane.pereira@hotmail.com

Angélica Martins Silva
Endereço: Cezario Guzela , Bairro: São Paulo ,n° 42- São Pedro dos Ferros-Mg.
CEP: 35360000
Tel.: (33)9 8850-3874
E-mail: am7287816@gmail.com

Gabriel Souza Mafra
Endereço: Rua Pintassilgo,45, Bairro: Dona Dina
CEP: 35367000
Tel: (31)984343386
E-mail: gabrielmafra2015@gmail.com

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

_____, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

FORMAÇÃO INICIAL E ÁREAS PREFERIDAS POR GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Bruna Roberta Lima Moreira e Josiney Carlos Martins De Souza

ORIENTADORA: Prof. M. Sc. André Salustiano Bispo.

Linha de Pesquisa: Estudos e Pesquisas Culturais do Movimento Humano

RESUMO:

O objetivo do presente estudo foi analisar a formação inicial de graduandos em Educação Física, numa Instituição de Ensino Superior (IES) mineira, e conhecer as áreas preferidas para atuação. O estudo possui característica quantitativa, objetivando apresentação dos resultados e mensuração das informações. Os dados coletados foram agrupados e analisados por meio de estatística descritiva. O público investigado é formado por adultos, homens e mulheres, da Zona Da Mata Mineira, com faixa etária de 18 a 30 anos, do 1º ao 8º semestre, sendo a amostra composta por 44 pessoas. A maioria dos participantes (43,18%), na presente pesquisa estavam cursando o 8º período. Foi verificado que as opções “identificação profissional” e “amor pela profissão” foram apontados como principais motivos de escolha do curso. Foi possível identificar que os acadêmicos buscam, desde o início, a construção de conhecimentos e obter uma abordagem crítica e reflexiva acerca da atuação profissional no mercado de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Formação; Mercado de trabalho; Avaliação.

1. INTRODUÇÃO

A formação de profissionais de Educação Física é estabelecida pelas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) Resolução nº 6, de 18 de dezembro de 2018 (BRASIL, 2018). O documento define uma sequência de informações, protocolos e conteúdo que deverão ser abordados até o final da formação do aluno na Instituição de Ensino Superior, considerando, entre outras coisas, duração da carga horária e estrutura do curso. Para a formação desse futuro profissional são acrescentados conteúdos em grande escala, englobando disciplinas como Fisiologia, Anatomia, Conhecimentos biológicos, psicológicos, socioculturais do ser humano, dentre outros.

No âmbito da Licenciatura, segundo as Diretrizes, são essenciais, na matriz curricular disciplinas que abordem a prática e organização de ensino básico, introdução à educação e práticas corporais, por exemplo. No Bacharelado, por sua vez, são exigidas disciplinas como políticas e programas de saúde, atenção básica secundária e terciária em saúde (FEITOSA e NASCIMENTO, 2003).

Segundo Antunes (2006), as principais áreas de atuação profissional na Educação Física, tanto na licenciatura quanto bacharelado são: área escolar, saúde,

lazer e esporte. A atuação em determinada área, segundo o autor, depende de fatores como nível de interesse do graduando.

Sabe-se da diversidade no âmbito da Educação Física. Todavia, os setores mais escolhidos para atuação profissional se refletem em dois grandes campos: no âmbito escolar (sistema de ensino público e privado), bem como outras áreas relacionadas ao exercício físico para promoção da saúde, lazer, esporte, e a atividade de gestão empresarial. Entretanto, com as mudanças que vêm ocorrendo no mercado de trabalho, nos últimos anos, observam-se as visões sendo abertas e direcionadas para outras áreas de atuação, ou seja, tirando o foco das escolas e clubes e direcionando a formação para atuação em empresas, hospitais, prefeituras e indústrias (FEITOSA e NASCIMENTO, 2003).

Diante dessa amplitude de áreas de atuação, torna-se relevante pesquisar aspectos da formação inicial e quais campos de atuação são pretendidos pelos futuros formandos. De acordo com Dias e Oliveira (2019), o setor de academias tem sido os mais procurados por recém-formados, o que acarreta carência em algumas áreas, por exemplo, clínicas de reabilitação.

Este estudo tem como diferencial a análise da formação inicial e a compreensão dos motivos para escolha de determinados campos de atuação. Trabalhos como este são importantes para compreender quais áreas terão maior ou menor concorrência e número de profissionais. Assim sendo, os cursos de graduação devem estruturar as grades curriculares para atender às demandas do mercado local (PERON, DECHECHI e BEZERRA, 2019).

Nesse contexto, tem-se como questão norteadora: Quais são as áreas de atuação pretendidas pelos graduandos em Educação Física e qual a percepção sobre as atividades do curso? Neste contexto, o objetivo do estudo é analisar a formação inicial de graduandos em Educação Física, numa Instituição de Ensino Superior (IES) Mineira e conhecer as áreas preferidas para atuação.

Estudos como este são importantes para comparações futuras com outras pesquisas em relação à inserção no mercado de trabalho, pelos egressos. Desse modo, contribuem para que o graduando tenha uma determinada reflexão sobre os campos que seu curso abrange como também indicam um norte para escolha de determinada área para trabalhar. Além disso, apresenta áreas que podem ter um nível de concorrência e competitividade maior, e, por outro lado, campos que poderão ter uma demanda maior de profissionais do curso de Educação Física.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A formação profissional é um processo em que o indivíduo passa por vários momentos de aprendizagem, tanto prática quanto teórica. Dessa forma, a teoria e a prática tornam-se necessárias durante todo o processo de formação do professor, visto que ele é capacitado por meio de teorias que o auxiliam na prática educativa. Assim, quando o docente adentra na sala de aula, pode recorrer às teorias estudadas, relembrando didáticas de seus professores ou até estratégias trabalhadas na universidade que facilitaram sua aprendizagem docente (LIMA, 2012).

No âmbito da Educação Física, segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais (BRASIL, 2004), faz-se necessário o trabalho conjunto utilizando teoria e prática. Esse fator permite o estudo, a análise e a observação teórica dos fenômenos da prática corporal de movimento. Além disso, há aquisição de habilidades, atitudes e competências inerentes à profissão, sendo estas: atenção à saúde, atenção à educação, tomada de decisões, comunicação, liderança, educação continuada, planejamento, supervisão e gerenciamento.

Nesse sentido, o graduando em Educação Física, apresenta formação generalista, humanista, crítica e reflexiva, sendo, assim, qualificado para o exercício profissional, com base no rigor científico e intelectual, e, ainda, pautado no princípio ético.

Desse modo, ele deve se formar na perspectiva de continuar a estudar, pesquisar, esclarecer e intervir profissional e academicamente no contexto específico e histórico-cultural. Para isso, deve partir de conhecimentos de natureza técnica, científica e cultural de modo a atender as diferentes manifestações e expressões da Atividade Física/Movimento Humano. Com isso, o campo de atuação do profissional de Educação Física é pleno nos serviços à sociedade, nas suas diversas formas de manifestação no âmbito da cultura e do movimento humano intencional.

Para tanto, é permeado por meio de atividades físicas, esportivas e similares, sejam formais e não formais, tais como, ginástica, esporte, jogos, danças, lutas, artes marciais, exercícios físicos, musculação, entre tantas outras.

Para Furtado e Santiago (2015, p.325):

É importante identificar que a atuação profissional em alguma das áreas oferecidas pelo curso, que o indivíduo em seu contexto social possa ter um

vínculo, ou seja, uma ocupação com algo relacionado a essas áreas e com isso se explica o real interesse de ao se formar, trabalhar exatamente com o que já tem um pouco de experiência ou que já está inserido em seu cotidiano.

Outra área que merece atenção é a da saúde pública, pois nos últimos anos as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) têm sua prevalência aumentada. O exercício físico, por sua vez, é considerado medida de prevenção ou tratamento não farmacológico, logo, há crescente valorização da prática de exercício físico, visando o bem-estar e a qualidade de vida (RAMOS, 2006).

Diante do exposto, verificam-se mudanças rápidas na sociedade contemporânea que requerem a formação de um profissional de Educação Física que tenha habilidades técnicas, cognitivas e sociais para atuar neste nicho de mercado. Além disso, ele deve incorporar inovações às demandas da sociedade (NASCIMENTO, 2002). Também é considerada essencial a formação continuada para aperfeiçoamento e atualização profissional, sendo estabelecidas para atender às mutáveis expectativas sociais (GALINDO, 2005).

Analisando a presente discussão relacionada à formação profissional e sua relação com o mercado de trabalho, pode-se verificar o quanto a especialização profissional deve fazer parte da vida cotidiana do indivíduo. Dessa forma, para que seja um profissional qualificado e reconhecido no seu campo de atuação, ele deve priorizar a busca de conhecimentos e novas habilidades para não passar por constrangimentos tão grandes em relação ao seu desempenho.

3. METODOLOGIA

O estudo possui característica quantitativa, objetivando apresentação dos resultados e mensuração das informações. Richardson *et al.* (1999) utilizaram esse tipo de pesquisa pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento dessas, por meio de técnicas estatísticas. A abordagem é frequentemente, utilizada nos estudos descritivos, que procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis, revelando as características de um fenômeno.

O local de realização do estudo é uma instituição de Ensino Superior, localizada na Zona da Mata Mineira, que oferece o curso de graduação em Educação Física. O público investigado foram estudantes universitários, de ambos os sexos, com faixa

etária de 18 a 30 anos, regularmente matriculados do 1º ao 8º semestre, sendo a amostra composta por 44 pessoas.

A coleta de dados foi realizada no período de junho a agosto do ano 2020. Foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação concretizou-se mediante a assinatura 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.

O instrumento para coleta de dados foi um questionário composto por 3 questões abertas e 07 questões de múltipla escolha. Este passou por adaptações, utilizando-se como base referencial os documentos de Calegari (2017), Gaspar (2013) e Manfro (2017). Houve, ainda, um instrumento de caracterização da amostra contendo 6 itens, sendo estes: nome, idade, período do curso, data da aplicação do questionário. Este questionário foi aplicado no formato *on-line* devido à pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), utilizando o Google Formulários.

Os dados coletados foram agrupados e analisados por meio de estatística descritiva, para cálculo das medidas de frequência (percentual), tendência central (média) e dispersão (desvio padrão), por meio do *Microsoft Excel*, versão 2010.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Características sociodemográficas e representatividade de escolha do curso.

No presente estudo, o público investigado foi de 44 estudantes universitários, sendo 52,27% do sexo masculino, regularmente matriculados num curso de Graduação em Educação Física, com faixa etária de 18 a 30 anos. A tabela 1 apresenta informações relativas aos períodos que amostra investigada está cursando atualmente.

Tabela 1: Períodos cursados pelos acadêmicos do curso de Graduação em Educação Física de uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência absoluta e relativa. Matipó-MG. 2020.

PERÍODOS DO CURSO	%
2º período	20,45%
4º período	13,63%
6º período	22,72%
8º período	43,18%

Legenda: Frequência absoluta (FA), frequência relativa (FR).

É possível verificar, na tabela acima, que a maioria dos participantes (43,18%), estavam cursando o 8º período, demonstrando que os alunos possuem uma boa base de formação profissional, uma vez que estes tiveram a oportunidade de cursar disciplinas da Licenciatura e Bacharelado. De acordo com Cruz *et al.* (2019), as orientações das diretrizes curriculares constituem-se como definidoras da configuração curricular dos cursos de formação em Educação Física no Brasil. Porém, embora exista um arcabouço sólido de produção científica acerca do processo histórico da Educação Física, sempre é válido revisar as referências e normativas atuais a fim de identificar e atualizar as lacunas dessa área, estruturando, assim, novos caminhos a serem percorridos. Assim é necessário construir projetos de formação que contribuam para o desenvolvimento de profissionais críticos e atuantes diante da realidade do seu tempo.

A tabela 2 refere-se aos principais motivos que os fizeram escolher o curso de Educação Física.

Tabela 2: Motivos que fizeram os alunos escolherem a graduação no curso de Educação Física uma faculdade da Zona da Mata Mineira. Matipó-MG. 2020.

Opções escolhidas	%
Identificação profissional	34,09
Amor pela profissão	31,81
Esporte (Futebol)	29,54
Sem resposta	04,54

Legenda: Frequência absoluta (FA) Frequência relativa (FR).

Foi verificado que as opções “identificação profissional” (34,09%) e “amor pela profissão” (31,81%) foram apontados como principais motivos de escolha do curso pelos acadêmicos entrevistados. No estudo de Krug (2008), por sua vez, foram apresentados nove motivos, alguns deles semelhantes aos obtidos na presente pesquisa, como: gosto pelas atividades físicas e/ou por esporte; influência do professor de Educação Física; gosto pela profissão; identificação com a área e/ou curso de Educação Física.

Já segundo os estudos de Maschio *et al.* (2008), houve três outros motivos para o interesse pela área, que são: relação com a prática de atividades físicas e esportivas, relação com outras áreas da saúde e identificação com o curso.

Na tabela 3 estão relacionadas as informações referentes ao Estágio Supervisionado do curso. Foi questionado como está sendo a sua experiência com estágios antes da conclusão do curso e se a atividade está indo de acordo com o que se espera do mercado.

Tabela 3: Experiência com estágios antes da conclusão do curso dos acadêmicos de Graduação em Educação Física de uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência absoluta e relativa. Matipó-MG. 2020

Experiência com o estágio	%
Bom	34,09
Excelente	36,36
Não realizou	11,36
Ótimo	06,81
Sem resposta	02,27
Expectativa com a realidade profissional	
Sim	77,27
Não	02,27
Mais ou menos	06,81
Não realizou	09,09
Sem resposta	04,54

Legenda: Frequência relativa (FR).

É possível notar que a experiência com o estágio, durante o período da graduação, é vista de maneira bastante positiva pelos acadêmicos, pois as respostas excelente e bom foram referidas por 36,36% e 34,09%, respectivamente. Por conseguinte, o estágio supervisionado deve ser compreendido muito além de uma simples prática obrigatória ao longo do curso de graduação, pois se constitui como um campo de conhecimento e, conseqüentemente, um estatuto epistemológico. É nessa perspectiva que o estágio é produzido, por meio da interação dos cursos de formação com o campo social, desenvolvendo práticas educativas (PIMENTA e LIMA, 2019).

O item seguinte avalia a percepção dos discentes sobre a contribuição do curso para inserção no mercado de trabalho e exercício profissional. As respostas obtidas foram: 85% consideraram que contribui amplamente e 15% que contribui parcialmente. Com base nas Diretrizes Curriculares Nacionais, as instituições brasileiras têm mostrado preocupação em atender, de forma clara, ao longo do período de duração do curso. Buscam, desse modo, aplicação de conteúdos e

estágios de forma clara e acompanhada para formar um ótimo profissional de Educação Física (BRASIL, 2015).

Dessa maneira, a formação deve propiciar aquisição de dois ideais essenciais para o trabalho profissional: oferecer serviços profissionais voltados essencialmente para o público, e não em proveito próprio, e o comprometimento do sujeito com determinado trabalho, como sendo uma “carreira”, de maneira que seja integrada a uma identidade, determinada socialmente (DUBAR, 2005).

Em relação às possibilidades de carreira acessíveis a um profissional formado na área apresentadas pela instituição durante o curso de graduação, as respostas apresentadas foram: 77,27% consideraram que foram amplamente apresentadas e 22,72% parcialmente apresentadas. Desse modo, tornou-se indispensável que o profissional de Educação Física faça parte da moderna visão integrada que é de extrema necessidade ao educador, preparando-o para as situações e problemas com que ele pode se deparar na sua futura carreira de atuação (MADUREIRA, 2017).

Quando os acadêmicos foram questionados se a instituição auxiliou, ao longo do curso de graduação, na identificação de algum perfil profissional que se adequasse às suas aspirações, as respostas apresentadas foram: 47,72% consideraram que auxiliaram amplamente e 43,18% disseram que auxiliou parcialmente.

Para tanto, as instituições estão voltadas para preparação dos graduandos até a sua inserção no mercado de trabalho, na área que mais possuir identidade. Para isso, apresentam teorias e práticas entre o saber, o fazer e a solucionar problemas decorridos da vivência com a profissão (KRUG, 2015). Havendo, com isso, a necessidade constante de debater ideias, projetos e argumentos a fim de aprimorar conhecimentos, potencializando as áreas de atuação para o mercado de trabalho (ALVES, 2017).

Ao serem indagados sobre como avaliavam o grau de conhecimento e competências fornecidos pela instituição durante o curso de graduação, em relação ao perfil profissional almejado, as respostas apresentadas foram: 43,18% a classificaram como na medida exata para alcançar o perfil almejado, 38,63% responderam que estava acima das necessidades, 13,68% marcaram muito acima e 4,50% disseram estar além das necessidades.

Fator que não poderia deixar de ser mencionado é que a construção da percepção de competência profissional é um processo complexo e temporal, estando

relacionado à formação inicial vinculada a um contexto de aprendizagem formal e ao processo de formação continuada e de educação permanente (OLIVEIRA *et al.* 2018).

No que concerne ao conhecimento sobre alguma rede da Instituição de Ensino que propicie a interação entre eles e os alunos que já se formaram anteriormente, visando a troca de conhecimentos e experiências profissionais ou acadêmicas, a maioria dos universitários (90,90%) declararam que Instituição apresenta redes que propiciam a troca de conhecimentos e experiências. Nota-se que não existe um vínculo firmado entre graduandos já formados com os que ainda estão se graduando pela faculdade a não ser por alguns já professores que atuam na instituição. É de extrema importância para a formação do aluno a relação direta com profissionais já formados e de seu convívio, a fim de trocarem informações para uma melhor formação profissional do acadêmico (SAMPAIO e STOBBAUS, 2015).

Tudo parte de um processo de formação inicial até a conclusão da graduação, podendo desfrutar de todo o meio e as relações dentro da instituição (RUFINO e SOUZA NETO, 2016). Nesse caso, a relação entre professor e aluno durante a formação e seus conceitos pedagógicos para ensino e aprendizagem contribuem para a formação profissional do graduando, apontando a importância da relação de formados e a busca pelo ensino ofertado pela instituição (GARIGLIO, 2016).

A figura 1 apresentada abaixo trata dos campos de atuação que os entrevistados gostariam de trabalhar.

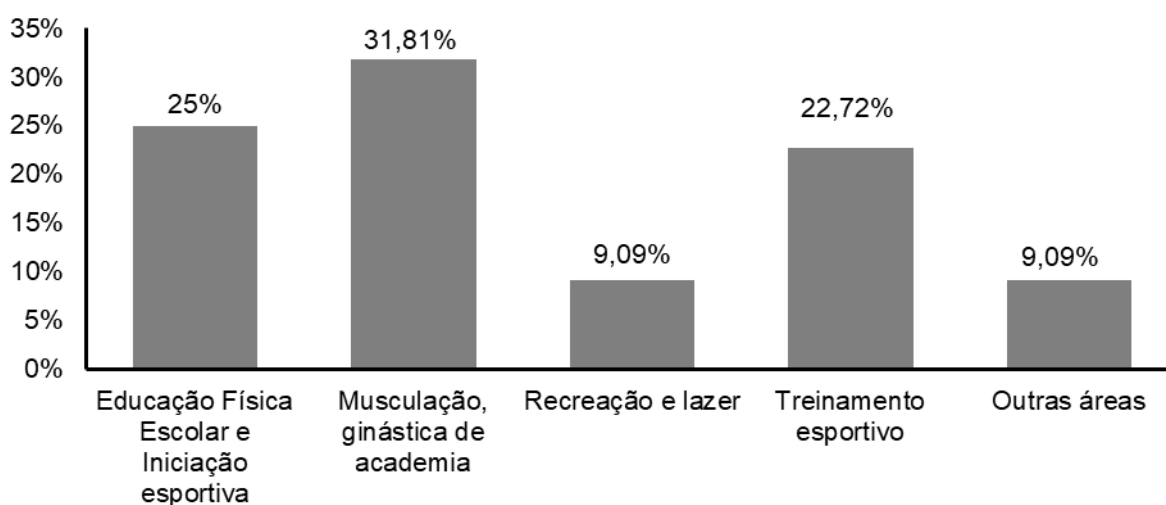


Figura 1: Campos de atuação que os acadêmicos de Graduação em Educação Física de uma faculdade da Zona da Mata Mineira, gostaria de trabalhar, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2020.

É possível verificar, na figura, que a Educação Física escolar, musculação, ginástica de academia e iniciação esportiva apresentaram maiores percentuais escolhidos pelos futuros profissionais. Sendo apontado como opção de interesse para 25% da amostra áreas de Educação Física escolar e iniciação esportiva. Já as opções de musculação e ginástica de academia foram escolhidas por 31,81% entre as opções dos futuros profissionais.

No ramo da Educação Física, tem crescido, cada vez, mais a procura pelas áreas de Bacharelado e atuação em academias de ginástica visando à promoção da saúde e da qualidade de vida (NOZAKI, 2015).

O mercado de trabalho do profissional de Educação Física é amplo e diversificado, entretanto as academias têm sido as alternativas mais procuradas como campo de atuação do profissional da Educação Física, principalmente os recém-formados (OLIVEIRA *et al.* 2018). Além disso, é possível verificar que, cada vez mais, as pessoas estão procurando praticar exercícios físicos, sendo que, nos últimos anos, a área da Educação Física que mais vem crescendo são as academias de musculação e ginástica (CONFEEF, 2019). Sendo, portanto, necessário o entendimento claro entre ambas as áreas de atuação, a fim de fundamentar uma identidade e perfil do profissional de Educação Física (SOUZA *et al.* 2014).

Quando os acadêmicos foram questionados quanto à divisão entre licenciatura e bacharelado, a maioria não concorda (61,0%). Segundo Souza *et al.* (2014), para acabar com toda limitação e incômodo em relação as duas áreas de atuação é importante que, desde o início da graduação, os acadêmicos possam ter clareza das particularidades e características necessárias para desenvolvimento de uma identidade e perfil de formação profissional em cada delas.

A figura 2 tratou sobre a questão número 10, que pergunta quais são os planos de futuro para a carreira dos pesquisados.



Figura 2: Planos de futuro para carreira de acadêmicos de Graduação em Educação Física de uma faculdade da Zona da Mata Mineira, expressos em frequência relativa. Matipó-MG. 2020.

É possível verificar que 50% da amostra têm planos de futuro com propósito de se especializar. Com o constante processo de renovação que vem ocorrendo, é de extrema importância que o profissional, após sua formação, continue se capacitando e se atualizando para sempre estar preparado para ofertar o melhor trabalho com a melhor qualidade possível (GARIGLIO *et al.* 2017). Tal especialização também é de extrema importância a fim de buscar abrangência em maiores áreas de atuação, atendendo às demandas dos mais diferentes públicos (BAHIA, 2017). Schmitt *et al.* (2015) relatam sobre a importância de se fazer uma especialização, destacando que, em sua pesquisa com 30 professores de Educação Física já formados, 22% dos entrevistados não tiveram disciplinas específicas de alguma área de interesse, como por exemplo, a Educação Física adaptada.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dessa pesquisa foi possível identificar que os acadêmicos do curso de Educação Física buscam desde o início construir conhecimento e obter uma abordagem crítica e reflexiva acerca da atuação profissional para o mercado de trabalho. A escolha da área é regida pelo princípio da identificação com o Bacharelado ou Licenciatura. Os referidos cursos fazendo com que os graduandos tenham formação única para atuação em grandes territórios de Educação Física em diferentes modalidades de atendimento.

Considera-se, também, que a instituição está preparada e tem um grau de conhecimento na medida exata, tanto no nível teórico quanto prático de ensino. Também disponibiliza, como meios de trabalho, aulas, pesquisas, palestras de pessoas renomadas, cursos de extensão e estágios supervisionados nas 2 áreas de atuação até a conclusão do curso do graduando.

Por fim, a pesquisa mostrou que, desde o processo inicial do acadêmico até a sua formação, existe toda uma programação de formação do graduando, disponibilizando opções e temas para a sua escolha, permitindo-lhe se identificar e trabalhar após a conclusão do curso. Além disso há, também, a possibilidade de se fazer uma especialização a fim de se tornar um profissional de sucesso em sua área de atuação.

REFERÊNCIAS

ALVES, N. Formação de docentes e currículos para além da resistência. **Rev. Bras. Educ.**, v. 22, n. 71, p. 1-18, 2017.

ANTUNES, A. C. Mercado de trabalho e Educação Física: aspectos da preparação profissional. **Motriz**, Campinas, v.10, n.10, p. 141- 149, 2006.

BAHIA. **Diretrizes da educação inclusiva no Estado da Bahia**: (pessoas com deficiências, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades/superdotação). Secretaria da educação do Estado da Bahia. Salvador, v. 16, n. 38, 2017.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Parecer CNE/CES 058/2004, de 18 de fevereiro de 2004. **Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física, em nível superior de graduação plena**. Brasília, 2004.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação, **Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física** tendo em vista o disposto no art. 9º, § 2º, da Lei nº 4.024, de 20 de dez. 1961. Parecer CNE/CES nº 584, de 3 de out. 2018, homologado pela Portaria MEC nº 1.349, de 14 de dez. 2018, publicada no DOU de 17 de dez. 2018, Seção 1, pág. 33.

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.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Conselho Pleno. Resolução CNE/CP 2/2015, de 1º de julho de 2015. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a formação inicial em nível superior (cursos de licenciatura, cursos de formação pedagógica para graduados e cursos de segunda licenciatura) e para a formação continuada**. Brasília (DF): 2015.

CALEGARI, C. R. **O perfil profissional docente dos egressos da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia/MG**. Orientadora: Regina Maria Rovigati Simões, 2017. 126 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física, Esporte e Saúde) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Esporte e Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

CONFED, Conselho federal de Educação Física. **Porque as academias de ginástica estão malhando também**. 01 de out. de 2019. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/clipping/1292/>. Acesso em: 22 de set 2020.

CRUZ; M. M. S. *et al.* Formação profissional em Educação Física: história, avanços, limites e desafios. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 1, p. 227-235, jan./jun. 2019.

DIAS, K. V. R. B; OLIVEIRA, L. F. **Percepção do graduando de Educação Física em relação às áreas de atuação**. Orientadora: Lorena Cruz, 2019. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos-UNICEPLAC., Brasília-DF, 2019.

DUBAR, Claude. **A socialização: construção das identidades sociais e profissionais. Identidade profissional de professores: um referencial para pesquisa**. São Paulo: Martins Fontes, v. 4, n. 15, p. 163-191.2005.

FEITOSA, W. M. N, NASCIMENTO, J. V. As competências específicas do profissional de Educação Física que atua na orientação de atividades físicas: Um estudo Delphi. **Rev. Bras. Ci. Mov.**, v. 11, n. 4, p. 19-26, 2003.

FURTADO, R. P; SANTIAGO, L. P. Educação Física e Trabalho: considerações a respeito da inserção profissional de egressos da FEF-UFG. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, v. 29, n. 2, p. 325-336, 2015.

GALINDO, A. G. **Mercado de trabalho da Educação Física: um breve ensaio sobre os impactos da regulamentação profissional**. Secretaria Estadual de Desporto e Lazer; Macapá: v.13, n.25, p. 21-39. 2005.

GARIGLIO, J. A. Saberes da ação pedagógica de professores de Educação Física. **Formação Docente**, Belo Horizonte, v. 9, n. 15, p. 11-32, 2016.

GARIGLIO, J. A *et al.* O “Novo” Ensino Médio: implicações ao processo de legitimação da Educação Física. **Motrivivência**, v. 29, n. 52, p. 64, set., 2017.

GASPAR, R. A. **Os campos de atuação do egresso do curso de Educação Física da UFSC após a fragmentação em licenciatura e bacharelado: Diferenças e regularidades**. Orientadora: Adriana D' Agostini, 2013. 187 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-Graduação em Educação, Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

KRUG, H. N.; KRUG, R. de R. Os diferentes motivos da escolha da licenciatura em Educação Física pelos acadêmicos do CEFD-UFSM. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 123, p. 1-8, 2008.

KRUG, H. N; *et al.* **Ser professor na escola: de aluno a professor no estágio curricular supervisionado na Licenciatura em Educação Física**. Linhas; v.16, n.30, p. 248 - 269. 2015.

LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e aprendizagem da profissão docente**. Brasília: Líder Livro, 2012.

MADUREIRA, Alberto Saturno. Educação Física: licenciatura versus bacharelado, que discurso é esse? **Revista Digital, Buenos Aires**, ano 22, n. 234, nov. 2017.

MANFRO, P. X. **A percepção de carreira de profissionais de Educação Física e a atuação no mercado de academias expectativas e realidades**. Orientador: Mauro Myskiw, 2017. 87 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

MASCHIO, V. *et al.* As motivações para a escolha do curso de licenciatura em Educação Física: um diálogo com acadêmicos em formação inicial. In: Seminário Internacional de Educação, 13., 2008, Cachoeira do Sul. **Anais**. Cachoeira do Sul: Ulbra, 2008.

NASCIMENTO, J. V. **Formação profissional em Educação Física: Contextos de desenvolvimento curricular**. Ed. Universidade Estadual de Montes Claros, 2002. 237 f.

NOZAKI, T. H. Trabalho e educação na atualidade: mediações com a Educação Física brasileira. Educação. **Revista do Centro de Educação**, v. 40, n. 1, p.183-200, 2015.

OLIVEIRA, D. C. R. *et al.* Competência profissional dos trabalhadores de programas de atividade física da atenção básica à saúde de Pernambuco. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 23, 2018.

PERON; V. D. DECHECHI; E. C. BEZERRA; R. C. Identificação da adaptação acadêmica nos aspectos pessoal, interpessoal, carreira, estudo e institucional: Estudo no IFPR, Foz do Iguaçu. **Revista Mundi Sociais e Humanidades**. Curitiba, PR, v.4, n.2, p. 60, ago./ dez, 2019.

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. Estágios Supervisionados e o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência: duas faces da mesma moeda? **Revista Brasileira de Educação**, v. 24, e240001. 2019.

RAMOS, G. N. S. A formação profissional em Educação Física e as novas diretrizes: Reestruturação curricular. In: SOUZA, N. S. HUNGER, D (Org.). **Formação profissional em Educação Física: estudos e pesquisas**. Rio Claro: Biblioteca; 2006. p. 147-58.

RICHARDSON, R. J. *et al.* **Pesquisa social: Métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

RUFINO, L. G.; SOUZA NETO, S. Saberes docentes e formação de professores de Educação Física: análise da Base S. Saberes docentes e formação de professores de Educação Física: análise da Base Nacional Comum (BNCC) na perspectiva da profissionalização do ensino. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 28, n. 48, p. 42-60, 2016.

SAMPAIO, A. A.; STOBAUS, C. D. O apoio pedagógico na formação inicial: perspectivas para o bem-estar docente e desenvolvimento profissional. **Espaço Pedagógico**, Passo Fundo, v. 22, n. 2, p. 371-91, 2015.

SCHMITT, J. A. *et al.* Concepção de professores de Educação Física em relação à qualificação e atuação junto de alunos com deficiência. Conexões: **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 1-19, jan./mar. 2015.

SOUZA, M. S. *et al.* Diretrizes Curriculares Nacionais e o Processo de Formação de Professores em Educação Física: análise a partir da legalidade, conhecimento e mundo/mercado de trabalho. **Motrivivência**, v. 26, n.43, p.17-29, dez. 2014

ANEXO I:

Questionário adaptado de Calegari (2017), Gaspar (2013) e Manfro (2017).

ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO

Título do estudo: FORMAÇÃO INICIAL E ÁREAS PREFERIDAS por GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA.

Nome: _____ Idade: _____
 Período do curso: _____ Data de aplicação: _____

Desde já, agradecemos a sua participação. Solicitamos, por gentileza, que responda as questões a seguir de acordo com a SUA OPINIÃO:

1. Quais foram os principais motivos que te fizeram escolher o curso de Educação Física?

2. *Estágio:

A. Como está sendo a sua experiência com estágios antes da conclusão do curso?

B. O estágio está indo de acordo com o que espera do mercado?

3. Você considera que seu curso contribui para a preparação do exercício profissional?

- (A)** Contribui amplamente.
- (B)** Contribui parcialmente.
- (C)** Contribui muito pouco.
- (D)** Não contribui.

4. Ao longo do seu curso de graduação, a instituição apresentou a você as possibilidades de carreiras acessíveis a um profissional formado na sua área?

- (A)** Foram amplamente apresentadas.
- (B)** Foram parcialmente apresentadas.
- (C)** Foram muito pouco apresentadas.
- (D)** Não foram apresentadas.

5. Ao longo do curso de graduação, a instituição auxiliou você a identificar algum perfil profissional que se adequasse às suas aspirações?

- (A)** Auxiliou amplamente.
- (B)** Auxiliou parcialmente;

- (C) Auxiliou muito pouco.
 (D) Não auxiliou.

6. Como avalia o grau de conhecimentos e competências fornecidos durante o curso de graduação em relação ao perfil profissional almejado?

- (A) Muito acima das necessidades para alcançar o perfil almejado.
 (B) Acima das necessidades para alcançar o perfil almejado.
 (C) Na medida exata para alcançar o perfil almejado.
 (D) Aquém das necessidades para alcançar o perfil almejado.
 (E) Muito aquém das necessidades para alcançar o perfil almejado.

7. Você tem conhecimento de alguma rede da instituição que propicie a interação entre você e alunos que se formaram na Instituição visando à troca de conhecimentos e experiências profissionais ou acadêmicas?

- () Sim
 () Não

Observação: Caso a resposta seja sim, por gentileza, escreva qual o nome da rede:

8. Em qual o campo de atuação que gostaria de trabalhar?

- a) () Educação Física Escolar (Curricular, iniciação esportiva na escola, etc);
 b) () Atividade Física e Saúde (Musculação, Ginástica de Academia, Iniciação Esportiva fora da Escola);
 c) () Recreação e Lazer (Hotéis, Pousadas, Espaços Públicos, etc);
 d) () Treinamento Esportivo (Alto Rendimento);
 e) () Outros na área. Qual?.....
 f) () Não gostaria de trabalhar com Educação Física;
 g) () Não se aplica.

9. Você concorda com a divisão do curso em Licenciatura e Bacharelado? Justifique

- a) () Sim.
 b) () Não.:

Justificativa

10. Quais são seus planos de futuro para a carreira?



AUTORIZAÇÃO

Eu, “LÚCIO FLÁVIO SLEUTJES”, na qualidade de responsável pela “FACULDADE UNIVÉRTIX”, autorizo a realização da pesquisa intitulada “FORMAÇÃO INICIAL E ÁREAS PREFERIDAS DE GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA.” a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador “ANDRE SALUSTIANO BISPO / BRUNA ROBERTA LIMA MOREIRA e JOSINEY CARLOS MARTINS DE SOUZA”, 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, 26 de maio de 2020.

Faculdade VÉRTICE

Prof. Dr. Lúcio Flávio Sleutjes
Diretor Geral

Assinatura
(Carimbo)





FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“Formação inicial e áreas preferidas por graduandos em Educação Física de uma instituição de Ensino Superior (IES) da Zona da Mata Mineira.”** Nesta pesquisa pretendemos analisar a formação inicial de graduandos em Educação Física, numa Instituição de Ensino Superior (IES) mineira e conhecer as áreas preferidas para atuação. O motivo que nos leva a estudar é conhecer e analisar o mercado profissional do profissional em questão. Estudos como este são importantes para compreender quais áreas terão maior ou menor concorrência e número de profissionais, bem como proporcionar ao graduando um direcionamento para a escolha de uma área de atuação. Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: pesquisa com característica quantitativa com objetivo de apresentar resultados e mensurar informações, reunir e analisar os dados coletados, utilizando como coleta de dados um questionário contendo questões abertas e fechadas, totalizando 10 questões.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em riscos psicológicos durante a aplicação do questionário quando 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 terem acesso aos dados, mas poderão ocorrer extravio dos documentos decorrentes de furto ou perda, assim serão tomadas 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 documento. A pesquisa contribuirá para reflexão e auxílio ao graduando em escolher e repensar em qual campo da Educação Física ele irá atuar, a fim de fazer intervenções no campo que ele desejar.

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 em 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 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 “**Formação inicial e áreas preferidas de
 graduandos em Educação Física de uma instituição de Ensino Superior (IES) 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: André Salustiano Bispo

Endereço: Manhuaçu- Minas Gerais

Telefone: (033) 991154224

E-mail: salustianobispo@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Bruna Roberta Lima Moreira

Endereço: Padre Fialho-Minas Gerais, Praça Antônio Brandão

Telefone: (031) 997972335

E-mail: brunaroberta@outlook.com.br

Nome do Pesquisador Responsável: Josiney Carlos Martins de Souza

Endereço: Matipó-Minas Gerais, Bairro Loteamento do Jorge

Telefone: (031)984120898

E-mail: josineycarlos55@gmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 20____.

 Assinatura do Participante

 Assinatura do Pesquisador

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO AO AR LIVRE NA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Bruno de Assis Braga e Yury Costa Cavalcante Oliveira

ORIENTADORA: Profa. D.Sc. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Psicologia do Esporte

RESUMO:

O objetivo desse estudo foi avaliar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos ao ar livre na Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma pesquisa quantitativa realizada nas cidades de Rio Casca e Pedra Bonita. O instrumento de coleta de dados foi o questionário de “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física”. A coleta aconteceu online por meio do questionário do *google* formulários no qual foi transcrito o inventário. Foram solicitados aos voluntários que manifestem seu Consentimento Livre e Esclarecido, assinalando a opção no questionário. Verificou-se que a maioria da amostra é do sexo feminino (52%). No que diz respeito aos objetivos para a prática, a maioria relatou que é saúde (50 %). Os escores dos motivos relacionados à prática de exercícios físicos ao ar livre foram identificados como principais fatores motivacionais saúde (35,70 (DP=±0,53), prazer (34,50 (DP=±0,54)), estética (32,18 (DP=±0,84)) e controle de estresse (30,70 (DP=±0,77)). Conclui-se que os fatores motivacionais estão relacionados aos fatores intrínsecos. Ademais, não poderíamos deixar de ressaltar a atuação do profissional de Educação Física para controle de patologias, prevenção e promoção de saúde.

PALAVRAS-CHAVES: Motivação; Exercício Físico; Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos observa-se aumento significativo no número de pessoas praticantes de exercícios ao ar livre em todo país, sendo praticado em locais de fácil acesso e agradáveis, como praças e parques públicos (REIS *et al.*, 2017).

De modo geral, exercícios físicos ao ar livre têm como objetivo estimular a prática de exercícios físicos para a população de forma gratuita, por conseguinte, prevenir os fatores de risco relacionados às Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Concomitantemente a isso, Ramalho *et al.* (2018, p. 184.) definiram que “essas doenças são patologias relacionadas a causas múltiplas, são caracterizadas por início gradual, de prognóstico usualmente incerto, com larga ou indefinida duração”. Assim, são doenças que colocam em risco a saúde do indivíduo a longo prazo, por exemplo, diabetes, doenças respiratórias e cardiovasculares.

Sabe-se que a prática regular de exercício físico é importante para a promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis,

incapacidades funcionais, além de contribuir de forma positiva na qualidade de vida (MATHIAS *et al.*, 2019). Segundo Oliveira (2015), quanto aos benefícios para a saúde — no que diz respeito ao completo bem estar físico mental e social, conforme a Organização Mundial da Saúde – (OMS) — a prática traz benefícios imediatos como uma melhora nos níveis de adrenalina e noradrenalina, dos níveis de glicose sanguínea, além de uma melhora na qualidade do sono. Por sua vez, em longo prazo, propicia a diminuição da incidência de doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares e metabólicas (REIS *et al.*, 2017). Já para a qualidade de vida, os benefícios estão relacionados à fatores que englobam as dimensões profissionais, fisiológicas, espirituais e emocionais de um indivíduo (SARAIVA, 2017).

Diante do exposto, verifica-se que o exercício físico tem significativa importância para a saúde pública. Nessa mesma linha, para Reis *et al.* (2017), o exercício físico é classificado como um fator de proteção e promoção da saúde, estando relacionado a inúmeros benefícios, tais como, a redução de peso, melhora cardiovascular, redução de doenças crônicas, diminuição do risco de morte prematura, entre outras.

Todavia, embora os efeitos benéficos da prática regular estejam consolidados na literatura, muitos fatores podem influenciar na motivação para a prática de exercícios físicos, tais como, saúde, estética, bem-estar, socialização e satisfação em manter um estilo de vida ativa (LIMA, 2016).

Desse modo, a motivação é compreendida, segundo Silva *et al.* (2016a), como uma ação intencional, em que é estabelecida uma meta, englobando tanto fatores ambientais quanto pessoais. Ela pode ser dividida em dois aspectos: motivação intrínseca e motivação extrínseca. A motivação intrínseca está intimamente ligada à satisfação pessoal do indivíduo, não dependendo de recompensas (ABREU *et al.*, 2017). A motivação extrínseca, por outro lado, tem como foco as consequências dos exercícios, não com a atividade em si (SILVA *et al.*, 2016a).

Conforme Santos *et al.* (2015), a motivação está diretamente ligada ao auxílio ou até mesmo ao ingresso das pessoas na prática de exercícios físicos. Nesse sentido, a relação entre motivação e a prática está diretamente relacionada ao impacto positivo na saúde, manutenção e qualidade de vida na busca pelo estilo de vida saudável (CODONHATO, 2017).

De acordo com o apresentado, torna-se relevante compreender e identificar os fatores predominantes, que levam o indivíduo à busca pela prática de exercício físico regular, ao Ar Livre (AL). A identificação do perfil dos frequentadores das AL também é importante para aprimorar políticas públicas que favoreçam a prática de atividade física nos locais (MATHIAS *et al.*, 2019), visto que ainda são incipientes os estudos que tratam da temática: motivação e exercício em academias ao ar livre.

Assim, tem-se como questão norteadora: Quais os fatores motivacionais para a prática de exercício físico ao ar livre? O objetivo do estudo é avaliar os fatores motivacionais para a prática de exercício físico ao ar livre, na Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes para se conhecer os diferentes fatores motivacionais que levam o indivíduo a prática de exercícios físicos ao ar livre. A partir disso, torna-se possível conhecer o perfil dos praticantes e criar/incentivar ações que aumentem a aderência e, por conseguinte, proporcionar manutenção na saúde e bem-estar físico e mental.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A prática de exercícios físicos está ligada à melhoria na qualidade de vida, do desempenho ou aptidão física, estética, saúde, lazer, interação social, bem estar físico e mental (TAVARES JUNIOR, 2016).

Além disso, as academias ao ar livre e espaços destinados à caminhada, em equipamentos públicos de lazer, são locais que possibilitam a prática de exercício físico pela comunidade, sem a necessidade de investimento financeiro por parte do poder público. A construção destes espaços tem como objetivo estimular, de forma gratuita, estilos de vida ativos e a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Ademais, os exercícios físicos ao ar livre apresentam pontos positivos, como cenário agradável, incentivo por meio da socialização com outras pessoas, facilidade de acesso e satisfação pessoal, e, ainda, ajudam a promover benefícios físicos e psicológicos (ANDRADE, 2018).

Nessa concepção, identificam-se diversos motivos que levam as pessoas à prática de exercício físico ao ar livre. Silva *et al.* (2016a), classificam a motivação em intrínseca ou extrínseca, quando relacionada ao exercício físico. A motivação intrínseca se caracteriza por níveis de autodeterminação e satisfação pessoal, já a

motivação extrínseca está envolvida aos resultados e consequências que os exercícios podem proporcionar.

Mathias (2019), em um estudo com objetivo de avaliar o perfil e os fatores motivacionais em frequentadores de uma academia ao ar livre, identificou a importância dos espaços públicos para incentivo à prática dos exercícios físicos. Além disso, destacou que os principais motivos reportados pelos praticantes foram o prazer e a saúde. Contudo, tem-se observado a necessidade de acompanhamento dos participantes por profissionais de Educação Física, principalmente para o tratamento e controle da obesidade.

Silva *et al.* (2016a), por outro lado, quando investigaram os fatores motivacionais de idosos que praticavam atividade física, concluiu que os motivos de uma vida ativa estão relacionados à saúde e à melhora no relacionamento entre os pares. Em contraponto, Santos (2015) identificou que o que as leva as mulheres jovens à prática de exercícios físicos é a estética, diminuição do percentual de gordura e diminuição da retenção líquida.

Codohato (2017), por sua vez, quando verificou o impacto do tempo da prática de exercícios na percepção da qualidade de vida em adultos saudáveis e suas relações com a motivação para a prática, identificou que a aderência ao exercício está relacionada ao prazer e bem estar. O autor concluiu que a adesão à prática de exercícios físicos é benéfica para a percepção da qualidade de vida, relacionada à saúde física.

Diante do exposto, verifica-se que os motivos para se exercitar fisicamente são diversos, especialmente se realizados ao ar livre. Assim, os profissionais de Educação Física devem atentar-se com a permanência dos alunos em meses iniciais de treinamento, tendo em vista que esta variável está relacionada ao índice motivacional e está relacionada à aderência na prática.

Entretanto, de acordo com Ramalho (2018), os exercícios ao ar livre, na maioria das vezes, não contam com a presença de Profissionais de Educação Física, o que pode trazer risco à população praticante. Ademais, o autor destaca que o exercício físico traz benefícios quando acompanhado e sintetizado por profissional especializado.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva que, segundo Silveira e Córdova (2009), tem como objetivo a descrição das características de uma população, acontecimento ou experiência.

O local de coleta de dados foi nos municípios de Rio Casca e Pedra Bonita, localizados na Zona da Mata Mineira. A amostra, por sua vez, foi composta por 50 indivíduos, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 60 anos, que praticam exercício físico ao ar livre.

Para tanto, a coleta de dados aconteceu entre os meses de junho e agosto de 2020 e o instrumento de coleta de dados foi o questionário de “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física”, proposto por Barbosa (2006). O questionário avalia as motivações que levam os indivíduos a realizarem ou manterem a prática regular de atividade física. Para isso, os avaliados tiveram que assinalar os itens que caracterizavam como importantes fatores motivacionais para a prática de atividade física ao ar livre.

Ademais, a apuração das respostas aconteceu pelos examinadores e a obtenção dos escores brutos foi pelo somatório das respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da Folha de Resposta, incluindo apenas as colunas 1 a 8. Os valores obtidos corresponderam aos escores brutos, para cada dimensão.

Outro fator que não poderia deixar de ser mencionado é que, devido à quarentena causada pela Pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), a coleta de dados aconteceu *on-line*, por meio de um questionário do *Google Formulários*, no qual foi transcrito o inventário proposto por Barbosa (2006). Após a explicação do objetivo da pesquisa, dos procedimentos e de seus fatores relevantes, foram solicitados aos voluntários que manifestassem seu Consentimento Livre e Esclarecido, assinalando a opção no questionário. 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.

Para análise dos dados, foi utilizada estatística descritiva, no qual se calcularam as medidas de frequência relativa, média e desvio padrão. Os dados estão apresentados na forma de tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Profissional de Educação Física desempenha um papel fundamental no incentivo à prática de exercícios físicos ao ar livre, tendo em vista a promoção de saúde. Associado a esse fator, é indispensável que a prescrição e a orientação de exercícios atendam à individualidade biológica, reduzindo, assim, o risco de lesões. Diante disso, a análise dos dados obtidos por meio da aplicação do questionário Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física apresentou dados muito relevantes na presente pesquisa, que serão abordados logo abaixo.

A amostra total foi composta por 50 indivíduos, sendo 52% do sexo feminino, conforme apresentado na Tabela 1, com média de prática de atividade física ao ar livre de 3,6 (DP=1,5), dias (mínimo 1 vez e máximo 7 vezes), e idade entre 18 e 60 anos (média = 26,8; DP=9,4 anos). Além disso, apresentou como profissões predominantes: advogado, auxiliar de escritório, fisioterapeuta, nutricionista, manicure, professor, psicóloga, pintor, recepcionista, servidor público e estudantes. A seguir, são apresentadas, na tabela 1, as demais características dos participantes da pesquisa.

Verifica-se que a maioria da amostra é do sexo feminino, o que corrobora o estudo de Mathias (2019), no qual se afirma que, no Brasil, a maioria dos praticantes de exercícios físicos ao ar livre é do sexo feminino, com idade variada. Corroborando essa afirmação, Lemos *et al.* (2016) consideram que a explicação para maior participação das mulheres é que os homens consideram programas públicos inadequados, somando-se à preferência delas por ginástica, dança e caminhada.

Tabela 1: Caracterização dos praticantes de exercício físico ao ar livre, na Zona da Mata Mineira, 2020.

Variável	%
Sexo	
Masculino	48,0
Feminino	52,0
Objetivo com a Prática de Exercícios Físicos ao ar livre.	
Emagrecimento.	22,0
Lazer.	8,0
Saúde.	50,0
Treinamento.	20,0
Recebeu orientação durante a prática de Exercícios Físicos ao ar livre.	
Amigos	32,0
Ninguém	32,0
Profissional de Educação Física	26,0
Médicos/ Fisioterapeuta	10,0
A quanto tempo pratica Exercícios Físicos	
1 mês	32,0
6 meses	20,0
1 ano	4,0
mais de um ano	44,0
Qual horário você pratica Exercícios Físicos ao ar livre.	
Manhã	30,0
Noite	16,0
Tarde	54,0

Fonte: Dados coletados pelos autores

No que diz respeito aos objetivos para a prática, a maioria relata que é a saúde (50,0%). Segundo Herther (2016), os motivos que determinam a prática regular são: controle de estresse, sociabilidade, competitividade, prazer, estética e saúde. Pinheiro (2017a) afirmou, ainda, que, diante da percepção da melhora da saúde em decorrência da prática de exercícios físicos ao ar livre, foi possível observar que houve influência na prática e na adesão.

Pinheiro e Coelho Filho (2017b), em seu estudo sobre a influência do profissional de educação física nas atividades físicas ao ar livre, identificou que as pessoas praticam por considerarem o ambiente agradável, tendo uma frequência de 2 a 4 vezes por semana. Entretanto, os participantes da pesquisa não viram a necessidade da presença de um profissional para a prática de exercícios físicos ao ar livre.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), citado por Costa, Freitas e Silva (2016), adultos saudáveis devem acumular ao longo da semana 150 minutos de exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa para obter benefícios à saúde. Souza (2015) acrescentou que o exercício físico melhora a qualidade de vida e previne os riscos de doenças crônicas degenerativas devido a mudanças no estilo de vida.

Em relação aos horários, os praticantes preferem o período da tarde. O período vespertino, ao final da tarde, é indicado para a prática de exercícios físicos, especialmente a pessoas que possuem hipertensão, diabetes e cardiopatias (SILVA *et al.*, 2016b). Segundo a ACSM, citado por Silva *et al.* (2016b), é aconselhável os horários antes das 10 horas e depois das 16 horas.

Durante a prática de exercícios, devem-se adotar estratégias de hidratação levando em consideração o ambiente e o tipo de exercício. Nesse sentido, a realização do exercício físico em condições desfavoráveis de temperatura pode levar à ocorrência de quadros de desidratação, sendo prejudicial à saúde do indivíduo (BUBLITZ e POLL, 2016).

Os dados da tabela 2 referem-se aos principais fatores relacionados à motivação para a prática de exercícios ao livre e foram obtidos por meio do questionário Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física.

Tabela 2: Escores dos motivos relacionados à prática de atividade física ao ar livre, na Zona da Mata Mineira, 2020.

Fator motivacional	Média (DP)	Mediana (P25 – P75)
Controle de Estresse	30,70 (0,77)	30,00 (28,00 – 34,00)
Saúde	35,70(0,53)	35,00 (32,00 – 39,00)
Sociabilidade	24,00(1,31)	18,00 (24,00 – 31,00)
Competitividade	16,48(0,98)	10,00 (16,00 – 24,00)
Estética	32,18 (0,84)	31,00 (33,00 – 36,00)
Prazer	34,50 (0,54)	32,00 (35,00 – 38,00)
Escore Total	28,91 (0,50)	26,67 (28,58 – 31,50)

Fonte: Elaborada pelos autores

Em relação aos resultados obtidos na tabela 2, foi possível identificar os principais fatores motivacionais. O motivo saúde apresentou valores médios de 35,70 (DP= \pm 0,53), sendo o principal fator motivacional da pesquisa. Este estudo corrobora o realizado por Silva *et al.* (2016b) que apontam a saúde como principal motivo para o engajamento em programas de exercícios físicos.

A segunda dimensão é o prazer, com média de 34,50 (DP= \pm 0,54), envolvendo bem estar e a satisfação pessoal, visto que as pessoas gostam e sentem necessidade de continuar praticando. Segundo Gomes (2019), o prazer motiva tanto homens quanto mulheres a praticarem atividades físicas, uma vez que proporciona sensação de satisfação dos resultados alcançados por meio da prática.

Em terceiro é a estética 32,18 (DP= \pm 0,84). Segundo Bernardo (2017), as pessoas na idade em questão buscam a boa forma física e estética, bem como o emagrecimento, a beleza e a saúde, por meio da atividade física regular. Por

consequente, em seus estudos mostrou a correlação das dimensões que motivam os praticantes de academias, sendo eles, saúde, prazer, estético e o controle do estresse.

Outro fator que não poderia deixar de ser mencionado é o controle de estresse 30,70 (DP= \pm 0,77) que — assim como no estudo de Romero *et al.* (2017) — representou fator intermediário de motivação. Logo em seguida, a sociabilidade, com média 24,00 (DP= \pm 1,31), e, por fim, a competitividade, que apresentou média de 16,48 (DP= \pm 0,98). Apesar de a sociabilidade e competitividade não representarem os motivos de adesão à prática de atividade física ao ar livre, segundo Cancian, Alderete e Malacarne (2019), são extremamente importantes nas práticas em grupos.

Desse modo, observa-se que, em relação a esses três tópicos, controle do estresse, sociabilidade e competitividade, o primeiro prevaleceu sobre os demais. Esse fato está diretamente relacionado à sociedade em que vivemos, em que, devido ao trabalho e a correria do dia a dia, as pessoas ficam sobrecarregadas e o exercício físico ao ar livre é uma válvula de escape para elas.

O estudo foi realizado durante a pandemia do (COVID-19), doença com alto índice mortes, tendo o sedentarismo como um dos fatores de risco. Sendo assim, é evidente a importância da prática de exercícios físicos. O novo cenário da pandemia também fez muitas pessoas iniciarem a atividade ao ar livre pelo motivo de não poder ter contato com outras e isso que pode ter influenciado no resultado da pesquisa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados obtidos, conclui-se que a maioria dos praticantes dessas modalidades ao ar livre é do sexo feminino, sendo a frequência de 3 a 4 vezes por semana. Os motivos identificados para a prática estão relacionados às dimensões saúde, prazer, estética e controle de estresse. Por outro lado, a sociabilidade e a competitividade houve menor prevalência entre os participantes do estudo. Verificou-se, ainda, que a dimensão saúde apresentou valores médios de 35,70 (DP= \pm 0,53), sendo, desse modo, principal fator intrínseco, isto é, motivação do próprio praticante em aderir à prática de exercícios.

Assim sendo, não poderíamos deixar de ressaltar a atuação do profissional de Educação Física para controle de patologias, prevenção e promoção da saúde. Entretanto, na grande maioria das vezes, em exercícios ao ar livre, a orientação desse profissional não se faz presente. Academias ao ar livre, por exemplo, não possuem profissional de Educação Física responsável, fato este que favorece risco de lesões, por exemplo.

Nesse sentido, o poder público deve passar a ter um olhar diferenciado para a importância de uma orientação adequada às pessoas que praticam atividade física ao ar livre. O profissional de Educação Física, por sua vez, deve demonstrar os benefícios de exercícios físicos bem orientados para os indivíduos, oferecendo-lhes orientação adequada, bem como atuar conjuntamente com o poder público visando galgar espaços para esta atuação.

Alguns dos fatores limitantes da pesquisa foram o número de entrevistados inferior ao que fora proposto inicialmente. A coleta de dados foi realizada no período de quarentena (COVID-19) e isso pode ter influenciado nos resultados. Sugere-se que, para estudos futuros, avaliem-se esses fatores motivacionais pós-pandemia verificando se esses resultados se mantêm ou se alteram. Assim será possível aprofundar os conhecimentos sobre fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos ao ar livre.

REFERÊNCIAS:

ANDRADE, Natália Cristina *et al.* Qualidade de vida de idosos praticantes de exercício físico em academias ao ar livre em parque a céu aberto. **Colloquium Vitae**, v. 10, n. 3, p. 54-59, 2018.

ABREU, Maria Odília; DIAS, Isabel Simões. Physical exercise, mental health and quality of life in ESECS/IPL. **Psic. Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 18, n. 2, p. 512-526, ago. 2017.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. Orientador: Marcos Alencar Abaide Balbinotti. 2006, 83 fl.. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BERNARDO, Franciele. **Fatores motivacionais para a prática de ginástica em uma academia de Palhoça**. Orientadora: Elinai dos Santos Freitas Schutz, Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física), Unversidade do Sul de Santa Catarina, Pedra Branca, 2017.

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.

BUBLITZ, Sâmira; POLL, Fabiana Assmann. Estratégias de hidratação durante o exercício físico em atletas de Futebol Americano. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 60, p. 603-611, 2016.

CANCIAN, Queli Ghilardi; ALDERETE, Jorge Luiz de Mendonça Ortolla; MALACARNE, Vilmar. Fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua em grupo. **Revista Thêma et Scientia**, v. 9, n. 2, p. 85-100, 2019.

CODONHATO, Renan *et al.* Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, v. 21, n. 1, p. 92-99, 2017.

COSTA, Bruno; FREITAS, Cíntia; SILVA, Kelly. Atividade física e uso de equipamentos entre usuários de duas Academias ao Ar Livre. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 29-38, 2016.

GOMES, Stefany de Paula. **Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino médio**. Orientador: Siomara Aparecida da Silva, 39f. Monografia (Graduação de Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019.

HERTHER, André Clóvis. **Fatores de adesão e permanência em corridas de rua no município de Ijuí-RS**. Orientador: Prof. Robson Machado Borges, 2016. (Graduação em Educação Física) – Departamento de Humanidades e Educação, Universidade regional do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

LEMOS, Emmanuely Correia *et al.* Programa academia da cidade: descrição de fatores de adesão e não adesão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 4, p. 75-84, 2016.

LIMA, Mateus Pereira. **Fatores influenciadores na aderência de indivíduos em atividades físicas**: uma revisão de literatura. Orientador: Francisco Zacaron Werneck, 2016. 25 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro Desportivo, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2016.

MATHIAS, Naegeli Gomes *et al.* Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 222-228, 2019.

OLIVEIRA, Diego Marafiga. **Academia ao Ar Livre como política pública de esporte**: um estudo sobre participantes desse formato específico de academia na cidade de Santa Maria - RS. *In*: Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria, **Anais...**Rio grande do Sul, 2015, p. 1-17.

PINHEIRO, Carlos *et al.* Perfil dos praticantes de atividade física sem orientação em praças esportivas de São Luís - MA. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 710-716, 2017a.

PINHEIRO, Wesley Lessa; COELHO FILHO, João Macedo. Perfil dos idosos usuários das academias ao ar livre para a terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 1, p. 93-101, 2017b.

RAMALHO, Ricardo Cezar *et al.* Academia ao ar livre como estratégia para a promoção de saúde da população da terceira idade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. Esp., p. 184- 192, 2018.

ROMERO, Bruna Freitas. *et al.* Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 1, p. 76-87, mar. 2017.

REIS, Daniel Fernando *et al.* Atividade física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. **Revista Unoeste**, v. 9, n. edição especial, p.191-20, 2017.

SANTOS, Rogério Márcio Luckwu *et al.* Exercício físico ao ar livre, motivação e aderência: um estudo sobre a satisfação das necessidades psicológicas em mulheres. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, sup.2, p. 33-38, 2015.

SARAIVA, Mariana Barroso. **Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida do adulto**. Orientador: Margarida Ferreira, 2017. 54 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Enfermagem) - Universidade Fernando Pessoa, 2017.

SOUZA, William Cordeiro *et al.* Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, v. 4, n. 1, p. 55-65, 2015.

SILVA, Agnes Navarro Cabral *et al.* Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016a.

SILVA, Giuliano Roberto *et al.* Perfil epidemiológico de indivíduos que praticam caminhada na cidade de Alfenas-MG. **Revista Uniabeu**, v. 8, n. 20, p. 295-310, 2016b.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. Unidade 2 –A pesquisa científica. **Métodos de pesquisa**, v. 1, p 31-42, 2009.

TAVARES JUNIOR, Antônio Carlos; PLANCHE, TaynaraCitelli. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

ANEXOS

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa a conhecer melhor as motivações que levam a realizar (ou manter realizando) atividades físicas. Afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações.

Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1- Isto me motiva pouquíssimo.**
- 2- Isto me motiva pouco.**
- 3- Mais ou menos – não sei dizer, tenho dúvida.**
- 4- Isto me motiva muito.**
- 5- Isto me motiva muitíssimo.**

Responda as seguintes afirmações com:

Realizo atividades físicas para...

1

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.

2

7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a Saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

3

13. () ficar mais tranquilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.

4

19. () diminuir a ansiedade.
20. () ficar livre de doenças.
21. () estar com os amigos.
22. () ser o melhor no esporte.
23. () manter o corpo em forma.
24. () obter satisfação.

5

25. () diminuir a angústia pessoal.
26. () viver mais.
27. () fazer novos amigos.
28. () ganhar dos adversários.
29. () sentir-me bonito.
30. () atingir meus objetivos.

6

31. () ficar sossegado.
32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
33. () conversar com outras pessoas.
34. () concorrer com os outros.
35. () tornar-me atraente.
36. () meu próprio prazer.

7

37. () descansar.
38. () não ficar doente.
39. () brincar com meus amigos.
40. () vencer competições.
41. () manter-me em forma.
42. () ter a sensação de bem estar.

8

43. () tirar o stress mental.
44. () crescer com saúde.
45. () fazer parte de um grupo de amigos.
46. () ter retorno financeiro.
47. () manter um bom aspecto físico..
48. () me sentir bem.

9

49. () ter sensação de repouso.
50. () viver mais.
51. () reunir meus amigos.
52. () ser o melhor no esporte.
53. () ficar com o corpo definido.
54. () realizar-me.



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO AO AR LIVRE, NA ZONA DA MATA MINEIRA**. Nesta pesquisa, pretendemos conhecer os diferentes fatores motivacionais que levam o indivíduo à prática de exercícios físicos ao ar livre. O motivo que nos leva a estudar é aumento significativo no número de pessoas praticantes de exercícios ao ar livre em todo país.

Para esta pesquisa, adotaremos o seguinte procedimento: será aplicado um questionário sociodemográfico e um “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física”, proposto por Barbosa (2006). O questionário avalia as motivações que levam os indivíduos a realizarem ou manterem a prática regular de exercícios físico. Você responderá o questionário *online*, no google formulário, em que terão que expressar as opiniões sobre os fatores que motivam a prática de exercícios físicos ao ar livre. O questionário é rápido e objetivo.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário, quando poderá se sentir 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. A pesquisa contribuirá para compreender e identificar os fatores predominantes, que levam o indivíduo a buscar pela prática de exercício físico regular, ao Ar Livre.

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 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 **Fatores Motivacionais Para A Prática De Exercício Físico Ao Ar Livre, Na 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.

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira (Orientadora)
Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria
CEP: 36570000 / Viçosa
Tel.: (31) 988392711
E-mail: deyliane.pereira@hotmail.com

Bruno de Assis Braga
Endereço: Rua Jose Miquelão, 613 , Céu Azul, Rio Casca.
Telefone: (31)98277-5790
E-mail: Brnobraga.pefi@gmail.com

Yury Costa Cavalcante Oliveira
Endereço: Rua Agenor Bibiano do Carmo, 1090, Centro, Pedra Bonita
Telefone: (31) 98343-5193
E-mail: costayurycavalcante@gmail.com

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

Rio Casca, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE CROSSFIT EM UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Daniela Ferreira Silva e Fábio Júnio Viana da Silveira

ORIENTADORA: Prof. Esp. Osmar Francisco Fernandes de Castro

Linha de Pesquisa: Estudos Biodinâmicos e Socioculturais do Movimento Humano/Treinamento Físico e Esportivo.

RESUMO:

O presente estudo objetivou investigar Sintomas Osteomusculares em praticantes de Crossfit, em um município da Zona da Mata Mineira. Entrevistam-se 33 praticantes de Crossfit, utilizando como principal instrumento de coleta de dados o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO). Constatou-se relevante ocorrência de sintomas osteomusculares por praticantes de Crossfit, cujas três áreas mais referidas foram a coluna lombar, os ombros e a região de punhos, sobretudo no momento de inserção no programa de treinamento. Houve, também, importante redução dos sintomas conforme o aperfeiçoamento e melhora do condicionamento de seus praticantes. O que não nos permitiu associar as causas e efeitos relacionados a esses sintomas osteomusculares à prática de Crossfit. Tendo em vista que exercícios de alta intensidade demandam ressalvas e adaptabilidade de cada praticante, o que está diretamente ligada a peculiaridades físicas de cada indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Crossfit; Sintomas Osteomusculares; Lesões.

1. INTRODUÇÃO

Diversos são os fatores que levam ao início ou a manutenção da prática de exercício físico. Aspectos como melhora da performance, da estética corporal, da autoimagem, da autoestima, da socialização e, no geral, da sensação de bem-estar, são os principais anseios precursores da procura por exercício físico. A concepção acerca do envelhecimento como um processo natural, também faz com que, em determinado momento da vida, algumas pessoas se tornem adeptas ao exercício físico, o que está associado à satisfação das necessidades físicas, emocionais e sociais de idosos, por exemplo. (BAVOSO *et al.*, 2017; CARVALHO *et al.*, 2017).

Programas de exercício físicos bem-sucedidos estão intimamente ligados à motivação, pois esta prediz a adesão a eles. A monotonia de exercícios predeterminados pode ser interveniente negativo na adesão ao exercício físico. Nesse contexto, surge o *Crossfit*, que propõe o alcance de benefícios globais, em curto espaço de tempo, por meio de exercícios de alta intensidade e alta variabilidade, com configuração moderna e importante caráter desafiador e motivacional. Não obstante ao atendimento às demandas de ordem estética, o *Crossfit* propõe a centralização do

praticante, sobretudo em seu bem-estar, saúde e evolução física em detrimento do culto à beleza (BOM e MACHADO, 2019; RIBEIRO, SILVA e PEDROSO, 2018).

Embora estejam claros os objetivos da modalidade em questão e haja reconhecimento acerca de seus potenciais benefícios aos praticantes dela, o entendimento relativo aos possíveis riscos de lesões no *Crossfit* interroga a segurança da prática dessa modalidade. Tal questionamento se aplica mesmo tendo em conta a existência de riscos proporcionalmente similares em outras modalidades esportivas, como a corrida de rua ou futebol, por exemplo, ou a existência de fatores pertinentes a aspectos como: a forma e carga utilizada nos exercícios, o planejamento e a supervisão por profissionais, a ocorrência de doenças ou disfunções pré-existentes, assim como variações metodológicas que permitam estreitar ou não a relação da ocorrência de lesões em praticantes de *Crossfit* (DOMINSKI, SERAFIM e ANDRADE, 2018; SILVA *et al.*, 2019).

O *Crossfit* surge, então, como uma importante alternativa de exercício físico, propondo diversos benefícios em curto prazo e sem monotonia. Por outro lado, a associação entre o surgimento de lesões em decorrência dessa modalidade pode desencorajar a inserção de pessoas nesse programa de exercício ou desestimular a adesão a ela. Por essa razão, é importante que haja contribuição científica para que se compreenda a relação entre a prática de *Crossfit* e a ocorrência de lesões considerando os diversos fatores que a permeiam. Além disso, essas informações ainda são incipientes na literatura.

Entende-se de suma importância minimizar os estigmas sobre as modalidades de exercício físico, inclusive o *Crossfit*, compreendendo e fundamentando as associações feitas à prática das modalidades no que diz respeito à sua segurança e eficiência, de modo que as pessoas que as procuram possam avaliar sua adesão com base em seus objetivos, incluindo a segurança.

Qual a relação entre a apresentação de sintomas osteomusculares e a prática de *Crossfit*, tendo em vista presença ou não de condições patológicas progressas, às similaridades dessa prática com algumas modalidades esportivas em termos de intensidade, volume, duração, assim como de sua proposta de condução?

A questão norteadora foi elaborada com base em três perguntas principais:

A prática de *CROSSFIT* é determinante para a ocorrência de sintomas osteomusculares?

Os sintomas osteomusculares, quando relatados por praticantes de *CROSSFIT*, estão associados ao histórico patológico pregresso deles?

A associação de lesões ou sintomas osteomusculares à prática do *CROSSFIT* se dá da mesma maneira em categorias esportivas de qualidade semelhante (alta intensidade)?

Nessa perspectiva, o presente estudo objetivou investigar Sintomas Osteomusculares em praticantes de *Crossfit*, em um município da Zona da Mata Mineira, levando-se em conta que estes podem prenunciar vulnerabilidade à ocorrência de Lesões.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O *Crossfit* é um método de treinamento caracterizado pela realização de exercícios funcionais e esportivos variados, de alta intensidade, sendo um programa de condicionamento cardiovascular e de força, que preconiza o máximo desenvolvimento das vias metabólicas em paralelo às demais capacidades físicas, ao exemplo da resistência cardiorrespiratória, da flexibilidade, coordenação, força, equilíbrio, precisão, velocidade, vigor, potência e agilidade (TIBANA, ALMEIDA e PRESTES, 2015; LACERDA e TAVARES, 2017).

O programa associa diferentes aptidões físicas numa mesma modalidade, utilizando exercícios do levantamento olímpico, agachamento, exercícios aeróbicos como natação remo, corrida e bicicleta e movimentos ginásticos como em handstand (paradas de mão), paralela, argolas, dentre outros (MAYER, MORRISON e ZUNICA, 2017; LACERDA e TAVARES, 2017).

Segundo Glassman (2002), criador da modalidade em 1995, o *Crossfit* foi desenvolvido para tornar um indivíduo competente em todas as atividades físicas e ampliar suas valências físicas. Com isso, os atletas que praticam essa modalidade são submetidos a um programa de treinamento integral para que desafios diversos e aleatórios sejam consequentemente realizados com sucesso.

O termo WOD provém do inglês “*workout of the day*” e significa “treinamento do dia”. É designado para abarcar todos os componentes de uma sessão de treinamento que é desenvolvida numa sequência previamente estabelecida que se inicia pelo aquecimento, seguido do treinamento para desenvolver força ou melhorar a habilidade em algum movimento específico e, por fim, atua-se com vistas ao condicionamento metabólico (TIBANA, ALMEIDA e PRESTES, 2015).

Glassman (2000) idealizou a inserção indiscriminada de praticantes no *Crossfit*, independente de sua idade ou condição física para a prática desportiva, entretanto, há algumas associações feitas entre a prática de *Crossfit* e o risco de lesões (CLETO, 2018).

Até então existem poucos estudos disponíveis relacionados às taxas de lesões em praticantes de *Crossfit*. Porém, evidências atuais mostram que o risco de lesão na prática é comparável a outros esportes, como levantamento de peso olímpico, corrida, futebol, ginástica, e hóquei no gelo. Assim, independentemente de sua decorrência, tais lesões podem acarretar no afastamento da atividade laboral e física do atleta ou, até mesmo, a sua incapacidade funcional (KLIMEK, 2017).

Salienta-se que exercícios considerados de alta intensidade e, portanto, demarcados pela execução de movimentos complexos e extenuantes com substancial carga física e mental podem sujeitar o praticante à vulnerabilidade imunológica e a ocorrência de distúrbios osteomusculares como mialgias e artralguas, por exemplo. Nesse sentido, é fundamental que haja um acompanhamento sistemático do praticante, de modo que seja possível planejar intervenções que considerem suas individualidades e que possam antever a vulnerabilidade a lesões, por meio de avaliação competente (ARCANJO *et al.*, 2018).

Embora haja uma inclinação do termo “sintomas osteomusculares” a atividades laborativas por seus aspectos históricos na literatura, ele vem sendo utilizado também na medicina do esporte, haja vista sua relação com o trabalho físico, independente do contexto laboral. A performance e a qualidade de vida esportiva do praticante dependem de sua adequação biomecânica à modalidade, sendo que a ausência desta poderá resultar em um continuum de micro traumas e sintomas osteomusculares provenientes do overuse, que predirá a ocorrência de lesões a médio ou longo prazo. Isso sugere que o uso de ferramentas que permitam a investigação precoce de sintomas osteomusculares poderá orientar intervenções preventivas à ocorrência de lesões (CARVALHO *et al.*, 2017; MACHADO e SANTOS, 2019).

3.METODOLOGIA

Realizou-se um estudo descritivo, o qual consiste em pesquisar e descrever determinado grupo ou fenômeno a partir do reconhecimento de possíveis relações entre as variáveis identificadas ao longo de seu desenvolvimento (EVÊNCIO *et al.*, 2019). A abordagem foi quantitativa, ou seja, na qual se objetiva valorizar um

fenômeno, estabelecendo e revisando ideias oriundas de sua análise permitindo esclarecê-las, modificá-las ou fundamentá-las (ANDRADE, STEFANO e ZAMPIER, 2017).

A pesquisa foi realizada em um momento único sendo, portanto, caracterizada como transversal. Por critério de inclusão, consideraram-se indivíduos maiores de 18 anos, praticantes da modalidade *Crossfit*, de ambos os sexos, matriculados em um BOX localizado na Zona da Mata Mineira, que aceitassem, voluntariamente, a participar da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada, nos meses setembro e outubro de 2020, por meio da plataforma virtual *Google Forms* (Formulários Google), em virtude da pandemia do COVID-19. Foram adotados dois instrumentos de coleta de dados, um questionário socioeconômico acrescido de perguntas sobre a prática de exercício físico e histórico patológico pregresso e um questionário específico para avaliação da ocorrência de sintomas osteomusculares.

O primeiro questionário abordou: sexo, idade, nível de escolaridade, exercício de atividade ocupacional. Quanto à prática de exercício físico se questionou o tempo de prática de exercício físico e objetivos com a prática de exercício físico. No que se refere ao histórico patológico pregresso, foi questionada a ocorrência de doenças ou lesões ortopédicas, reumatológicas ou neurológicas e uso de medicamento para as respectivas condições.

Para a avaliação da ocorrência de sintomas osteomusculares, foi utilizado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), validado no Brasil por Pinheiro, Troccoli e Carvalho, 2002, que permite a padronização da mensuração de relatos de sintomas osteomusculares, (LIMA e MAIA, 2019). O instrumento propõe avaliar a ocorrência de sintomas osteomusculares nos segmentos corporais e dispõe de questões objetivas com opções binárias que podem, em alguns casos, serem mais específicas por meio de subquestões de múltipla escolha. Um exemplo disso é questionamento de dor no ombro, com duas opções iniciais: sim ou não; e outras três especificando: se direito, se esquerdo ou em ambos.

A ocorrência de tais sintomas foi avaliada considerando dois tempos distintos: 12 meses e os sete dias precedentes à entrevista. Em complementaridade avaliou-se, também, a ocorrência de afastamento das atividades rotineiras no último ano.

Foram informados à amostra os objetivos do estudo sendo que o aceite foi concretizado mediante a assinatura 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-lhe o anonimato e autonomia em recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

Após a coleta, os dados foram organizados e analisados por meio de estatística descritiva, em que foram calculadas medidas de frequência relativa, média e desvio padrão. Alguns dados serão apresentados em tabelas e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir colocaremos os dados coletados e a respectiva discussão, pautada em estudos que corroboram o que será descrito nos resultados, os quais serão lançados em percentual de acordo com suas características.

Participaram da pesquisa 33 indivíduos, sendo predominantemente do sexo feminino (72,7%), com faixa etária compreendida entre 18 a 29 anos, (69,7%) que concluíram o Ensino Superior e (72,7%) são economicamente ativos, conforme exposto na tabela 1.

Tabela 1: Características sociodemográficas dos praticantes de *Crossfit*, matriculados em um BOX, localizado na Zona da Mata Mineira. 2020.

Características	%
Sexo	
Não respondeu	3,0
Feminino	72,7
Masculino	24,2
Idade	
Não respondeu	3,0
De 18 anos a 29 anos	66,7
De 30 anos a 39 anos	18,2
De 40 a 50 anos	12,1
Escolaridade	
Não respondeu	3,0
Ensino médio completo	27,3
Ensino superior	69,7
Trabalha	
Não respondeu	18,2
Sim	72,7
Não	9,1

Fonte: elaborado pelos autores

A tabela 1 demonstrou a predominância de mulheres matriculadas no Box de *Crossfit* com (72,7%), ainda demonstra que a faixa etária com mais inscritos é de 18 aos 29 anos com (66,7%). Outro fator importante identificado na amostra é que a

maioria dos adeptos dessa modalidade tem curso superior com (69,7%), ainda vale destacar que a maioria da amostra analisada trabalha (72,7%).

A predominância de mulheres na constituição da amostra é aspecto importante, tendo em vista que, para o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017), aspectos econômicos como grau de instrução e renda afetam de modo importante a adesão de mulheres à prática de exercícios físicos, em especial pela falta de tempo, haja vista que 66% delas não se exercitam. Esses dados foram obtidos por meio de uma pesquisa *on-line* feita com os atletas.

A tabela 2 demonstra que, com ampla maioria (90,9%), os praticantes de *Crossfit* não apresentaram doenças e com esse mesmo percentual também não faziam uso de medicamentos. Com uma margem percentual menor (51,5%) disseram não ter passado por procedimentos cirúrgicos.

Tabela 2: Características de saúde dos praticantes de *Crossfit*, matriculados em um BOX, localizado na Zona da Mata Mineira. 2020.

Características	%
Doença	
Não respondeu	6,1
Sim	3,0
Não	90,9
Procedimento cirúrgico	
Não respondeu	6,1
Sim	42,4
Não	51,5
Medicamento	
Não respondeu	6,1
Sim	3,0
Não	90,9

Fonte: elaborado pelos autores

A maioria da amostra (90,9%) declarou não possuir qualquer doença, reumática, ortopédica ou neurológica; ademais não utilizam qualquer medicação (90,9%). Destaca-se, ainda, que (51,5%) que disseram não ter passado por procedimentos cirúrgicos. A baixa representatividade de condições patológicas prévias conhecidas e a inutilização de medicamentos permite presumir que, se houvesse algum sintoma osteomuscular, este não seria tão impactante a ponto de afetar a rotina dos avaliados. Em paralelo, a ausência da interferência medicamentosa, adveio como um fator favorável para a aferência dos sintomas osteomusculares.

Foi observado maior índice de lesão no sexo masculino, resultado que pode estar relacionado à menor procura dos homens por treinadores para que possam ser

supervisionados, em relação às mulheres. Evidências mostram que as mulheres consultam mais seus treinadores para dúvidas e supervisão quando comparadas aos homens (22). As publicações sobre lesões comparando homens e mulheres têm mostrado também maior prevalência no sexo masculino, em esportes como basquetebol, judô e corrida de rua (37), (38), (39). (OLIVEIRA, VASCONCELOS, TORRES, 2020).

Diversas populações têm procurado a prática de *Crossfit*, muitas já praticantes de outras modalidades de exercício físico ou esporte e, em alguns casos, compostas por portadores de lesões prévias. Foi observado que esse é um fator associado importante, pois indivíduos com lesões prévias possuem 3,75 vezes maior probabilidade de adquiri-las novamente no *Crossfit*, especificamente em relação ao ombro, foi visto que atletas com lesão prévia possuem oito vezes mais chance de lesionar o local comparado a atletas com ombros saudáveis 26. Por conseguinte, destaca-se a necessidade de atenção para a anamnese dos novos praticantes nos locais que oferecem a prática de *Crossfit*, a fim de conhecer lesões antecedentes destes e prevenir a reincidência dessas lesões. (OLIVEIRA, VASCONCELOS, TORRES, 2020).

A tabela 3 apresentará dados em porcentagem das características de prática de exercício físico dos quais os indivíduos matriculados no BOX de *Crossfit* responderam.

Tabela 3: Características de prática de exercício físico, por indivíduos, matriculados em um BOX de *Crossfit*, localizado na Zona da Mata Mineira. 2020.

Características	%
Tempo de prática de exercícios físicos	
Não respondeu	6,1
Menos de 6 meses	24,2
De 6 meses a 1 ano	21,2
Há cerca de dois anos	6,1
A mais de dois anos	42,4
Veze por semana	
Não respondeu	6,1
1 a 2	3,0
2 a 3	6,1
3 a 5	51,5
Mais de 5 vezes	33,3
Tempo de prática por dia exercício físico	
Não respondeu	6,1
De 30 min até 1 hora por dia	63,6

Mais de duas horas por dia	30,3
Objetivos de prática de exercícios físicos	
Não respondeu	6,1
Condicionamento físico	45,5
Convívio social	3,0
Emagrecimento	18,2
Estética	15,2
Lazer	6,1
Terapêutica	6,1

Fonte: elaborado pelos autores

Segundo a amostra, o condicionamento físico (45,5%), emagrecimento (18,2%) e estética (15,2%) são as principais motivações para a adesão ao *Crossfit*. De forma semelhante, um estudo feito por Magalhães *et al.* (2020), o qual objetivou avaliar os benefícios de programas de condicionamento extremo para mulheres, identificou a mesma motivação.

Melhoras em ambas as capacidades, sejam elas aeróbia e anaeróbia são observáveis seguindo um mesmo método de treino em protocolos de alta intensidade. Em um estudo feito por Tabata *et al.* (1994), foi possível observar que — diferente do que acontece nos métodos tradicionais como o treinamento aeróbio executado em intensidade moderada, que só tem influência na capacidade aeróbia — o HIIT foi capaz de promover melhoras em ambas as capacidades já citadas.

Estudos com o *Crossfit* vêm ao encontro desses achados. Em um estudo de Smith *et al.* (2013), foram investigados 43 adultos saudáveis e com diferentes níveis de aptidão física, sendo esses classificados como “bem abaixo da média”, “abaixo da média”, “médio”, “acima da média” e “bem acima da média”. Os avaliados foram submetidos a 10 semanas de treinamento de *Crossfit* e os resultados revelaram que esse programa foi capaz de gerar estímulos a ponto de melhorar VO2max e a composição corporal em todos os grupos estudados, independentemente do gênero e nível de aptidão física. De acordo com os autores, esses benefícios foram obtidos em menor tempo de prática se comparado com programas tradicionais, como é o caso dos embasados em método contínuo.

Ao comparar esses resultados com estudos anteriores que utilizaram o HIIT, o *Crossfit* aparenta ter uma superioridade em promover melhoras na condição aeróbia de pessoas já muito bem condicionadas, como atletas de alto rendimento, já que nesse estudo, o grupo considerado “bem acima da média” também apresentou

resultados positivos nos níveis de VO₂max, o que não foi observado em estudos utilizando o protocolo HIIT. Esses dados sugerem o *Crossfit* como um programa de treinamento com potencial para ser utilizado como estratégia para atletas já muito bem condicionados a fim de melhorar ainda mais sua capacidade aeróbia. No mesmo caminho, Cialowicz, Wojna, Jagiello (2015) também observaram melhoras consideráveis nos níveis de VO₂max após três meses de treinamento em homens e mulheres, como também um aumento da BDNF, que é uma proteína de suma importância para sobrevivência dos neurônios, assim como o aumento da massa magra nos homens e redução de gordura corporal nas mulheres.

Quanto ao tempo de prática de exercícios físicos, tendo referência ao período em que se coletou os dados, 42,2% dos entrevistados informaram praticar exercícios há mais de dois anos enquanto 24,2% informaram praticar exercícios há menos de seis meses. Ainda vale destacar que 63,6% dos entrevistados disseram praticar exercícios de 30 minutos até 1 hora por dia. Sendo que 30,3% desses entrevistados disseram realizar práticas de exercícios físicos mais de duas horas por dia; não sendo apenas no *Crossfit*, intercalam práticas de outras modalidades esportivas durante o dia, como: futebol, corrida de rua etc.

Quanto à frequência de exercício físico, se constatou que 51,5% dos praticantes realizam tal prática de três a cinco vezes por semana, enquanto 33,3% frequentam o box por mais de cinco vezes por semana.

Em relação à frequência semanal, indivíduos que praticam de 3 a 5 vezes na semana tiveram mais lesões do que aqueles que faziam menos de 3 vezes ou mais de 5 vezes. As taxas de lesão mostram, neste estudo, que, com base no número máximo de horas semanais treinadas, a taxa de lesão foi de 0,27 por 1000 horas de treino (mulheres: 0,28; homens: 0,26) e com base no número mínimo de horas treinadas por semana a taxa foi de 0,74 por 1000 horas (mulheres: 0,78; homens: 0,70) (OLIVEIRA, VASCONCELOS, TORRES, 2020).

Outro estudo realizado com praticantes de *Crossfit* foi o de Mehrab *et al.* (2017) por meio de questionário online. Um total de 449 pessoas (226 homens e 183 mulheres) foram incluídas neste estudo, com média de idade de 31,9±8,3 anos, sendo que 19,6% da população (n=88) era composta por indivíduos que tinham menos de 6 meses de experiência no esporte, 21,8% (n=98) entre 6 e 12 meses, 28,5% (n=128) entre 12 e 24 meses, e 30,1% (n=135) com mais de 24 meses de experiência. Do total

de questionários avaliados, 252 relataram ter tido alguma lesão, sendo que a parte mais afetada foi o ombro (n=87), lombar (n=48) e joelho (25).

Segundo relato dos atletas, as possíveis causas de lesão foram execução incorreta (n=75), fadiga (n=74), carga alta (n=59), desconhecido (n=37), resultado de lesão anterior (n=34) e o próprio treinador (n=6). O relato dos atletas não foi um dado discutido no artigo. Neste estudo a taxa de lesão foi 56,1% (neste estudo as taxas de lesões não foram calculados por 1000 horas de treinamento).

No estudo de Montalvo *et al.* (2017), foi avaliada a incidência e fatores de risco para lesão no *Crossfit*. Foi feita uma entrevista utilizando um questionário que avaliava os seis meses de treino anteriores em 191 atletas (94 homens e 97 mulheres) em 4 instalações da *Crossfit* no sul da Flórida. Desse total, 50 referiram ter sofrido lesão (total de 62 lesões), sendo que a taxa de incidência de lesão foi 2,3 lesões por 1000 horas de treino. Em relação aos fatores de risco que influenciaram, os mais expressivos foram o tempo de participação no *Crossfit*, estatura, massa corporal, horas semanais de treino. Com relação à participação na competição, aqueles que declararam competir (n=65), 40% tiveram lesão nos 6 meses anteriores. A prática de outros esportes também estava associada à lesão, de um total de 123 que declaram atividades externas, 31,7% (n=39) tiveram lesão em comparação àqueles que fazem exclusivamente o *Crossfit* (n=67) apenas 10 tiveram lesão (15%). Os locais que tiveram mais lesões foram o ombro, joelho e lombar. De um total de 62 lesões descritas em partes distintas, 11 eram lesões pré-existentes e 47 se originaram com o *Crossfit*.

Do total da amostra, 63,6% dos praticantes dedicam-se a praticar diariamente 30 minutos até uma hora de exercícios físicos. Embora a periodicidade esteja diretamente atrelada aos objetivos esperados pelos praticantes, é importante haver cuidado no gerenciamento das cargas de treinamentos para potencializar a performance e não incorrer em má adaptação ou nos efeitos deletérios do *overtraining* (TEIXEIRA, 2020). Isso fica evidente quando se analisa os resultados de um estudo feito por Pereira *et al.* (2019), em que se propôs investigar o efeito de um microciclo habitual de *Crossfit* em indicadores da carga interna de treinamento. No referido estudo, os participantes praticavam tal modalidade por quatro vezes na semana e constatou-se que uma semana de tal prática pode promover alterações nos indicadores de fadiga.

A tabela 4 apresenta Sintomas Osteomusculares auto referidos, conforme a região e tempo de ocorrência.

Tabela 4: Prevalência de dor ou desconforto nas várias regiões corporais nos últimos 12 meses e nos últimos 7 dias e a prevalência de limitações das atividades normais.

Região Acometida	Prevalência de sintomas (%)		Limitação das atividades normais
	Nos últimos 7 dias	Nos últimos 12 meses	
PESCOÇO	24,2	48,5	
OMBROS	30,3	63,6	
COTOVELO	3,0	9,1	
PUNHO E MÃOS	39,4	48,5	45,5
COLUNA DORSAL	27,3	42,4	
COLUNA LOMBAR	39,4	66,7	
QUADRIL E COSTAS	24,2	36,4	
JOELHO	36,4	45,5	51,5
TORNOZELOS			6,1

Fonte: elaborado pelos autores

Verifica-se que a região corporal mais acometida por sintomas osteomusculares foi a coluna lombar, tanto nos últimos sete dias (39,4) quanto nos últimos 12 meses (66,7%). A segunda região com maior ocorrência de dor ou sintomas é o membro superior: pescoço, ombros, punho e mãos.

Lopes *et al.* (2019) investigaram a ocorrência de lesões em 97 praticantes de *Crossfit* e encontraram resultados semelhantes com relação à ocorrência de afecções predominantemente na coluna lombar com 42%, seguidos problemas nos membros superiores, porém com uma inversão no que diz respeito a punho 35% e ombro com 28%, respectivamente.

Num estudo realizado por Brandão e Neto (2018), a região dos ombros foi a região com maior incidência de lesão, cujos exercícios ginásticos e a inaptidão do praticante à realização de levantamento de peso acima da cabeça foram apontados como possíveis mecanismos desencadeantes em razão da necessidade de maior demanda de estabilização articular. Sequencialmente, identificou-se o acometimento coluna lombar e joelhos, sendo que a ocorrência dos dois últimos foi associada à realização dos exercícios de *power lifting* (supino, levantamento terra, agachamentos) e levantamento de peso olímpico, que são componentes dos treinos de *Crossfit* (ORGANISTA, 2018).

Outra região, apontada no presente estudo para sintomas de dor e desconforto é a região dos joelhos, 36,4% nos últimos sete dias e 45,5% nos últimos 12 meses. Numa revisão sistemática realizada por Dominski *et al.* (2018), o joelho foi a região

mais acometida após as regiões do ombro e costas, sendo que os saltos foram apontados como fatores associados à ocorrência de lesões, segundo a percepção dos praticantes. Em paralelo, o exercício de levantamento terra e *kettlebell swing* foram considerados precursores de afecções lombares enquanto os *ring dips* estão associados a problemas nos ombros e cotovelo.

Os sintomas osteomusculares na região cervical, identificados no presente estudo, tiveram prevalência de 48,5% nos últimos 12 meses e 24,2% nos últimos sete dias. A coluna dorsal foi referida por 27,3% nos últimos sete dias e 42,4% nos últimos 12 meses.

Um estudo de coorte realizado por Moran *et al.* (2017) analisou o nível de risco de lesões no *Crossfit* e examinou a influência de múltiplos fatores de risco (incluindo competência de movimento) em 117 indivíduos por 12 semanas. Para desenvolvimento da pesquisa coletaram-se as características dos participantes, histórico de lesões anteriores e experiência de treinamento, por meio de um questionário e teste de movimento funcional (*Functional Movement Screen*) para análise da qualidade do movimento. Verificou-se que a taxa de incidência de lesão foi de 2,10 a cada 1000 horas de treinamento e as inferências relativas às variáveis de movimentos funcionais não foram claras. Assim, concluiu-se que a taxa de incidência de lesão no *Crossfit* é baixa quando comparada a outras formas de atividades fitness.

Um estudo transversal realizado por Aune & Powers (2016) com 247 atletas de Condicionamento extremo verificou que 85 atletas (34%) sofreram lesões durante a prática de um programa de condicionamento extremo e 132 atletas no total apresentaram lesões, tendo-se uma incidência estimada de 2,71 a cada 1000 horas de prática. O ombro ou a região superior do braço foram os membros com maiores índices de lesões, representando 38 lesões (15% dos atletas).

No Brasil foi realizado um estudo epidemiológico com o objetivo de avaliar o perfil, a história esportiva, a rotina de treinamento e a presença de lesões entre os atletas de *Crossfit*. Um questionário *on-line* incluía dados demográficos, níveis de estilo de vida, histórico de treinamento esportivo antes de iniciar *Crossfit*, atividades esportivas atuais, monitoramento profissional e se os participantes sofreram ferimentos enquanto praticavam *Crossfit*. Um total de 622 questionários foram recebidos, no qual, 176 indivíduos (31%) mencionaram ter experimentado algum tipo de lesão ao praticarem o *Crossfit*. Não houve diferença significativa em relação a

atividades esportivas anteriores porque indivíduos que não praticavam atividade física prévia apresentaram taxas de lesões muito semelhantes (SPREY *et al.*, 2016).

Em um estudo conduzido por Summitt *et al.* (2016) avaliou-se a prevalência de lesões ao longo de um período de 6 meses em indivíduos que participaram do treinamento *Crossfit*. Com a aplicação de questionário *on-line*, 187 indivíduos participaram do estudo, no qual 44 indivíduos (23,5%) relataram que já sofreram uma lesão no ombro durante a prática. Dos indivíduos que relataram lesão, 17 (38,6%) declararam que essa lesão foi uma exacerbação de uma lesão anterior sofrida antes de iniciar no *Crossfit*. As lesões no ombro ocorreram a uma taxa de 1,94 a cada 1000 horas de treinamento, enquanto “novas” lesões no ombro ocorreram a uma taxa de 1,18 a cada 1000 horas de treinamento. Ainda assim, os autores concluem que as taxas de lesões no ombro durante o treinamento de *Crossfit* são comparáveis aos outros métodos de exercícios.

Com base na apresentação dos dados, percebe-se que houve redução na apresentação dos sintomas conforme o período analisado (ver tabela 4), de modo que é possível inferir que a apresentação dos sintomas osteomusculares no grupo estudado pode ser motivada por questões relativas à adaptabilidade e à aprendizagem da técnica. Essa observação foi feita por Arcanjo *et al.* (2018), que acompanharam um grupo de 195 indivíduos durante uma competição de *Crossfit* e constataram que a categoria de iniciantes foi a que mais procurou atendimentos fisioterapêuticos durante o evento, destacando a possibilidade de menor adaptação e de realização incorreta de algum movimento.

Também, nesse aspecto, ao avaliar 41 praticantes de *Crossfit*, objetivando aferir a incidência de lesões em praticantes de *Crossfit* e musculação, Oliveira, Carneiro e Venâncio (2018), concluíram que a prevenção de lesões está também condicionada à execução correta da técnica e do acompanhamento profissional, ao constatar que uma minoria adquiriu lesões após a prática da modalidade.

Os dados coletados e citados acima nos remetem ao fato de que a maioria ocorrência de lesões ou dor estão associadas ao pouco tempo de prática da modalidade *Crossfit*, que engloba várias modalidades esportivas com características distintas e alta intensidade. O que nos faz pensar que se faz necessário o acompanhamento de um profissional de Educação Física de modo a orientar e corrigir movimentos incorretos, bem como cargas utilizadas e intensidade.

5. CONCLUSÃO

Constatou-se relevante ocorrência de sintomas osteomusculares por praticantes de *Crossfit* e as três áreas mais referidas foram a coluna lombar, os ombros e a região de punhos. Os sintomas se apresentaram, sobretudo, nos períodos de inserção no programa de treinamento, havendo, também, importante redução dos sintomas conforme o aperfeiçoamento e melhora do condicionamento de seus praticantes.

Nesse sentido, os resultados dessa pesquisa não nos permitem estabelecer uma relação direta de causa e efeito com a ocorrência de sintomas osteomusculares em praticantes de *Crossfit*, haja vista que, com as ressalvas de se tratar de uma modalidade de alta intensidade, a adaptabilidade é necessária à inserção em qualquer programa de treinamento, estando também condicionada às peculiaridades físicas do praticante.

Ademais, as particularidades do acompanhamento dos praticantes inspiram o protagonismo do profissional de Educação Física no sentido da utilização de ferramentas para avaliação, gerenciamento e monitoramento de intervenções pautadas no princípio da individualidade biológica. Dessa forma, fornece-se o suporte necessário para o início e a adesão dos indivíduos à prática de exercício físico.

REFERÊNCIAS:

ANDRADE, Sandra; STEFANO, Silvio; ZAMPIER, Márcia. **Metodologia de pesquisa. A pesquisa científica os pontos métodos e técnicas em Ciências Sociais aplicadas**, pp.1-14, 2017.

ARCANJO, Gisele; LOPES, Pedro; CARLOS, Patrick; CERDEIRA, Denilson; LIMA, Pedro; ALVES, Jose. **Prevalência de sintomas osteomusculares referidos por atletas de Crossfit**. Edição desafio singular. Ano de 2018 V.14. N.1, pp.259-269.

AUNE, K.T; POWER, JM. **Injuries um on extreme Conditioning programa**. Sports Heath. Vol 9. num 1. 2016. pp 52-58.

BAVOSO et. al. **Motivação e autoestima relacionadas a prática de atividade Física em adultos e idosos**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte 7.n 2, outubro 2017.

BRANDAO, Leo; NETO, Gert. **Índices de lesões e seus fatores de risco em praticantes de Crossfit**. Universidade de Brasília faculdade de educação física. p.p 1-14.Brasilia/2018.

BOM, Francine; MACHADO, Raquel. **Os preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para adesão da aderência a prática de Crossfit :um estudo transversal.** Revista biomotriz, v.13, n.1, Abril/2019.

CARVALHO, Dilma; SANTOS, Marcos; NOGUEIRA, Fabiana; SA, Guilherme; NETO, Joaquim; MARTINS, Maria; SANTOS, Enivaldo. **Prevalência na prática de exercícios em idosos e sua relação com dificuldade e a falta de aconselhamento profissional específico.** Revista brasileira de ciência e movimento. Ano 2017; 25 (1): p.p 29-40.

CAVALVANTE, Ratlayne; ARAUJO, Vitoria; VASCONCELOS, Danilo; penúltimo nome JUNIOR, Windsor. **Avaliação funcional do movimento: incidência do valgo Dinâmico do joelho em mulheres praticantes de musculação e sedentárias.** Fisioterapia e pesquisa, v.26, n.2, p.p120-126 (2019).

CIALOWICZ, E. M.; WOJNA, J.; JAGIELLO, J. Z. **Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women.** J Physiol Pharmacol, v.66, n.6, p.811-821, 2015.

CLETO, Fábio Santiago. **Análise da Pressão Arterial como parâmetro de sobrecarga Cardiovascular a Dois diferentes Protocolos de Crossfit,** 2018.

DOMINSKI, Fábio; SERAFIM, Thiago; ANDRADE, Alexandre. **Produção de conhecimento sobre Crossfit: Revisão Sistemática.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.12, n.79, p. 962-974, Jul/Dez 2018.

EVÊNCIO, Katia; TEIXEIRA, Shearley; RODRIGUES, Katissa; FEITOSA, Flaviana; FONTES, Wesley. **Dos tipos de conhecimento as pesquisas qualitativas em educação.** Revista multidisciplinar e de psicologia, V.13, N.47, pp.440-452, outubro/2019.

GLASSMAN, G. **Guia de treinamento - Crossfit.** Crossfit, Inc., 2005 - Coletânea de artigos publicados no Crossfit Journal, escritos principalmente pelo Técnico Greg Glassman. Disponível em: < <http://library.Crossfit.com>

GLASSMAN, G. **What is fitness.** Crossfit Journal. p.1-11. 2002.

IBGE - **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística,** 2017.

KLIMEK C, ASHBECK C, BROOK AJ, DURALL C. **Are injuries more common with Crossfit Training than other forms of exercitar?** J Sport Rehabell. 2017; 17. doi: 10.1123/jar. 2016-0040.

LACERDA, Raysa; TAVARES, Renata. **Efeito de uma Dieta Restritiva em Praticantes de Crossfit.** Revista Campo do Saber. Vol.3, N.2, PP.152-166, Jul/Dez. 2017.

LIMA, Mídia; MAIA, Robinson. **Sinais e sintomas Associados a doenças osteomusculares em Trabalhadores de uma empresa Florestal serviços de silvicultura.** Revista eletrônica acervo saúde, v.11, p.p 1-9, Dezembro/2019.

MACHADO, André; SANTOS, Nathalia. **Os esquilos de lesões no Crossfit e uma revisão sistemática.** Orientador: Prof. Dr. Fábio Tadeu de Amaral 2017. Universidade federal do Espírito Santo de Educação física desportos, p.p 1-24. Vitória 2017.

MAGALHÃES, Lucimara; NETO, Antônio; WALSH, Isabel; BERTONCELO, Darnival. **Benefícios do programa de condicionamento extremo para mulheres.** V.8, n.2, p.p.274-281, (2020).

LOPES, Osmar; OLIVEIRA, Antônio; NETO, Prodamy; PALOMRES, Diego; BARROS, Maximiliano, CUNHA, David. **Prevalência de lesão e avaliação funcional do movimento entre praticantes de jiu-jitsu.** Motricidade, 2019, vol .14, n.1, pp 368-375.

MAGALHÃES, Lucimara; NETO, Antônio; WALSH, Isabel; BERTONCELO, Darnival. **Benefícios do programa de condicionamento extremo para mulheres.** REFACS, 2020.

MAYER, J. MORRISON. JZUNIGA. **The benefits and risks of Crossfit: a sistemática review Workplace Health dar .**2017 65 (12): 612-618. doi 10.117/2165079916685568.

MEHRAB, M. et al. **Injury Incidence and Patterns Among Dutch Crossfit Athletes.** The Orthopaedic Journal of Sports Medicine. 2017; 5(12).

MENDES, Lucia; BERGIANTE, Nissia. **Promoção da qualidade de vida no trabalho em bibliotecas universitárias através da aplicação da ergonomia.** Brazilian journal of Development, v.4, n.6, p.p. 2774-2793, out/dez. 2019.

MONTALVO A.M; S SHAEFER, H; RODRIGUES, B; LI, T; EPNERE, K MYER, GD. **Retropective injury epidemiology and risk factors for injury in Crossfit.** Vol.16. Num 1. 2017. p 53.

MORAN S, BOOKER H, STAINES.J WILLIAMS S, **Rates and risk factores of injury in Crossfit; a prospectiva cohort study.** JSports Med plus Fitness. 2017; 57(9), 1147-1153. doi 1023736/S0022-4707.1606827-4.

MURAWSKA - CIALOWICZ, E.; Wojna, J.; Zuwala - Jagiello, J. **Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women.** Journal of Physiology and Pharmacology. Vol. 66. Num. 6. 2015. p. 811-821.

OLIVEIRA, Dayse; VASCONCELOS, Marília; TORRES, Ravena. **Incidencia de lesão no Crossfit: uma revisão sistemática de literatura.**Caderno educação Física e Esporte, v.18, n.3, pp1-5/2020

OLIVEIRA, Juliana; CARNEIRO, Yasmini; VENÂNCIO, Patrícia. **Incidência de lesões em praticantes de Crossfit e musculação**. Centro universitário de Anápolis-UniEVANGÉLICA, v.2, n.1, pp.16-24 Janeiro/Abril 2020.

ORGANISTA, Cássio. **Crossfit benefícios e método da prática vs treinamento resistido tradicional uma breve revisão**. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, p.p 3-11, 2018.

PEREIRA, Paulo; SILVA, Anselmo; PIRES, Daniel; COSWIG, Victor. **Efeitos de um Microciclo de Crossfit em variáveis da carga interna de treinamento**. Pensar a Prática, v.22, p.p 1-14 (2019).

PINHEIRO, Fernanda Amaral; TROCCOLI, Bartholomeu Torres e CARVALHO, Cláudio Viveiros de. **Validade do Nordic Musculoskeletal Questionnaire como ferramenta de medida de morbidade**. Rev. Saúde Pública [online]. 2002, vol.36, n.3, pp.307-312. ISSN 1518-8787.

Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2017.

RIBEIRO, Gustavo; SILVA, Thiago, PEDROSO, Thiago. **Planejamento de campanha publicitária para academia de Crossfit**. Universidade Federal de Mato Grosso, p.p.11-55, Cuiabá (2018).

SILVA, Bruno; OLIVEIRA, Mariane; GUEDES, Luana; TEYMENY, Arley. **Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Praticantes de Crossfit**. Revista Eletrônica de Ciências da Saúde-UNIPLAN, Águas claras/DF, v.1, n.1, pp.1-11, 2019.

SMITH, MM; SOMMER, AJ; STARTOFF, BE; DEVOR, ST. **Crossfit - based high - intensity Power training improves maximal aeróbico fitness and body compositor**. The Journal of Strength & Conditioning Research. Vol 27. Num 11.2013. pp. 3159 -3172.

SUMMIT, RJ; COTTON, RA; KAYS ,A.C; SLAVEN, E.J. **Shoulder injuries in individuals who participante in Crossfit training**. Sports Heath: A multidisciplinary Approach. Vol 8. Num 6. 2016. pp 541-546.

SPREY. JW. et al. **An epidemiology Profile of Crossfit Athletes in Brazil**. The American Ortopédica society for Sports Medicine, São Paulo, V.4, n.8, PP.1-8, agosto 2016.

TABATA, I. et al. **Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max**. Medicine and science in sports and exercise, v. 28, n. 10, p. 1327-1330, 1994.

TEIXEIRA, Rômulo. **Carga interna de treinamento desempenho e assimetria entre os membros inferiores em praticantes de treinamento funcional de alta intensidade**. Universidade federal do Rio grande do Norte Natal - RN. p.p 10-99 (2020).

TIBANA, Ramires; ALMEIDA, Leonardo; PRESTES, Jonato. **Crossfit riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento?** Revista Brasileira Ciência e Movimento, v.25, pp.182-185, ano. 2015.

ANEXO 1: Questionário Socioeconômico

Nome:

E-mail:

1- Qual seu sexo?

- 1)- masculino
- 2)- feminino

2- Qual sua idade?

- 1)- menos de 18 anos.
- 2)- de 18 até 29 anos.
- 3)- de 30 até 40 anos.
- 4)- mais de 40 anos.

3- Qual é o seu nível de escolaridade?

- 1)- Ensino Fundamental incompleto
- 2)- Ensino Fundamental completo
- 3)- Ensino Médio incompleto
- 4)- Ensino Médio completo
- 5)- Ensino Superior

4- Você trabalha?

- 1)- Sim
- 2)- Não

5- Há quanto tempo você pratica exercício físico?

- 1)- Há menos de 6 meses.
- 2)- De 6 meses a 1 ano.
- 3)- Há cerca de 2 anos.
- 4)- Mais de 2 anos.

6- Quantas vezes por semana você pratica exercícios físicos?

- 1)- De 1 a 2 vezes por semana.
- 2)- De 3 a 5 vezes por semana.
- 3)- Mais de 5 vezes por semana.

7- Qual é a média de tempo destinado a prática de exercício físico?

- 1)- Até 30 minutos por dia.
- 2)- De 30 minutos até 1 hora por dia.
- 3)- Mais de 1 hora por dia.
- 4)- Mais de 2 horas por dia.

8- Possui alguma doença ortopédica, reumática ou neurológica?

- 1)- sim
- 2)- não

9- Já sofreu alguma doença ortopédica, reumática ou neurológica?

- 1)- sim
- 2)- não

10- Já foi submetido a algum procedimento cirúrgico?

- 1)- sim
- 2)- não


11- Você faz o uso de algum medicamento para tratamento de alguma doença ortopédica, reumatológica ou neurológica?

- 1)- sim
- 2)- não

12- Quais são seus objetivos com a prática de Exercícios Físicos?

- 1)- Estética
- 2)- Lazer
- 3)- Convívio Social
- 4)- Emagrecimento
- 5)- Terapêuticos
- 6)- Condicionamento Físico
- 7)- Outros (cite-os).

ANEXO 2: QUESTIONÁRIO NÓRDICO

		Questionário Nórdico dos sintomas músculo-esquelético		
		Marque um (x) na resposta apropriada. Marque apenas um (x) para cada questão. Não, indica conforto, saúde — Sim, indica incômodos, desconfortos, dores nessa parte do corpo.		
		ATENÇÃO: O desenho ao lado representa apenas uma posição aproximada das partes do corpo. Assinale a parte que mais se aproxima do seu problema		
<i>Partes do corpo com problemas</i>	<i>Você teve algum problema nos últimos 7 dias?</i>	<i>Você teve algum problema nos últimos 12 meses?</i>	<i>Você teve que deixar de trabalhar algum dia nos últimos 12 meses devido ao problema?</i>	
1 - Pescoço	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	
2 - Ombros	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim - ombro direito 3 <input type="checkbox"/> Sim - ombro esquerdo 4 <input type="checkbox"/> Sim - os dois ombros	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim - ombro direito 3 <input type="checkbox"/> Sim - ombro esquerdo 4 <input type="checkbox"/> Sim - os dois ombros	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	
3 - Cotovelos	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim - cotovelo direito 3 <input type="checkbox"/> Sim - cotovelo esquerdo 4 <input type="checkbox"/> Sim - os dois cotovelos	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim - cotovelo direito 3 <input type="checkbox"/> Sim - cotovelo esquerdo 4 <input type="checkbox"/> Sim - os dois cotovelos	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	
4 - Punhos e mãos	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim - punho/mão direita 3 <input type="checkbox"/> Sim - punho/mão esquerda 4 <input type="checkbox"/> Sim - os dois punho/mão	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim - punho/mão direita 3 <input type="checkbox"/> Sim - punho/mão esquerda 4 <input type="checkbox"/> Sim - os dois punho/mão		
5 - Coluna dorsal	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	
6 - Coluna lombar	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	
7 - Quadril ou coxas	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	
8 - Joelhos	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	
9 - Tornozelo ou pés	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	1 <input type="checkbox"/> Não 2 <input type="checkbox"/> Sim	



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020

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 CROSSFIT EM UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA”**. Nesta pesquisa pretendemos realizar um estudo descritivo, o qual se objetiva investigar Sintomas Osteomusculares em praticantes de Crossfit em uma cidade da Zona da Mata Mineira, relacionando sua apresentação ao histórico patológico pregresso referido e comparando sua ocorrência em práticas esportivas similares. O motivo que nos leva a estudar esse tema é a necessidade de compreender e fundamentar as associações feitas à prática dessa modalidade no que diz respeito à sua segurança. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: “A coleta de dados será realizada por meio da plataforma virtual *Google Forms*, pela praticidade no processo de coleta e gerenciamento de informações (MOTA, 2019)”. Serão adotados dois instrumentos de coleta de dados, sendo um questionário semiestruturado contendo informações socioeconômicas, de prática de exercício físico e histórico patológico pregresso e um questionário específico para aferição de sintomas osteomusculares. Para responder ambos os questionários o voluntário deverá dispor de no máximo 15’ (quinze minutos), sendo as respostas objetivas e de fácil interpretação.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em analisar os questionários ou alguma pergunta neles contida de forma errônea. Por essa razão, serão mantidas no cabeçalho dos questionários informações destinadas ao esclarecimento de quaisquer dúvidas. Pela flexibilidade da ferramenta de coleta de dados, os entrevistadores poderão ser consultados também durante suas aplicações. A pesquisa contribuirá para o entendimento da segurança na prática de Crossfit e, para além disso, irá fornecer informações científicas para possíveis intervenções, estudos futuros, etc.

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, no CROSSMAT Ltda. e a outra será fornecida ao Sr.(a) por meio de endereço eletrônico (e-mail).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período mínimo de 2 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 de **“OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE CROSSFIT EM UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA”** 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, 134, Sagrada Família, Manhuaçu, CEP: 36900233
Telefone: (31) 98399-7700
E-mail: osmarffcastro@hotmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 2020.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

CROSSMAT LTDA
CNPJ 24.225.825/0001-72



Eu, Francis Leonidas Marta, na qualidade de responsável pela CROSSMAT Ltda. autorizo a realização da pesquisa intitulada a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador "OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES EM PRATICANTES DE CROSSFIT EM UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA" a responsabilidade do pesquisador "OSMAR CASTRO / DANIELA FERREIRA SILVA E FÁBIO JÚNIO VIANA DA SILVEIRA" 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, 06 de Maio de 2020.

Francis Leonidas Marta

Francis Leonidas Marta
Educação Física
CRF 02568 / MG

NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Douglas Cassiano Silva e Wanderson do Carmo Rossi

ORIENTADORA: Prof. Esp. Marcelo Maia Costa

Linha de Pesquisa: Nutrição e Atividade Física

RESUMO

O objetivo do trabalho foi avaliar o nível de conhecimento e as práticas de hidratação em praticantes de futebol amador de uma cidade da Zona da Mata Mineira. Foram avaliados 24 praticantes do sexo masculino, com idade média de 26 anos e com média de 14 anos de prática na modalidade. A presente pesquisa foi do tipo descritiva, em que foi utilizado um questionário padronizado (online) contendo 18 perguntas, sendo a primeira referente ao tempo de prática na modalidade e as outras 17 referentes ao conhecimento e às práticas relacionadas à hidratação. Um total de 4,1% relatou nunca se hidratar durante treinamentos e competições. Dos entrevistados, 79,2% disseram se preocupar com a hidratação e 20,8% responderam não se preocupar. Em relação a quando se deve beber líquidos, 75% informaram ser antes da sensação de sede. Quanto às soluções de costume para se hidratar, a água aparece com 100%. Apenas 16,6% têm o costume de pesar-se frequentemente. Em relação a como deve ser realizada uma hidratação adequada, 45,8% informaram não ter ideia. Os sintomas mais apresentados pelos praticantes durante as competições e treinamentos foram as câimbras com (66,6%), sede muito intensa (54,1%) e sensação de perda de força (20,8%). Sendo assim, concluímos que — apesar de alguns praticantes se hidratarem durante os exercícios — boa parte deles não possui conhecimentos adequados sobre as práticas de hidratação, e que isso pode prejudicar no seu desenvolvimento e rendimento durante os exercícios em treinamentos e competições

Palavras-chave: Desidratação; Hidratação; Atividade Física; Futebol amador.

1. INTRODUÇÃO:

O futebol é o esporte mais popular no mundo, sendo praticado por vários países em todos os continentes. Segundo Wuolio (1981 *apud* Vieira *et al*, 2019), ele transmite um valor importante no mundo esportivo para pessoas de várias religiões, raças e etnias. Várias pesquisas vêm contribuindo para evolução, rendimento e desenvolvimento do futebol, especialmente para desenvolvimento das capacidades físicas, psicomotoras e psíquicas (CAMPOS, CAPPELLE e MACIEL, 2017).

Verifica-se que estudos têm sido realizados com o objetivo de que os praticantes obtenham resultados concretos e satisfatórios diante da realização das atividades em competições, visto que o futebol abrange características de alta intensidade e esforços com pequenas durações (GONÇALVES, 2015).

A água é um dos principais nutrientes que contribuem para a hidratação e o desenvolvimento dos praticantes de futebol, sendo de baixo custo e apresentando bons resultados fisiológicos, quanto ao rápido esvaziamento gástrico, o que pode ser benéfico em relação à performance (MIGUEL, 2018).

Segundo Marins, Silva, Garcia e Laitano (2017), a hidratação no decorrer dos exercícios ajuda na diminuição das taxas de hipertermia — aumento da temperatura corporal — cuja consequência é um estímulo ao rendimento. Para Ribeiro e Liberali (2010), a hidratação e o balanço hídrico são fatores fisiológicos importantes para a saúde. Em situações particulares de atividades físicas, esportes e exercícios, quando não se realiza a ingestão líquida de forma correta, poderão ocorrer problemas de rendimento e desempenho, colocando em risco vários aspectos ligados à saúde e ao bem-estar dos praticantes.

O futebol amador no Brasil mobiliza parcela considerável da população local de cada cidade. Segundo levantamento da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, em Minas Gerais, nos campeonatos promovidos pela Federação Mineira de Futebol, por meio de seu Setor de Futebol Amador da Capital, há o envolvimento de pelo menos 144 clubes, distribuídos em diferentes divisões e que, em todas as categorias, inscrevem-se mais de 12 mil atletas a cada ano nos torneios (RIBEIRO, 2017).

Entretanto, o futebol amador, ainda hoje, carece de informações quanto à ingestão hídrica de seus praticantes, bem como dos conhecimentos sobre esse hábito. Segundo Cruz, Cabral e Marins (2009), observar a percepção dos atletas sobre a prática de hidratação é imprescindível, pois irá permitir uma ação mais direcionada durante os treinamentos, colaborando em seus hábitos e promovendo planejamento para hidratação antes, durante e depois dos treinos.

Diante do exposto, verifica-se a importância de estudos que analisem os níveis de desidratação dos praticantes de futebol amador. Todavia ainda são principiantes pesquisas com este enfoque, especialmente as que analisam os níveis de conhecimento e práticas de hidratação.

No intuito de preencher essa lacuna, a questão problema deste estudo é: Qual nível de conhecimento e hábitos de hidratação em praticantes de futebol amador? Para tanto, elege-se como objetivo principal avaliar o nível de conhecimento e os hábitos de hidratação dos praticantes de futebol amador, de um clube na Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes devido à necessidade de se diagnosticar o conhecimento que alguns atletas amadores têm sobre a hidratação e a sua importância nos exercícios físicos. Além disso, é relevante disseminar o conhecimento quanto à importância da hidratação nos treinamentos ou jogos dos praticantes do esporte na comunidade investigada.

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A desidratação está ligada à privação de porcentagem de água corporal. Assim está ligada à “perda de líquido de todos os compartimentos líquidos corporais” (GUYTON, 1992, p. 862. ou “deslocamento de fluido extracelular ao ponto de gerar um desequilíbrio nas reservas de água do organismo” (KATCH e MCARDLE, 1996, p. 657). De uma forma mais complexa, é considerável que “desidratação é um balanço hídrico negativo” (CERANI, 1993, p. 59). Por último, Oliveira (2018, p. 12) define como: “redução superior a 1% do peso corporal resultante da perda de fluidos corporais”.

A desidratação, segundo Fallowfield *et al.* (1996), está intimamente ligada à diminuição da qualidade do exercício físico, sendo considerado importante aspecto na ausência de rendimento. Os autores afirmam que vários elementos fisiológicos são alterados em um treinamento ou competição, influenciando de maneira considerável a qualidade do trabalho desenvolvido.

Alterações apresentadas no equilíbrio osmótico causam a produção de modificações na distribuição dos íons dentre os meios intracelulares e extracelulares. Em consequência causam grandes problemas nas disseminações nervosas ou nas contrações musculares, facilitando o desenvolvimento das câibras e a diminuição de movimento. Da mesma forma, ocorrem modificações do sistema cardiovascular e no controle térmico corporal (SOUZA, 2006)

Marins (2011) afirma que tais eventos podem interferir no equilíbrio hídrico, desenvolvendo uma desidratação induzida pelo reduzido consumo de água, levando a casos de diarreias, quadros de vômitos ou grande produção de suor, situação mais frequente com os praticantes de exercícios. Os autores afirmam que, devido à dinâmica de fluidos no decorrer dos exercícios com uma incessante produção de suor, inicia-se o conflito da perda de líquido nos meios extracelulares. Assim, com a constante perda hídrica, acontece o deslocamento dos líquidos intracelulares, buscando manter a osmolaridade plasmática em níveis consideráveis. Toda essa

perda hídrica pode aferir concentrações de potássio, cloro, sódio e magnésio, tanto intracelulares ou extracelulares, gerando, assim, distúrbios hidrominerais e, em consequência, a diminuição da capacidade física.

Sendo assim, Nuccio *et al.* (2017) defendem que a hipohidratação — que pode ser expressa pela perda média de massa corporal maior que 2% — acontece de forma mais significativa no futebol, quando comparada a outros esportes. Tal situação pode ser decorrente do fato de o futebol ser uma atividade intermitente, cuja característica principal é a constante mudança de ritmo/intensidade. Nela, o nível de esforço físico varia de situação para situação, de um pique máximo de velocidade a um leve trote, de uma situação estática para um movimento balístico de alta potência (AOKI, 2002).

O futebol apresenta vários problemas em relação à hidratação, especificamente por não apresentar pausas regulares para que os praticantes ingerissem líquidos no período dos jogos. Antes do início do jogo e no intervalo, são os momentos em que os atletas têm a garantia de se hidratar (PEREIRA, LIBERALI e NAVARRO, 2012).

Segundo Borusch *et al.* (2007), os jogadores de alto nível dessa modalidade têm um gasto energético aproximado de 1000 a 1500 kcal para um atleta de 70 kg. Assim, a hidratação é fundamental para o rendimento dos praticantes de futebol antes do exercício e durante ele (WENDLER e GATTI, 2007), por todas as suas características de duração e intensidade (DRUMON, CARVALHO E MAGALHÃES., 2007), já que os atletas devem ingerir líquidos de preferência em intervalos regulares a cada 10 ou 20 minutos (BORUSCH, *et al.*, 2007).

Segundo Kondo, Nishiyasu, Nishiyasu e Ikegami (2006), o esforço físico — associado ao estresse térmico — aumenta a produção de suor e o fluxo sanguíneo cutâneo, atenuando a perda hídrica. No entanto, os atletas profissionais de futebol podem eliminar três litros ou mais de suor no decorrer de uma partida. O estado de desidratação, associado ao estresse térmico eleva, temperatura corporal desses atletas, que, comumente, após uma partida encontra-se na faixa de 39°C (SILVA *et al.*, 2011).

Evidentemente, um quadro de desidratação não afeta particularmente apenas os atletas de elite. Atualmente, existem milhões de praticantes que realizam alguma atividade física de forma regular e que necessitam de se hidratar constantemente. Segundo Cavazzotto *et al.* (2012), mesmo a hidratação sendo um fator importante tanto para o desempenho esportivo quanto para a própria integridade física do atleta, nota-se a imensa falta de pesquisas com jogadores amadores. Esses praticantes não

apresentam resultados com vivacidade, mesmo com um treinamento semelhante aos atletas de alto nível. Muitos não têm um acompanhamento profissional especializado e estão submetidos a técnicas de hidratação baseadas unicamente na sensação de sede.

Assim, é importante que haja estratégias que contribuam para adesão e conscientização dos jogadores, preparadores físicos e técnicos quanto aos benefícios do equilíbrio hídrico, especialmente em competições. Para isso, é preciso considerar aspectos individuais e específicos de cada esporte (duração, intensidade, regra, ambiente, meio físico), neste caso, o futebol (MARINS, 2011).

Portanto, segundo Marins (2011), apresentar um domínio sobre os níveis de hidratação contribui para métodos estratégicos fundamentais no controle de carga fisiológica no praticante de exercício físico regular e, principalmente, no atleta.

3. METODOLOGIA

O trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva que, segundo Vergara (2000, p. 47),:

[...] expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza. "Não têm o compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação". Cita como exemplo a pesquisa de opinião.

A amostra foi composta por 24 praticantes de futebol amador, do sexo masculino, com idade superior a 18 anos, da cidade de Rio Casca - MG. A coleta de dados se realizou de forma remota, com a utilização de um questionário padronizado (*on-line*), criado pelo *Google* formulário, enviado aos participantes via e-mail e redes sociais. O instrumento de coleta contém 18 perguntas, sendo a primeira referente ao tempo de prática na modalidade e as outras 17 referentes ao conhecimento e à prática dos atletas relacionadas à hidratação. Este questionário foi anteriormente aplicado em outras pesquisas por Cruz, Cabral e Marins (2009).

Esta pesquisa foi desenvolvida durante o mês de setembro de 2020, com o objetivo de avaliar o nível de conhecimento e as práticas de hidratação em atletas de uma equipe de futebol amador de um clube de uma cidade da Zona da Mata Mineira.

Foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante o aceite eletrônico 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, além da autonomia em recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

A análise estatística dos dados foi desenvolvida por meio da distribuição percentual obtida em cada resposta do questionário. Essas análises estatísticas foram compactadas no programa *Microsoft Excel*, em forma de tabelas e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Serão apresentados e discutidos abaixo os resultados obtidos das perguntas referentes ao questionário cujo objetivo foi analisar o conhecimento e a prática sobre a hidratação dos 24 praticantes de futebol amador de uma cidade da Zona da Mata Mineira.

Neste primeiro momento, é apresentada a caracterização dos praticantes de futebol amador quanto à idade e ao tempo de prática, conforme exposto na tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Variável	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	26,08	6,4
Anos de prática no esporte como atleta	14,21	7,06

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observar-se que, na tabela 1, os atletas têm em média $26,08 \pm 6,4$ anos de idade e $14,21 \pm 7,06$ anos de prática no futebol. Valores bem diferentes foram encontrados no estudo de Ferreira *et al.* (2009) em que a média de idade dos atletas era de $18 \pm 0,9$ anos e $8,7 \pm 2,6$ anos de prática da modalidade.

A figura 1 apresenta o costume dos praticantes em se hidratar durante treinamentos ou competições. Essa periodicidade de consumo de líquidos tinha como variáveis desde carência de líquidos (nunca) até o (sempre) que se baseia no consumo regular.

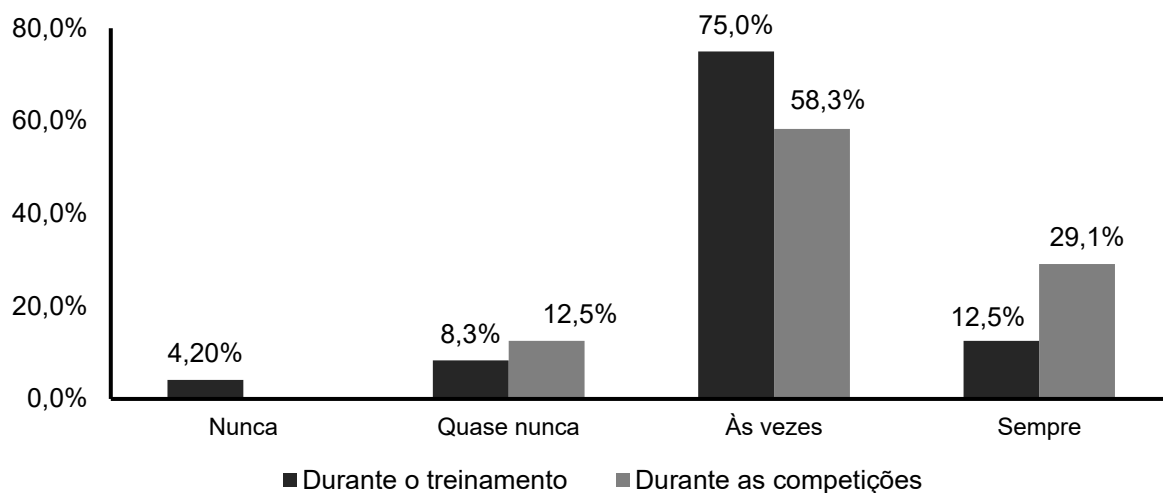


Figura 1. Costume de hidratação dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que a maioria dos praticantes se hidratam (às vezes) nos treinamentos (75,0%) e nas competições (58,3%). Esses resultados mostram um valor bem inferior ao trabalho de Cruz, Cabral e Marins (2009), em que se observou que, nos treinamentos, os praticantes afirmaram que (sempre) se hidratam com um índice de 80,69% e nas competições 81,19%. Esses resultados obtidos podem alterar o rendimento dos jogadores, já que Fallowfield *et al.* (1996) afirmam que vários elementos fisiológicos são alterados em um treinamento ou competição pela desidratação, alterando de maneira considerável a qualidade do trabalho desenvolvido.

Ao questionarmos aos praticantes sobre o momento em que se hidratam, durante os treinamentos e competições, verifica-se que a maioria faz às vezes durante os treinamentos (70,80%) e durante as competições (50,00%). Esses números apresentam hábitos inadequados de hidratação de acordo com ACSM (1996 *apud* DRUMOND, CARVALHO e GUIMARÃES, 2007) que orienta aos atletas se hidratarem antes, durante e depois dos treinos e competições. Apenas 20,8% responderam que se hidratam sempre durante o treinamento e 37,5% durante competições. Porém, deve-se ressaltar que a dinâmica da partida de futebol não permite que os jogadores façam a devida reposição de líquidos durante o tempo de jogo.

No que se refere à preocupação dos praticantes sobre o tipo de líquidos que consomem, 79,2% preocupam-se sobre o que usar para se hidratarem, corroborando os resultados do estudo de Cruz, Cabral e Marins (2009) de 78,3%. No entanto, 20,8%

dos praticantes não se preocupam com tipo de líquidos que consomem e não apresentam certo conhecimento sobre a importância das bebidas carboidratadas para eventos de longa duração.

A figura 2 aponta o tipo de solução consumida pelos futebolistas a cada momento de prática.

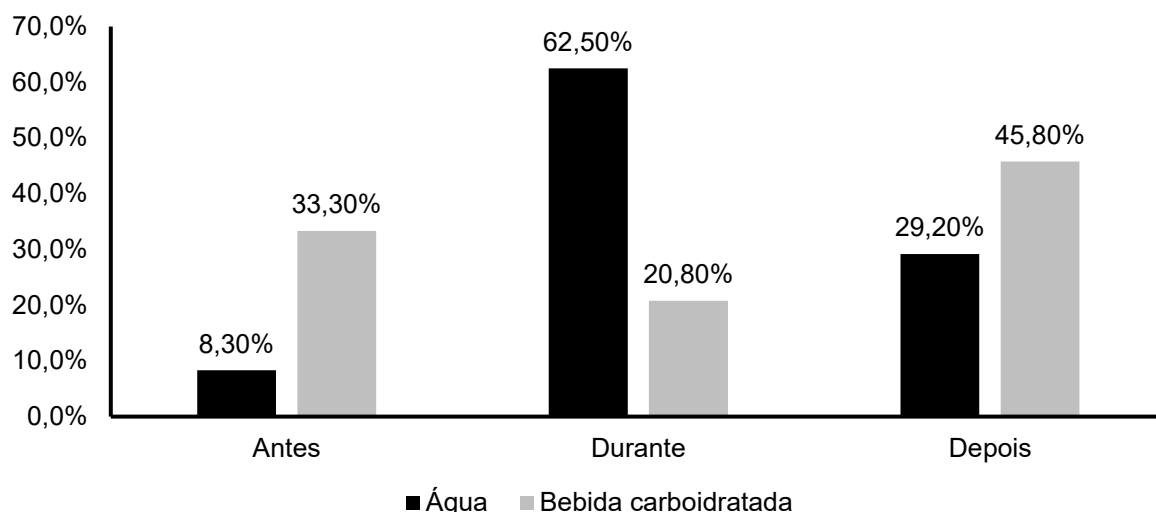


Figura 2. Momento de consumo de água e isotônico, segundo praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, em diferentes momentos de atividade. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que água apresenta maior consumo durante os treinamentos e competições (62,5%). De acordo com McArdle, Katch e Katch (2003), embora a água não forneça energia e não contribua diretamente para as necessidades energéticas do organismo ela é imprescindível para o perfeito funcionamento biológico. Já a bebida carboidratada apresentou prevalências significativas antes e depois dos treinamentos e competições, 33,3% e 45,8%, respectivamente.

Segundo Bergeron (2001), quando ocorre uma sudorese excessiva por várias horas e não é repostado o sódio suficiente, ou não há ingestão de outros líquidos que não contenham este fluido como a água, pode ser que aconteça um quadro de hiponatremia, ou seja, há uma redução do sódio no organismo que possa trazer como consequências: apatia, cefaleia, taquicardia, choque, fadiga, diminuição da elasticidade da pele, confusão mental, alucinação e coma.

A figura 3 apresenta o momento em que se deve beber líquidos, na opinião dos futebolistas.

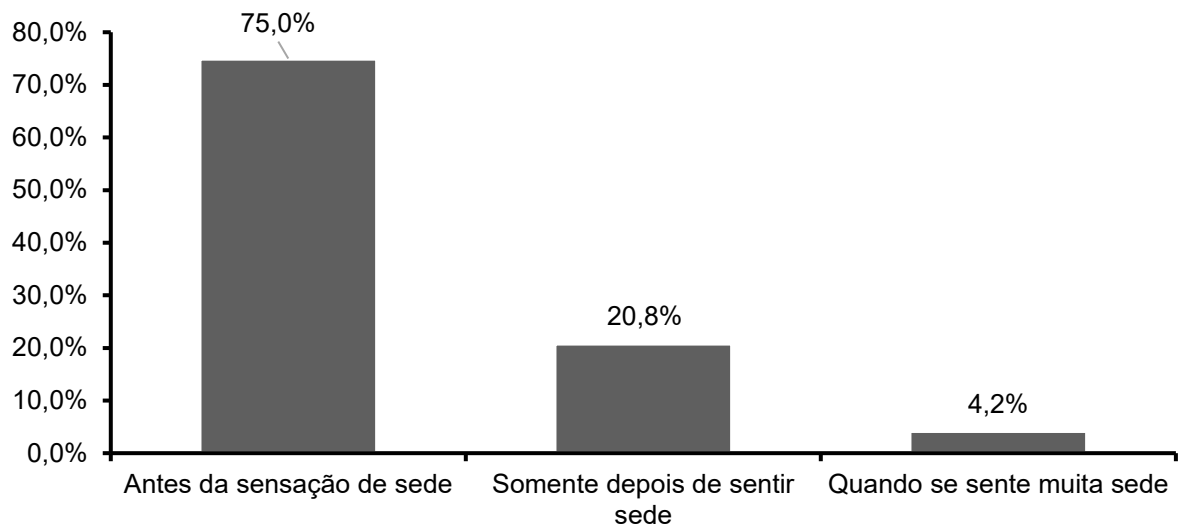


Figura 3. Momento em que se deve beber líquidos, segundo praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que 75,0% dos praticantes afirmaram que o melhor momento para se hidratar é antes da sensação de sede, sendo assim, a maioria desses praticantes possuem conhecimentos sobre quando devem beber líquidos. Corroborando, Tavares (2015) explica que os profissionais devem orientar e estimular os praticantes para se hidratarem antes de sentirem sede. O mesmo autor ainda defende que o sinal da sede surge quando o praticante já aponta 2% de desidratação e esse grau já leva a fatores fisiológicos negativos, como a diminuição de 10% do volume de oxigênio máximo, diminuição da taxa de esvaziamento gástrico e elevação da temperatura interna.

Ao questionarmos os praticantes sobre qual o tipo de solução líquida eles têm o costume para se hidratarem, a água foi declarada pela maioria. Porém, ao se hidratar somente com água, os praticantes apenas conservam os estoques hídricos próximos da normalidade. Por outro lado, se ingerirem bebidas carboidratadas, além de restabelecer os estoques hídricos, conseguem acumular um valor extra de carboidratos, o que é essencial para reduzir a ocorrência de quadros de hipoglicemia. nos exercícios de longa duração, de acordo com (CRUZ, CABRAL e MARINS, 2009).

Na tabela 2, ao questionarmos qual o tipo de bebida carboidratada conhecem e entre elas quais seriam os de sua preferência, o Gatorade teve o maior índice em ambos.

Tabela 2. Soluções líquidas mais conhecidas e índice de preferência por praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Bebidas	Qual solução conhece? (%)	Qual é o de sua preferência? (%)
Não conheço	4,20	-
Gatorade	83,30	95,80
Energil C	-	-
Red Bull	4,20	-
Outros	8,30	4,20

Fonte: Elaborado pelos autores.

Identifica-se que o correto é que os treinadores orientem seus praticantes a consumirem bebidas que apresentem uma certa composição de nutrientes adequados com as necessidades e objetivos estabelecidos (WIDERMAN e HAGAN, 1982). Segundo Bonci (2002), bebidas energéticas com uma composição inadequada não devem ser consumidas em treinamento e nem na recuperação.

Em relação as opções de sabor de isotônicos preferidos dos praticantes, laranja aparece com maior índice, atingindo 70,8%, logo em seguida limão com 16,6%, uva, tangerina e maracujá atingiram apenas 4,2%. A ingestão de líquidos é geralmente influenciada pelo gosto, temperatura, cor, viscosidade e qualidade subjetiva. Segundo Cruz, Cabral e Marins (2009), recomenda-se a ingestão de fluidos com temperatura inferior à ambiental (entre 15° C e 22° C) e com sabores para acentuar a palatabilidade e, conseqüentemente, estimular sua ingestão.

A figura 4 expõe o costume de se hidratar em diferentes estações do ano pela amostra.

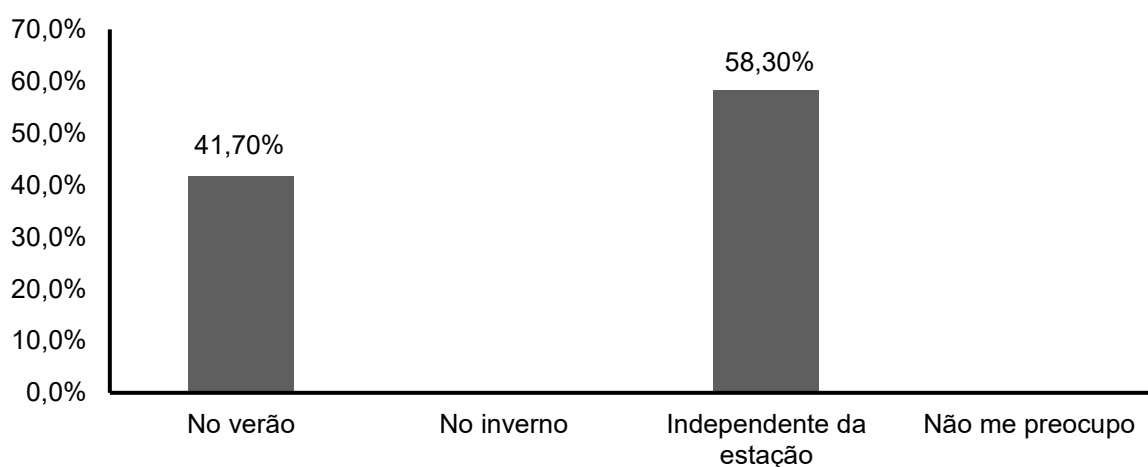


Figura 4. Costume de se hidratar em diferentes estações do ano por praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observa-se que nenhum dos praticantes possui hábito de se hidratar no inverno nem conhecimento sobre isso. No entanto, verificou-se que há maior preocupação independentemente das estações do ano com 58,3%. Ferreira *et al.* (2009) apontam que é recomendável que não ocorram diferenças de comportamento entre elas. Segundo os autores, mesmo quando as temperaturas se apresentam valores bem baixos, existe a grande possibilidade de desidratação decorrente da baixa ingestão de líquidos associada à sua perda por meio dos mecanismos de convecção e condução.

Visando a identificar o costume dos praticantes em pesar-se antes e depois de um treinamento ou competição, constatou-se que apenas 16,6% o fazem frequentemente, 12,5% não frequente, 25% nunca e — tendo como índice de maior valor — quase nunca, atingindo 45,8%. Foi observado que a maioria não tem o hábito de se pesar, o que poderia ajudar na identificação do nível desidratação após os treinos e competições. Casa *et al* (2000) afirmam que com a perda de 5% do peso corporal pela transpiração, ocorre uma diminuição do desempenho de 30% e se essa perda for acima de 7% o risco de colapso é alto.

Na tabela 3, são apresentados os índices de respostas sobre os tipos de sintomas que os praticantes sentem durante a atividade.

Tabela 3. Sintomas apresentados pelos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, durante um treinamento ou competição. 2020.

Sintomas	Respostas (%)
Sede muito intensa	54,10
Câimbras	66,60
Sensação de perda de força	20,80
Dor de cabeça	16,60
Sonolência	4,20
Interrupção da produção de suor	4,20
Dificuldade de realização de um movimento técnico, facilmente em condições normais	4,20
Dificuldade de concentração	16,60
Alterações visuais	4,20
Fadiga generalizada	16,60
Alucinações	4,20
Nenhum	16,60

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que a maior prevalência de sintomas está relacionada a câimbras (66,6%), sede muito intensa (54,1%) e sensação de perda de força (20,8%). Esses

sintomas ocorrem quando acontece uma sudorese excessiva por várias horas e não há hidratação de forma adequada (BERGERON, 2001).

Na figura 5 foi analisado o conhecimento dos praticantes de como deve ser feita a hidratação corretamente.

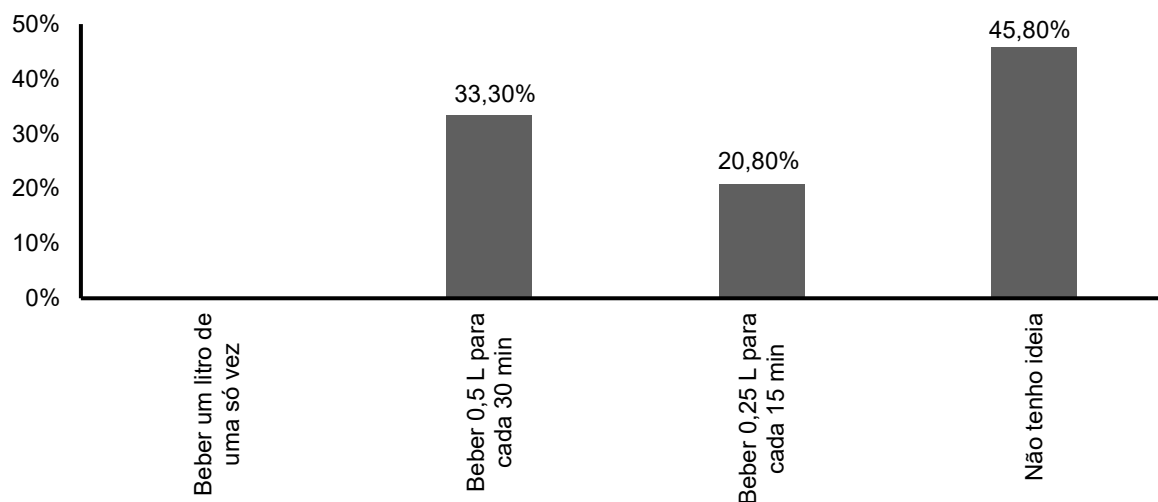


Figura 5. Percepção dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, sobre como deve ser feita a hidratação. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observou-se que o maior índice de respostas dos praticantes foi sobre não ter ideia de quanto líquido deve ser ingerido durante a atividade física (45,80%) e 33,3% responderam que deve ser ingerindo 0,5 litro para cada 30 minutos. Segundo Ferreira *et al.* (2009), a orientação geral do consumo de líquidos durante o exercício é de 200 a 250 ml de líquidos a cada 15 minutos, o que corresponde a resposta de 20,8% dos entrevistados. No entanto, esse índice demonstra que boa parte não possui conhecimentos adequados sobre quanto e quando devem se hidratar.

A respeito da preocupação com a vestimenta durante os exercícios, os praticantes apresentaram ter conhecimento, pois 91,7% afirmaram se preocupar com a roupa e dentre esses 95,4% afirmaram que se preocupam com o tipo de tecido. A perda hídrica pode piorar e ser agravada diante do tipo de vestimenta que os praticantes usam durante a prática dos exercícios. Fatores como peso, tipo de tecido e até mesmo a cor podem interferir no seu desenvolvimento e rendimento (CRUZ, CABRAL e MARINS, 2009).

Em relação à temperatura do líquido com que os praticantes costumam se hidratar, 70,8% afirmaram que têm preferência por moderadamente gelado, 20,8% em temperatura normal e apenas 8,3% afirmaram gostar de extremamente gelado. De

acordo com Marins e Ferreira (2005), não foi demonstrado que a temperatura do líquido afete no rendimento dos praticantes, porém o efeito de uma temperatura mais fria da bebida pode interferir de maneira significativa no paladar, tendendo ser mais saborosos que líquidos em temperatura ambiente.

Ao avaliar se os praticantes tiveram alguma orientação sobre a melhor maneira de se hidratarem, 62,5% afirmaram ter tido orientações e dentre esses 53,3% disseram ter recebido orientações do preparador físico e, em seguida, 33,3% foram instruídos por médicos, treinadores e professores de Educação Física da escola. Para Ribeiro e Liberali (2010), ter uma orientação nutricional sobre a melhor maneira de se hidratar é um despertar para desenvolver hábitos corretos para a saúde e, conseqüentemente, não influenciar em um rendimento negativo na realização dos exercícios.

A figura 6 mostra o conhecimento dos praticantes sobre a utilidade dos isotônicos.

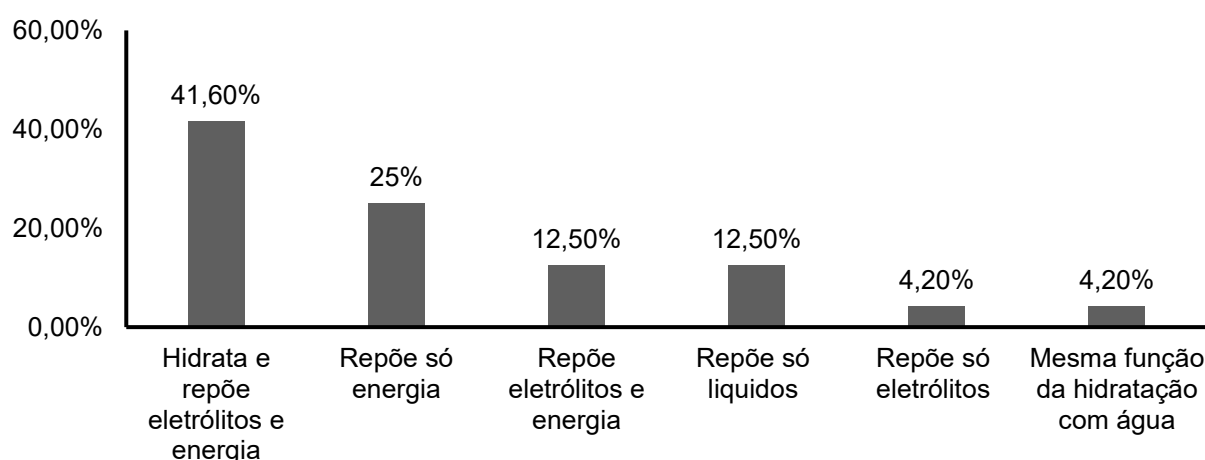


Figura 6. Conhecimento dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, sobre as funções dos isotônicos. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Nota-se que 41,6% dos praticantes disseram que os isotônicos hidratam e repõem eletrólitos e energia. Isso permite afirmar que a maioria desses praticantes não conhecem a real função dessa bebida. Moreira (2011) afirma que os isotônicos repõem nutrientes perdidos pelo suor, como água e minerais, além de melhorarem a performance em exercícios e retardarem a fadiga dos músculos.

Após a análise dos dados referentes ao conhecimento e à prática de hidratação durante os treinamentos e competições dos avaliados, pode-se observar que a grande maioria possui conhecimento sobre quando se deve beber líquidos. Todavia, boa parte deles relataram não saber como deve ser feita essa hidratação, uma vez que 37,5% dos praticantes investigados afirmaram não ter recebido orientações de profissionais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o objetivo de avaliar o nível de conhecimento e os hábitos de hidratação em praticantes de futebol amador de uma cidade da Zona da Mata Mineira, verificou-se, neste trabalho, que boa parte dos praticantes se preocupam com o tipo de líquido que utilizam para sua hidratação nos treinamentos e competições (79,2%); também não houve nenhuma ocorrência da ausência de conhecimentos sobre a hidratação. Por outro lado, parte dos praticantes não possuem esse conhecimento de forma adequada, ou seja, para adotarem boas estratégias de hidratação, esses praticantes necessitam de mais informações de alguns profissionais, pois somente 62,5% tiveram alguma orientação.

Em relação ao tipo de solução líquida que esses praticantes têm o costume de utilizar para se hidratar, a água foi declarada por todos. Já sobre o tipo de bebida carboidratada, o Gatorade é o mais conhecido, e o sabor laranja o preferido pelos praticantes, valores bem semelhantes aos de outros trabalhos.

Sendo assim — apesar de alguns praticantes se hidratar durante os exercícios — observamos que boa parte desses não possuem conhecimentos adequados sobre as práticas de hidratação e que esses fatores podem prejudicar no seu desenvolvimento e rendimento durante os exercícios em treinamentos e competições.

Sugerem-se a estudos em outras regiões para que se possa comparar e servirem como referências para uma abordagem melhor a esses praticantes de futebol amador.

REFERÊNCIAS

AOKI, M.S. **Fisiologia, Treinamento e Nutrição Aplicados ao Futebol**. São Paulo: Editora Fontoura, 2002.

BERGERON, M. F. Sódio, o nutriente esquecido. **Gatorade Sports Science Institute**, n. 29, 2001.

BONCI, L. "Energy" drinks: help, harm or hype? **Sports Science Exchange** **84**, v. 15, n. 1, p. 1-11, 2002.

BORUSCH, E. *et al.* Desidratação em jogadores de futebol juniores. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 4, p. 1-10, 2007.

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.

CAMPOS, R C; CAPPELLE, M. C. A; MACIEL, L. H. R. Carreira Esportiva: O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira. **Rev. bras. orientac. prof.**, v. 18, n. 1, p. 31-41, jun. 2017.

CASA, D. J. *et al.* National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid replacement for athletes. **J. Athletic Training**, v. 35, p. 212-224, 2000.

CAVAZZOTTO, T. G. *et al.* **Estado de hidratação de atletas amadores após corridas de média e longa distância**. Brasília Med: BSBM, 2012.

CERANI, J. Termorregulación em ekniñodeportista. **Archivos de Medicina Del Deporte**, v. x, n.37, p.59 - 64, 1993.

CRUZ, M. A. E; CABRAL, C. A. C; MARINS, J. C. B. Nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de mountain bike. **Fitness e Performance Journal**, v. 8, n. 2, p. 79-89, março-abril, 2009.

DRUMOND, M. G.; CARVALHO F. R.; GUIMARÃES E. M. A. Hidratação em atletas adolescentes: hábitos e nível de conhecimento. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 76- 93, 2007.

FALLOWFIELD, J. *et al.* Effect of water ingestion on endurance capacity during prolonged running. **Journal of Sports Sciences**, v. 16, n. 6, p. 497-502, 1996.

FERREIRA, F. G. *et al.* Nível de conhecimento e práticas de hidratação em atletas de futebol de categoria de base. **Revista Brasileira Cineantropom Hum**, Minas Gerais, v. 11, n. 2, p.202-209, 2009.

GONÇALVES, L. S. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9, n. 54, p.587-596, nov./dez. 2015.

GUYTON, A. C. **Tratado de Fisiologia médica**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1992.

KATCH, F. Y; MCARDLE, W.D. **Nutrição, exercício e saúde**. Rio de Janeiro: Medsi, 1996.

KONDO, N; NISHIYASU, T; NISHIYASU, M; IKEGAMI, H. Differences in regional sweating responses during exercise between athletes trained on land and in water. **European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology**. v.74, n. 1, p.67-71, 2006).

MARINS, D. M., SILVA, A. A. S; GARCIA; E. S.; LAITANO, O. Termorregulação e equilíbrio hídrico no exercício físico: aspectos atuais e recomendações. **R. Bras. Ci. E Mov**, v. 25, n. 3, p. 170-181, 2017.

MARINS, J. C. B.; FERREIRA, F. G. Nível de Conhecimento dos Atletas Universitários da UFV Sobre Hidratação. **Fitness & Performance Journal**, v. 4, n. 3, p. 175 - 185, 2005.

MARINS, J. C. B. (org.). **Hidratação na atividade física e no esporte**: equilíbrio hidromineral. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011. 304 p.

MCARDLE, W. D; KATCH, F; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição E Desempenho Humano**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MIGUEL, G. I. **A importância da hidratação em esportes coletivos**. Orientador: Marcelus Brito de Almeida. 2018. 29 f. TCC (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2018.

MOREIRA, G. G. P. Diferença de resultados em treinos aeróbios de alta intensidade com e sem ingestão de água e bebidas isotônicas. **Revista Científica do Unisalesiano**, São Paulo. v. 2, n. 3, p.49-56, jan./jun. 2011.

NUCCIO, R. P. *et al.* Fluid Balance in Team Sport Athletes and the Effect of Hypohydration on Cognitive, Technical, and Physical Performance. **Sports Med.**, v. 47, n. 10, p. 1951-1982, 2017.

OLIVEIRA, A. S. **Nível de conhecimento e prática habitual de hidratação em praticantes de karatê kyokushinkaikan e similares**. Orientador: João Carlos Bouzas Marins. 2018. 45 f. Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, 2018.

PEREIRA, G. S; LIBERALI, R; NAVARRO, F. Grau de desidratação após treinamento em atletas de futebol da categoria sub-18. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 33, p. 234-240, 2012.

RIBEIRO, J. P. S.; LIBERALI, R. Hidratação e exercício físico – Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 506-514, 2010.

RIBEIRO, R. R. Futebol amador: História, memória e patrimonialização. *In: XXIX Simpósio Nacional de História - contra os preconceitos: história e democracia*, v. 1, 2017, Brasília. **Anais...** Brasília, 2017, p. 1-17.

SILVA, M. R., *et al.* Efeito de suplemento hidroeletrólítico na hidratação de jogadores juniores de futebol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.17, n.5, p. 339-343, 2011.

SOUZA, M. H. L. Fisiologia da Água e dos Eletrólitos. *In*: ELIAS, D. O. (org.). **Fundamentos da Circulação Extracorpórea – Cirurgia Cardíaca Pediátrica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Centro Editorial Alfa Rio, 2006. p. 139-147.

TAVARES, M. N. **Hidratação em atletas de alta performance**. Orientador: Vagner Rocha Simonin de Souza. 2015. 43 f. Monografia (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, Faculdade Redentor de Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro, 2015.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

VIEIRA, L. A. R. *et al.* Avaliação do nível de desidratação através da pesagem de massa/peso corporal em uma equipe masculina de futebol amador. **Revista de Ciência da Faculdade Vértice – Univertix**, v. 1, n. 1, p. 1-11, 2019.

WENDLER, M. J.; GATTI, R. R. Avaliação nutricional de atletas infantis da escola de futebol Euroeste. **Revista Eletrônica Lato Sensu**, ano 2, n. 1, p. 1-24, 2007.

WIDERMAN, P.; HAGAN, R.D. Body weight loss in a wrestler preparing for a competition: a case report. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 14, n. 6, p. 413-418, 1982.

ANEXOS

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



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

Questionário aplicado aos atletas para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação:

Sexo: [X] masculino [] feminino Idade: [Maiores de 18] Categoria: [amador]

Quantos anos você tem de prática no esporte como atleta? []

1. Você tem o costume de hidratar-se:

Durante o treinamento				Durante as competições			
Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre
4,1%	8,3%	75%	12,5%	0%	12,5%	58,3%	29,1%

2. Quando você se hidrata, seu costume é:

Durante o treinamento				Durante as competições			
Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre
0%	8,3%	70,8%	20,8%	0%	12,5%	50%	37,5%

3. Quando você se hidrata, preocupa-se com o tipo de hidratação (água ou isotônicos) nos momentos que antecedem, durante ou depois de um treinamento e competição?
[79,2%] Sim [20,8%] Não

4. Qual o tipo de solução que você consome em cada momento?

Solução	Antes	Durante	Depois
Água	8,3%	62,5%	29,2%
Bebida carboidratada	33,3%	20,8%	45,8%

5. Quando se deve beber líquidos?

[75%] Antes da sensação de sede
[20,8%] Somente depois de sentir sede
[4,2%] Quando se sente muita sede

6. Com que tipo de solução líquida você tem o costume de se hidratar?

[100%] Água [0%] Isotônico [0%] Refrescos [0%] Sucos naturais [0%]
Coca-Cola® [0%] Cerveja [0%] Café [0%] Outras

7. Que tipo de bebida carboidratada você conhece?

[4,2%] Não conheço [0%] Energil C [0%] SportAde® [0%] Sportdrink®
[83,3%] Gatorade® [4,2%] Red Bull® [8,3%] Outros.....

8.Entre os isotônicos que você conhece, qual é o de sua preferência?

[4,2%] Marathon® [0%] Energil C® [0%] SportAde® [0%] Sportdrink®
[95,8%] Gatorade® [0%] Red Bull® [0%] Outros...

9.Qual o sabor de isotônicos de que você mais gosta?

[70,8%] Laranja [4,2%] Tangerina [4,2%] Uva [16,6%] Limão
[4,2%] Maracujá [0%] Frutas cítricas [0%] Outros

10.Sua preocupação quanto à necessidade de hidratar-se é mais frequente:

[41,7%] No verão [0%] No inverno [58,3%] Independente da estação [0%] Não me preocupo

11.Você tem o costume de pesar-se antes e depois de um treinamento ou competição?

[16,6%] Sim, frequentemente [12,5%] Sim, mas não frequente [45,8%] Quase nunca
[25%] Nunca.

12.Durante uma competição ou treinamento, você já apresentou algum destes sintomas?

[54,1%] Sede muito intensa [16,6%] Dificuldade de concentração
[66,6%] Câimbras [0%] Desmaios
[0%] Palidez [0%] Insensibilidade nas mãos
[0%] Olhos fundos [4,2%] Alterações visuais
[20,8%] Sensação de perda de força [16,6%] Fadiga generalizada
[16,6%] Dor de cabeça [4,2%] Alucinações [4,2%]
Sonolência
[0%] Perda momentânea da consciência
[0%] Convulsões
[0%] Coma
[4,2%] Interrupção da produção de suor
[0%] Interrupção da atividade planejada
[4,2%] Dificuldade de realização de um movimento técnico, facilmente realizado em condições normais
[16,6%] Nenhum

13.Como você acha que deveria ser feita uma hidratação:

[0%] Beber um litro de uma só vez [20,8%] Beber 0,25 L para cada 15 min
[33,3%] Beber 0,5 L para cada 30 min [45,8%] Não tenho ideia

14.Você se preocupa com o tipo de roupa que utiliza durante o exercício?

[91,7%] Sim [8,3%] Não

Em caso afirmativo, responda a seguinte pergunta: Qual a sua preocupação?

[4,5%] Cor [95,4%] Tipo de tecido [27,3%] Quantidade de tecido

15. Quando você se hidrata, a temperatura do líquido costuma ser:

[8,3%] Extremamente gelado [70,8%] Moderadamente gelado [20,8%] Temperatura normal

16. Você já teve alguma orientação sobre qual a melhor maneira de se hidratar?

[62,5%] Sim [37,5%] Não

Em caso afirmativo: Quem prestou a orientação?

[33,3%] Médico	[6,6%] Fisioterapeuta	[6,6%] Livros
[53,3%] Preparador Físico	[0%] Diretor da equipe	[6,6%] Revistas
[20%] Técnico	[20%] Amigos	[33,3%] Prof. de Ed. Física
da escola	[33,3%] Treinador	[0%] Pais
Nutricionista	[13,3%] Outros	[0%]

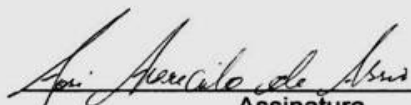
17. Você acredita que o consumo de isotônico:

[12,5%] Repõe só líquidos [4,2%] Repõe só eletrólitos [25%] Repõe só energia
[12,5%] Repõe eletrólitos e energia [41,6%] Hidrata e repõe eletrólitos e energia
[4,2%] Apresenta a mesma função da hidratação com água.

AUTORIZAÇÃO

Eu, "**JOSÉ APARECIDO DE ASSIS**", na qualidade de responsável pelo "**BELA VISTA FUTEBOL CLUBE**", autorizo a realização da pesquisa intitulada "**NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA**" a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador "**MARCELO MAIA COSTA/DOUGLAS CASSIANO SILVA E WANDERSON DO CARMO ROSSI**", 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.

Rio Casca, 20 de Maio de 2020.


Assinatura
(Carimbo)

ANEXO 3: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA”**. Nesta pesquisa pretendemos avaliar o nível de conhecimento e práticas de hidratação em praticantes de futebol amador. O motivo que nos leva a estudar justifica-se pela necessidade de se descrever o nível de conhecimento sobre as práticas de hidratação dos praticantes de futebol amador e como ela interfere no seu desempenho, levando ao conhecimento dos praticantes do desporto da comunidade localizada e dos futuros atletas a importância da hidratação durante os treinamentos.

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: Primeiramente, será realizado a aplicação de um questionário que irá avaliar o nível de conhecimento e práticas de hidratação em praticantes de futebol amador de uma cidade da Zona da Mata Mineira. A coleta de dados será realizada de forma remota, com a utilização de um questionário padronizado (*on-line*), contendo 18 perguntas, sendo a primeira referente ao tempo de prática na modalidade e as 17 referentes ao conhecimento e prática dos atletas relacionadas a hidratação.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em riscos psicológicos durante a aplicação do questionário/entrevista, em que o participante poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão, e terá como medida para minimizá-los a preferência de não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. A pesquisa contribuirá para diagnosticar o conhecimento que alguns atletas amadores tem sobre a hidratação e a sua importância nos exercícios físicos. Além disso, disseminar o conhecimento quanto a importância da hidratação nos treinamentos ou jogos, aos praticantes do esporte na comunidade investigada.

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 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 cinco 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 “**NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UMA CIDADE 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: Marcelo Maia Costa

Endereço: Rua José Antônio Prata, 138 apto 302 - Alfa Sul - Manhuaçu-MG

Telefone: (33) 9 8817-4924

E-mail: marcelomaiac@yahoo.com.br

Nome do Pesquisador Responsável: Douglas Cassiano Silva

Endereço: Rua José Martins de Oliveira, nº 134 - Bairro Santa Efigênia - Rio Casca-MG

Telefone: (31) 9 7115-0943

E-mail: douglas.cassianosilva@yahoo.com

Nome do Pesquisador Responsável: Wanderson do Carmo Rossi

Endereço: Rua Eusébio da Conceição, nº 04 - Bairro Bela Vista - Rio Casca-MG

Telefone: (31) 9 8298-3770

E-mail: wandersonrossi@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

Rio Casca, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS PRATICANTES DE FUTEBOL EM UMA ESCOLINHA NA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Douglas Willian Lopes Guimarães e Natalia Martins Ferreira

ORIENTADORA: Prof. M.Sc. Fábio Florindo Soares

Linha de Pesquisa: Treinamento Físico e Esportivo

RESUMO:

O objetivo do estudo foi verificar qual o nível de aptidão física dos atletas praticantes de futebol em uma escolinha na cidade de Matipó localizada na Zona da Mata Mineira. A amostra foi composta por 15 indivíduos, sendo 100% do sexo masculino, com faixa etária de 07 a 12 anos de idade, que foram submetidos a testes propostos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2007). Durante o período de coleta de dados, foram tomados todos os cuidados quanto às normas de higienização como também o distanciamento social, por conta do Novo Corona Vírus (COVID-19). Os resultados indicam que 74% da amostra apresentam níveis preconizados para a variável resistência abdominal, sendo esta a melhor classificação dentre todas. Vale salientar que a maioria apresentou níveis insatisfatórios nos testes de agilidade, salto horizontal e velocidade. Concluímos que a amostra apresenta baixos níveis de aptidão física em variáveis fundamentais para a prática do futebol, o que pode ter sofrido interferência devido ao período de isolamento social provocado pela pandemia do novo Corona Vírus (COVID-19).

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Crianças; Aptidão Física; Escolas Esportivas; Desempenho Esportivo.

1. INTRODUÇÃO

A iniciação esportiva é um meio de praticar exercício físico de forma mais atrativa em que se trabalham todos os músculos. Nessa prática, há melhora na coordenação motora, na relação interpessoal, nos efeitos cognitivos, além de fazer com que o corpo gaste energia e com isso tenha a perda de calorias (SILVA FILHO e ARAÚJO, 2019).

Moreira *et al.* (2017) afirmam que o nível de aptidão física do indivíduo é determinante no desenvolvimento de habilidades como agilidade, equilíbrio, coordenação e potência. A mensuração das características fisiológicas em crianças jogadoras de futebol, a partir do desempenho físico e testes de campo, tem sido feita para avaliar e acompanhar a evolução de cada atleta (SANTOS, 2018). Verifica-se, na literatura científica, que existem diferentes formas de avaliar jogadores quanto a sua aptidão física, considerando que se sustenta a ideia de que o bom desenvolvimento das capacidades físicas é de extrema importância para que os

jogadores desenvolvam suas habilidades e seu desempenho esportivo (LISBOA *et al.*, 2016).

Nessa perspectiva, é importante aferir o maior número de informações motoras e cognitivas sobre a criança, a fim de planificar os treinos e, por conseguinte, obter desempenho esportivo satisfatório (SEABRA *et al.*, 2001). Tal situação torna-se evidente no futebol, pois é um esporte complexo que exige diversas ações motoras e cognitivas, logo requer grande número de movimentos e esforços feitos em seu ato e mobilização dos sistemas energéticos (SILVA, 2017).

Em escolinhas de futebol, as avaliações contribuem para uma melhor compreensão dos aspectos físicos de cada atleta, possibilitando treinamentos estratégicos e planejados para melhora das condições físicas, cognitivas, cardiorrespiratória e motora dos jogadores (BORTONI e BOJIKIAN, 2007).

Diante do exposto, este estudo teve como diferencial avaliar o nível de aptidão física em atletas de uma escola esportiva de futebol em um município de pequeno porte, pois os resultados podem contribuir na planificação de treinamentos, adequados à faixa etária e aptidão da criança.

Teve-se como questão norteadora: Qual o nível de aptidão física dos atletas praticantes de futebol em uma escolinha na Zona da Mata Mineira? Com isso, o presente estudo, teve como objetivo descrever o nível de aptidão física dos atletas praticantes de futebol em uma escolinha na Zona da Mata Mineira.

Com este estudo pretende-se contribuir para a melhor compreensão dos aspectos relacionados à aptidão física em atividades em escolas esportivas de futebol, servindo com alicerces para a elaboração e planificação de atividades compatíveis com a faixa etária e o grau de maturação das crianças participantes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Diversos estudos com crianças têm atestado a importância da atividade física no impulso ao progresso e desenvolvimento de prevenção da obesidade, aumento da massa óssea, acréscimo da sensibilidade à insulina, aperfeiçoamento do perfil lipídico, redução da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da competência de trabalhar em equipe (ALVEZ e LIMA, 2008).

Alves e Lima (2008) destacam que a atividade física regular durante a infância pode atuar na prevenção de distúrbios na estrutura óssea da criança. O treinamento

de força com impacto proporciona e promove aumento da densidade mineral óssea em comparação a não realização de atividades. Já a ausência de contração muscular, predispõe a significativa perda óssea.

Estudiosos defendem que a atividade física leve a moderada tem efeito benéfico sobre o crescimento estatural e o desenvolvimento ósseo; enquanto a atividade física intensa atenua o crescimento, podendo causar atraso púbere e diminuição da mineralização esquelética (TOZETTO *et al.*, 2013). Barbanti (2003) destaca que a especialização precoce ocorre quando a criança é introduzida a conhecimentos técnicos, táticos e físicos, em um determinado esporte, em idade considerada indevida.

O conhecimento da aptidão física e aptidão motora de crianças e adolescentes é de fundamental importância para a geração de conhecimento atualizado e específico a essa determinada população, uma vez que os benefícios oriundos de níveis satisfatórios de aptidão física e aptidão motora na infância e na adolescência repercutirão por toda a vida do indivíduo. (LUGUETTI, RÉ e BOHME, 2010)

Nessa perspectiva, o futebol — esporte de grande prestígio no cenário nacional e internacional — fomenta o surgimento de inúmeras escolinhas de futebol, que atraem crianças de diversas faixas etárias, por conseguinte, contribuindo para o desenvolvimento técnico e tático dos atletas (SOARES *et al.*, 2011). Essas instituições possibilitam benefícios fisiológicos, progresso da coordenação motora, inclusão social e desenvolvimento cognitivo motor (BORTONI e BOJIKIAN, 2007), bem como prevenção de doenças, aumento da qualidade de vida e integração social (SANTOS e OLIVEIRA, 2017).

Tem crescido consideravelmente o número de estudos (LOPES, MAIA, SILVA, SEABRA, & MORAIS, 2003; REBELO & OLIVEIRA, 2004; VIDAL *et al.*, 2003) que buscam obter informações relativas ao índice e desenvolvimento de capacidades físico-motoras como o equilíbrio, tempo de reação, coordenação, agilidade, flexibilidade, entre outras utilizadas em diferentes locais e tipos de prática.

Portanto, oportunizar a criança uma vivência esportiva positiva é importante, pois a prática de atividade física regular contribui para o desenvolvimento de habilidades físicas e motoras, além do aumento da autoconfiança e hábitos de vida mais saudáveis (SOUZA e SILVA, 2002).

Entre os aspectos que podem influenciar os níveis de aptidão, consideram-se as transformações morfológicas e fisiológicas em decorrência do processo de

crescimento e maturação sexual, aspectos culturais e sociais. Também se observam influências do nível de atividade física estruturada (com atividades de intensidade de moderada a vigorosa) (LIMA *et al.*, 2019). Portanto, a avaliação da aptidão física é importante para planificação de treinamentos específicos para essa faixa etária.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa descritiva foi realizada em uma escola esportiva de futebol da cidade de Matipó localizada na Zona da Mata Mineira. Segundo Gil (2002, p.41-42), pesquisas descritivas:

Têm 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 amostra foi composta por 15 indivíduos que atenderam aos seguintes critérios: (I) ter idade entre 07 e 12 anos; (II) ser do sexo masculino; (III) ser aluno da referida escolinha e praticante de futebol com periodicidade de no mínimo duas vezes por semana; (IV) estar em plenas condições físicas para a prática do esporte e dos testes.

Para a mensuração da aptidão física, foi utilizado como instrumentos de coleta de dados os testes propostos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2007):

- i. IMC – Índice de massa corporal - $\text{peso}/(\text{altura})^2$ - em que foram usadas uma fita métrica e uma balança de precisão;
- ii. Teste de aptidão cardiorrespiratória ou teste de corrida/caminhar 9 minutos, feito no próprio campo, tendo como recursos auxiliares um cronômetro e ficha de registro;
- iii. Teste de flexibilidade ou teste de sentar e alcançar, em que foi usado um banco de *wells*;
- iv. Teste de resistência abdominal (*sit up*), tendo como objetos de apoio um colchonete e um cronômetro para marcar o período de 1 minuto correspondente ao teste.
- v. força dos membros inferiores,

- vi. teste do quadrado (agilidade) e
- vii. corrida de 20 metros (velocidade).

A coleta de dados foi realizada durante os meses de maio a agosto de 2020, no período matutino, nas dependências da escola esportiva. Durante todo o período de coleta de dados, foram tomados todos os cuidados propostos em relação ao distanciamento social e às normas de higiene por conta do Novo Corona Vírus (COVID-19).

Foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2013) 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. Por se tratar de indivíduos menores de idade, será solicitado aos pais ou responsáveis legais que assinem o Termo de Assentimento (TAE).

Após a coleta de dados, as informações foram agrupadas por questões e tabuladas no *Microsoft Excel*, versão 2020 e apresentados na forma de gráficos e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e discussões deste estudo apresentam etapa quantitativa, organizada em tabelas e gráficos, sendo 15 o número de participantes. A idade média da amostra é de 10,0 anos (DP= $\pm 1,0$), sendo todos os indivíduos do sexo masculino. Foram analisados peso, estatura e índice de massa corporal dos atletas, e os resultados estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1: Caracterização das crianças participantes de uma escolinha de futebol quanto à idade e antropometria. Cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Variável	Média (DP)
Idade (anos)	10,0 (1,0)
Peso (Kg)	38,8 (7,7)
Estatura (cm)	141,5 (6,0)
Índice de Massa Corporal (Kg/m ²)	25,0 (19,5)

Fonte: elaborado pelos autores

O somatótipo antropométrico passou a ser utilizado no Brasil na década de 1970, devido a sua aplicabilidade e às informações que produziam em relação à estrutura física dos atletas, tais como a configuração morfológica dos tecidos muscular, ósseo, adiposo e suas associações com o desempenho atlético, nas variações provocadas na forma corporal decorrentes dos processos de treinamento, alimentação, crescimento e desenvolvimento, bem como na identificação da estrutura corporal de atletas campeões. Mais tarde essas informações poderiam servir como referencial para os amadores, semiprofissionais ou como detecção de talentos.(QUEIROGA R, 2005).

Em 1997, a *International Obesity Task Force* (IOTF) propôs definir o estado nutricional dos menores de 20 anos com base em desfechos que, na idade adulta, definiam os diagnósticos de desnutrição, excesso de peso e obesidade e/ou na alteração de diversos indicadores bioquímicos associados a doenças crônicas na fase adulta. (BELLIZZI MC e DIETZ WH, 1999).

A figura 1 caracteriza o diagnóstico do Índice de Massa Corporal (IMC) dos atletas participantes do presente estudo.

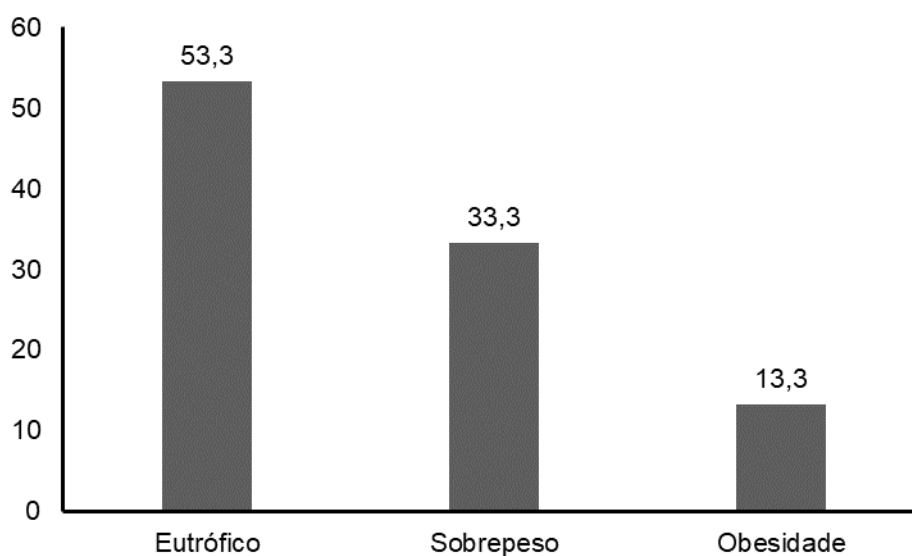


Figura 1: Classificação do Índice de Massa Corporal dos participantes de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG. 2020

Fonte: Elaborada pelos autores

Observa-se que, segundo a tabela de classificação de Conde e Monteiro (2006), 53,3 % dos atletas estão com o peso considerado ideal (Eutrófico). Todavia

33,3% caracterizam-se em um quadro de “Sobrepeso” e 13,3 % encontram-se em um estágio de “Obesidade”.

A definição de obesidade é muito simples quando não se prende a formalidades científicas ou metodológicas. O visual do corpo é o grande elemento a ser utilizado. O ganho de peso na criança é acompanhado por aumento de estatura e aceleração da idade óssea. No entanto, depois, o ganho de peso continua e a estatura e a idade óssea se mantêm constantes. A puberdade pode ocorrer mais cedo, o que acarreta altura final diminuída, devido ao fechamento mais precoce das cartilagens de crescimento. (HAMMER, 1992). Corroborando Hammer (1992), e diante dos resultados obtidos, percebe-se que 46,6% dos atletas estão acima do peso, fator este prejudicial a sua saúde podendo acarretar obesidade na vida adulta. Diante disso, a prática esportiva desde a mais tenra idade é crucial para combater esse problema de saúde pública. Com isso, o futebol atua como ponto chave para combater esse risco, visto que é um esporte que envolve um grande gasto energético, além de ser uma paixão nacional.

A tabela 2 apresenta os resultados obtidos nos testes flexibilidade, resistência abdominal e salto horizontal.

Tabela 2: Apresenta as variáveis flexibilidade, resistência abdominal e salto horizontal, com suas respectivas média e desvio padrão.

Variável	Média (DP)
Flexibilidade (cm)	26,1 (3,9)
Resistência Abdominal	31,1 (5,3)
Salto Horizontal (cm)	121,9 (13,5)

Fonte: elaborado pelos autores

A flexibilidade é considerada como um importante componente da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético. Embora ela não seja a única qualidade física importante na performance, ela está presente em quase todos os desportos, fazendo-se necessária também para realização de atividades de vida diária de qualidade (BADARO, SILVA e BECHE, 2007).

Segundo Kapandji (2000) e Nahas (2003), a flexibilidade e a força/resistência abdominal — quando em níveis adequados — estão relacionadas à prevenção de alterações posturais e de dor lombar; relacionam-se, ainda, a um menor risco de lesões ligamentares.

O teste do salto horizontal tem correlações elevadas com as medidas isocinéticas da força das pernas e é um bom preditor do desempenho em *sprints* e saltos longos (WIKLANDER e LYSHOLM, 1987). As medidas de potência muscular medidas no salto horizontal estão relacionadas com o conteúdo mineral ósseo sobretudo nos membros inferiores (PATE *et al.*, 2012).

A figura 2 apresenta a classificação dos resultados obtidos nos testes de flexibilidade, resistência abdominal e salto horizontal.

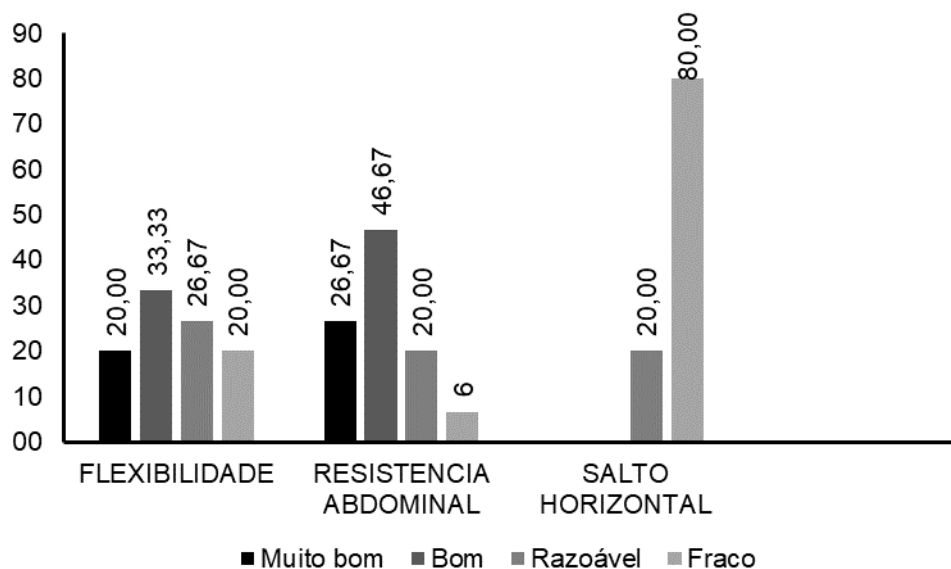


Figura 2: Classificação nos testes de flexibilidade, resistência abdominal localizada e salto horizontal de alunos de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG.2020.
Fonte: Elaborada pelos autores.

Conforme observado na figura 2, segundo o manual PROESP-BR (2007), a maioria dos atletas possuem flexibilidade (53,33%) e resistência abdominal (73,34%) classificadas como muito bom e bom.

Dantas (2005) infere que, quanto melhor for a flexibilidade, maior será amplitude de movimento, possibilitando a execução de movimentos e gestos esportivos que, de outra forma, seriam impossíveis.

Para Geoffroy (2001), o alongamento é um importante fator preventivo, preparando os músculos, favorecendo a recuperação, evitando problemas musculares, articulares, tendinosos e circulatórios, aprimorando a mobilidade e a flexibilidade, com papel importante no combate ao stress e obtenção do bem-estar, além de aprimoramento no gesto técnico e no desempenho desportivo.

Em relação à resistência abdominal, observa-se que este fator contribui para prevenção de patologias, como, por exemplo, as lombalgias. Segundo Mirka *et al.* (1997) e Kapandji (2000), sabe-se que os músculos exercem diversas funções. A musculatura do abdômen tem, além de suas funções de flexor do tronco (pelo reto abdominal e oblíquos internos e externos) e de rotação e inclinação lateral (pelos oblíquos internos e externos), uma participação importante na estabilização da coluna lombar e da cintura pélvica, principalmente durante o exercício abdominal.

No que diz respeito ao teste do salto horizontal, segundo o manual PROESP-BR (2007), os resultados de todos os atletas foram classificados como razoável ou fraco. O salto horizontal é uma habilidade motora fundamental muito utilizada nas atividades cotidianas e esportivas, de forma isolada ou associada com outras habilidades, podendo ser facilmente avaliado pela distância alcançada e pelo padrão motor de sua execução (SEYFARTH, BLICKHAN e VAN LEEUVEN, 2000).

A tabela 3 apresenta os resultados do teste de capacidade cardiorrespiratória, agilidade e velocidade.

Tabela 3: Aptidão física de atletas de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG. 2020.

Variável	Média (DP)
Capacidade Cardiorrespiratória (distância percorrida em metros)	1416,7 (166,0)
Agilidade (segundos)	7,5 (0,4)
Velocidade (segundos)	4,4 (0,1)

Fonte: Elaborada pelos autores.

A capacidade cardiorrespiratória ou resistência aeróbia pode ser definida como a capacidade de realizar atividades físicas que envolvam grande massa muscular, com intensidade de moderada a vigorosa por períodos prolongados de tempo, conforme a captação, transportação e utilização do oxigênio oriundo do ar atmosférico pelo organismo (MCARDLE, KATCH, KATCH, 1998).

A agilidade é uma variável neuromotora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo corpo ou parte dela. A agilidade no âmbito esportivo é a resposta do indivíduo em conseguir executar movimentos rápidos e coordenados dentro de especificidade técnica (BARBANTI, 2003).

Velocidade é a capacidade — com base na mobilidade dos processos do sistema nervo-músculo e da capacidade de desenvolvimento da força muscular — de

completar ações motoras, sob determinadas condições, no menor tempo" (FREY, citado por WEINECK, 1991, p. 210).

A figura 3 apresenta a classificação dos resultados obtidos nos testes de aptidão cardiorrespiratória, agilidade e velocidade.

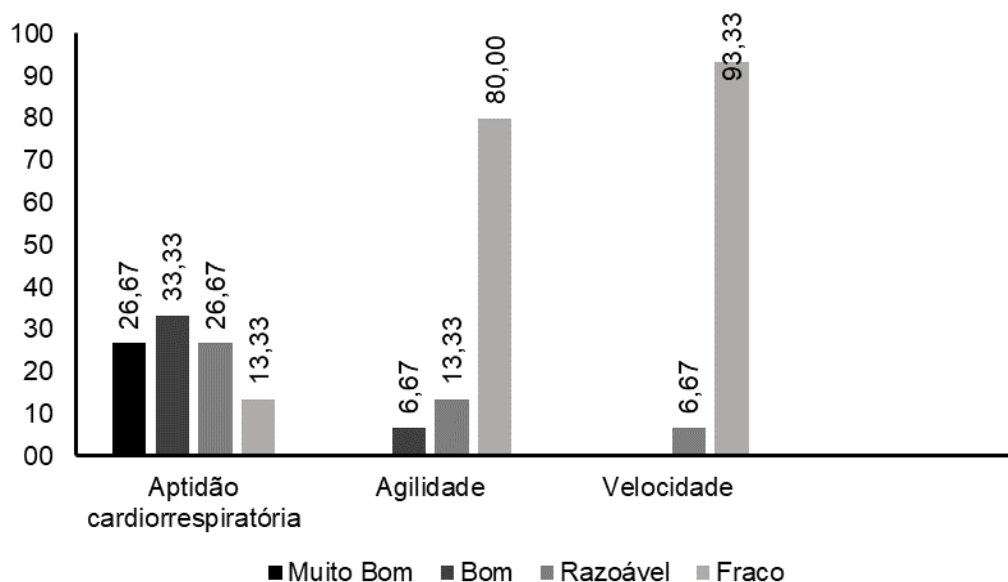


Figura 3: Classificação dos testes de aptidão física de atletas de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG.2020.

Fonte: Elaborada pelos autores.

Segundo o manual PROESP-BR (2007), 60,0% dos atletas apresentaram classificação muito bom ou bom em relação a variável aptidão cardiorrespiratória, indispensável para a prática da modalidade futebol. Segundo Armstrong (2006), a aptidão cardiorrespiratória (ACR) tem sido associada a desfechos de saúde em crianças e adolescentes. Índices satisfatórios desse componente são relacionados a baixos valores de adiposidade abdominal e total, perfil cardiovascular saudável e baixos escores metabólicos.

Quanto à agilidade, apenas 7% da amostra apresentam resultados muito bom e bom, segundo o manual PROESP-BR (2007). A agilidade se refere à capacidade do atleta em mudar de direção de forma rápida e eficaz, mover-se com facilidade no campo ou fingir ações que enganem o adversário a sua frente (BOMPA, 2002, p. 51). Para os jogadores de futebol, o treinamento da agilidade é ótimo para melhorar os níveis de habilidade (SCHMID; ALEJO, 2002).

Em relação aos valores obtidos no teste de velocidade, de acordo com o manual PROESP-BR (2007), 93% dos atletas foram classificados com um desempenho fraco, sendo esta variável fundamental para a prática do futebol. A velocidade é utilizada na disputa permanente pela posse de bola, tendo grande desenvolvimento durante a faixa etária de 6 a 11 anos (WEINECK, 2005). Um jogador com alta capacidade de aceleração consegue vantagens posicionais em relação ao seu adversário, como marcações mais eficientes e antecipações em jogadas decisivas (WEINECK, 2000). Portanto é notável a importância de focar no trabalho de velocidade com os atletas estudados a fim de melhorar essa variável.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo descrever o nível de aptidão física dos atletas praticantes de futebol em uma escolinha na Zona da Mata Mineira. Dentre as variáveis classificadas, destaca-se a variável resistência abdominal, sendo a que apresentou melhor classificação, com 74% dos atletas apresentando resultados muito bons e bons. Entretanto, a variável velocidade indicou uma baixa condição, sendo classificada de razoável em 7% dos indivíduos e 93% fraco.

Conclui-se que a amostra apresenta baixos níveis de aptidão física em variáveis fundamentais para a prática do futebol, o que pode ter sofrido interferência devido ao período de isolamento social provocado pela pandemia do novo Corona Vírus (COVID-19), uma vez que a escolinha de futebol está com as suas atividades suspensas desde o mês de março de 2020.

Recomenda-se a realização de estudos, abrangendo diferentes regiões, a fim de confrontar os indicadores de aptidão física da população de crianças atuantes em escolinhas de futebol, para que possa servir como alicerce para planificação de treinamentos específicos nessa modalidade esportiva.

REFERÊNCIAS

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Paulista de Pediatria**. São Paulo, v. 26, n. 4, p. 383-391, dez., 2008.

ARMSTRONG, N. Aptidão aeróbica de crianças e adolescentes. **J. Pediatra**, v. 82, p. 406-408, 2006.

BADARO, A. F. V.; SILVA, A. H.; BECHE, D. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. **Saúde (Santa Maria)**, v. 33, n. 1, p. 32-36, 2007.

BARBANTI, V. J. **Dicionário da Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BELLIZZI, M. C.; DIETZ, W. H. Workshop on childhood obesity: summary of the discussion. **Am J Clin Nutr.**, v. 70, p. 173S – 175S, 1999.

BOMPA, T. O. **Treinamento Total para Jovens Campeões**. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole, p. 51, 2002.

BORTONI, W. L.; BOJIKIAN, L. P. **Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva**. **Brazilian Journal of Biomotricity**. v. 1, n. 4, p. 114-122, 2007.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF**, p. 59, 13 jun. 2013.

CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Body mass index cutoff points for evaluation of nutritional status in Brazilian children and adolescents. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.82, n.4, p.266-272, 2006.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: Alongamento e flexionamento**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

GEOFFROY, C. **Alongamento para todos**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas**. São Paulo: Atlas, 2002.

HAMMER L. D. **Obesidade**. In: Green M, Haggerty RJ, editors. **Pediatria Ambulatorial**. Porto Alegre: Artes Médicas, p. 440-5.1992.

KAPANDJI, A. L. **Fisiologia articular: tronco e coluna vertebral**. São Paulo: Panamericana, 2000.

LIMA, F. E. B.; *et al.* Aptidão física relacionada ao desempenho motor e a saúde de adolescentes da região sudoeste do estado de São Paulo e norte pioneiro do estado do Paraná. **RBONE- Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 75, p. 908-919, 2019.

LISBOA, T.; *et al.* Aptidão Física relacionada à saúde de escolares com idade de 7 a 10 anos. **ABCS Health**, v. 41, n.1, p. 29-33, 2016.

LOPES, V. P., MAIA, J. A. R., SILVA, R. G., SEABRA, A., & MORAIS, F. P. Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10

anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(1), p. 47-60, (2003).

LUGUETTI, C. N.; RÉ, A. H. N.; BOHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n. 5, p. 331-337, 2010.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, p. 695, 1998.

MIRKA, G. *et al.*, Selective activation of the external oblique musculature during axial torque production. **Clinical Biomechanics**, v. 12, n. 3, p. 172-180, 1997

MOREIRA, M. C. N.; *et al.* Recomendações para uma linha de cuidados para crianças e adolescentes com condições crônicas complexas de saúde. **Cad. Saúde Pública [online]**, v.33, n.11, e00189516, 2017.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª-Ed. Londrina: Midiograf; 2003.

PATE, R. R. et al. Physical education and its role in school health promotion. **Journal of School Health**, v. 57, n. 10, p. 445-450, 1987.

PROJETO ESPORTE BRASIL: manual. 2007. Disponível em: <https://www.proesp.ufrgs.br> Acesso em: 20 de agosto de 2020.

QUEIROGA, R; FERREIRA, S; ROMANZINI, M; Perfil antropométrico de atletas de futsal feminino de alto nível competitivo conforme a função tática desempenhada no jogo - *Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano* – 2005.

REBELO, A. N., & OLIVEIRA, J. Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(3), p. 342-348, (2004).

SANTOS, L. M.; OLIVEIRA, A. L., Objetivos que levam crianças e adolescentes a iniciar a prática do futebol na escolinha do clube atlético Ibituvense e a interferência dos pais sobre essa escolha. *In: XV Jornada Científica dos Campos Gerais*, v. 15., 2017, Ponta Grossa. **Anais...** Ponta Grossa, 2017. p. 1-5.

SANTOS, M. F. **Relação entre aptidão física para o desempenho esportivo com rendimento no jogo dos atletas da Associação Atlética Macleres**. Orientadora: Maria Denise Justo Panda, 2018, 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade Cruz Alta-UNICRUZ, Cruz Alta-RS, 2018.

SEABRA J. A.; *et al.* Capacidade aeróbia em futebolistas em função da posição específica no jogo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 1, n. 2. p. 22-35, 2001.

SEYFARTH, A.; BLICKHAN, R.; VAN LEEUVVEN, J. L. Optimum take-off techniques and muscle design for long jump. **The Journal of experimental biology**, London, v. 203, p. 741-750, 2000.

SCHMID, S; ALEJO, B. **Complete Conditioning for Soccer**. Champaign: Human Kinetics, 2002.

SILVA, Y. R. **A importância da escolinha de futebol, na formação de crianças e jovens**: um relato de experiência. Orientadora: Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino. 2017. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Saúde, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande -PB, 2017.

SILVA FILHO, J. R.; ARAÚJO, W. C. Iniciação esportiva em futebol no desenvolvimento do sistema psicomotor de crianças: Pesquisa em escolinha de futebol do IESP Faculdades. **Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1. p. 82-96, 2019.

SOARES, A. J. G. *et al.* Jovens esportistas: profissionalização no futebol e formação na escola. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 2, p. 252-263, 2011.

SOUZA, S. R.; SILVA, M. K. P. V. F. P. A participação dos pais em eventos competitivos infantis: Algumas Orientações. **Londrina: Pedagogia do Futsal**, v. 38, n. 6, p.290- 293, 2002.

TOZETTO, A. V. B.; *et al.* Desempenho de jovens atletas sobre as capacidades físicas, flexibilidade, força e agilidade. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 13, n. 2, ago. 2013.

VIDAL, S. M., BUSTAMANTE, A., LOPES, V. T., SEABRA, A., SILVA, R. G., & MAIA, J. A. Construção de cartas centílicas da coordenação motora de crianças dos 6 aos 11 anos da Região Autónoma dos Açores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 24-35, (2003).

WEINECK, J. *Biologia do Esporte*. Tradução de Anita Viviani. Verificação Científica de Valdir Barbanti. São Paulo: Manole, p. 210, 1991.

WEINECK, J. **Futebol total**: o treinamento físico no futebol. São Paulo: Phorte, 2000.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. 7ª ed. São Paulo: Manole; 2005.

WIKLANDER, J.; LYSHOLM, J. Simple tests for surveying muscle strength and muscle stiffness in sportsmen. **International Journal of Sports Medicine**, v. 8, n. 01, p. 50-54, 1987.

ANEXOS

Protocolos PROESP-BR

Para mensuração do peso, será utilizada uma balança da marca Filisola, em que o avaliado irá subir de costas para o aparelho e olhar no horizonte enquanto é mensurado o peso e anotado na ficha de avaliação. A medida será anotada em quilogramas com a utilização de uma casa decimal.

Para avaliar a estatura, utilizaremos um estadiômetro marca Filisola, em que o avaliado realizará uma inspiração máxima. Assim, com o marcador, mensura-se a altura em metros que vai desde a superfície de contato até o ponto mais alto do crânio. A medida será registrada em centímetros com uma casa decimal. Na utilização de trenas métricas, será necessário fixá-la na parede a 1 metro do solo e estendê-la de baixo para cima.

A mensuração do índice de Massa Corporal (IMC) é feita por meio do cálculo da razão entre a medida do peso em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. A anotação será com uma casa decimal. $IMC = \text{Massa (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$.

A resistência abdominal será avaliada com o indivíduo posicionado em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. Ao sinal do avaliador, o avaliado iniciará os movimentos de flexão de tronco até tocar com os cotovelos na coxa, retornando à posição inicial. O avaliado deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto. A anotação será pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Com o objetivo de avaliar a força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), fixaremos uma trena ao solo, paralelamente à linha, ficando o ponto zero sobre ela. Com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente, o avaliado estará posicionado atrás da linha. Ao sinal ele deverá saltar a maior distância possível, tendo duas tentativas, onde o maior resultado será mantido. A distância registrada do salto será em centímetros, com uma casa decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

Para avaliação da agilidade (teste do quadrado), estará desenhado no solo um quadrado, possuindo 4 metros de lado, demarcados por 4 cones. Sendo assim, o avaliado iniciará de pé, com um pé avançado à frente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá colocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, correrá em direção ao cone a sua direita e depois se deslocará para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronometro será acionado quando o avaliado realizar o primeiro passo tocando com o pé o interior do quadrado. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrada o melhor tempo de execução. A medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (duas casas após a vírgula).

Na avaliação da velocidade (corrida de 20 metros), utilizaremos 3 marcações no campo. A primeira será a linha partida sinalizada com dois cones, a segunda estará a uma distância de 20 metros da linha de partida sendo demarcada com um cone e a terceira linha encontrando-se a 1 metro da segunda sendo demarcada com dois cones. A última linha servirá como referência de chegada para o avaliado, na tentativa de evitar que ele desacelere antes de cruzar a linha de 20 metros. O avaliado partirá

de pé, com um pé avançado à frente, atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal, ele deverá deslocar-se o mais rápido possível em direção à linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronometro quando o avaliado der o primeiro passo, ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (20 metros), será interrompido o cronometro. O tempo será registrado em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).

Para avaliação da resistência cardiorrespiratória, utilizaremos a pista de Atletismo da Faculdade Vértice-UNIVERTIX, onde os avaliados irão correr/caminhar durante 09 minutos. Utilizaremos cronômetros para marcação do tempo de teste e planilhas para computação dos dados.

Ficha de Avaliação- PROESP			
ESCOLA:		SÉRIE:	TURMA:
ENDEREÇO:			
CIDADE:		BAIRRO:	CEP:
TELEFONE: ()		EMAIL:	
NOME COMPLETO DO ALUNO			
SEXO: () M () F		DATA DE NASCIMENTO: / /	
NOME DA MÃE:			
NOME DO PAI::			
DATA DA AVALIAÇÃO: / /		HORÁRIO:	TEMPERATURA:
Modalidade Esportiva Praticada com frequência	Frequência semanal	Duração média de cada sessão	Tempo de prática
1-			
2-			
3-			
Apresenta alguma deficiência? Qual			
OBSERVAÇÕES:			
Massa Corporal:	kg	9 minutos:	m
Estatura:	cm	Salto horizontal:	cm
Sentar-e-alcançar:	cm	Quadrado:	seg
Abdominal:	qtde	Corrida de 20 metros:	seg



AUTORIZAÇÃO

Eu, José Geraldo Mendes Pessoa na qualidade de responsável pela Arena Mirante, autorizo a realização da pesquisa intitulada **APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS PRATICANTES DE FUTEBOL EM UMA ESCOLINHA DA ZONA DA MATA MINEIRA** a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador Fábio Florindo Soares, Douglas Willian Lopes Guimarães, Natalia Martins Ferreira, 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, 24 de Agosto de 2020

Assinatura
(Carimbo)



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **Aptidão Física dos alunos praticantes de futebol em uma escolinha da Zona da Mata Mineira**. Nesta pesquisa, pretendemos analisar e identificar a aptidão física e composição corporal de crianças de uma Escola Esportiva da cidade de Matipó-MG. O motivo que nos leva a estudar a aptidão física em crianças de uma escola esportiva foi para que pudesse servir como base de planificação de treinamento adequado à faixa etária e aptidão da criança. Para esta pesquisa, adotaremos o procedimento de avaliação da aptidão física dos alunos, submetendo-os a testes físicos cujos resultados serão tabulados. Para mensuração do peso será utilizada uma balança da marca Filisola, em que o avaliado irá subir de costas para o aparelho e olhar no horizonte enquanto é mensurado o peso e anotado na ficha de avaliação. A medida será anotada em quilogramas com a utilização de uma casa decimal. Para avaliar a estatura, utilizaremos um estadiômetro marca Filisola, em que o avaliado realizará uma inspiração máxima, assim com o marcador, mensura-se a altura em metros que vai desde a superfície de contato até o ponto mais alto do crânio. A medida será registrada em centímetros com uma casa decimal. Na utilização de trenas métricas, será necessário fixá-la na parede a 1 metro do solo e estendê-la de baixo para cima.

A mensuração do índice de Massa Corporal (IMC) é feita por meio do cálculo da razão entre a medida do peso em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. A anotação será com uma casa decimal. $IMC = \text{Massa (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$. Para avaliar a envergadura, fixaremos sobre uma parede lisa — de preferência sem rodapé — uma fita métrica paralelamente ao solo a uma altura de 1,20 metros para alunos menores e 1,50 metros para alunos maiores. O avaliado deverá posicionar-se em pé, de frente para a parede, com os braços em abdução em 90 graus em relação ao tronco, os cotovelos deverão estar estendidos e os antebraços supinados. O avaliado deverá posicionar a extremidade do dedo médio esquerdo no ponto zero da fita, sendo medida a distância até a extremidade do dedo médio direito. A anotação será registrada em centímetros com uma casa decimal.

A resistência abdominal será avaliada com o indivíduo posicionado em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. Ao sinal do avaliador o avaliado iniciará os movimentos de flexão de tronco até tocar com os cotovelos na coxa, retornando à posição inicial. O avaliado deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto. A anotação será feita pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Com o objetivo de avaliar a força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), fixaremos uma trena ao solo, paralelamente à linha, ficando o ponto zero sobre ela. Com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente, o avaliado estará posicionado atrás da linha. Ao sinal ele deverá saltar a maior distância possível, tendo duas tentativas, em que o maior resultado será mantido. A distância registrada do salto será em centímetros,

com uma casa decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

Para avaliação da agilidade (teste do quadrado), estará desenhado no solo um quadrado, possuindo 4 metros de lado, demarcados por 4 cones. Sendo assim, o avaliado iniciará de pé, com um pé avançado à frente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá colocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, correrá em direção ao cone a sua direita e depois se deslocará para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronometro será acionado quando o avaliado realizar o primeiro passo tocando com o pé o interior do quadrado, serão realizadas duas tentativas, sendo registrada o melhor tempo de execução. A medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (duas casas após a vírgula).

Na avaliação da velocidade (corrida de 20 metros), utilizaremos 3 marcações no campo, onde a primeira será a linha partida sinalizada com dois cones, a segunda estará a uma distância de 20 metros da linha de partida sendo demarcada com um cone e a terceira linha encontrando-se a 1 metro da segunda sendo demarcada com dois cones. A última linha servirá como referência de chegada para o avaliado, na tentativa de evitar que ele desacelere antes de cruzar a linha de 20 metros. O avaliado partirá de pé, com um pé avançado à frente, atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal deverá deslocar-se o mais rápido possível em direção a linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronometro quando o avaliado der o primeiro passo, ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (20 metros), será interrompido o cronometro. O tempo será registrado em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em possibilidades 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. Ressaltamos que não haverá nenhum procedimento agressivo que cause danos físicos ou ingestão de quaisquer medicamentos. A pesquisa contribuirá para melhor compreensão dos aspectos relacionados a aptidão física em atividades em escolas esportivas de futebol, servindo com alicerces para a elaboração e planificação de atividades compatíveis com a faixa etária e o grau de maturação das crianças participantes.

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 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 (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 **Aptidão Física dos alunos praticantes de futebol em uma escolinha 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 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: Fábio Florindo Soares
Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira nº13, bairro Exposição
Telefone: (31) 984327284
E-mail: fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Douglas Willian Lopes Guimarães
Endereço: Rua 14, nº 48, bairro Boa Esperança
Telefone: (31) 971030398
E-mail: douglasmt16@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Natalia Martins Ferreira
Endereço: Rua 14, nº 48, bairro Boa Esperança
Telefone: (31) 995411535
E-mail: nataliamartinsf2@hotmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 20 ____.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR HOMENS NA CIDADE DE MATIPÓ- MG

ACADÊMICOS: Jeniffer Talita de Souza Santos e Romario da Cruz Silva

ORIENTADORA: M.Sc. Sérvulo Francklin de Oliveira.

Linha de Pesquisa: Psicologia do Esporte

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos por homens na cidade de Matipó-MG. Foi avaliada em uma amostra com 33 homens, na faixa etária de 19 a 48 anos, que frequentam as academias na cidade de Matipó-MG, por meio de um questionário on-line, validado pelo autor Marcos Levis, pelo sistema bola de neve. De acordo com os resultados, os maiores interesses em relação à prática de exercícios físicos foram condicionamento físico 38,7%, saúde 32,3%, estética 22,6% e emagrecimento 6,5%. Os pontos abordados foram saúde mental, interação social, saúde e bem-estar e níveis motivacionais relacionados ao corpo. Por fim, de acordo com os resultados obtidos, os indivíduos pesquisados se preocupam muito com seu condicionamento físico, saúde e bem-estar e com melhora de seu corpo esteticamente.

Palavras chaves: Motivação; Exercício Físico; Musculação; Homens.

INTRODUÇÃO:

Segundo Silva *et al.* (2019), atualmente, a busca pela prática de exercícios físicos tem sido cada vez maior devido a inúmeros benefícios à saúde, à promoção de qualidade de vida e à prevenção de doenças. De acordo com LIZ *et al.* (2016), o que mais motiva as pessoas à prática de exercício físico em academias atualmente são estética, condicionamento físico, saúde, sociabilidade e combate ao estresse.

A motivação — processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais — é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta (SCHULTZ e SCHULTZ, 2002). Desse modo, os motivos que surgem para satisfação física, psicossocial e sobrevivência são também chamados de impulsos (DAVIDOFF, 2004a).

A motivação é uma força motriz interna que se manifesta a cada momento, manifestando-se individualmente, segundo as teorias mais tradicionais. A motivação pode ser considerada também como ativador ou despertador de um comportamento, geralmente dirigido para satisfazer às necessidades

básicas relacionadas à sobrevivência e à obtenção de satisfação (DAVIDOFF, 2004b). Nesse sentido, os profissionais de Educação Física devem conhecer os fatores que motivam seus clientes para a prática de exercícios, pois poderão ajudá-los e motivá-los em suas práticas e, por conseguinte, alcançar suas metas e seus objetivos (FERREIRA *et al.*, 2019).

De acordo com Nascimento (2019b), foi a partir da década de 70, que aconteceu a expansão das academias. Isso pode ter contribuído para aderência nas modalidades oferecidas, dentre outros fatores, tais como, a diversidade de práticas, a influência da mídia, a estética corporal e a adoção de hábitos saudáveis.

Nascimento (2019b) afirma que vale ressaltar que a mídia é um fator realmente determinante para essa grande busca que existe atualmente, pois a televisão, as revistas e, principalmente, as redes sociais estão divulgando a ideia do corpo perfeito. Também não podemos deixar de constatar que atualmente cada vez mais a população tem criado a consciências sobre a importância – não apenas na questão estética, mas principalmente na questão da saúde – dos diversos benefícios gerados pela prática de exercícios físicos regulares.

Diante do exposto, verifica-se que os motivos de prática se diferem por sexo. Contudo, são poucos os estudos que abordam a motivação para prática de exercício físico por homens e o diferencial, neste estudo, é a análise desse fator. Como questão norteadora, tem-se: Quais os fatores que motivam homens para a prática de exercícios físicos? O objetivo foi identificar os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos por homens na cidade de Matipó- MG.

Estudos como estes são importantes para auxiliar o profissional de Educação Física a ter dados atualizados do que motiva seus alunos, para melhor atendê-los (SILVA *et al.*, 2014). Além disso, criar e estruturar em sua metodologia de trabalho ações individuais e coletivas, que atendam às suas necessidades físicas, psicológicas e motivacionais (SILVA *et al.*, 2019).

FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

A academia de ginástica é um local para a prática de exercício frequentada por indivíduos que, em sua maioria, não têm uma prática efetiva com o esporte e buscam qualidade de vida e saúde. Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (ACAD), o número de academias no Brasil, no ano de 2017, foi de 34.509 unidades, houve um aumento significativo comparando-se a 2013, que tinha

em torno de 23 mil. Portanto, trata-se do segundo maior mercado de academias do mundo, atrás apenas dos Estados Unidos. Segundo Saba (2001), as academias se tornaram uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar. Assim, cada vez mais, as pessoas têm procurado prática de exercícios físicos por diversos motivos, sejam eles físicos, sociais e mentais.

Saba (2001) afirma que a motivação é uma força motriz individual de cada pessoa e que está em mudança a todo o momento. As abordagens sócio-cognitivistas têm defendido a existência de duas orientações motivacionais, a intrínseca e a extrínseca, sendo essas tratadas não como aditivas, mas interativas.

A motivação intrínseca se refere à execução de atividades no qual o prazer é inerente a elas. O indivíduo busca, naturalmente, novidades e desafios, não sendo necessários pressões externas ou prêmios pelo cumprimento da tarefa, pois a participação nela é a recompensa principal (ORDONEZ, 2011). Decie e Ryan (2000) afirmam que essa orientação motivacional é a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social, representando, assim, o potencial positivo da natureza humana.

Por outro lado, a motivação extrínseca apresenta-se como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como para a obtenção de recompensas materiais ou sociais de reconhecimento, objetivando atender aos comandos ou pressões de outras pessoas ou para demonstrar competências e habilidades (ORDONEZ, 2011).

Assim, podem-se observar diferentes motivos intrínsecos e extrínsecos que impulsionam cada pessoa. Em um estudo de Cavalheiro (2016), concluiu-se que os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a atividade física em academias são a estética corporal e a prevenção a doenças, sendo a estética corporal o fator mais citado em ambos os sexos. Já Stone (2016), Machado (2018) e Ramos *et al.* (2019) identificaram que os fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e na terceira idade em academias, foram o condicionamento físico e a melhora do desempenho, a estética, a saúde, a reabilitação física, a prevenção de doenças e qualidade de vida, a integração social, a redução de ansiedade e stress (questões psicológicas). Os motivos também podem diferir de acordo com o sexo, conforme exposto por Stone (2016), que demonstrou que as mulheres apresentam média superior no motivo saúde e integração, quando

comparadas aos homens. Miguel *et al* (2019), no estudo que avaliou indivíduos do sexo masculino, verificaram que os fatores que mais os motivam são fatores estéticos (físico + emagrecimento), qualidade de vida e autoestima. Contudo, mostra-se efetiva a necessidade de mais estudos, com o público masculino, para que sejam evidenciados os vários motivos para a prática de exercício físico.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa descritiva com o objetivo de medir informações e apresentar resultados, analisar e reunir dados coletados. A pesquisa descritiva, para Marconi e Lakatos (1999), procura observar, registrar, analisar, classificar e interpretar os fatos ou fenômenos (variáveis), sem que o pesquisador interfira neles. Esse tipo de pesquisa utiliza técnicas padronizadas para coleta de dados, como questionário e a observação sistemática, sendo o questionário a técnica mais utilizada para seguir, capturar e descrever situação no momento da pesquisa. O estudo tem como amostra 33 (trinta e três) homens, selecionados aleatoriamente, com idade média de 20-50 anos, que frequentam uma academia localizada em Matipó, na Zona da Mata Mineira.

O instrumento de coletas de dados foi um questionário validado pelo autor Marcos Levis Lopes Barbosa, aplicado de forma *on-line* individual pelo sistema bola de neve, no período de julho e agosto. Os questionários foram direcionados àqueles que praticavam exercícios físicos em academias e eles passavam para outros adeptos à prática em academias na cidade de Matipó-MG, isso aconteceu devido ao período de pandemia e às restrições de distanciamento, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020). O questionário contém questões relacionadas ao controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Foi informado à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguirá 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.

Para análise dos dados obtidos, foi utilizada a estatística descritiva e os dados estão apresentados em forma de tabela e gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo contempla os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos por homens, na cidade de Matipó-MG. Foram avaliados 33 homens, com idade entre 19 a 48 anos. A tabela 1 apresenta os objetivos, tempo e período de prática. Destaca-se que a maioria são estudantes (29%), professores (12,9%) e as demais profissões (58,1%)

Tabela 1: Características e objetivos de prática de exercícios por homens (n=33), na cidade de Matipó-MG. 2020.

Característica	%
Objetivo com a prática de exercícios físicos na academia.	
Condicionamento Físico.	37,5
Emagrecimento.	6,3
Estética.	25,0
Saúde.	31,3
Recebeu orientação durante a prática de exercícios físicos na academia?	
Amigos	21,9
Ninguém	3,1
Profissional de Educação Física	75,0
Há quanto tempo pratica exercícios físicos em academia?	
1 mês	12,5
6 meses	28,1
1 ano	6,3
Mais de um ano	53,1
Veze por semana que pratica exercício físico.	
2	6,3
3	12,5
4	9,4
5	56,3
6	12,5
7	3,1
Horário de prática de exercício físico.	
Manhã	25,0
Tarde	37,5
Noite	37,5

Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz respeito aos objetivos com a prática de exercícios físicos na academia, obtivemos os seguintes resultados: condicionamento físico (38,7%), emagrecimento (6,5%), estético (25,8%) e saúde (29,0%). Um questionário semelhante Allendorf e Voser (2012) nos apresentou a seguinte ordem de importância dentre as escolhas: condicionamento físico com 44%, estética 29%, emagrecimento 18%, lazer 15%, terapêutico 4%, convívio social e outros demais.

A maioria (75,0%) declara que recebeu orientações de um profissional de Educação Física. Quanto ao horário da prática, tarde e noite foram os horários mais escolhidos com 37,5% e muitos frequentam academia há mais de 1 ano (53,1%). Saba (2001) afirma a condição do praticante sazonal se assemelha à condição

corporal do sedentário. Há também uma grande desistência desses públicos no período de seis meses a um ano.

A figura 1 apresenta a motivação, relacionada ao controle de estresse, para a prática de exercícios físicos em academias.

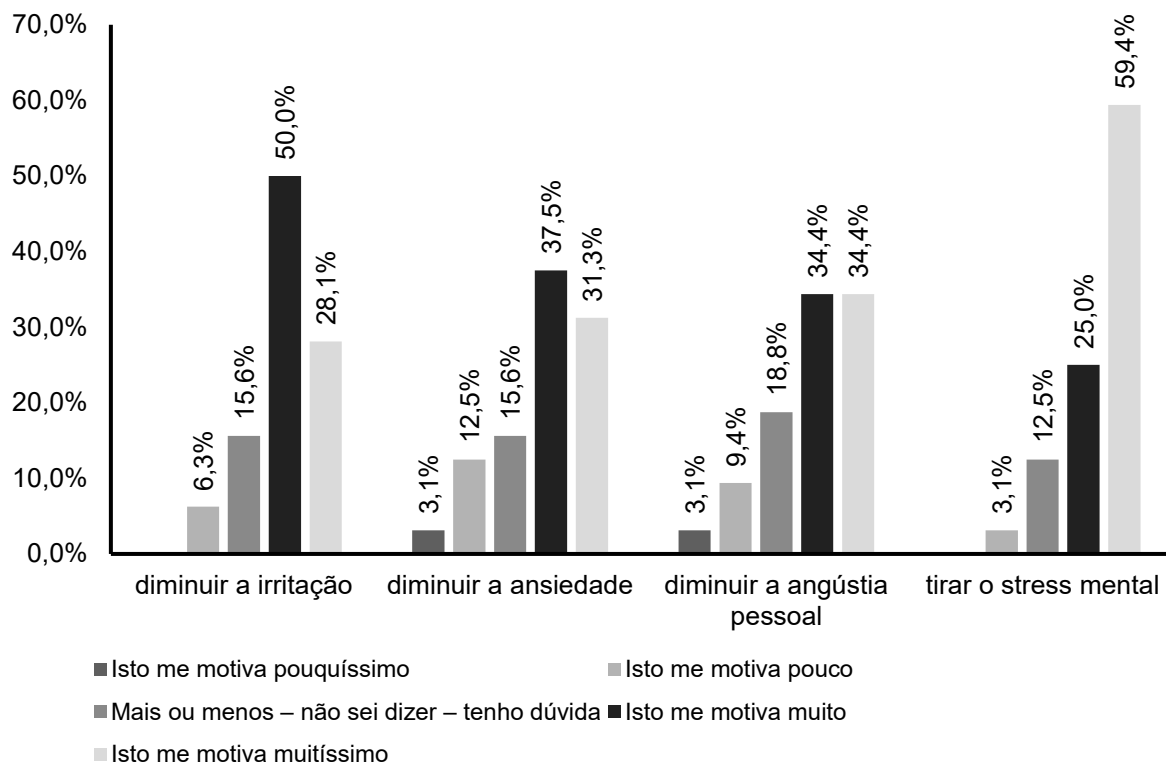


Figura 1: Motivação dos homens relacionada ao CONTROLE DE ESTRESSE, para a prática de exercícios físicos em academias da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: Elaborados pelos autores.

Verificou-se que diminuir a ansiedade motivou muito (37,5%) e angústia pessoal motivou muito os homens à prática de exercícios físicos em academias com 34,4%. Em um estudo de Veigas e Gonçalves (2009) afirma-se que o exercício físico é tão eficaz na diminuição da ansiedade e da depressão quanto tratamentos, havendo a vantagem de ser mais saudável e econômico.

Em relação a tirar o estresse mental e irritação, o gráfico mostra 25,0% em relação ao estresse e 50,0% para diminuir a irritação. Segundo Segato *et al.* (2009), o exercício físico é considerado um grande aliado no processo de reeducação e controle do estresse e a prática regular pode amenizar reações provocadas por ele como, por exemplo, aumento da frequência cardíaca, pressão arterial, hormônio do estresse e ativação do sistema nervoso. Além disso, auxilia na distração e no relaxamento, no controle do ganho de peso excessivo e na melhora da autoestima.

Na figura 2, estão apresentados os motivos relacionados à sociabilidade, pelos quais os homens praticam exercícios físicos em academias, segundo os dados da pesquisa

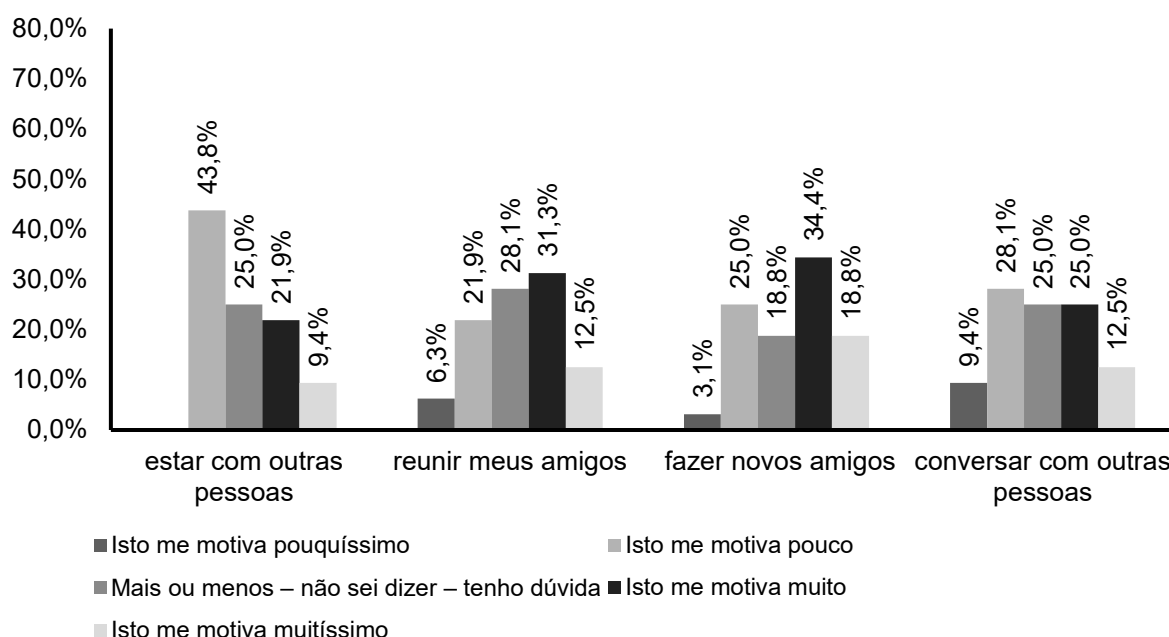


Figura 2: Motivos relacionados à SOCIABILIDADE, pelos quais os homens, praticam exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz respeito aos fatores que expressam socialização dos indivíduos por ter iniciado a prática de exercícios físicos, encontrou-se: fazer amigos onde motiva muito 34,4%, reunir os amigos motiva muito 31,3%, estar com outras pessoas motiva pouco 43,8%, conversar com outras pessoas ficou dividido em motiva muito 25,8% e mais ou menos 25,8%. Em um questionário parecido de Liz (2016, p. 267 a 274) um dos motivos citado pelos participantes do estudo foi a socialização que o ambiente da academia promove, como explicitado no depoimento. “E aqui já fiz muitas amizades, então tudo isso ajuda a motivar.”

A dimensão relacionada à sociabilidade indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular da atividade física como forma de integração e desenvolvimento de suas relações com os pares e do bem-estar. Isso favorece o desenvolvimento ideal dos propósitos naturais físico-desportivos (RYAN; DECI, 2000). Essa dimensão é um dos fatores motivacionais que parte do princípio que os indivíduos praticam a atividade física regular com o objetivo de incluir-se em um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas.

Na figura 3 estão representados os motivos, relacionados à saúde pelos quais a saúde e bem-estar motiva os homens à prática de exercícios físicos em academias

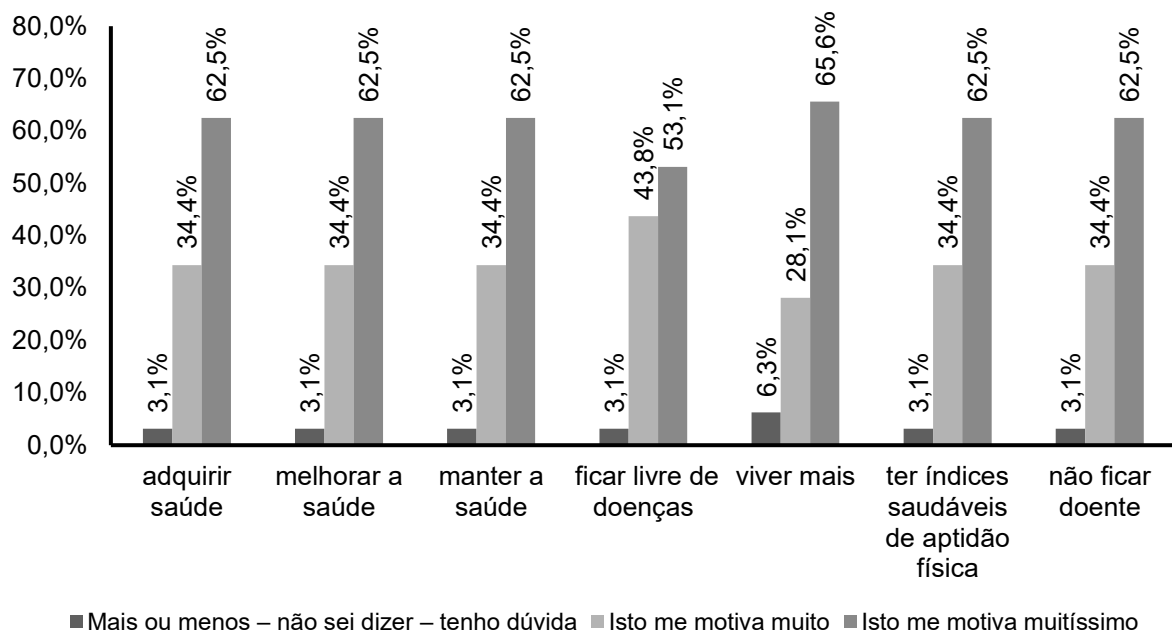


Figura 3: Motivos pelo quais, relacionados à SAÚDE, que motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz respeito a motivos relacionados à saúde, o fator ficar livre de doenças foi indicado por 53,1% seguido por manter a saúde 62,5%, melhorar a saúde 62,5% e adquirir saúde 62,5%. Em um questionário semelhante, aplicado por Duarte (2019), verificou-se que saúde é um dos fatores que motivam muitíssimo (35,90%). Assim, o fato de os participantes terem apontado que a dimensão da saúde motiva muitíssimo em relação às práticas de exercícios físicos, demonstram que elas contribuem positivamente na melhoria da saúde e na qualidade de vida das pessoas, reforçando a imagem corporal, promovendo o bem-estar e a felicidade.

Na figura 4 está representado o motivo competitividade como motivador dos homens à prática de exercícios físicos em academias.

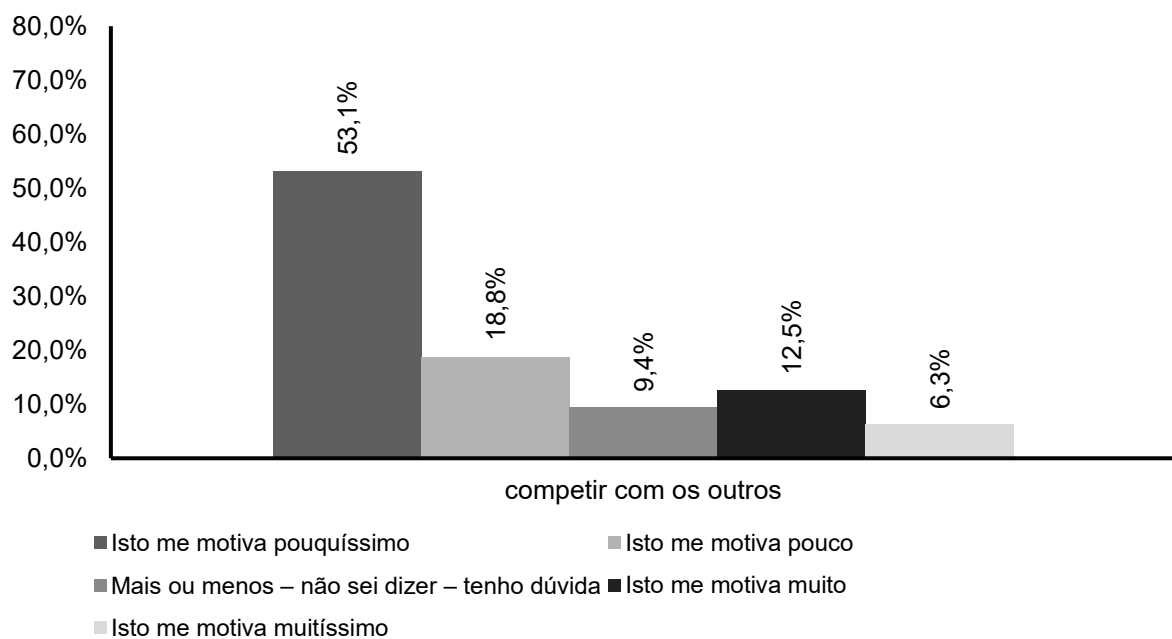


Figura 4: Motivos relacionados à COMPETITIVIDADE, pelos quais motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

No que diz a respeito à competitividade, foi observado que isso motiva pouquíssimo os homens a prática de exercícios físicos em academias com (53,1%). A dimensão relacionada à competitividade indica que pessoas utilizam o desporto e/ou a prática regular de exercícios físico como uma forma de atingir o seu grau de motivação e suas metas por meio de busca do resultado nas práticas desportivas (DECI *et al.*, 1999).

Na figura 5 descrevem-se os motivos, relacionados à estética, relatados pela amostra

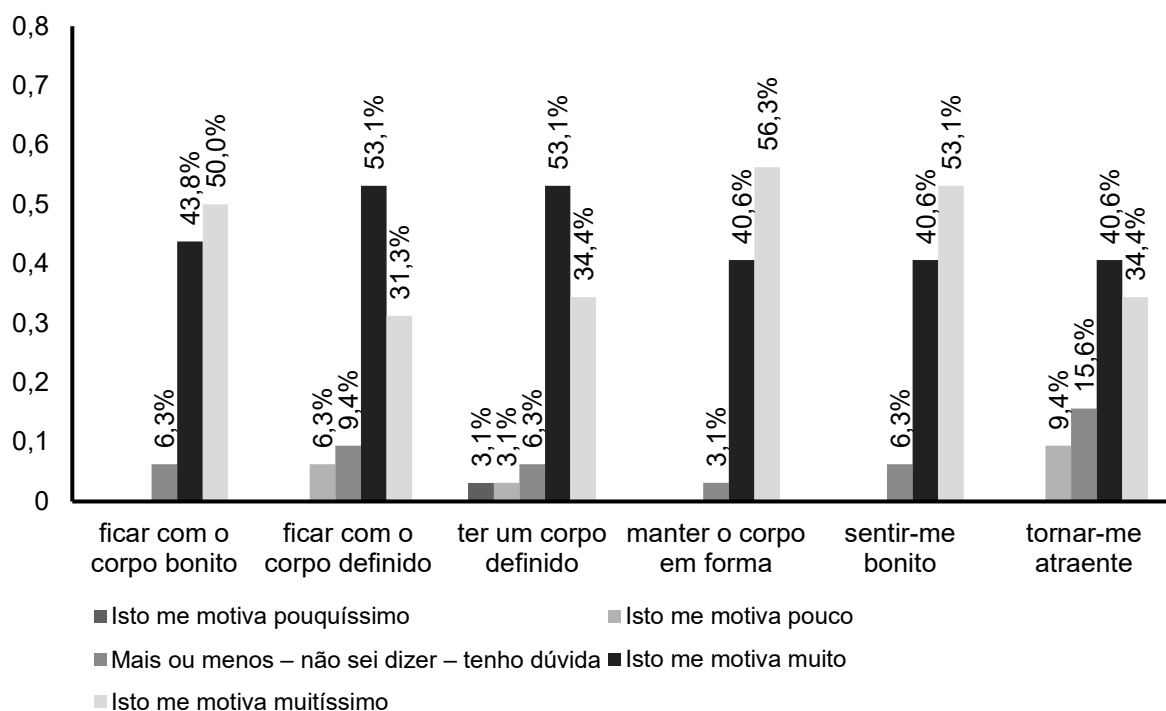


Figura 5: Motivos, relacionados à ESTÉTICA, pelos quais motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

Os gráficos demonstraram que manter o corpo em forma para 56,3% motiva muitíssimo, ficar com o corpo definido para 53,1% motiva muito, ficar com o corpo bonito para 50,0%, motiva muitíssimo e sentir-se bonito motiva muitíssimo para 53,1% dos homens. Outros autores (NAHAS, 1992a, 1992b, GUEDES e GUEDES, 1995) também entendem que existe forte associação entre a aptidão física, a saúde e o bom funcionamento orgânico, diminuindo os fatores de risco relacionados a doenças. Isso seria um fator que justificaria a adesão do indivíduo a práticas regulares de atividade física, com o intuito de obter, na prática, a saúde física (DISHMAM *et al.*, 1985; FREDERICK; RYAN, 1997).

A figura 6 descreve os motivos relacionados ao prazer pelos os homens se motivam à prática de exercícios físicos em academias

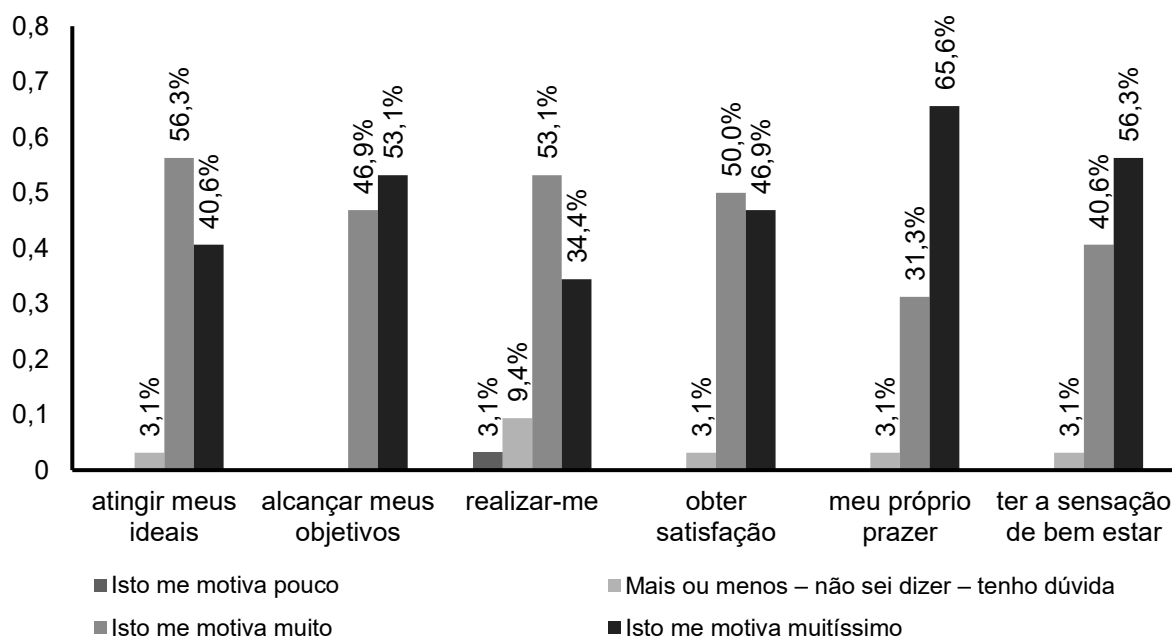


Figura 5: Motivos, relacionados ao PRAZER, pelos quais motiva os homens a prática de exercícios físicos em academias, da cidade de Matipó- MG. 2020.

Fonte: elaborado pelos autores.

Os gráficos demonstram que meu próprio prazer motiva muitíssimo os homens com 65,6%; ter a sensação de bem estar também motiva muitíssimo com 56,3% e atingir meus objetivos motiva muito com 56,3%. Percebe-se que, quando o cliente passa a sentir prazer ao realizar o exercício físico, este se torna uma válvula de escape da rotina estressante, trazendo alívio e sensação de prazer (BALBINOTTI; CAPOZZOLLI, 2008).

5- CONCLUSÃO

Este trabalho permitiu verificar e avaliar os fatores motivacionais que levam os homens da cidade de Matipó-MG a praticarem exercícios físicos em academias. A pesquisa foi realizada com 33 homens de 19 a 48 anos de idade.

Os fatores que expressaram maior interesse do público masculino para a prática de exercícios físicos são vários, pois há uma variação de indivíduo para indivíduo. Os motivos que os motivam muitíssimo, muito, mais ou menos e pouco são saúde mental, interação social, questões de saúde e estética e aptidão física.

Por meio desta pesquisa obtivemos dados importantes para saber o que motiva esse público a praticarem exercícios físicos em academias. Mesmo não sendo possível generalizar os resultados obtidos nesta pesquisa — pois o procedimento de coleta de dados permitiu um número reduzido de participantes — o

número de sujeitos em estudo e os níveis motivacionais permitem, ao menos, conclusões concretas com base no questionário aplicado sendo elas muito importantes. Apesar de tratar de um questionário *on-line* limitando, ainda mais, esse caráter amostral, conclui-se que os homens são motivados à prática de exercícios físicos quando os motivos estão relacionados ao condicionamento físico.

Quanto à dimensão saúde mental, os fatores que mais se sobressaíram foram tirar o estresse mental e diminuir a irritação, motivando muito. Quanto à interação social, foi percebido que se destacaram reunir e fazer novos amigos, motivando muito o público masculino à prática de exercícios físicos. Por outro lado, estar com outras pessoas motiva pouco. Quanto aos níveis motivacionais relacionados ao corpo, foi percebido que ter índices saudáveis de aptidão física motiva muito e que ficar com o corpo definido também. Em contrapartida, competir com os outros não os motiva tanto.

Estudos como este colaboram para compreender melhor esse público e ajudam a criar alternativas à promoção do exercício físico junto a estes e outros grupos. Promover essas medidas de motivação é particularmente interessante na atuação do educador físico. Portanto, novos estudos devem ser feitos a fim de verificar existências de diferenças estatísticas de fatores que motivam os homens à prática de exercícios físicos em academias na cidade de Matipó-MG.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D.B; VOSER, R.C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 a 25 anos à academia. **Revista Efdeportes**, Buenos Aires, v. 17, 2012.

BALBINOTTI; M. A. A; CAPOZZOLI; C. J. Motivação a prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.** São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008A.

CAVALHEIRO, MS. **A motivação dos Clientes de Academia**: um estudo em Santa Cruz do Sul- RS. Orientador: Leandro Tibiriçá Burgos, 2016. 35 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul- RS, 2016.

CELICH, KLS; SPADARI, G. Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável. **Cogitar e Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 252-260, 2008.

COSTA, A. C. P.; TORRE, M. C. M. D.; ALVARENGA, M. S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 3, p. 453-464, 2015.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. **Lume repositório digital**, p. 35-59, 2010.

DECI, E. L., RYAN, R. M. The "what" and "why" of goalpursuits: humanneedsand self-determination of behavior. **PsycholInquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DISHMAN, R. K.; SALLIS, J. F.; ORENSTEIN, D. R. the determinans of Physical activity and Exercise. *Public Health Reports*. V. 100, p. 158-171, 1985.

DOMENICO, M. D. Onda fitness movimentada US\$2 bi no Brasil e só cresce. Veja como aproveitar. *Você s/a*. Publicado em 6 mar 2019. Acesso em: 16 de setembro 2020.

DOVIDOFF, L. **Introdução a psicologia**. 3. Ed. São Paulo: Pearson Malron Books, p. 732-732, 2004A.

DOVIDOFF, L. **Introdução a psicologia**. 3. Ed. São Paulo: Pearson Malron Books, p. 732-732, 2004B.

DUARTE, D.B. Fatores motivacionais de alunos de uma academia de ginástica do Condomínio Alphaville em Porto Alegre. 2019.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

FERREIRA; M. E. E *et al.* Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. **Revista Saúde e Meio Ambiente-RESMA**, v. 8, n. 1, p. 52-62, 2019.

FREDERICK, c.; RYAN, R. self-determination in sport: a review using cognitive evaluation theory. **Journal of sport Behavior**. V. 26, n. 1, p. 5-23, 1995.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. exercício físico na promoção da saúde londrina: Midiograf, 1995.

MACHADO, R. A. **Fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Palhoça – SC**. Ed. Unisul, v. 1, 11 julho2018.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1999.

MARINHO, A; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. p. 1214, 1997.

MELO, P. L. R *et al.* **Franquias Brasileiras: Estratégia, Empreendedorismo, Inovação e Internacionalização.** São Paulo: Cengage Learning, 2017.

OLIVEIRA, D.P.R. **Planejamento Estratégico.** 32. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

MIGUEL; H. M. A; MENDES, A; CAMPO, M. V. A. Fatores Motivacionais e Perfil de Praticantes de Musculação: Uma Análise em indivíduos de Sexo Masculino. Reuni Repositório Institucional, Poços de Caldas – MG. v.24, p.195-208, 2019.

NASCIMENTO, Samuel Alves Ferreira. Fatores motivacionais para prática de exercício físico em academias. 2019.

NAHAS, M. V. Revisão de métodos para a determinação dos níveis de atividade física habitual em diversos grupos populacionais. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 4, p. 27-37, 1996.

ORDONEZ, T.N; CACHIONI, M. Motivos para frequentar um programa de educação permanente: relato dos alunos da universidade aberta à terceira idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14,n. 3,p. 461-474, 2011.

RAMOS, M. A. *et al.* Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.18, n. 2, p. 101-107, 2019.

RYAN, R.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v.55, n. 1, p.68-78, jan. 2000.

RYAN, R. M.; FREDERICK, M. C.; LEPES, D., et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 28, p. 335-354, 1997.

SABA; F. **Aderência à Prática de Exercícios Físicos em Academias.** São Paulo: Ed. Manole, 2001.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da Personalidade.** São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

SEGATO, Luciana *et al.* Ocorrência e controle do estresse em gestantes sedentárias e fisicamente ativas. **Journal of Physical Education**, v. 20, n. 1, p. 121-129, 2009.

SILVA, D; LOPES, E.L; JUNIOR, S.S.B. Pesquisa Quantitativa: Elementos, Paradigmas e Definições. **GeSec -Revista de Gestão e Secretariado**, São Paulo, São Paulo.V.5, n.1, 15 jan. 2014.

SILVA, F. L. B.; SANTOS, K. A.; LOPES, J. M. R.; SOUSA, L. A. Motivação para a prática de atividade física em idosos do município de Canindé, Ceará. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 256, p. 59-71, 2019.

SILVA, R.S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v 15, n. 1, p. 115-120, jan.2016.

STONE, RF. **Fatores motivacionais que influenciam pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade a frequentarem academias na cidade de Porto Alegre**. Orientador: Rogério da Cunha Voser, 2016, 28 fl. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

VEIGAS, J; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, p. 1-19,17 jul. 2009.

ANEXOS 1: QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO DE FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR HOMENS EM ACADEMIAS DE MATIPÓ-MG.

Olá! Convido a você a participar da minha pesquisa de conclusão de graduação chamada: Fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos por homens em academias de Matipó-MG.

O objetivo é avaliar de forma investigativa os fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos por homens, na cidade de Matipó-MG. Para isso, apresentaremos dados que possibilitem maior e melhor compreensão do que motiva o público masculino, fornecendo aos profissionais de Educação Física, dados atualizados do que motiva esse público para melhor atendê-lo.

Sua participação é anônima. o tempo estimado para responder os questionário é de apenas 15 minutos.

Obs.: caso você esteja respondendo no celular, coloque o aparelho em horizontal para visualizar todas as opções de resposta para cada item.

Muito obrigada pela sua participação!

Professor Orientador: M.Sc. Sérvulo Francklin de Oliveira Acadêmicos:
Jeniffer Talita de Souza Santos
Romário da Cruz Silva

* Obrigatório Endereço de e-mail *

Termo de Consentimento

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 é identificar os “ Fatores Motivacionais Para a Prática de Exercícios Físicos por homens em academias de Matipó-MG ” 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.

Você aceita participar deste estudo? * () Sim () Não

Este inventario visa conhecer melhor as motivações que levam a realizar (ou manter realizando) atividades físicas.

Afirmções (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associada a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1- Isto me motiva pouquíssimo 2- Isso me motiva pouco

3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida 4- Isto me motiva muito

5- Isto me motiva muitíssimo Responda as seguintes afirmações com:

Realizo atividades físicas para... Nome completo *

Idade *

Sexo * () Masculino () Feminino

Profissão *

Objetivo com a prática de exercícios físicos na academia.

() Emagrecimento.

() Saúde.

() Lazer.

() Condicionamento Físico.

() Estética.

() Recebeu orientação durante a prática de exercícios físicos na academia.

* () Amigos

() Médicos/ Fisioterapeuta

() Profissional de Educação Física () Ninguém

Há quanto tempo pratica exercícios físicos em academia? * () 1 mês

() 6 meses

() 1 ano

() mais de um ano

Quantas vezes por semana pratica exercícios físicos em academia. * () 2 vezes

() 3 vezes () 4 vezes () 5 vezes () 6 vezes () 7 vezes

Qual horário você pratica exercícios físicos em academia. * () Manhã

() Tarde () Noite

Diminuir a irritação. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo

() 2- Isso me motiva pouco

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida

() 4- Isto me motiva muito

() 5- Isto me motiva muitíssimo Adquirir saúde. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo

() 2- Isso me motiva pouco

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida

() 4- Isto me motiva muito

() 5- Isto me motiva muitíssimo Ficar com corpo bonito. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Atingir meus ideais. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Melhorar a Saúde. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Estar com outras pessoas. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Competir com outros. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Ficar com o corpo definido. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Alcançar meus objetivos. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Manter a saúde. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Reunir meus amigos. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Ter um corpo definido. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

() 5- Isto me motiva muitíssimo.

Realizar-me. *

() 1- Isto me motiva pouquíssimo.

() 2- Isso me motiva pouco.

() 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.

() 4- Isto me motiva muito.

- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Diminuir a ansiedade. *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Ficar livre de doenças. *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Manter o corpo em forma. *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Obter satisfação *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Diminuir a angústia pessoal. *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Viver mais. *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Fazer novos amigos. *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Sentir-me bonito. *
- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.
- Ter índices saudáveis de aptidão física. *

- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.

Conversar com outras pessoas. *

- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.

Tornar-me atraente. *

- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.

Meu próprio prazer. *

- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.

Não ficar doente. *

- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.

Ter a sensação de bem estar. *

- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.

Tirar o stress mental. *

- () 1- Isto me motiva pouquíssimo.
- () 2- Isso me motiva pouco.
- () 3- Mais ou menos – não sei dizer- tenho dúvida.
- () 4- Isto me motiva muito.
- () 5- Isto me motiva muitíssimo.

PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES QUANTO AO CONTEÚDO DANÇA EM ESCOLAS RURAIS DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Milena Clavier Valério e Raniele Aparecida Felício

ORIENTADORA: Dra. Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.

Linha de Pesquisa: Práticas educativas, didática e currículo

RESUMO:

O presente estudo tem como objetivo identificar a percepção dos professores de Educação Física da Zona da Mata Mineira sobre o conteúdo dança em escolas rurais, e como ela é aplicada nas aulas de educação física. Trata-se de pesquisa de natureza descritiva com coleta de dados por meio de um questionário on-line com perguntas abertas e fechadas e os resultados verificados por meio da análise do conteúdo categorial. A pesquisa foi feita na cidade de São Pedro dos Ferros e teve como participantes quatro professores atuantes em escolas municipais e estaduais. Após a análise, verificou-se que nem todos os professores aplicam a dança e suas aulas. Todavia os docentes reconhecem que o conteúdo auxilia no desenvolvimento do aluno em sua coordenação motora, dentre outros fatores como, por exemplo, a flexibilidade, postura, consciência corporal, noção espaço/tempo e até a integração com o outro. Conclui-se que os professores compreendem os benefícios e a importância da dança na escola, contudo não a inserem na sua prática pedagógica diariamente.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Dança; Escola; Educação.

1. INTRODUÇÃO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017) — documento que orienta quanto ao ensino na educação básica — afirma que a Educação Física é o componente curricular que usa as práticas corporais de movimento, produzidas por várias pessoas ao longo da história, como uma forma de expressão dos sujeitos.

As aulas de Educação Física, segundo o documento, devem proporcionar aos alunos uma vivência completa das modalidades e práticas corporais, em suas diversas formas e significados sociais, buscando garantir o conjunto de aprendizagens essenciais aos alunos, apoiando as escolhas necessárias para a concretização dos seus projetos de vida e a continuidade dos estudos (BRASIL, 2017).

Para isso, deve-se se apropriar de práticas corporais que envolvam seis conteúdos: jogos e brincadeiras, luta, dança, ginástica, práticas corporais de aventura e esporte. Quando nos referimos a conteúdos, estamos englobando conceitos, ideias, fatos, processos, princípios, leis científicas, regras, habilidades cognitivas modos de atividade, métodos de compreensão e aplicação, hábitos de estudos, de trabalho, de lazer e de convivência social, valores, convicções e atitudes (DARIDO, 2005).

No que diz respeito ao conteúdo dança, a BNCC (BRASIL, 2017) conceitua-a como um conjunto das práticas corporais, caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias.

Segundo a BNCC (BRASIL, 2017), as danças podem ser realizadas de forma individual, em duplas ou em grupos e contribui tanto no desenvolvimento dos aspectos motores, sociais, afetivos e cognitivos quanto para seus conhecimentos culturais, favorecendo a construção de seu conhecimento o ensino da arte corporal e promovendo a inclusão social.

Embora os benefícios da Educação Física e dança sejam reconhecidos no ambiente escolar, segundo Costa e Paulo (2018), ainda se verifica que, em áreas rurais, é incipiente o seu ensino, bem como pesquisas com a temática. Sabe-se que o acesso a estes locais, na maioria das vezes, é difícil, bem como a carência de recursos materiais e físicos para as aulas.

Assim, torna-se relevante compreender como as aulas de Educação Física são desenvolvidas nestes locais, se é aplicado o conteúdo dança e como ocorrem as aulas. Logo, tem-se como questão norteadora: Qual a percepção dos professores quanto ao conteúdo dança em escolas rurais? Objetiva-se identificar a percepção dos professores da Zona da Mata Mineira sobre o conteúdo dança, em escolas rurais, e como ela é aplicada nas aulas de Educação Física.

Trabalhos como estes são importantes, pois contribuem para desenvolvimento de potencialidades e habilidades dos educadores, visando a seu aprimoramento, pois verifica-se que há ausência ou insuficiência de investimentos governamentais em escolas rurais.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Educação Física é uma disciplina curricular obrigatória, importante na grade de ensino, pois auxilia no desenvolvimento orgânico e funcional dos alunos. Por meio da prática de atividade física e esportiva, procura-se melhorar as habilidades motoras, o desenvolvimento ósseo e muscular, a manutenção e desenvolvimento da flexibilidade. Além disso, contribui-se para a educação intelectual, para que os alunos tenham capacidade de opinar e se posicionar diante de situações relacionadas às atuais linhas de cultura corporal de movimento (BETTI, 1992)

Soares e Montagner (2008) afirmam que cabe ao professor de Educação Física o papel de transmitir seus valores de forma sadia e educativa, criando ambiente favorável a esse objetivo, buscando, por meio de sua prática, ações que atribuam para o desenvolvimento pessoal do aluno, melhorando sua autoestima, sua autonomia e influenciando no desenvolvimento de seu caráter.

Para desenvolvimento deste ambiente favorável para aprendizagem, o professor precisa desenvolver seu plano de ensino, contemplando as seis unidades de ensino, conforme preconizado pela BNCC (BRASIL, 2017): jogos e brincadeiras, luta, dança, ginástica, práticas corporais de aventura e esporte.

Lima (2011) ressalta que a dança no ambiente escolar não se resume somente em adquirir habilidades, mas também contribui para o aprimoramento das habilidades básicas no desenvolvimento do corpo, da aprendizagem e das suas potencialidades humanas e sua relação com o mundo. Como componente curricular, não tem o intuito de formar bailarinos, mas sim pessoas que consigam se expressar por meio dos movimentos.

Gariba (2007, p.162) afirma que a dança é importante para formação humana, pois abrange várias situações como valores, atitudes e ações do cotidiano da sociedade. Assim, ela deve ser desenvolvida com base em três dimensões: a conceitual, que está relacionada ao conhecimento das culturas de outros povos, as formas com que eles se expressavam, seus movimentos, seus estilos musicais e relacionar com hoje em dia; a procedimental, relacionada a adquirir novos fundamentos da dança em seu contexto, respeitar o seu parceiro, conhecer diferentes ritmos, músicas, vivenciar coisas diferentes; e, por fim, a atitudinal, no sentido de valorização das culturas, o respeito ao adversário e resolução de seus problemas com diálogos (DARIDO, 2005).

Bernardino *et al* (2008) — quando pesquisaram a visão de professores quanto ao ensino da dança no contexto da educação física — identificaram que a maioria deles trabalhavam com o conteúdo, contemplando o preconizado pela BNCC e uma parcela desenvolve o conteúdo somente em datas comemorativas, mesmo sabendo da importância dela.

Carbonera e Carbonera (2008) relatam que a dança, no contexto escolar, é importante para o desenvolvimento motor dos alunos, juntamente com o desenvolvimento intelectual, afetivo e cognitivo. Embora os benefícios sejam reconhecidos, Silva e Costa (2019) identificaram que, em escolas rurais, o número de

aulas de Educação Física é inferior às escolas urbanas, sendo somente uma aula de Educação Física por semana e a maioria ministrada por professores leigos.

Marques (2007) afirma que as dificuldades encontradas para o ensino da dança na escola estão voltadas para a concepção de escola que há tempos tem valorizado o conhecimento analítico, descritivo e linear por conta do conhecimento sintético, sistêmico, corpora, intuitivo. Pacheco (1999, p. 9) afirma que a dança nas aulas de Educação Física pode contribuir para que esse preconceito de masculinidade/feminilidade acabe e haja respeito à individualidade, mesmo não sendo essa a sua tarefa principal.

Costa e Paulo (2018) consideram que ainda são incipientes os estudos que abordam conjuntamente a temática educação rural e a Educação Física. Logo, procurando compreender estas relações, os autores realizaram um estudo que constatou que apenas 20% das escolas possuem quadra de esportes e estacionamento.

Outro fator dificultador para ensino da Educação Física, em escolas rurais, segundo Costa e Paulo (2018), é a acessibilidade, pois, quando os professores foram questionados sobre o acesso às escolas, eles afirmaram que é difícil e falta ajuda do poder público para o deslocamento.

No estudo realizado por Verderi (2000), afirma-se que o papel do professor de Educação Física na escola é atingir os objetivos propostos para a Educação Física e de auxiliar na evolução de fatos, conceitos, procedimentos, valores e atitudes para que, a partir disso, promova-se a formação de pessoas capazes de se adequarem as inúmeras situações que a vida lhe apresentar.

Diante do exposto, verifica-se que a realidade da Educação Física nas escolas da zona rural é cercada por várias fragilidades. Nesse sentido, é relevante investigar a percepção dos professores, as dificuldades encontradas, como a dança é aplicada nas escolas, a realidade dos alunos com a dança, os preconceitos, e, ainda, analisar os conhecimentos em que os professores adquirem ao ensinar a dança na escola.

3. METODOLOGIA

Este estudo se caracterizou por adotar o método de uma pesquisa do tipo descritiva, que leva em consideração o mundo real e o sujeito, tendo como meio de análise seus sentimentos e suas sensações. Assim, buscou-se compreender os

significados e situações da realidade da dança na escola, especificamente nas aulas de Educação Física, representada na fala dos professores escolares (LUDKE e ANDRE 1986, p.20).

O local de coleta das informações foi na cidade de São Pedro dos Ferros, sendo a amostra composta por professores de Educação Física que atuam ou já atuaram em escolas da zona rural.

Utilizou-se um questionário aberto, proposto por Cintra (2007), que avalia a inserção da dança escolar como possibilidade de educação integral. O instrumento avalia ações entre professor/aluno, relacionando os temas da dança com os conteúdos desenvolvidos dentro de sala de aula, bem como analisando o desenvolvimento global do aluno. O questionário foi disponibilizado aos professores pelo *Google* Formulários.

Informou-se à amostra sobre os objetivos do estudo e a participação foi concretizada mediante o aceite eletrônico 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 análise dos dados foi executada pela análise de conteúdo categorial, que segundo Bardin (1977, p. 225), “funciona por operações de desmembramento do texto em unidades, em categorias segundo reagrupamentos analógicos. Entre as diferentes possibilidades de categorização, a investigação dos temas, ou análise temática, é rápida e eficaz na condição de se aplicar a discursos diretos (significações manifestas) e simples”. Foram elaboradas unidades temáticas de acordo com a recorrência das respostas.

4. RESULTADO E DISCUSSÕES

Entre as pessoas entrevistadas, todas as 4 possuem curso superior completo e já atuaram em escolas da Zona da Mata Mineira. Nem todos os professores utilizam o conteúdo dança em suas aulas, mas sabem que o papel do professor de Educação Física é muito importante para a formação do aluno. Muitos professores têm a percepção de que a dança é uma cultura corporal de movimento e uma forma de expressão.

O quadro 1 irá mostrar a caracterização dos professores, que compuseram a amostra, quanto a sua idade, ao sexo, à rede de ensino em que trabalha ou trabalhou e ao seu tempo de formação.

Quadro 1: Caracterização dos professores de Educação Física, que atuam/atuaram em escolas rurais na Zona da Mata Mineira. 2020.

Nome do professor	Idade	Sexo	Rede de ensino	Tempo de formado
P1	30	Feminino	Municipal	5 anos
P2	33	Feminino	Estadual	10 anos
P3	41	Feminino	Estadual	2 anos
P4	40	Masculino	Estadual	16 anos

Legenda: P = Professor; Fonte: Dados coletados pelos autores

Os professores da pesquisa têm idade entre 30 e 40 anos. Sendo três do sexo feminino, atuam ou atuaram em escolas da rede de ensino municipal e estadual, apresentando tempo de formação entre dois a dezesseis anos.

Sousa, Hunger e Caramaschi (2014) defendem que vários professores não aplicam o conteúdo dança em suas aulas pelo fato de não saberem dançar, sendo que a dança não prioriza movimentos corretos, mas sim parte do pressuposto de que é uma forma de expressão. Portanto, verifica-se que a idade, o sexo, o tempo de formação e a rede de ensino que atuam não influenciam na aplicação do conteúdo, pois basta ter conhecimento da sua importância da dança, fazendo com que os alunos consigam se expressar por meio dela.

Sousa, Hunger e Caramaschi (2014, p. 507) afirmam que se deve partir do pressuposto de que o movimento é uma forma de expressão e comunicação do aluno, objetivando torná-lo um cidadão crítico, participativo e responsável, capaz de expressar-se em variadas linguagens, desenvolvendo a autoexpressão e aprendendo a pensar em termos de movimento.

A pesquisa investigou, também, quais os conceito e representatividade que os professores têm sobre a dança, organizando suas respostas no quadro 2:

Quadro 2: Conceito de dança e a representatividade para os professores de Educação Física, que atuam/atuaram em escolas rurais na Zona da Mata Mineira. 2020.

Nome do professor	Conceito	Representatividade
P1	É uma modalidade onde se pode trabalhar a expressão corporal por meio de movimentos rítmicos.	Representa uma arte que deve ser trabalhada com seriedade, repassando toda sua importância e benefícios durante as aulas de educação física.
P2	A dança é vida!	A dança para mim, é uma arte de expressar os sentimentos, e de deixar o seu corpo em completa harmonia com o mundo! Quando dou aula de dança, esqueço meus problemas, minhas dores, consigo transmitir alegria e energia.
P3	É o momento em que o corpo fala por expressões.	Liberdade de expressão
P4	Cultura corporal de movimento.	Um conteúdo muito importante para trabalhar cultura o movimento corporal.

Legenda: P = Professor; Fonte: Dados coletados pelos autores

Brasileiro (2002, p.10) explicou que “a conceituação do que é dança é organizada em dois eixos conceituais, de forma que o [...] primeiro apresenta-a como movimento que fortalece, coordena, etc., e, com isso, ajuda a todas as atividades da Educação Física; enquanto o segundo apresenta-a como expressão cultural de um povo”. Os professores envolvidos nesta pesquisa conceituaram a dança na perspectiva da cultura corporal de movimento. A dança representa para eles expressão corporal, momento de expressar a liberdade e os sentimentos.

Segundo Matias (2012), a dança na perspectiva cultural é uma das principais formas de manifestação. As pessoas utilizam dessa percepção para se expressar. Por meio da dança, podemos mostrar a cultura de um povo, seus costumes e seus hábitos; podemos, também, explicar a história como, por exemplo, a guerra. Os movimentos feitos contam uma história, por isso a dança é uma forma de manifestação, de protesto, de posicionamento na sociedade.

O quadro 3 apresenta as respostas dos professores sobre o conteúdo dança e sua importância.

Quadro 3: Conteúdos de dança e importância nas aulas de Educação Física Escolar, na percepção de professores que atuam/atuarão em escolas rurais na Zona da Mata Mineira. 2020.

Nome do professor	Conteúdos	Importância
P1	Atividades rítmicas e expressivas, vivência a percepção da manifestação corporal, produção de breves e complexas coreografias, brincadeiras dançadas, dentre outros.	A dança ajuda no desenvolvimento motor do aluno, além de facilitar o conhecimento corporal, e trazer benefícios psicológicos.
P2	Atividades Rítmicas e Expressivas, a dança deve promover a vivência e percepção da manifestação corporal, enfatizando o movimento com sons e música, no sentido de oportunizar a expressão e a educação rítmica, desenvolvendo de forma simultânea o domínio motor, cognitivo e afetivo-social.	A dança, sendo uma experiência corporal, possibilitará aos alunos novas formas de expressão e comunicação, levando-os à descoberta da sua linguagem corporal, que contribuirá para o processo ensino aprendizagem.
P3	Lúdicos como cantigas de rodas, e cultural, dança de rua.	Desenvolve coordenação motora, a forma de pensar e se cuidar de um aluno.
P4	Dança e suas culturas	Grande.

Legenda: P = Professor; Fonte: Dados coletados pelos autores

Para os professores, o conteúdo é representado como atividades rítmicas e expressão de movimento. Por meio dela, alcança-se o desenvolvimento de forma simultânea do domínio motor, cognitivo e afetivo-social. Barreto (2005, p. 116), relatou que os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) inserem a dança na área de Educação Física, no bloco das atividades rítmicas e expressivas, considerando-a uma manifestação da cultura corporal, que tem como característica as intenções de comunicação e de expressão, por meio de estímulos sonoros.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), a dança é entendida como um conjunto de práticas corporais, que se caracteriza por ritmo ao som de músicas, podendo ser coreografadas ou não. Ou seja, toda forma de manifestação corporal que tem relação com ritmo, com música, está dentro do conteúdo dança, coreografadas ou não. Em suas fases específicas, buscam-se desenvolver habilidades como ritmo, espaço/tempo, coordenação, conseguir formular e utilizar estratégias, identificar situações injustas e preconceitos, dentre outras.

No quadro 4, os professores relataram em qual frequência é aplicada a dança e quais são os desafios e o benefício da prática.

Quadro 4: Frequência de aplicação do conteúdo dança, desafios no seu desenvolvimento e os benefícios da prática na percepção de professores que atuam/atuaram em escolas rurais na Zona da Mata Mineira. 2020.

Nome do professor	Frequência	Desafios	Benefícios
P1	Mensalmente	Os principais desafios são o preconceito com relação a dança para o sexo masculino, e fazer com que alunos(as) mais tímidos(as) pratiquem ou se interessem.	Melhora do seu desenvolvimento motor, do conhecimento corporal, desenvolve a interação, oferece benefícios psicológicos, e através da expressão de emoções e sentimentos facilita a integração social dos alunos.
P2	Diariamente	Falta de espaço físico, ambiente físico inadequado (quadras pequenas e sem vestiários); a falta de material; o preconceito da parte dos meninos com a dança.	Quando a pessoa começa a dançar ela relaxa, libera endorfina, dopamina e serotonina, hormônios que dão a sensação de prazer. Colocar o corpo para mexer ao som de uma música agradável melhora o sistema cardiovascular, aumenta o fluxo sanguíneo, favorece a respiração correta e ajuda nas defesas do organismo. Dançar melhora a qualidade de vida ao revigorar a saúde do corpo e da mente, tonifica os músculos e ajudam a perder calorias de forma bem prazerosa. Dançar faz bem para a saúde do corpo e da mente. Ela melhora a elasticidade, a flexibilidade, a força muscular e promove a qualidade de vida.
P3	Mensalmente	Primeiro espaço, seguido da timidez dos alunos ou a falta de interesse desses para com o conteúdo	Facilidade em dialogar, maior interesse pelos estudos e melhora a socialização.
P4	Outra	Domínio do conteúdo e prática.	Vários tanto cultural quanto físico

Legenda: P = Professor; Fonte: Dados coletados pelos autores

Percebe-se que dança não é um conteúdo aplicado diariamente por todos os professores, sendo que somente o professor 2 o faz. Por sua vez, os professores 1 e 3 aplicam o conteúdo mensalmente e o 4 deixou a resposta da questão em branco. Nesse sentido, os desafios encontrados e o preconceito por parte do sexo masculino — associados à falta de interesse dos alunos e timidez — representam um desafio. Ademais, o professor 4 demonstra não ter um domínio do conteúdo dança, o que dificulta aplicá-la.

Diniz e Darido (2012) refletem que, na escola, a dança ainda enfrenta muitas dificuldades para ser desenvolvida. Silva *et al.* (2017) afirmam que, dentro da escola, a dança tem importância, principalmente na quebra de paradigmas relativos ao gênero do praticante. Essa crença pode dificultar o seu ensino nas escolas, principalmente no caso dos meninos, que são vítimas de preconceito, de “zoação” dos machistas.

Os professores relataram, ainda, sobre os benefícios da dança como um processo educacional, podendo contribuir na melhora dos padrões fundamentais de movimento, aprimoramento das habilidades básicas, integração social e sua relação com o mundo.

Para Verderi (2009), “a dança sendo um processo educacional, não se resume simplesmente em aquisição de habilidades, mas poderá contribuir para o aprimoramento dos padrões fundamentais do movimento das potencialidades humanas e em sua relação com o mundo”.

Foi questionado aos professores sobre os benefícios adquiridos pelos alunos com a dança, figura 1.

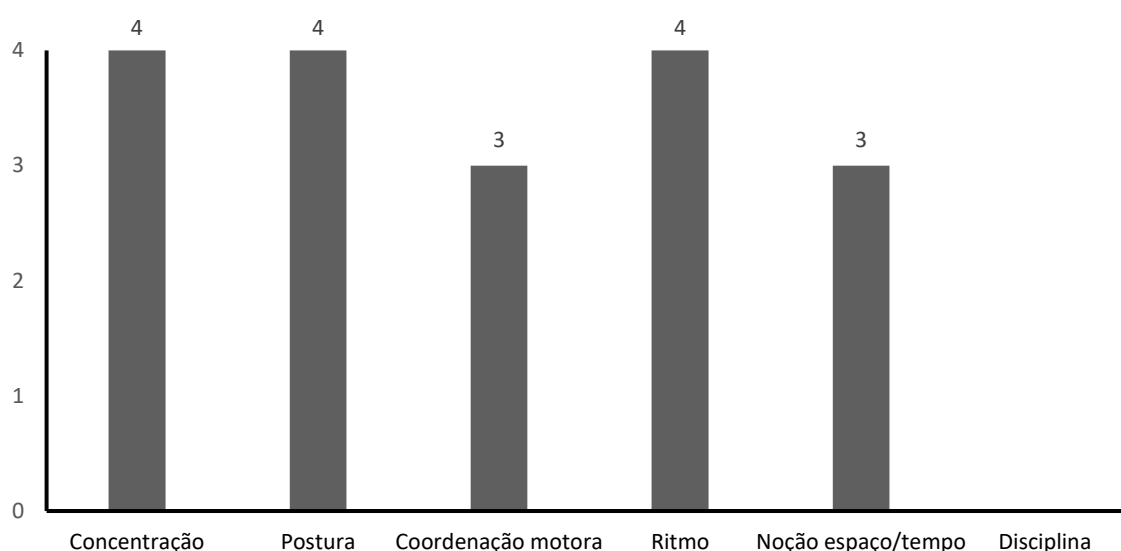


Figura 1: Benefícios adquiridos pelos alunos de escolas rurais quando desenvolvido o conteúdo dança, na percepção dos professores. 2020.

Fonte: Dados coletados pelos autores

No que diz respeito aos benefícios da dança para os alunos, de acordo com a percepção dos professores, verifica-se que ela proporciona concentração, postura, ritmo, coordenação motora e noção espaço/tempo. Barreto (2005) afirma que é importante, no processo de ensino aprendizagem do aluno, contribuindo para o desenvolvimento das habilidades básicas, no desenvolvimento das suas potencialidades humanas e sua relação com o mundo, formando cidadãos críticos, participativos e responsáveis.

Na figura 2 estão expostos os dados referentes ao grau de importância do benefício da dança para os alunos.

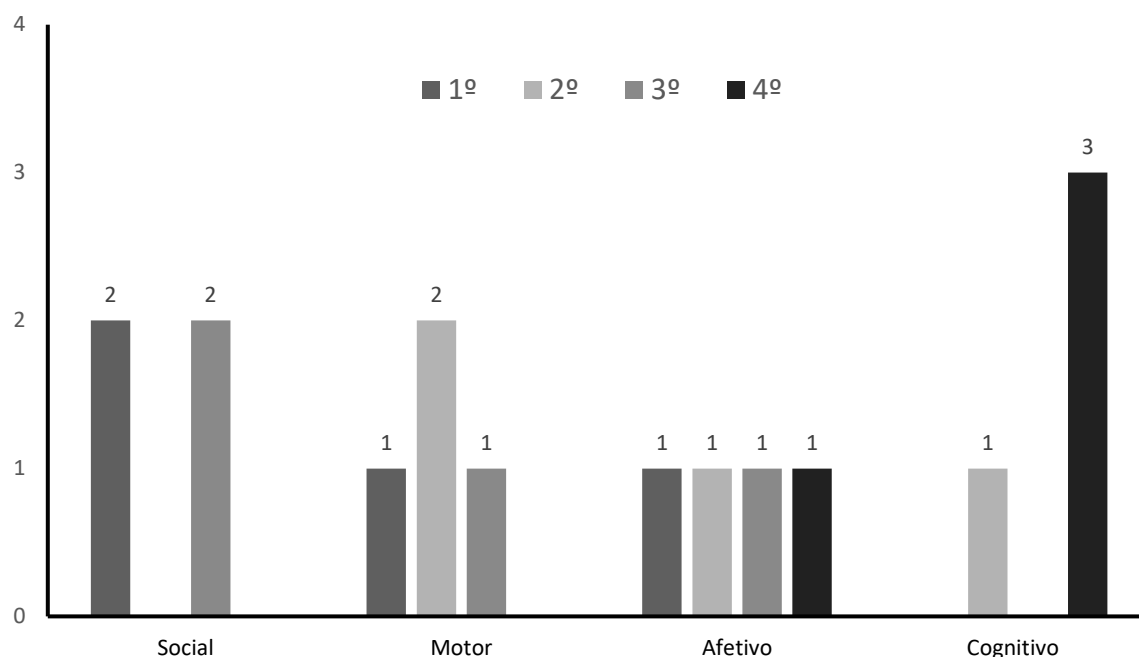


Figura 2: Grau de importância dos benefícios da dança, para alunos de escolas rurais, quando desenvolvido o conteúdo, na percepção dos professores. 2020.

Fonte: Dados coletados pelos autores

No que diz a respeito ao grau de importância dos benefícios da dança para os alunos, segundo os professores, o benefício social, para 2 pessoas, fica em 1º lugar e para as outras 2 pessoas fica 2º lugar. No quesito motor, 1 pessoa votou em 1º lugar, 2 em 2º lugar e 1 em 3º lugar com grau de importância. Quanto ao item afetivo, houve empate, cada um votou em uma, colocando em posições diferentes. No cognitivo, 1 pessoa votou em 2º lugar e 3 votaram em 4º lugar como grau de importância.

Segundo Achcar (1998) a dança envolve estímulos táteis — sentindo os movimentos e seus benefícios para o corpo; visuais — identificando os movimentos e transformando-os em atos; auditivos — ouvindo a música e dominando seu ritmo no momento da dança; afetivos — sentimentos e emoções transpostos na coreografia; cognitivos — raciocínio com respostas rápidas, ritmo, coordenação e agilidade; e por fim, motores — coordenação motora associada ao equilíbrio, flexibilidade e esquema corporal. Esses conhecimentos promoverão habilidades a serem usadas pelo resto de suas vidas.

No que se refere ao conteúdo da dança na escola, percebem-se os grandes benefícios que ela traz para os alunos. Os professores têm essa percepção de que a dança contribui para o desenvolvimento para a formação dos alunos, contudo, ainda

não é aplicada rotineiramente em escolas rurais, não estando no contexto das práticas de ensino dos professores.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que as aulas de Educação Física são fundamentais como componente curricular, proporcionando aos alunos uma vivência dos seus conteúdos. No que diz respeito à dança, contribui para desenvolvimento dos aspectos motores, sociais, afetivos e cognitivos.

Não poderíamos deixar de ressaltar, também, a importância desse conteúdo para o autoconhecimento dos alunos em relação ao seu próprio corpo. Considerando tudo isso, fica evidente que as ações nessas áreas rurais ainda são incipientes com relação ao seu ensino. O estudo permitiu verificar as dificuldades que os professores têm em se chegar a esses locais e a ausência de recursos suficientes.

Embora os professores tenham muitas dificuldades em seu trabalho, este estudo evidenciou que eles têm uma percepção muito ampla da Educação Física, além de um grande amor pelo que fazem e isso faz com que estejam sempre se reinventando para fazer um ótimo trabalho. O professor de Educação Física, tem um papel muito importante frente a tantos desafios, levando sempre benefícios para os alunos da forma mais divertida e alegre possível.

Alguns desafios sempre são encontrados durante o caminho como, por exemplo, a falta de espaço para a aplicação do conteúdo ou o material que, muitas vezes, tem de ser inventado. Somam-se a isso o preconceito em relação ao sexo masculino realizar a dança e fazer com que os alunos tímidos participem da aula.

Futuramente espera-se que esses obstáculos já não existam, que se encontrem mais estudos a respeito de aulas de Educação Física nas zonas rurais, que as pessoas percebam a importância desses profissionais e apoiem-nos.

REFERÊNCIAS

ACHCAR, D. **Balé uma arte**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977. 225 p.

BARRETO, Débora. **Dança: ensino, sentidos e possibilidades na escola**. 2ªed. Campinas – SP: Autores Associados, 2005.

BETTI, Mauro. Ensino de 1º. e 2º. graus: Educação Física para quê? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 13, n. 2, p. 282-287, 1992.

BERNARDINO, Edmar José *et al.* **A dança no contexto da educação física**: na Visão de professores de ensino infantil e Fundamental de Romaria-MG. Orientador: Edimar José. 2008. 28 fl. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Curso de Educação Física do Centro Universitário do Triângulo–Unitri-Uberlândia-MG, 2008.

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

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

BRASILEIRO, L. T. O conhecimento no currículo escolar: o conteúdo dança em aulas de Educação Física na perspectiva crítica. In: **Revista Movimento**, v. 8, n. 3. Porto Alegre: UFRGS, 2002. p. 5-118.

CARBONERA, Daniele; CARBONERA, Sergio Antônio. **A importância da dança no contexto escolar**. Cascavel: ESAP, 2008.

CINTRA, Dulce Maria Rosa. **A Inserção da Dança Escolar como Possibilidade de Educação Integral**. Orientador: Moretti, Lucia Helena Tiosso. 2007.107. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Educação) – UNOESTE: Universidade do Oeste Paulista – Presidente Prudente São Paulo. Pró-reitora de Pós-Graduação, Mestrado em Educação. 2007.

COSTA, Erleson Andrei Cedeira; PAULO, Thais Reis Silva. A Educação Física em escolas rurais de Paritins/AM. **Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 2, n. 2, p. 3-10, septiembre, 2018.

DARIDO, Suraya Cristina. Os conteúdos da Educação Física na escola. **Educação Física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005, p. 64-78.

DINIZ, I. K. S.; DARIDO, S. C. Livro didático: uma ferramenta possível de trabalho com a dança na Educação Física escolar. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, nº 1, p. 176-185, 2012.

GARIBA, Chames Maria Stalliviere; FRANZONI, Ana. Dança escolar: uma possibilidade na Educação Física. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 13, n. 2, p. 155-171, 2007.

LIMA, Meriele Santos Atanásio da Silva. **A Importância da dança no processo ensino aprendizagem**: a dança aprimorando as habilidades básicas, dos padrões fundamentais do movimento. 2011. Monografia (especialização) - Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro. 2011.

LUDKE, Menga; ANDRE, Marli E. D. A. **Pesquisa em Educação**: abordagem qualitativa. São Paulo: EPU, 1986.

MARQUES, I.A. **Dança na escola**. 4. Ed. São Paulo: Cortez, 2007

MATIAS, Wagner Barbosa, A dança na perspectiva da cultura corporal. Quais os interesses. **EF Desportes: Revista Digital**. Buenos Aires, ano 16, nº 165, p. 1, fevereiro de 2012.

SILVA, G. G. S. et al. **A dança como forma de expressão e conteúdo escolar**. Revista Eletrônica Documento Monumento, Cuiabá, v. 81, nº 1, 2017.

SILVA, José Antônio. Pernambucano. UFPE, 2018 **Dança nas aulas de educação física**: qual o seu papel na escola. Orientador: Renato Machado Saldanha. 2015.p. 41. Dissertação (TCC, licenciatura em educação física) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2015.

SILVA, Renata Costa; COSTA, Mara Jordana Magalhães. Avaliação do perfil motor em escolares da zona rural de Teresina-PI. **Biomotriz**, v. 13, n.1, p 56-65, 2019.

SILVA, G. G. S. et al. A dança como forma de expressão e conteúdo escolar. Revista Eletrônica Documento Monumento, Cuiabá, v. 81, n. 1, 2017.

SOARES, Fernanda Carone; MONTAGNER, Paulo Cesar. A Competição Esportiva Escolar como Componente Pedagógico a ser Refletida e Aplicada nas Aulas de Educação Física. **Pensar a Prática, América do Norte**, v. 11, n. 1, p. 1-15, 2008.

SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França; CARAMASCHI, Sandro. O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e de Arte. **Rev. Bras. Educ. fís. Esporte**, v. 28, n. 3, p. 505-520, 2014.

PACHECO, A.J. P. Educação Física e dança: uma análise bibliográfica. In: **Revista Pensar a Prática**, v. 2, jun.- jul. Goiânia: UFG, 1998-1999. P. 156-171.

VERDERI, Érica. **Dança na Escola** – uma Proposta Pedagógica. São Paulo: Phorte Editora, 2009.

VERDERI, E.B.L.P. **Dança na escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000

QUESTIONÁRIO APLICADO A PROFESSORES

Nome: _____ Data de nasc.: _____ Idade: _____
Estado Civil: _____ Sexo: masc. () fem. ()
Escola em que atua ou atuou: _____ Tempo: _____
Curso de Graduação: _____ formado há quanto tempo: _____

QUESTIONAMENTOS

1- O que é dança para você?

2- Você trabalha o conteúdo dança nas aulas de Educação Física?

3- Qual a relação da dança com a cultura corporal?

4- O que a dança representa para você?

5- Como a dança pode ser trabalhada nas aulas de Educação Física?

6- Quais os conteúdos referentes à dança que podem ser abordados nas aulas de Educação física?

7- Qual a importância da dança no desenvolvimento corporal dos alunos?

8- Em sua opinião, quais são os principais 'desafios' que um professor pode encontrar para trabalhar a dança nas aulas de Educação Física?

9- Quais os benefícios que a dança pode trazer para os alunos que a praticam nas aulas de Educação Física?

10-Como foi sua trajetória com a Educação Física até hoje?

11- Liste os benefícios que você acredita serem adquiridos por seus alunos nas aulas de dança.

() concentração () postura () coordenação motora () ritmo () noção de espaço / temporal () disciplina () não beneficiou.

12-Qual a frequência que a atividade física é trabalhada?

- () diariamente.
 () semanalmente.
 () mensalmente.
 () outra.

13-Quais são os objetivos que predominam no seu planejamento? Numere-os em ordem de prioridade, sendo o n° 1 colocado no que julgar o mais importante.

RESPOSTAS	MOTOR	AFETIVO	SOCIAL	COGNITIVO
1° lugar				
2° lugar				
3° lugar				
4° lugar				



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: Bacharelado em Educação Física– 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES QUANTO AO CONTEÚDO DANÇA EM ESCOLAS RURAIS DA ZONA DA MATA MINEIRA**. Nesta pesquisa pretendemos compreender a percepção dos professores da Zona da Mata Mineira sobre o conteúdo dança, em escolas rurais, e como ela é aplicada nas aulas de Educação Física. O motivo que nos leva a estudar é saber como as aulas de Educação Física são desenvolvidas nestes locais e se é aplicada a metodologia dança. Para esta pesquisa adotaremos o seguinte procedimento: será aplicado um questionário aberto proposto por Cintra (2007) que avalia a inserção da dança escolar como possibilidade de educação integral, mediando ações entre professor/aluno, relacionando os temas da dança com os conteúdos desenvolvidos dentro de sala de aula, analisando o desenvolvimento global do aluno.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em riscos psicológicos, pois poderá sentir-se constrangida (o) frente a alguma pergunta e preferir não se manifestar, tendo o direito de responder apenas as perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. A pesquisa contribuirá para pesquisas como estas são importantes, pois poderá contribuir para desenvolvimento de potencialidades e habilidades dos educadores, visando seu aprimoramento, pois verifica-se que há ausência ou insuficiência de investimentos governamentais em escolas rurais.

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 Vértice, UNIVERTIX” 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 **“PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES QUANTO AO**

CONTÉUDO DANÇA EM ESCOLAS RURAIS 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.

Deyliane Aparecida de Almeida Pereira.
Endereço: Avenida Joaquim Lopes de Faria
CEP: 36570000 / Viçosa
Tel.: (31) 988392711
E-mail: deyliane.pereira@hotmail.com

[Milena Claver Valério](#)
[Endereço: Silva Bastos/ centro](#)
[CEP:35360000 São Pedro dos Ferros](#)
[Tel.:31 997269475](#)
[E-mail: milenaclaver2015@gmail.com](#)

Raniele Aparecida Felício
Endereço: Rua 08 / Vista Alegre
CEP:35370000 / Rio Casca
Tel.: 31 999080261
E-mail: ranielefelicio01@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você pode 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

São Pedro dos ferros/ Rio Casca, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLINHA DE FUTEBOL NA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Rodrigo Luiz Arruda e Tiago Dutra Gonçalves

ORIENTADORA: Esp. Fábio Florindo Soares.

Linha de Pesquisa: Treinamento Físico e Esportivo

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de aptidão física em adolescentes de uma escolinha de futebol na Zona da Mata Mineira. A amostra foi composta por 11 adolescentes do sexo masculino, com idade entre 12 e 17 anos. Todos foram submetidos à bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2007). Dentre os principais resultados, foi possível identificar que 72,7% da amostra estavam dentro dos padrões de normalidades relacionados ao índice de massa corporal (IMC) e que resultados similares classificados como “bom” foram encontrados nos testes de resistência abdominal, flexibilidade e velocidade, com 36,4% da amostra em cada um deles. Com base nas análises do presente estudo, concluímos que, de modo geral, a amostra apresenta níveis satisfatórios de aptidão física na maioria das variáveis mensuradas. É importante relatar que os testes podem ter sido influenciados pelo longo período de inatividade dos atletas com relação aos treinos e prática de atividades físicas em geral, em virtude da pandemia do novo Coronavírus (COVID-19).

PALAVRAS-CHAVE: Aptidão física; Adolescentes; Futebol; Atividades.

1. INTRODUÇÃO

O futebol é o esporte mais popular do Brasil e sempre tem chamado a atenção de crianças e adolescentes que se inspiram em seus ídolos e tentam reproduzir os dribles e habilidades desse desporto. A prática do esporte tem sido cada vez mais comum e, somado a isso, as exigências relacionadas à aptidão física dos adolescentes são cada vez maiores. (SCHUBERT *et al.*, 2016).

Assim como toda atividade física, a prática do futebol tem se mostrado cada vez mais eficaz na promoção da saúde e qualidade de vida na vida. Venâncio *et al.* (2018) afirmam que a exigência física aplicada ao futebol se configura como importantes inibidor relacionados ao risco de doenças cardiorrespiratórias.

Em contextos gerais, a atividade física promovida pelo esporte está diretamente relacionada à saúde, sendo esta ferramenta para promoção de uma melhora na qualidade de vida, configurando assim um fator determinante para promoção da saúde e redução dos índices de doenças, principalmente os referentes às questões cardiorrespiratórias e osteomusculares (PEREIRA *et al.*, 2016).

Tozetto *et al.* (2013) afirmam que a prática do futebol em escolinhas esportivas tem exigido de seus praticantes um nível cada vez maior de esforços, e que estão relacionados à aptidão físicas, sendo pré-requisitos em relação ao grau de performance, quanto aos aspectos físicos, técnicos e táticos.

Maia (2017) define que aptidão física é a capacidade de um indivíduo tem de realizar esforços por longos períodos sem se fadigar.

Segundo Venâncio *et al.* (2018), os componentes da aptidão física são parâmetros fisiológicos que apontam presumir o estado atual de saúde de um indivíduo. Em definições gerais, a aptidão física está relacionada desde a forma como desempenhamos as demandas de nossa rotina até a capacidade de executar funcionalidades de movimentos na prática esportiva (ZAWADSKI *et al.*, 2019).

Levando em consideração a prática do futebol e os níveis de esforços exigidos por ele, faz-se necessária a avaliação das valências de aptidão física dos adolescentes praticantes desse esporte, de modo que seja possível identificar o quão aptos eles estão para sua prática, sem colocar em risco sua saúde e integridade física. Assim, a justificativa do presente estudo é apontar as condições físicas dos adolescentes quando ingressam em uma escolinha de iniciação esportiva.

O presente estudo tem como diferencial identificar os níveis de aptidão física de adolescentes de uma escolinha de futebol em uma cidade da Zona da Mata Mineira. Os resultados desse estudo poderão servir como base para a montagem e planificação de atividades aos praticantes de futebol, levando sempre em consideração as individualidades biológicas.

Diante do apresentado, a questão norteadora desse estudo é: Qual o nível de aptidão física em adolescentes de uma escolinha de futebol? Para tanto, o presente estudo tem por objetivo avaliar o nível de aptidão física em adolescentes de uma escolinha de futebol na Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes para identificar o nível de aptidão física de adolescentes que praticam futebol, servindo de parâmetro para que profissionais da área possam traçar um perfil de treinamento personalizado que esteja relacionado com a individualidade biológica e maturacional de cada atleta.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A prática de atividades físicas regulares deve ser estimulada como medidas de prevenção e proteção a doenças na vida adulta (SANTOS *et al.*, 2010). Além disso, a

prática sistematizada é capaz de proporcionar às pessoas melhores níveis de aptidão física, tornando-as mais ativas e saudáveis (GUEDES e GUEDES, 1995).

Portanto, é necessário que os pais e professores incentivem os adolescentes à prática de exercício físico regular, seja por meio de jogos ou esportes, para que tenham estilos de vida ativos e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida (NIEMANN, 1999).

Segundo Barbanti (2003), indicadores de estilo de vida como sono e alimentação têm grandes influências sobre a aptidão física. Testes antropométricos para avaliar obesidade e estado nutricional são importantes indicadores para identificar o estado de saúde.

Em consonância com a *American College of Sports Medicine* (2007), a aptidão física pode estar relacionada à saúde ou à aptidão motora que são de fundamental importância para a prática esportiva, principalmente no âmbito no futebol. O futebol, enquanto prática esportiva, apresenta uma complexibilidade de ações motoras em que valores preconizados de aptidão física são extremamente importantes para o êxito de sua prática (SILVA, 2017).

O futebol é um esporte praticado em diferentes intensidades durante o jogo e de variações de comportamento a nível tático. Portanto, quanto maior a exigência física durante o jogo, melhores níveis de aptidão física devem ser apresentados pelos seus praticantes (GUEDES, 2002). Contudo, segundo Venâncio (2018), os níveis de aptidão física em praticantes de futebol das categorias sub 11, sub 13 e sub 15 estão abaixo da média recomendável para um bom desempenho nessa modalidade esportiva. Montoro *et al.* (2016) identificaram também que os pré-adolescentes avaliados apresentaram baixos níveis de força muscular e cardiorrespiratórios, o que pode acarretar um quadro de doenças crônicas não transmissíveis.

As escolinhas de futebol têm recebido muitos adolescentes em fase de iniciação esportiva com objetivos variados que vão desde se tornar um grande atleta até benefícios básicos como lazer, saúde e fazer novas amizades. A popularidade e busca por escolinhas de futebol têm aumentado significativamente devido à demanda e ambição dos pais e alunos de se tornarem atletas profissionais. (BORTONI e BOJIKIAN, 2007).

As escolas esportivas de futebol ganharam destaque e espaço com a diminuição dos espaços públicos para a prática deste desporto, principalmente em cidades de médio e grande porte. Sua prática — que anteriormente apresentava

principalmente aspectos descompromissados — passa a se tornar atividade elaborados e planejada. Neste contexto, a qualificação dos profissionais de Educação Física é de suma importância para o entendimento do esporte como forma de ensino atendendo aos aspectos de individualidade biológica, fisiológica em relação às questões coletivas do jogo (GLANER, 2005).

Portanto, a mensuração da aptidão física de jovens praticantes de futebol se torna necessária uma vez, que fornecerá parâmetros para a compreensão dos jovens em sua amplitude física, tanto no âmbito da prática esportiva quanto em sua qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa descritiva foi realizada em uma escola esportiva de futebol na cidade de Abre Campo localizada na Zona da Mata Mineira. Segundo Gil (2002, p.41-42), pesquisas descritivas:

Têm 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 amostra foi composta por 11 indivíduos que atenderam aos seguintes critérios: (I) ter idade entre 12 e 17 anos; (II) ser do sexo masculino; (III) ser aluno da referida escolinha e praticante de futebol com periodicidade de, no mínimo, duas vezes por semana; (IV) estar em plenas condições físicas para a prática do esporte e dos testes.

Para a mensuração da aptidão física, foram utilizados como instrumentos de coleta de dados os testes propostos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2007):

- viii. IMC – Índice de massa corporal - $\text{peso}/(\text{altura})^2$ - em que foram usadas uma fita métrica e uma balança de precisão;
- ix. Teste de aptidão cardiorrespiratória ou teste de corrida/caminhar 9 minutos, feito no próprio campo, tendo como recursos auxiliares um cronômetro e ficha de registro;
- x. Teste de flexibilidade ou teste de sentar e alcançar, em que foi usado um banco de *wells*;

- xi. Teste de resistência abdominal (*sit up*), tendo como objetos de apoio um colchonete e um cronômetro para marcar o período de 1 minuto correspondente ao teste.
- xii. força dos membros inferiores,
- xiii. teste do quadrado (agilidade) e
- xiv. corrida de 20 metros (velocidade).

A coleta de dados foi realizada durante os meses de maio a agosto de 2020, no período matutino, nas dependências da escola esportiva. Durante todo o teste, foram tomadas as medidas de prevenção contra o COVID-19. Avaliadores e alunos fizeram o uso de máscaras de proteção. Também foram colocados recipientes de álcool em gel em pontos estratégicos do espaço onde ocorreu a avaliação, bem como marcações no solo, respeitando o distanciamento social. Foram informados à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura 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 de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo. Por se tratar de indivíduos menores de idade, foi solicitado aos pais ou responsáveis legais que assinassem o Termo de Assentimento (TAE).

Após a coleta de dados, as informações foram agrupadas por questões e tabuladas no *Microsoft Excel*, versão 2020, e apresentados na forma de gráficos e tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e discussões do presente estudo foram embasados nos resultados encontrados na aplicação dos testes segundo o manual do PROESP-BR (2007). Foi possível observar que os valores encontrados em cada teste tiveram relação direta com o desempenho dos atletas em cada um dos testes.

Foram avaliados 11 atletas de uma escolinha de futebol e as características quanto à idade, peso, altura e Índice de Massa Corporal (IMC) estão apresentados na tabela 1.

Tabela 1: Caracterização dos atletas participantes de uma escolinha de futebol quanto à idade e antropometria.

Variável	Média (DP)
Idade (anos)	14,1 (1,4)
Peso (Kg)	57,1 (12,8)
Estatura (cm)	166,7 (11,3)
Índice de Massa Corporal (Kg/m ²)	20,2 (2,3)

Fonte: Elaborada pelos autores.

A tabela 1 traz as variáveis de idade, peso, altura e índice de massa corporal com suas respectivas médias e desvio padrão. A amostra apresentou idade média de 14,1 anos com (DP=±1,4), peso corporal de 57,1 Kg com (DP=±12,8), estatura de 166,7 (DP=±11,3) e índice de massa corporal de 20,2 apresentando (DP=±2,3). A composição corporal tem relação direta no desempenho do esporte e estado de saúde dos adolescentes, uma vez que altos índices de gordura são indicadores de doenças e possíveis mudanças no quadro de saúde dos atletas (HOWLLEY e FRANKS, 2008).

A figura 1 apresenta a classificação do Índice de Massa Corporal dos atletas participantes.

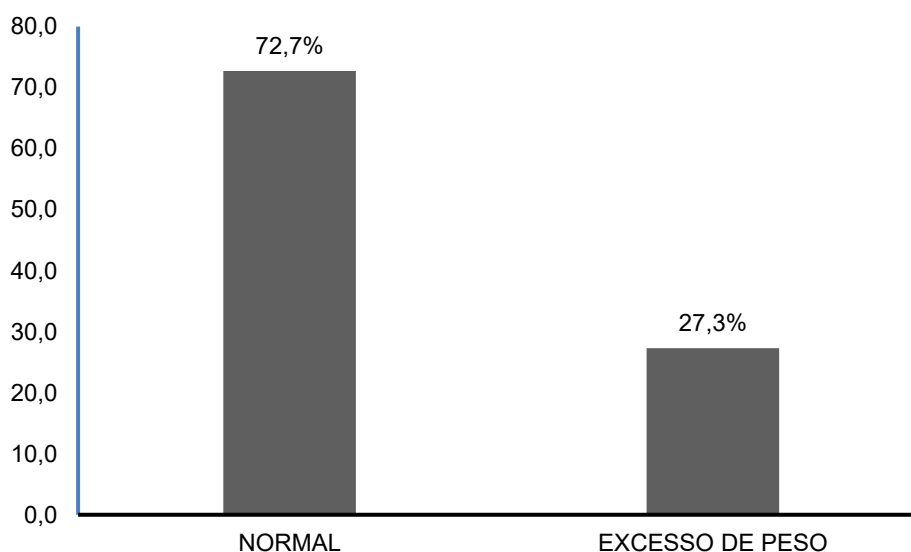


Figura 1: Classificação do Índice de Massa Corporal dos atletas participantes de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG. 2020

Fonte: Elaborada pelos autores

Verifica-se que a maioria dos atletas (72,7%) possuem IMC dentro dos padrões de normalidade, considerando a tabela de classificação Conde e Monteiro (2006). É importante ressaltar que esses indicadores são dados relevantes quando aplicados à prática do esporte, que exige bons níveis de aptidão física de seus atletas (GUEDES, 2002).

A tabela 2 apresenta os resultados dos testes de flexibilidade, resistência abdominal e salto horizontal.

Tabela 2: Apresenta as variáveis flexibilidade, resistência abdominal e salto horizontal, com suas respectivas média e desvio padrão.

Variável	Média (DP)
Flexibilidade (cm)	28,2 (4,2)
Resistência Abdominal (nº de repetições)	34,3 (3,6)
Salto Horizontal (cm)	165,9 (27,5)

Fonte: Elaborada pelos autores.

De acordo com a tabela 2, a amostra apresentou em média os seguintes resultados nas variáveis físicas: Flexibilidade de 28,2 cm com (DP= \pm 4,2), Resistência Abdominal 34,5 repetições (DP= \pm 3,6) e Salto Horizontal 165,9 Cm com (DP= \pm 27,5)

Silva *et al.* (2006), afirmam que a flexibilidade em adolescentes é comprovadamente um dos mais importantes indicadores de aptidão física e que, conseqüentemente, estão sempre presentes nas baterias de avaliação física. Além disso, ela está intimamente ligada às exigências e movimentações do esporte no momento jogo.

Segundo Lemos *et al.* (2012), a resistência abdominal em adolescentes, quando mantida em níveis de normalidade, pode ser relacionada como uma importante ferramenta de prevenção às doenças posturais e dores lombares, além de minimizar os potenciais riscos de doenças ligamentares.

Seabra *et al.* (2001) afirmam que os resultados encontrados nos testes de salto horizontal são relativos e que acompanham o estado maturacional de cada indivíduo. Além disso, são determinantes como indicadores de força de membros inferiores.

Na figura 2 está apresentada a classificação dos resultados obtidos nos testes de flexibilidade, resistência abdominal e salto horizontal.

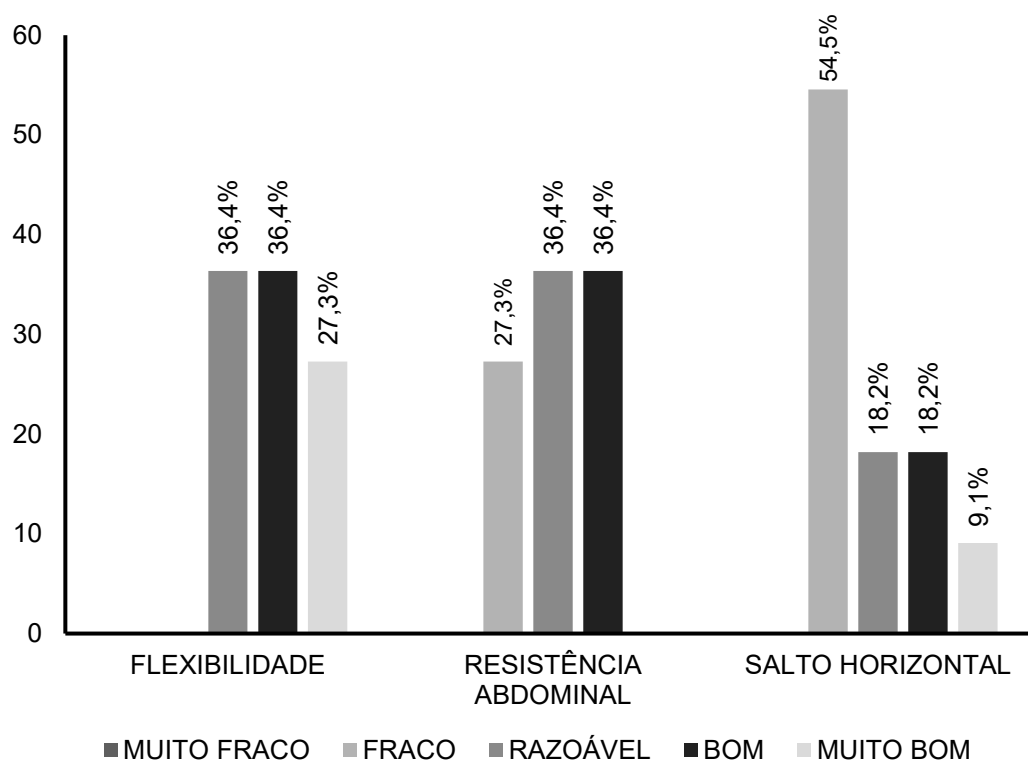


Figura 2: Classificação nos testes de flexibilidade, resistência abdominal localizada e salto horizontal, de alunos de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG. 2020.

Fonte: Elaborada pelos autores.

A maioria dos atletas possuem classificação “boa” e “muito boa”, segundo o manual PROESP-BR (2007). Deve-se destacar a importância da flexibilidade na prática do futebol, principalmente como um importante indicador na prevenção de doenças crônicas articulares e no aumento da mobilidade do atleta (SENA *et al.*, 2013).

Em relação à resistência abdominal, Falk e Pereira (2010) afirmam que é de extrema importância um bom condicionamento dos músculos abdominais, pois esses são usados em vários movimentos durante o jogo, como na rotação para o drible, na contração para o chute e na estabilização para cabeceios.

No teste de salto horizontal a maioria da amostra apresentou valores classificados com “fraco” (54,5%). Conforme Teixeira (2020), o salto horizontal envolve grande mobilização dos grupamentos musculares, o que se configura em um importante indicador de força dos membros inferiores. Sendo assim, evidencia-se um baixo índice de força de membros inferiores em análise aos resultados da amostra em questão. No futebol, é indispensável um bom condicionamento dos membros

inferiores, uma vez que esse tipo de força está presente principalmente na arrancada, corrida e impulsão dos atletas (SOUSA *et al.* 2003).

A tabela 3 aponta os resultados dos testes de capacidade cardiorrespiratória, agilidade e velocidade.

Tabela 3: Aptidão física de atletas de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG. 2020.

Variável	Média (DP)
Agilidade	7,5 (0,4)
Velocidade	4,4 (0,1)
Capacidade Cardiorrespiratória	1416,7 (166,0)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Dentre as várias valências físicas utilizadas no futebol, a tabela 3 evidencia a agilidade, velocidade e capacidade cardiorrespiratória. Segundo Barbanti (1996), A agilidade no futebol configura na capacidade de desenvolver movimentações rápidas em um curto espaço de tempo. Também define velocidade como a máxima rapidez de movimento que pode ser alcançada por um atleta. Barros e Guerra (2004), ressaltam a importância da capacidade cardiorrespiratória como aporte de oxigênio na musculatura durante o jogo, como também importante fator de recuperação pós-jogo.

A figura 3 apresenta a classificação dos resultados obtidos nos testes de aptidão cardiorrespiratória, agilidade e velocidade.

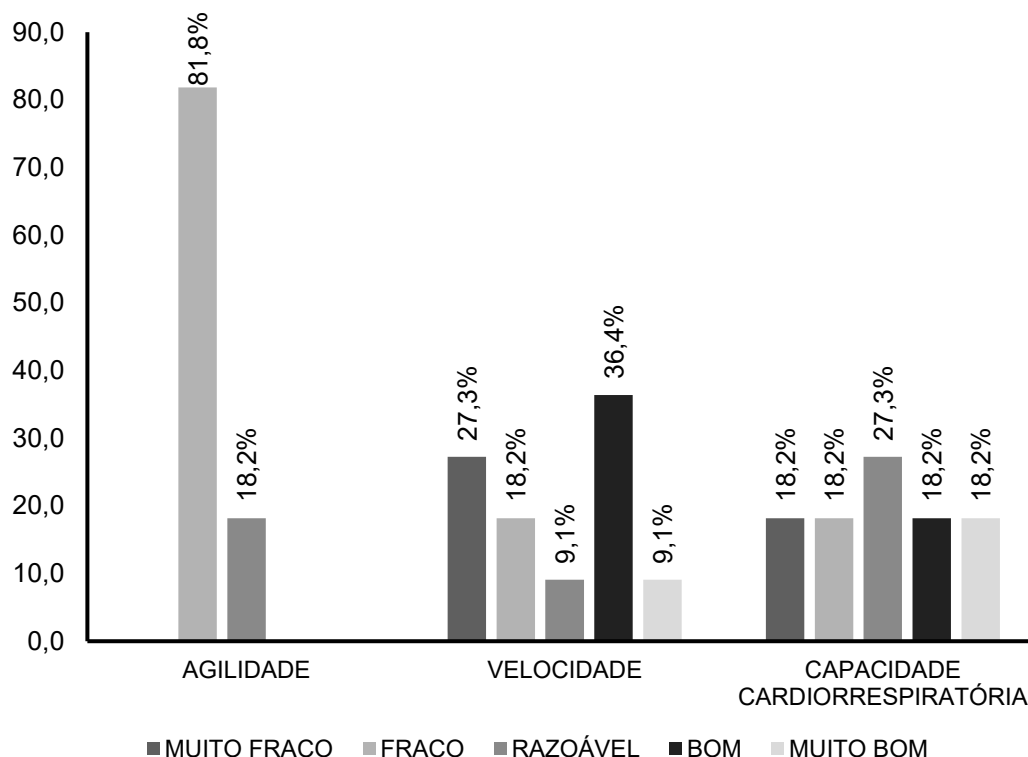


Figura 3: Classificação dos testes de aptidão física de atletas de uma escolinha de futebol da Zona da Mata Mineira – MG.2020.

Fonte: Elaborada pelos autores.

A maioria dos atletas apresentaram classificação “muito fraca” e fraca, segundo o manual PROESP-BR (2007). Na variável agilidade (81,8%), velocidade (27,3%) e capacidade cardiorrespiratória (36,4%) para ambas classificações.

A agilidade é definida como a capacidade de movimentação do corpo de forma eficiente por determinado indivíduo. Com isso, configura-se em um estimulante ao desenvolvimento de habilidades relacionadas ao esporte. A agilidade combinada com as habilidades do jogo proporciona ao atleta uma maior gama de movimentos e de recursos na hora do jogo (CUNHA, 2003).

Quanto à velocidade, Cunha (2003) a define como capacidade de exercer força muscular sobre as alavancas do corpo a fim de completar ações motoras em determinadas situações no menor tempo possível. Essa valência torna-se necessária para um bom desempenho e melhor aproveitamento tático no futebol, uma vez que a velocidade é usada de forma frequente na prática desse esporte.

A capacidade cardiorrespiratória está relacionada ao aporte de oxigênio ao corpo e principalmente à musculatura nos momentos de esforços durante o jogo (GOLOMAZOV e SHIRVA, 1997). Vale destacar, ainda, que os praticantes do futebol,

demandam de um maior aporte aeróbio, que se configura um importante aliado tanto no momento do jogo como na recuperação após o período de esforço (BARROS e GUERRA, 2004).

Em face ao atual momento, torna-se extremamente importante levantar os dados relacionados à aptidão física dos adolescentes, bem como suas variáveis, haja vista que os resultados encontrados, em conjunto, se tornam indicadores que apontam a saúde dos atletas e seu nível de atividade quanto a prática do futebol.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo descrever o nível de aptidão física de adolescentes praticantes de futebol em uma escolinha na Zona da Mata Mineira.

Dentre as variáveis mensuradas, a maioria da amostra apresentou níveis satisfatórios de desempenho nos testes de índice massa corporal (IMC), flexibilidade, resistência abdominal, velocidade e capacidade cardiorrespiratória. No entanto, vale salientar que a amostra não exibiu o mesmo comportamento nos testes das variáveis agilidade e salto horizontal, sendo classificadas como desempenho “fraco”.

Com base nas análises do presente estudo concluímos que, de modo geral, a amostra apresenta níveis satisfatórios de aptidão física na maioria das variáveis mensuradas. É importante relatar que os testes podem ter sido influenciados pelo longo período de inatividade dos atletas com relação aos treinos e prática de atividades físicas em geral, em virtude da pandemia do novo Coronavírus (COVID-19).

Diante ao exposto, recomenda-se novos estudos com adolescentes praticantes de futebol. Assim será possível ter um subsídio de informações norteadoras para programação e planificação de treinamentos personalizados que atendam à demanda e aos objetivos dos atletas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE *et al.* ACSM (2007). **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição.** 2007.

BARBANTI, V. J. **Dicionário da Educação Física e do Esporte.** São Paulo: Manole, 2003.

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico**: bases científicas. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BENEDET, J. *et al.* Excesso de peso em adolescentes: explorando potenciais fatores de risco. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 31, n. 2, p. 172-181, 2013.

BORTONI, W. L.; BOJIKIAN, L. P. **Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva**. Brazilian Journal of Biomotricity. v. 1, n. 4, p. 114-122, 2007.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF**, p. 59, 13 jun. 2013.

CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Body mass index cutoff points for evaluation of nutritional status in Brazilian children and adolescents. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.82, n.4, p.266-272, 2006.

CUNHA, M. F. A. **Treinamento da velocidade e agilidade no futebol**. São Paulo: Manole, 2003.

BARROS, D. T. L.; GUERRA, I. **Ciência do futebol**. Editora Manole Ltda, 2004.

FALK, P. R. A.; PEREIRA, D. P. **Futebol: gestão e treinamento**. São Paulo: Ícone, 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas**. São Paulo: Atlas, 2002.

GLANER, M. F. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira Educação Física e Esportes**, v. 19, n. 1, p. 13-24, 2005.

GOLOMAZOV, S.; SHIRVA, B. **Futebol: preparação física**. Londrina: Lazer Sport, 1997.

GUEDES, D.P. Atividade Física Habitual e Aptidão Física relacionada a saúde em adolescentes. **Revista Brasileira e Movimento**. v. 2, n. 8, p.13-21. 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.1, n. 1, p.18-35. 1995.

HOWLEY, E.T.; FRANKS, B.D. **Manual de condicionamento físico**. Porto Alegre. Artmed. 2008. p. 567.

LEMONS, A. T.; SANTOS, F. R.; GAYA, A. C. A. Hiperlordose lombar em crianças e adolescentes de uma escola privada no Sul do Brasil: ocorrência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 781-788, 2012.

MAIA, J. A ideia de Aptidão Física. Conceito, operacionalização e implicações. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 17-18, p. 17-30, 2017.

MONTORO, A. P. P. N. *et al.* Aptidão física relacionada à saúde de escolares com idade de 7 a 10 anos. **ABCS Health Sciences**, v.41, n.1, p. 29-33, 2016.

NIEMANN, D.C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole.1999.

PEREIRA, T. A.; ARAÚJO BERGMANN, M. L.; BERGMANN, G. G. Fatores associados a baixa aptidão física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 3, p.176-181, 2016.

PROJETO ESPORTE BRASIL: manual. 2007. Disponível em: <https://www.proesp.ufrgs.br> Acesso em: 15 set. 2020.

SANTOS, M. S.; HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira Epidemiol**, v. 13, n. 1, p. 94-104, 2010.

SEABRA, A.; MAIA, J. A.; GARGANTA, R. Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 1, n. 2, p. 22-35, 2001.

SCHUBERT, Alexandre et al. Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 142-146, 2016.

SENA, D. A. de *et al.* Análise da flexibilidade segmentar e prevalência de lesões no futebol segundo faixa etária. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 20, n. 4, p. 343-348, 2013.

SILVA, D. J. L.; SANTOS, J. A.; OLIVEIRA, B. M. P. M. A flexibilidade em adolescentes—um contributo para a avaliação global. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 8, n. 1, p. 72-79, 2006.

SILVA, Y. R. **A importância da escolinha de futebol, na formação de crianças e jovens**: um relato de experiência. Orientadora: Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, 2017. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Saúde, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande -PB, 2017.

SOUSA, P.; GARGANTA, J.; GARGANTA, R. Estatuto posicional, força explosiva dos membros inferiores e velocidade imprimida à bola no remate em Futebol. Um estudo com jovens praticantes do escalão sub-17. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 3, p. 27-35, 2003.

SOUZA P. E.; MOREIRA, O. C. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 7, n. 39, p.309-316. 2013.

TEIXEIRA, Jeferson Américo Alcelmo *et al.* Caracterização da composição corporal, potência aeróbia, anaeróbia e força de membros inferiores de adolescentes praticantes de futebol com diferentes frequências semanais de treinamento. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 3, n. 1, p. 29-36, 2020.

TOZETTO, A. V. B. *et al.* Desempenho de jovens atletas sobre as capacidades físicas, flexibilidade, força e agilidade. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 13, n. 2, p. 47-54, ago. 2013.

VENÂNCIO, P. E. M. *et al.* Aptidão física em adolescentes praticantes de Futebol. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 36, p. 41-48, 2018.

ZAWADZKI, D.; STIEGLER, N. de F. F.; BRASILINO, F. F. Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 83, p. 444-453, 2019.

ANEXOS

Protocolos PROESP-BR

Para mensuração do peso, será utilizada uma balança da marca Filizola. O avaliado irá subir de costas para o aparelho e olhar no horizonte enquanto é mensurado o peso e anotado na ficha de avaliação. A medida será anotada em quilogramas com a utilização de uma casa decimal.

Para avaliar a estatura, utilizaremos um estadiômetro marca Filizola. O avaliado realizará uma inspiração máxima, assim com o marcador, mensura-se a altura em metros que vai desde a superfície de contato até o ponto mais alto do crânio. A medida será registrada em centímetros com uma casa decimal. Na utilização de trenas métricas será necessário fixá-la na parede a 1 metro do solo e estendê-la de baixo para cima.

A mensuração do índice de Massa Corporal (IMC) é feita por meio do cálculo da razão entre a medida do peso em quilogramas pela estatura em metros elevada ao quadrado. A anotação será com uma casa decimal. $IMC = \text{Massa (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$.

Para avaliar a envergadura, fixaremos sobre uma parede lisa, de preferência sem rodapé, uma fita métrica paralelamente ao solo a uma altura de 1,20 metros para alunos menores e 1,50 metro para alunos maiores. O avaliado deverá posicionar-se em pé, de frente para a parede, com os braços em abdução em 90 graus em relação ao tronco, os cotovelos deverão estar estendidos e os antebraços supinados. O avaliado deverá posicionar a extremidade do dedo médio esquerdo no ponto zero da fita, sendo medida a distância até a extremidade do dedo médio direito. A anotação será registrada em centímetros com uma casa decimal.

A resistência abdominal será avaliada com o indivíduo posicionado em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. Ao sinal do avaliador, o avaliado iniciará os movimentos de flexão de tronco até tocar com os cotovelos na coxa, retornando à posição inicial. O avaliado deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto. A anotação será por meio do número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

Com o objetivo de avaliar a força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), fixaremos uma trena ao solo, paralelamente a linha, ficando o ponto zero sobre ela. Com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semiflexionados, tronco ligeiramente projetado à frente, o avaliado estará posicionado atrás da linha. Ao sinal, ele deverá saltar a maior distância possível, tendo duas tentativas; o maior resultado será mantido. A distância registrada do salto será em centímetros, com uma casa decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

Para avaliação da agilidade (teste do quadrado), estará desenhado no solo um quadrado, possuindo 4 metros de lado, demarcados por 4 cones. Sendo assim, o avaliado iniciará de pé, com um pé avançado à frente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá colocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, correrá em direção ao cone a sua direita e depois se deslocará para o cone em diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronômetro será acionado quando o avaliado realizar o primeiro passo tocando com o pé o interior do quadrado. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrada o melhor tempo de execução. A medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (duas casas após a vírgula).

Na avaliação da velocidade (corrida de 20 metros), utilizaremos 3 marcações no campo. A primeira será a linha partida sinalizada com dois cones; a segunda estará a uma distância de 20 metros da linha de partida sendo demarcada com um cone e a terceira linha encontrando-se a 1 metro da segunda sendo demarcada com dois cones. A última linha servirá como referência de chegada para o avaliado, na tentativa de evitar que ele desacelere antes de cruzar a linha de 20 metros. O avaliado partirá de pé, com um pé avançado à frente, atrás da primeira linha, e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal, ele deverá deslocar-se o mais rápido possível em direção à linha de chegada. O avaliador deverá acionar o cronômetro quando o avaliado der o primeiro passo, ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (20 metros), será interrompido o cronômetro. O tempo será registrado em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula)

Ficha de Avaliação- PROESP			
ESCOLA:		SÉRIE:	TURMA:
ENDEREÇO:			
CIDADE:		BAIRRO:	CEP:
TELEFONE: ()		EMAIL:	
NOME COMPLETO DO ALUNO			
SEXO: () M () F		DATA DE NASCIMENTO: / /	
NOME DA MÃE:			
NOME DO PAI::			
DATA DA AVALIAÇÃO: / /		HORÁRIO:	TEMPERATURA:
Modalidade Esportiva Praticada com frequência	Frequência semanal	Duração média de cada sessão	Tempo de prática
1-			
2-			
3-			
Apresenta alguma deficiência? Qual			
OBSERVAÇÕES:			
Massa Corporal:	kg	6 minutos:	m
Estatura:	cm	9 minutos:	m
Envergadura:	cm	Salto em distância:	cm
Perímetro da Cintura:	cm	Arremesso de Mediceball:	cm
Sentar-e-alcançar:	cm	Quadrado:	seg
Abdominal:	qtde	Corrida de 20 metros:	seg



AUTORIZAÇÃO

Eu, Willian Ragner Gomes Pires na qualidade de responsável pela Escolinha de Futebol WR, autorizo a realização da pesquisa intitulada **nível de aptidão física em adolescentes de uma escolinha de futebol na Zona da Mata Mineira** a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador Fábio Florindo Soares, Rodrigo Luiz Arruda, Tiago Dutra Gonçalves, 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, 4 de maio de 2020.

Willian Ragner Gomes Pires

Assinatura
(Carimbo)

ESCOLINHA DE FUTEBOL W.R

RUA DR. CUSTÓDIO DE PAULA RODRIGUES, N° 195

CENTRO – ABRE CAMPO/MG – CEP 35365-000





FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) participante _____, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLINHA DE FUTEBOL NA ZONA DA MATA MINEIRA. Nesta pesquisa, pretendemos avaliar o nível de aptidão física em adolescentes de uma escolinha de futebol na Zona da Mata Mineira. Para esta pesquisa, adotaremos os seguintes procedimentos: IMC – Índice de massa corporal - peso/(altura)² - utilizando uma fita métrica e uma balança de precisão; Teste de aptidão cardiorrespiratória ou teste de corrida/caminhar 6 minutos, feito no próprio campo, tendo como recursos auxiliares um cronômetro e ficha de registro; teste de flexibilidade ou teste de sentar e alcançar, utilizando uma fita métrica fixada ao chão; Teste de resistência abdominal (sit up), tendo como objetos de apoio um colchonete e um cronômetro para marcar o período de 1 minuto correspondente ao teste. Teste de orça dos membros inferiores, teste do quadrado (agilidade) e corrida de 20 metros (velocidade).

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em fadiga excessiva, lesões musculares, alterações na frequência cardiorrespiratória, alterações na pressão arterial, sudorese e outros sintomas relacionados a esses. Algumas medidas de segurança serão adotadas a fim de minimizar os riscos relacionados ao teste. Tais como: Mensuração da pressão arterial antes e após os testes, pausas para hidratação, pausas para descanso entre testes de maior esforço e avaliação por percepção subjetiva, feita de forma oral. A pesquisa contribuirá para identificar o nível de aptidão física de adolescentes que praticam futebol, servindo de parâmetro para que profissionais da área do futebol possam traçar um perfil de treinamento personalizado que esteja relacionado com a individualidade biológica e maturacional de cada atleta. Para participar deste estudo, o voluntário 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 Vértice Univertix** 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 **Nível de Aptidão Física em adolescentes de uma escolinha de futebol na 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 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: Fábio Florindo Soares
Endereço: Rua Napoleão Monteiro de Oliveira nº13, bairro Exposição
Telefone: (31) 984327284
Email: fabioflorindo@live.com

Nome do Pesquisador Responsável: Rodrigo Luiz Arruda
Endereço: Rua João R Fonseca S/N, Bairro Centro, São João do Manhuaçu-MG
Telefone: (33) 984017804
Email: rodrigolluiz94@gmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Tiago Dutra Gonçalves
Endereço: Rua 14, nº 48, bairro Rosário, Abre Campo - MG
Telefone: (31) 984390071
Email: tiagodutrinha@hotmail.com

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

Abre Campo, _____ de _____ de 20 ____.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DA ÁREA DE HUMANAS, DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES) DA ZONA DA MATA MINEIRA

ACADÊMICOS: Vinícios Silva Carvalho e Willian Mendes de Abreu

ORIENTADORA: Esp. Marcelo Maia Costa.

Linha de Pesquisa: Treinamento Físico e Esportivo.

RESUMO:

O objetivo do presente estudo foi verificar o nível de atividade física em estudantes da área de Humanas de uma instituição de Ensino Superior localizada na Zona da Mata Mineira. Trata-se de uma abordagem quantitativa em uma amostra 75 estudantes, sendo 78,7% do sexo feminino e 21,3% do sexo masculino, com idade média de 22,33 (DP= \pm 3,97) anos. Para a coleta de dados, foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ versão curta). Os resultados apontaram que o nível de atividade física é maior nos estudantes de Psicologia (87,5%), acompanhado por Direito (72,2%) e Administração (56%). Dessarte, a principal descoberta foi o fato de a maioria dos entrevistados de ambos os cursos estarem fisicamente ativos (73,4 %). O sedentarismo esteve presente apenas no curso de Administração (8%). Contudo, a média de horas sentada em um dia de semana é de 7,1 (DP= \pm 4,7) e aos finais de semana 7,2 (DP= \pm 5,7). Conclui-se que os acadêmicos avaliados da área de Humanas, em geral, possuem um estilo de vida ativo.

PALAVRAS-CHAVE: Universitário; Atividade Física; Sedentarismo.

1. INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade é um período crítico cercado por novas relações sociais e exposições a comportamentos de risco, entre eles a inatividade física. Enquanto no Ensino Médio os estudantes ainda frequentam aulas semanais de Educação Física, no Ensino Superior passa-se a maior parte do tempo sentado, assistindo às aulas na faculdade ou estudando em casa, além de horas dedicadas aos trabalhos, projetos de extensão e pesquisas ligadas à graduação. Dessa forma, pode-se facilmente aderir a um estilo de vida sedentário e contribuindo para exaustão física e mental (PINTO, 2017).

Devido ao maior tempo dedicado ao trabalho e aos estudos, os jovens, na maioria das vezes, acabam por reduzir o tempo de prática de atividade física. Assim, com maiores compromissos, o tempo de lazer e concomitantemente o tempo dedicado à atividade física diminuem (TOBAR, TOBAR e GALVIS, 2019), tornando os indivíduos sedentários.

Segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde OMS (2010), para a prática de atividades físicas, aconselha-se que se realize no mínimo 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana ou 75 minutos por semana

de atividade física aeróbica vigorosa, para ser considerado um indivíduo fisicamente ativo (CESCHINI *et al.*, 2016). Tem-se como benefícios dessa prática regular, a restauração de saúde diante de efeitos da rotina do dia a dia, o bem estar físico, psíquico e social, o maior desempenho em atividades diárias e a melhora do bom humor e autoestima (JESUS *et al.*, 2017).

Nesse contexto, a atividade física deve ocupar lugar de destaque na vida dos acadêmicos, contudo observa-se que a prevalência diminui com o ingresso no Ensino Superior (PINTO, 2017). Em estudo realizado por Feitosa *et al.* (2010), identificou-se que os estudantes preocupam-se em ter bom desenvolvimento acadêmico e envolvimento nas relações culturais e sociais, deixando de lado uma alimentação correta e atividades físicas apropriadas. Tal característica pode ser evidenciada nos cursos da área de humanas como Direito, Psicologia, Administração e outros, que são em sua maioria noturnos.

Esses cursos têm como enfoque aspectos da história, valores e comportamentos. Assim os estudantes que ingressam na área em questão têm como principal objeto de estudo o ser humano e sua inserção na sociedade. Ademais, trata-se de um público que possui em seus hábitos, a busca constante da leitura e da escrita, além do forte interesse pela discussão sobre assuntos ligados ao cenário cultural e político. Logo, tais comportamentos podem relacionar-se a estilos de vida sedentários e às atividades intelectuais, conforme exposto por Feitosa *et al.* (2010).

Nesse contexto, verifica-se a importância da análise da prática de atividade física entre os jovens estudantes da área de humanas, pois em sua formação não adquirem o conhecimento aprofundado e abrangente quanto a estilos de vida ativos. Assim, este estudo tem como diferencial a busca de resultados sobre as atividades físicas nesses acadêmicos, uma vez que a maioria das pesquisas já efetuadas abrangem mais o público da área da saúde.

Diante do exposto surge a seguinte questão problema: Qual nível de atividade física de acadêmicos da área de humanas, de uma instituição de Ensino Superior, da Zona da Mata Mineira? Para tanto, aponta-se como objetivo principal avaliar o nível de atividade física de acadêmicos da área de humanas de uma instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes, pois buscam identificar o índice de atividades físicas dos alunos, permitindo traçar estratégias para promoção da qualidade de vida. Nessas circunstâncias, vislumbra-se promover conhecimento e

conscientização sobre a relevância da atividade física para o bem estar e qualidade de vida desse grupo de jovens .

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Feitoza e Silva (2018), a atividade física é qualquer movimento corporal efetuado de maneira voluntária pelos músculos esqueléticos e que tem como função o aumento do gasto calórico acima dos níveis de repouso. Assim, é indispensável a sua presença nos momentos distintos de fases da vida, uma vez que o organismo humano necessita de tais práticas para uma condição melhor de saúde, qualidade de vida, prevenção e controle de doenças crônicas (BRANDÃO *et al.*, 2019).

Mudanças de hábitos e alteração no estilo de vida dos indivíduos, de modo geral, não são nada fáceis e, na maioria das vezes, conduzem o indivíduo a comportamentos menos saudáveis como uso excessivo de bebidas alcoólicas, tabagismo, diminuição da prática de atividades físicas, alimentação inadequada entre outros. Portanto, essas mudanças não são diferentes na vida cotidiana dos universitários, uma vez que, ao conquistar maior autonomia decorrente do afastamento da família, concomitantemente surgem alterações nos hábitos de vida (TASSINI *et al.*, 2017).

Em estudo realizado com universitários, Castro (2017) verificou que os acadêmicos adquirem hábitos opostos ao seu cotidiano durante essa passagem de nível escolar. Constatou-se, também, que, na maior parte dos casos estudados, não há uma preocupação com a prática regular de exercício físico e com o desenvolvimento de uma alimentação saudável. Outro levantamento feito aborda que, além dos empecilhos encontrados durante o ingresso no curso, as festas sociais também podem interferir diretamente no que diz respeito aos cuidados com a saúde.

Diversos são os motivos pelos quais os estudantes abandonam ou reduzem a prática de atividade física após o ingresso na faculdade, entre eles destacam-se o acúmulo de trabalhos e provas, a competitividade, a inserção no mercado de trabalho e a falta de tempo, além do estresse diário. Cabe destacar, ainda, que o nível de atividade física entre os acadêmicos de vários cursos é diferente (MELO *et al.*, 2016).

De acordo com pesquisas efetuadas por Couto *et al.* (2019), os alunos do período noturno tendem a seguir um padrão de atividade física reduzido, pois, em sua maioria, detêm de uma dupla jornada de trabalho e estudo, o que contribui para uma

quantidade de atividade física menor. Os autores destacam, também, que os alunos do turno diurno são mais propensos a exercerem as atividades físicas, pois majoritariamente não trabalham durante o dia.

Quando o indivíduo se dispõe a um estilo de vida mais saudável, além de ter ganhos para a qualidade de vida e saúde, alcança um maior rendimento na vida universitária, impactando positivamente sua vida futura como trabalhador. Entre os inúmeros benefícios desse novo estilo de vida estão a maior capacidade de tomada de decisão, o aumento na produtividade e conseqüentemente o alcance de uma vida mais saudável (MALAFAIA *et al.*, 2019).

Vilela e Nascimento (2017), em seus estudos, identificaram na amostra avaliada que 57% dos alunos são sedentários, o que corrobora estudo de Couto *et al.* (2019), no Distrito Federal, o qual identificou que mais da metade dos universitários não são ativos o suficiente e demonstram possuir uma menor qualidade de vida. O estudo também apontou um índice maior de sedentarismo nos cursos noturnos de mulheres e/ou os de menor renda familiar. Portanto, é preciso que novas estratégias sejam adotadas em prol desse público.

Tobar, Tobar e Galvis (2019) afirmam que há diferenças significantes da prática de exercício físico em relação ao sexo. A prática dos homens é mais prevalente que a das mulheres. A principal motivação para a prática é o benefício à saúde, já a ausência da atividade física é motivada pela preguiça.

Em face do exposto, os estudos apresentados se dedicaram a analisar a prática de atividades físicas entre acadêmicos de Ensino Superior, uma vez que o tempo de estudos e trabalhos pode alterar de alguma forma o hábito de vida dos alunos.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, cujo objetivo é investigar o nível de atividade física de universitários. Segundo Gil (2002, p. 42) pesquisas descritivas:

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 este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

A pesquisa foi efetuada em uma Instituição de Ensino Superior (IES) situada em um Município da Zona da Mata Mineira. Quanto à amostragem, foi investigado um total de 75 graduandos devidamente matriculados nos cursos da área de humanas, de ambos os sexos, com idade acima dos 18 anos. Desse grupo, 18 são alunos do curso de Direito, 32 de Psicologia e 25 do curso de Administração.

Esta pesquisa ocorreu durante o mês de setembro de 2020 e a coleta de dados realizada a partir da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, e validado no Brasil por Matsudo *et al.* (2001). O questionário possibilita averiguar o nível de atividade física por meio de questões que exploram a presença do indivíduo em atividades físicas como: caminhadas, atividades vigorosas e moderadas.

Para aplicação do questionário, foi informado à amostra os objetivos do estudo e a sua participação foi concretizada mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2 (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.

O questionário foi criado no *Google* formulários, aplicado de maneira remota (*on-line*) e enviado aos participantes via redes sociais, após autorização da IES e confirmação eletrônica do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, os questionários foram digitados no programa *Microsoft Excel* e então foram feitas as análises estatísticas descritivas. Dessa maneira, as informações foram exibidas no formato de tabela e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa objetivou analisar o nível de atividade física em estudantes da área de humanas de uma instituição de Ensino Superior localizada na Zona da Mata Mineira.

Participaram da pesquisa 75 acadêmicos de ambos os sexos devidamente matriculados no Ensino Superior, conforme demonstrado na tabela 1.

Tabela 1: Características dos acadêmicos do curso da área de humanas de uma instituição de Ensino Superior localizada na Zona da Mata Mineira. 2020.

CARACTERÍSTICAS	%
Sexo	
Feminino	78,7
Masculino	21,3
Curso	
Administração	33,3
Direito	24,0
Psicologia	42,7

Fonte: Elaborado pelo autor

A média de idade entre os três cursos avaliados foi de 22,33 (DP= ± 3,97) anos, sendo 78,7% do sexo feminino com maioria do curso de Psicologia (42,7%). Em relação ao sexo, os dados indicam uma semelhança com estudos anteriores sobre a graduação em Psicologia, cuja predominância é do sexo feminino (84,1%), (YAMAMOTO, FALCÃO E SEIXAS, 2011).

A figura 1 apresenta a classificação do nível de atividade física dos acadêmicos avaliados.

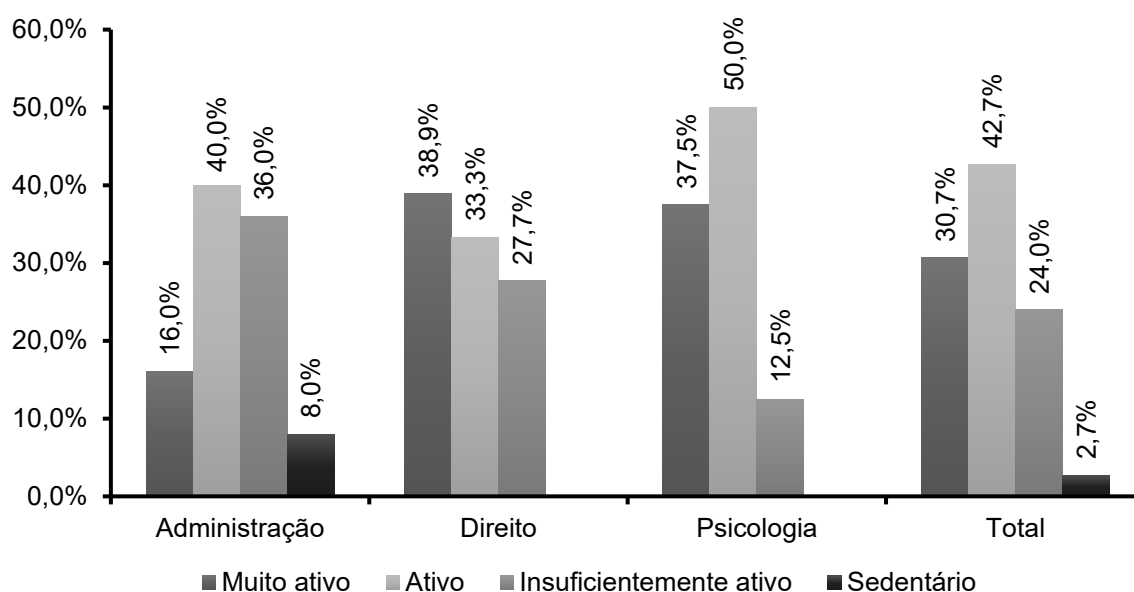


Figura 1: Nível de atividade física de Acadêmicos da área de humanas, de uma instituição de Ensino Superior na Zona da Mata Mineira. 2020.

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados obtidos indicaram diferença no nível de atividade física entre os cursos de Administração, Direito e Psicologia. O nível de atividade física foi muito ativo ou ativo nos acadêmicos de Psicologia (87,5%), Direito (72,2%) e Administração (56%). Dessarte, a principal descoberta foi o fato de a maioria dos entrevistados de

ambos os cursos estarem fisicamente ativos (73,4%). Claumann, Pereira e Pelegrini (2014), com o propósito de averiguar a associação entre a prática da caminhada e atividades físicas vigorosas e moderadas em estudantes, apontaram alto nível de atividade física moderada em acadêmicos do curso da área de humanas, fato esse que corrobora o presente estudo.

O sedentarismo esteve presente apenas no curso de Administração (8%). A média de horas sentada encontrada em um dia de semana foi de 7,1 (DP= \pm 4,7) e aos finais de semana 7,2 (DP= \pm 5,7). Ao verificar o estudo de Raddi *et al.* (2014), que analisou o nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em 186 estudantes de Medicina do terceiro ano em 2000-2001 (grupo I) e em 2011 (grupo II), encontrou-se uma média de 8,9 e 8,7 horas de tempo sentado para dias de semana e 7,2 e 7,7 horas para um dia de fim de semana, observa-se que os resultados encontrados aproximam-se aos do presente estudo.

Um ponto importante a se destacar é a ausência de estudos que rodeiam acadêmicos de humanas, principalmente os três cursos abordados, visto que a literatura científica não tem se preocupado em explorar o nível de atividade física desse público. Habitualmente, são mais encontrados estudos que questionam a formação ou perfil deste público, como o estudo de Ferreira e Cognetti (2018).

Vislumbrando traçar estratégias para o incentivo da prática de atividade física, Pinto (2017) considera importante que as instituições de ensino oportunizem mais ações em relação a esse tema tão relevante, enfatizando aspectos como auxílio na gestão de tempo, programas de extensão direcionada ao esporte e oferta de atividades físicas dentro da instituição. Por conseguinte, torna-se necessário que a instituição assuma seu papel de promotora de saúde, visando a promover a manutenção e aumento da prática de atividade física entre os estudantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que o nível de atividade física dos acadêmicos da área de humanas de uma instituição de Ensino Superior da Zona da Mata Mineira, de maneira geral, foi classificado com um estilo ativo e muito ativo, ou seja, a amostra em questão apresenta bom nível de atividade física. Isso influencia de maneira significativa e benéfica para um melhor rendimento na vida universitária refletindo na vida futura como trabalhadores. É importante frisar que o sedentarismo esteve

presente apenas no curso de Administração (8%) e a média de horas sentada em um dia de semana é de 7,1 (DP= \pm 4,7) e aos finais de semana 7,2 (DP= \pm 5,7).

Tem-se como limitações do estudo o fato de estarmos vivenciando um momento atípico de pandemia da COVID-19, ocasionando uma maior dificuldade em adquirir uma amostra mais expressiva para este estudo. Sugere-se que as futuras investigações amplifiquem-no e que se desenvolvam mais projetos respaldados nos achados descritos na presente pesquisa.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, A. C. *et al.* Comportamentos relacionados a prática de atividades físicas de lazer em universitários do baixo Amazonas. **BIUS- Boletim informativo unimotrisaúde em sociogerontologia**, v. 11, n. 3, p 1-19, 2019.

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, J. B. P. *et al.* Perfil Do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira ciência e movimento**, v. 25, n. 2, p. 73-83, 2017.

CESCHINI, F. L. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 4, p. 199-212, 2016.

CLAUMANN, G. S.; PEREIRA, E. F.; PELEGRINI, A. Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de Ensino Superior. **Revista Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 10, n. 4, p. 16-26, 2014.

COUTO, D. A. C. *et al.* Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 41, n. 3, p. 322-330, 2019.

FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentação e Nutrição**, v. 21, n. 2, p. 225 -230, 2010.

FEITOZA, D. F.; SILVA, A. C. A. Percepção dos alunos de uma escola pública em relação à atividade física e hábitos alimentares saudáveis. **Revista REDFOCO**, v. 5, n. 1, p. 40-49, 2018.

FERREIRA, K. G.; COGNETTI, N. P. Perfil profissional e comportamental no Ensino Superior: descrição dos perfis de ingressantes nas áreas de conhecimento biológicas, humanas e exatas. **Revista Psicologia - Saberes & Práticas**, v. 2, n. 1, p. 92-99, 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

JESUS, C. F. *et al.* Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de UBÁ-MG. **RBPFEEX- Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 565-573, 2017.

MALAFAIA, Q. S. C. B. *et al.* Relação entre estilo de vida e desempenho acadêmico. **Revista Brasileira em promoção da saúde**, v. 32, n. 9719, p. 1-10, 2019.

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.

MELO, A. B. *et al.* Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física na Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 27, n. 1, p. 1-12, 2016.

PINTO, S. V. **Prática de atividade física e esportiva em estudantes universitários**. Orientador: Paulo Rogério Meira Menandro; Nuno Corte Real Correia Alves. 2017. 94 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Espírito Santo Centro de Ciências Humanas e Naturais, Espírito Santo, 2017.

RADDI, L. L. O *et al.* Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 101-104, 2014.

TASSINI, C. C. *et al.* Avaliação do estilo de vida em discentes universitários da área da saúde através do questionário fantástico. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p.117-122, 2017.

TOBAR, N. J. M.; TOBAR, R. A. V.; GALVIS, E. A. R. Atividade física e sua relação com a carga acadêmica de estudantes da universidade. **Rumo à promoção da saúde**, Manizales, v. 24, n. 1, p. 112-120, 2019.

VILELA, F. G.; NASCIMENTO, V. A. Atividades físicas e hábitos de vida entre universitários. **Intercursos Revista Científica Ciências biológicas**, Ituiutaba, v.16, n. 1, p. 19-24, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Recomendações globais sobre atividade física para a saúde**. Geneva; 2010.

YAMAMOTO, O. H.; FALCÃO, J. T. R.; SEIXAS, P. S. Quem é o estudante de psicologia do Brasil? **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, Rio Grande do Norte, v. 10, n. 3, p. 209-232, 2011.

ANEXOS

ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



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

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____ Idade: ____ Sexo: F () M ()

Curso: _____

Você trabalha de forma remunerada? () Sim () Não

Quantas horas você trabalha por dia? _____

Quantos anos completos você estudou? _____

De forma geral sua saúde está:

() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender o quão ativos nós somos em relação a pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL ou HABITUAL. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado 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 **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por **pelo menos 10 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

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a 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, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

4a. Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**? _____ horas
_____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

ANEXO 2: TERMO DE AUTORIZAÇÃO

3

ANEXO 2: TERMO DE AUTORIZAÇÃOAUTORIZAÇÃO

Eu, "**LUCIO FLAVIO SLEUTJES**", na qualidade de responsável pela "**FACULDADE VÉRTICE-UNIVÉRTIX**", autorizo a realização da pesquisa intitulada "**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DA ÁREA DE HUMANAS, DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES), DA ZONA DA MATA MINEIRA**" a ser conduzida sob a responsabilidade do pesquisador "**MARCELO MAIA COSTA/VINÍCIOS SILVA CARVALHO E WILLIAN MENDES DE ABREU**", 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, 27 de Julho de 2020.

FACULDADE VÉRTICE
Prof. Dr. **Lúcio Flávio Sleutjes**
Diretor Geral

Assinatura

ANEXO 3: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



FACULDADE VÉRTICE – UNIVÉRTIX
 SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA. – SOEGAR
 CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020/01

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **“NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DA ÁREA DE HUMANAS, DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES), DA ZONA DA MATA MINEIRA”**. Nesta pesquisa pretendemos apontar aos leitores qual o nível de atividade física dos acadêmicos da área de humanas. O motivo que nos leva a estudar sobre esse tema é o principal fato que a maioria das pesquisas já efetuadas são mais voltadas ao público da área da saúde, assim, surge a necessidade de apontar a pesquisa para outras áreas, como por exemplo, a área de humanas. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: será aplicado um questionário que possibilita averiguar o nível de atividade física de estudantes do Município de Matipó-MG.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco psicológico durante a aplicação do questionário/entrevista, momento em que o participante poderá sentir-se constrangido (a) frente a alguma questão e preferir não se manifestar, tendo como direito de responder apenas às perguntas que desejar, evitando assim esse risco psicológico. A pesquisa contribuirá principalmente para o conhecimento dos participantes de como encontra seu nível de atividade física, assim como, a intenção em despertar neles um maior prazer em praticar atividades físicas com maior frequência.

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 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 (cinco) 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 **“NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DA ÁREA DE HUMANAS, DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES), 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: Marcelo Maia Costa

Endereço: Rua José Antônio Prata, 138 apto 302- Alfa Sul - Manhuaçu - MG

Telefone: (33) 9 8817- 4924

E-mail: marcelomaiac@yahoo.com.br

Nome do Pesquisador Responsável: Vinícios Silva Carvalho

Endereço: Rua Alzira Machado, 62 - Soraya – Divino - MG

Telefone: (32) 9 9957-6478

E-mail: vinicius_carvalho_gts@hotmail.com

Nome do Pesquisador Responsável: Willian Mendes de Abreu

Endereço: Rua João Claudino, 132 - Centro - Manhuaçu - MG

Telefone: (31) 9 7117-5169

E-mail: willianmendes45fla@gmail.com

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

Matipó, _____ de _____ de 2020.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador