

O USO DA TECNOLOGIA PARA MAPEAMENTO DO NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO INSTITUTO FEDERAL SUL RIO GRANDENSE CAMPUS PASSO FUNDO, DURANTE A PANDEMIA.¹

Paulo Wladimir da Luz Leite²

Marcelo Lacortt³

RESUMO

A importância da atividade física regular é fundamental para a manutenção e preservação da saúde física, mental do ser humano e proporciona também uma melhor qualidade de vida, portanto, referido trabalho trata-se de uma pesquisa quanti qualitativa, onde a partir de uma hipótese, foi desenvolvido uma pesquisa, feita com questionário online, visando a comprovação da hipótese. A hipótese norteadora é que ocorreu um aumento na prática de atividades físicas por parte dos servidores do Instituto Federal Sul-rio-grandense, durante a pandemia da Covid-19. O instrumento de coleta de dados, questiona os entrevistados quanto a prática de atividades físicas antes e durante a pandemia. O questionário foi hospedado na plataforma Google Forms e aplicado via redes sociais e e-mails. Após um grupo de 66 servidores, entre professores e técnicos administrativos, responderem o questionário, passou-se a apuração dos dados, através de uma análise quantitativa e qualitativa. Os resultados no geral não confirmaram a hipótese de que houve um aumento na prática de atividades físicas, mas sim em partes, ou seja, ocorreu acréscimos e decréscimo na prática, de acordo com a prática de atividades físicas por dias da semana. Apesar de não termos confirmado a hipótese inicial do trabalho, o mesmo traz resultados muito interessantes do ponto de vista acadêmico, com a produção de pesquisas, assim como do ponto de vista social, dando um feedback para os servidores do IF Sul, quanto a prática de atividades físicas praticadas pelo grupo.

Palavras chaves: Atividades Físicas. Saúde. Pesquisa.

ABSTRACT

The importance of regular physical activity is essential for the maintenance and preservation of physical and mental health of the human being and also provides a better quality of life, therefore, this work is a quantitative qualitative research, where, based on a hypothesis, a survey was developed, carried out with an online questionnaire, aiming to prove the hypothesis. The guiding hypothesis is that there was an increase in the practice of physical

¹ Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Especialização em Linguagens e Tecnologias na Educação do Instituto Federal Sul-rio-grandense, Câmpus Passo Fundo, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Linguagens e Tecnologias na Educação, na cidade de Passo Fundo, em (2021).

² Graduado em Educação Física. Acadêmico do Instituto Federal Sul-rio-grandense. Email: paulo.da.luz.leite@gmail.com.

³ Mestre em Engenharia. Professor do Instituto Federal Sul-rio-grandense. Email: marcelolacortt@ifsul.edu.br.

activities by employees of the Federal Institute of Rio Grande do Sul, during the Covid-19 pandemic. The data collection instrument asks respondents about the practice of physical activities before and during the pandemic. The questionnaire was hosted on the Google Forms platform and applied via social networks and emails. After a group of 66 civil servants, including teachers and administrative technicians, answered the questionnaire, data were analyzed through a quantitative and qualitative analysis. The results in general did not confirm the hypothesis that there was an increase in the practice of physical activities, but in parts, that is, there were increases and decreases in the practice, according to the practice of physical activities per weekdays. Although we have not confirmed the initial hypothesis of the work, it brings very interesting results from an academic point of view, with the production of research, as well as from a social point of view, giving feedback to the IF Sul servers, regarding the practice of physical activities practiced by the group.

Keywords: Physical Activities. Health. Research.

INTRODUÇÃO

Visando obter informações quanto ao nível de atividades físicas realizada pelos servidores do Instituto Federal Sul Rio Grandense – IF Sul de Passo Fundo, a pesquisa terá como fonte investigadora a aplicação de um questionário online, desenvolvido e hospedado na plataforma Google e disseminado por e-mails, WhatsApp e demais redes sociais.

Como hipótese norteadora do trabalho, tem-se como conjectura inicial que ocorreu um aumento na realização de atividades físicas por parte dos servidores, sendo estas atividades físicas realizadas em ambientes seguros, obedecendo as normas de segurança de prevenção ao coronavírus.

Com a finalidade de comprovar a hipótese mencionada acima, o questionário será composto de questões que busquem uma comparação, em relação atividades físicas, entre os momentos com e sem pandemia.

O pensamento quanto ao aumento das atividades físicas, baseia-se na observação das redes sócias dos servidores, onde é possível notar, a partir da exposição de fotos e vídeos, que está sendo praticado constantemente atividades físicas em ambientes abertos e em lugares isolados em meio a natureza.

Considerando a importância de se praticar atividades físicas neste momento de pandemia, onde sendo realizado em ambientes seguros quanto a contaminação do coronavírus, a prática de atividades físicas aumenta a imunidade e evita o surgimento de doenças, tais como depressão, diabetes e obesidade, que são as principais causas de óbitos em pacientes acometidos pelo covid-19.

O trabalho tem como objetivo principal obter informações, a partir da tecnologia, sobre o nível de atividades físicas praticadas pelos servidores do IFSul Passo Fundo e assim, a partir dos resultados, dar um feedback a comunidade IFSul Passo Fundo, sobre este cenário.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividades físicas confere diversos benefícios para a saúde, como a manutenção do peso, da função do coração e da respiração, do controle da diabetes, e inclusive para a melhora na imunidade, mostrando-se muito importante no momento em que estamos vivendo.

A Organização Mundial da Saúde recomenda o mínimo de 150 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou 75 minutos se a atividade for intensa). Em outras palavras, 30 minutos por dia de atividades físicas, tais como caminhada, bicicleta, corrida, natação ou qualquer outra atividade física aeróbica.

Vivemos numa época marcada pelos avanços tecnológicos, os quais refletem significativamente na vida das pessoas, mas muitas vezes elas não percebem o tamanho da sua influência em diversos aspectos, estas inovações tecnológicas podem ser utilizadas com diferentes propósitos inclusive para realizar e até mesmo monitorar atividades físicas no dia a dia.

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000).

Essas mudanças de hábitos resultaram num ambiente propício para a inatividade física e juntamente com alimentação excessiva e errônea para um estilo de vida incorreto. Nesse caso, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastantes clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas.

Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR, 2009).

Nesse sentido, diversos estudos sobre a temática são realizados na busca de conhecer e informar para a sociedade moderna sobre o mal da inatividade física.

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gastos com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos.

Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e conseqüentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e maus hábitos alimentares (GUEDES, 2012).

Hoje é bastante aceito que os problemas de saúde, na maioria dos países são de natureza degenerativa associada com mudanças nos estilos de vida. No entanto, esse aumento de pessoas com sobrepeso/obesidade é característica de muitos países, principalmente aqueles em desenvolvimento, ocasionando milhares de mortes a cada ano em todo o mundo, resultantes das doenças relacionadas ao peso corporal.

As conseqüências do sedentarismo e ter sobrepeso/obesidade isso parecem ser bastante claras. As pessoas obesas têm maiores probabilidades de vivenciar mais doenças crônicas, desde uma simples “falta de ar” a veias varicosas a outro extremo, como a osteoporose ou condições mais sérias tais como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes assim como certas formas de câncer (GUARDA, 2010).

Desta forma, o aumento do nível de atividade física regular traz resultados positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos. Os estudos enfatizam a importância da atividade física regular para que se tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde.

Deste modo, entende que com a prática de atividade física regular engloba um processo de comportamento preventivo e abranja um maior número de indivíduo na sociedade moderna (MOTA; RIBEIRO; CARVALHO, 2006).

1.2 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Estudos (Mota, 2010; Silva, et al, 2010) indicam para se que tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde.

Atualmente, esses resultados são evidenciados em diversos estudos que apontam a atividade física regular como importante aliada no combate do sedentarismo e seus malefícios. O sedentarismo é conseqüência da inatividade física e um dos principais fatores para desenvolvimento ou agravamento de doença coronariana e alterações cardiovasculares e metabólicas.

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002).

Enquanto, aptidão física tem sido definida como atributo biológico relacionado à capacidade de realizar movimento específico, mas necessitando de orientações e planejamento adequado para que se tenha resultados significativos. No entanto, ambas promoverão resultado significativo tanto na prevenção quanto na manutenção da saúde (FLAUSINO; et al, 2012).

1.3 O USO DA TECNOLOGIA ATRAVÉS DA FERRAMANTA DO GOOGLE FORMS COMO INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS NO CONTEXTO EDUCACIONAL.

A educação brasileira e mundial vem sofrendo constantes mudanças ao longo dos últimos anos, no tocante à presença e implementação das tecnologias na educação vem aumentando justamente porque as ferramentas e mídias digitais oferecem à didática, objetos, espaços e instrumentos capazes de renovar as situações de interação, expressão, criação, comunicação, informação, e colaboração, tornando-a muito diferente daquela tradicionalmente fundamentada na escrita e nos meios impressos.

Segundo Kenski (2012) “[...] a expressão “tecnologia” diz respeito a muitas outras coisas além das máquinas. O conceito tecnologia engloba a totalidade de coisas que a engenhosidade do cérebro humano conseguiu criar em todas as épocas, suas formas de uso, suas aplicações”.

Para Heidemann e Oliveira (2010), o Google Drive é considerado uma “evolução natural” do Google Docs. Tal plataforma congrega o Google Forms e mais um leque de aplicativos de produtividade, que oferecem a edição de documentos, folhas de cálculo, apresentações e muito mais. Dentre esses aplicativos, encontram-se o Google Documents, o Google Spreadsheets, o Google Presentations e o Google Drawings.

A ferramenta do Google Forms possibilita personalizar os questionários com cores, criar diversos tipos de perguntas, como de múltipla escolha, caixas de checagem, escalas, listas suspensas, etc., usar vídeos e imagens para ilustrar e deixar as perguntas que estão sendo feitas mais claras, fazer uso de diversos templates prontos do Google Forms, acessar os

questionários do Google Forms em smartphones e tablets, seja para responder ou criar seus questionários.

Em suas funcionalidades, destacam-se o tempo no processo de coleta e análise de dados e a manipulação de enormes pilhas de documentos. Os questionários online emitidos por esse serviço permitem a coleta organizada das respostas, poupando tempo e dando melhores condições para se fazer as análises comparativas.

2 METODOLOGIA

PESQUISA QUALITATIVA E QUANTITATIVA

Uma pesquisa pode ser mensurada em dois grandes grupos, de acordo com suas características, que são o qualitativo e quantitativo. O que define tanto uma quanto a outra é as principais características da pesquisa, que vão desde a coleta de dados até a apuração dos mesmos.

Para organizar as diferenças e similaridades entre a pesquisa qualitativa e a pesquisa quantitativa, consideramos: a) características da pesquisa qualitativa; b) postura do pesquisador; c) estratégias de coleta de dados; d) estudo de caso; e) papel do sujeito e f) aplicabilidade e uso dos resultados da pesquisa. (GÜNTHER, 2016, p. 2).

As principais características de uma pesquisa qualitativa é que ela expressa resultados, baseados em instrumentos de coleta de dados, globais que vão além dos numéricos, expressando, também, em formas textuais.

Veja quais são as principais características da pesquisa qualitativa:

- ressalta a natureza socialmente construída da realidade;
 - relação entre o pesquisador e o objeto de estudo;
 - ênfase nas qualidades e nos processos, com destaque para a forma como a experiência social é criada e adquire significado;
 - utiliza entrevistas e observação detalhada (métodos interpretativos);
 - estuda casos específicos;
 - valoriza as descrições detalhadas;
 - faz uso de narrativas históricas, materiais biográficos e autobiográficos.
- (KNECHTEL, 2014, p. 101-102).

Já uma pesquisa quantitativa, como o próprio nome diz, ele expressa resultado em quantidades, números, sendo estes em conceitos estatísticas.

Segundo Knechtel (2014), a pesquisa quantitativa é uma modalidade de pesquisa que atua sobre um problema humano ou social, é baseada no teste de uma teoria e composta por

variáveis quantificadas em números, as quais são analisadas de modo estatístico, com o objetivo de determinar se as generalizações previstas na teoria se sustentam ou não.

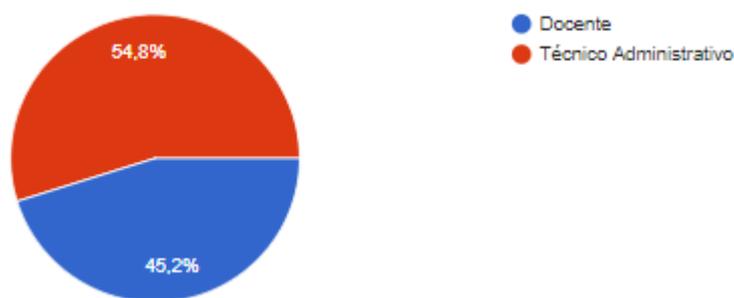
Considerando que o trabalho se baseia em dados obtidos por um questionário, que consiste em questões que mapeiam a prática de atividades físicas antes e durante a pandemia do Covid-19, o mesmo foi implementado na plataforma Google, e fornecido através do link para a população pesquisada. Os resultados fornecidos pelo referido questionário foram dispostos, no endereço pessoal do pesquisando, numericamente e geometricamente por gráficos.

De posse destes dados, a apuração foi baseada nos resultados numéricos das respostas e nos gráficos percentuais que os recursos do questionário da plataforma Google fornece, desenvolvido desta forma uma análise qualitativa e quantitativa.

3 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Para o desenvolvimento da pesquisa, foi aplicado o questionário a servidores do IFSul Passo Fundo, onde 66 servidores responderam, sendo destes, 54,8% eram técnicos administrativos e 45,2% eram docentes, dados estes expressos pelo Gráfico 1.

Gráfico 1: Percentual de Docentes e Técnicos Administrativos que responderam o questionário



Fonte: construído pelo autor.

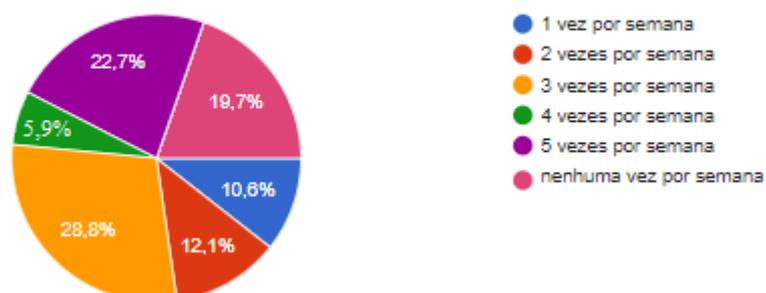
O questionário aplicado na pesquisa era composto de dezesseis questões, que vão desde a identificação do entrevistando a comparação das atividades antes e pós pandemia.

Destacando duas questões do questionário, com suas respectivas respostas, expressas no Gráfico 2 e 3, que podem definir bem está pesquisa:

I) Antes da pandemia, quantas vezes por semana você praticava atividades físicas moderadas a vigorosas (no lazer, no trabalho e no deslocamento)?

Gráfico 2: Praticava atividades físicas moderadas a vigorosas antes da pandemia

66 respostas

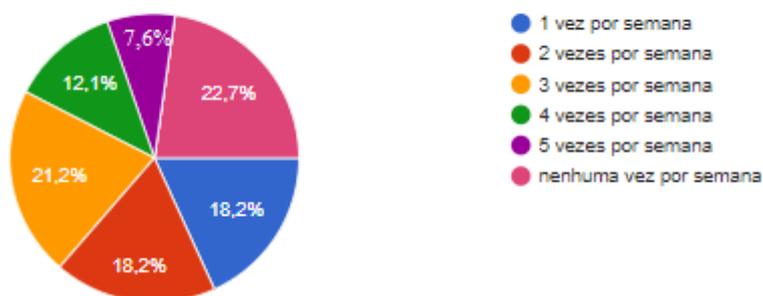


Fonte: construído pelo autor.

II) durante a pandemia, quantas vezes por semana você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas (no lazer, no trabalho e no deslocamento)?

Gráfico 2: Praticava atividades físicas moderadas a vigorosas durante da pandemia

66 respostas



Fonte: construído pelo autor.

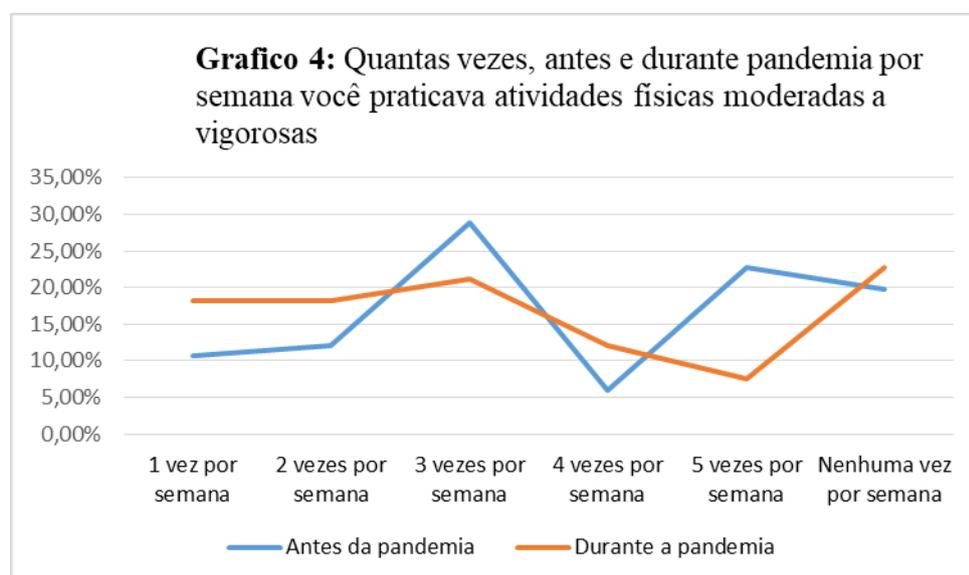
Fazendo uma análise quantitativa dos dados, em relação a quantas vezes por semana você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas, antes e durante a pandemia, temos os dados da Tabela 1:

Tabela 1: Resultado de quantas vezes por semana você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas, antes e durante a pandemia.

	1 vez por semana	2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 vezes por semana	Nenhuma vez por semana
Antes da pandemia	10,6%	12,1%	28,8%	5,9%	22,7%	19,7%
Durante a pandemia	18,2%	18,2%	21,2%	12,1%	7,6%	22,7%

Fonte: construído pelo autor.

Também podemos observar esses resultados no Gráfico 4, abaixo:



Fonte: construído pelo autor.

Comparando o percentual das respostas em relação a quantas vezes por semana você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas, antes e durante a pandemia, temos os resultados da Tabela 2.

Tabela 2: Comparação dos resultados

	1 vez por semana	2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 vezes por semana	Nenhuma vez por semana
Acréscimo	7,6%	6,1%		6,2%		3%
Decréscimo			7,6%		15,1%	

Fonte: construído pelo autor.

De acordo com os resultados desta principal questão, não podemos afirmar que houve um acréscimo ou decréscimo na realização de atividades por parte dos servidores do IF Sul, mas sim, podemos concluir por partes, onde, para realização de atividades físicas durante 1, 2 e 4 dias por semana, houve um aumento da prática de atividades físicas durante a pandemia. Já para a realização de atividades físicas durante 3 e 5 vezes por semanas, houve uma diminuição na realização de atividades físicas durante a pandemia.

Quanto a nenhuma prática de atividades físicas, ocorreu um aumento durante a pandemia.

Em uma análise geral das respostas, destacamos que do público que respondeu o questionário, 50% eram do sexo feminino e 50% do sexo masculino e a maioria com idades entre 41 e 50 anos, sendo estes 45,2% dos entrevistados.

Também, quanto a se sentir saudável durante o momento de pandemia, a maioria se sente moderadamente saudável, com 57,8% dos entrevistados. Ainda, o objetivo principal da prática de atividades físicas por parte dos entrevistados é saúde e bem-estar, totalizando 75,8% do total.

4 CONCLUSÃO

O trabalho inicialmente tinha como objetivo mostrar que durante a pandemia do Covid-19 teria ocorrido um aumento na prática de atividades físicas, tal fato observado por postagens em redes sociais. No entanto ao realizar uma pesquisa para comprovar tal hipótese, observou-se que em um geral não ocorreu esse aumento.

As observações dos resultados, obtidos via questionário aplicado aos servidores do IF Sul, campus Passo Fundo, mostra, ao mesmo tempo, um aumento e um decréscimo na prática de atividades físicas, de acordo com o número de dias da semana, sendo que a prática de atividade em uma, duas e quatro vezes por semana houve um acréscimo, de em média 6,63%, porém, em relação a prática de atividades físicas durante três e cinco vezes por semana ocorreu um decréscimo, de em média 11,35%.

Outro fato interessante é que a grande maioria dos entrevistados tem como principal preocupação a saúde e o bem-estar, pois 75,8% do total pratica atividades físicas por tais motivos.

Podemos concluir que a maioria do público pesquisado pratica atividades físicas, sendo estas, no mínimo uma vez por semana e no máximo cinco vezes por semana, onde, 83,3% do total praticava antes da pandemia e 77,3% durante a pandemia.

Apesar de não termos confirmado a hipótese inicial do trabalho, que era de um aumento da prática de atividades físicas durante a pandemia, o trabalho traz resultados muito interessantes do ponto de vista acadêmico, assim como para os servidores do IF Sul. Onde, considerando o campo acadêmico, podemos destacar que uma pesquisa como esta proporciona ao autor uma visão exploratória de investigação científica, além de grande enriquecimento de novos conhecimentos.

Já em se tratando da exposição dos resultados aos servidores do IFSul, pode estimular a prática de atividades físicas, assim como popularizar estas atividades que são tão fundamentais para uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health* 25(4):344–52, 2009.

FLAUSINO, N. H; NOCE, F;MELLO, M. T; FERREIRA, R. M; PENNA, E. P; COSTA, V. T. Estilo de Vida de Adolescente de uma Escola Publica e de uma Particular. *Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa. Edição Especial. N°1. P.491-500, 2012.*

FREIRE, Paulo. *A Importância do Ato de Ler: em três artigos que se completam.* São Paulo: Autores Associados, 1989.

GLANER, M. F. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. *Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo*, 16(1): 76-85, jan./jun. 2002.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividade Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. *Rev. Pam-Amoz Saúde*, 2010.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. *Rev. Bras. Med. Esporte.* Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

GÜNTHER. Hartmut. Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta É a Questão? *Psicologia: Teoria e Pesquisa.* Vol. 22 n. 2. 2006. p. 201-210. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v22n2/a10v22n2.pdf>>. Acesso: em 05 de abril de 2021.

HEIDEMANN, L. A.; OLIVEIRA, A. M. M. Ferramentas online no ensino de ciências: uma proposta com o Google Docs. *Física na Escola*, v. 111, n. 2, 2010.

KENSKI, Vani Moreira. *Educação e tecnologias: Um novo ritmo da informação.* 8. ed. Campinas: Papyrus, 2012. p.22.

KNECHTEL, Maria do Rosário. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada. Curitiba: Intersaberes, 2014.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. 10ª revisão. São Paulo: EdUSP, V.1. 2000. 1191p.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.