**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DE AVENTURA DURANTE A PANDEMIA: UM LEVANTAMENTO DE DADOS ONLINE**

PORRETTI, Marcelo Faria

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ), Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil

marcelo.porretti@cefet-rj.br

SALOMÃO, Marcelo Soares

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ), Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil

marcelo.salomao@cefet-rj.br

THOMPSON, João Vinicius Corrêa

Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Espírito Santo (IFES), Vitória, Espírito Santo, Brasil

joaothompson@gmail.com

PESSOA, Fernando Amaro

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ), Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil

fernando.pessoa@cefet-rj.br

FERRARI DE SÁ, Breno Ribeiro

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ), Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil

[breno.ferrari@aluno.cefet-rj.br](mailto:breno.ferrari@aluno.cefet-rj.br)

CARIUS, João Miguel Carvalho

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ), Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil

joao.carius@aluno.cefet-rj.br

**Eixo temático:** Aventura no contexto educacional

**Modalidade:** Comunicação Oral (Artigo completo)

**Resumo**

A pandemia do novo Coronavírus trouxe um desafio para escolas, estudantes e docentes de todo o mundo. Desta forma o objetivo deste trabalho foi procurar entender como os alunos mantiveram as práticas de atividades físicas e de aventura durante a pandemia, bem como, se seguiram as considerações para evitar o contágio do COVID-19. Relatando assim uma experiência didática que fez parte das atividades assíncronas e síncronas do projeto extensão Expedições do CEFET/RJ campus Petrópolis. Através de uma pesquisa mista com aplicação de um questionário obtivemos os dados que foram analisados qualitativamente, em que 81 alunos participaram, sendo que 57 disseram ter realizados atividades físicas durante a pandemia, deste 9 realizaram atividades de aventura. Embora envolvessem cuidados com o contágio, a prática de atividades físicas e de aventura desvelou-se fator favorável no enfrentamento do isolamento social.

**Palavras-chave: Atividades esportivas. Montanhismo. Extensão.**

**Introdução/Conceituação**

A pandemia do novo Coronavírus trouxe um desafio para escolas, estudantes e docentes de todo o mundo. Em particular, iremos nos debruçar sobre os desafios enfrentados para a realização das práticas de atividades físicas e de aventuras. Na perspectiva de Soares et al. (1992) em que as aulas de educação física objetivam trabalhar com a cultura corporal do movimento, ou seja, trabalhar com o corpo humano em movimento, onde, ficamos instigados a descobrir como isso ocorreu neste período de Pandemia, visto que em muitas escolas as aulas foram suspensas, em outras se trabalhou de maneira remota, síncrona, assíncrona, utilizando aplicativos e redes sociais.

O novo Coronavírus (COVID-19), que é um vírus da família do Coronavírus, surgiu em dezembro de 2019, na China, trazendo uma doença causadora de infecções respiratórias com risco de agravamento podendo levar a morte. Meses depois foi decretada como Pandemia Mundial, em março de 2020 (ESTADO DE MINAS, 2020). Neste momento várias escolas decretaram paralisação das suas atividades por conta do alto risco de contágio, a fim de evitar contaminação em massa e assim uma superlotação de hospitais.

As aulas de educação física que ocorriam eminentemente de forma prática em sua maioria nas escolas do município de Petrópolis, segundo Porretti (2011), tiveram que adequar-se às regras de isolamento social impostas pela Pandemia. O Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca – CEFET/RJ *campus* Petrópolis ficou com suas atividades paralisadas aguardando definições sanitárias. Em seguida retornou com aulas remotas de formato síncrono e assíncrono, sem a possibilidade de contato direto com as atividades físicas e de aventura desenvolvidas através da prática do montanhismo pelo projeto de extensão “Expedições do CEFET/RJ Campus Petrópolis” (PORRETTI et al, 2020).

A realização das atividades físicas e de aventura passou a ser realizada de forma individualizada, com o isolamento social, com cada aluno em sua residência, tendo em vista o risco de ir para as ruas, academias, parques e praças. A prática de atividades físicas e de aventura ficaram em segundo plano para manutenção da saúde. Entretanto, a manutenção da saúde perpassa a prática direta de exercícios, e é desenvolvida por um conjunto de fatores socioeconômicos, ambientais e psicossociais, de acordo com Farinatti e Ferreira (2006) e Santos e Simões (2012).

As atividades e práticas corporais de aventura na maioria das vezes podem ocorrer de forma individualizada e evitando aglomerações, como andar de skate, bicicleta, caminhar em trilhas, contudo, a ameaça do contágio impossibilitou até mesmo estas práticas. Com ascensão na busca por atividades ao ar livre, segundo Cavasini *et al*. (2020) se faz necessário o gerenciamento de risco para realização das atividades de aventura ao ar livre durante a pandemia.

Desta forma, este trabalho tem como objetivo entender se os alunos do Curso Técnico em Telecomunicações Integrado ao Ensino Médio do CEFET/RJ Campus Petrópolis mantiveram as práticas de atividades físicas e de aventura durante a pandemia, bem como, se seguiram as considerações para evitar o contágio do COVID-19. Este relato de experiência faz parte das atividades assíncronas e síncronas do projeto extensão “Expedições do CEFET/RJ campus Petrópolis”.

Justificamos este trabalho por entender como Pereira (2013), que as práticas de aventura possuem vértices como: solidariedade, cooperação, superação, desafio, coragem, vida, natureza, ética, diversidade e humanidade, que podem estar a prova neste contexto pandêmico vivido nos dias atuais.

**Metodologia**

Apoiados em Thomas, Nelson e Silverman (2012) realizamos uma pesquisa qualitativa e mista, em que a subjetividade é compreendida pelos autores como fenômeno relevante a ser estudado pela educação física. Sendo que na pesquisa qualitativa podemos recorrer a uma variedade de abordagens metodológicas para descrever a luz da ciência o fenômeno estudado.

Para escolha do contexto e dos participantes também recorremos a Thomas, Nelson e Silverman (2012, p. 300), onde o autor descreve que “a seleção dos participantes é proposital o que, em essência, significa que escolhemos a amostra a partir da qual podemos aprender mais”. Na qual somamos a facilidade de acesso ao campo, para coleta das informações investigativas. O contexto foi o projeto de extensão “Expedições do CEFET/RJ *campus* Petrópolis” desenvolvido na instituição CEFET/RJ *campus* Petrópolis, e os participantes foram alunos do Curso Técnico em Telecomunicações Integrado ao Ensino Médio, onde aplicamos questionários em 81 alunos, o número total de alunos frequentes.

Como instrumento de coleta de dados utilizamos um questionário (apêndice 1) com questões abertas e fechadas para obtenção de informações sobre a prática de atividades físicas e de aventura durante a pandemia. Este questionário foi construído pela equipe do projeto de forma didática e participativa, sua aplicação ocorreu pela plataforma de ensino *MICROSOFT* *TEAMS*, que é utilizada pela instituição para realização de aulas, reuniões, encontros, congressos e atividades que estão sendo desenvolvidas durante a pandemia. O relato de experiência foi desenvolvido didaticamente pelo projeto de extensão.

A análise de dados foi desenvolvida de forma coletiva e participativa pelos pesquisadores alinhando-se com a perspectiva de Thomas, Nelson e Silverman (2012), em que peritos de áreas diferentes puderam contribuir, como docentes de matemática, ciência da computação, geografia e educação física. Assim, o procedimento permitiu uma visão global e multifatorial do fenômeno estudado.

**Resultados e Discussão**

Quanto ao perfil dos estudantes, 35 relataram ser do gênero feminino, 45 do masculino e um(a) preferiu não informar. Três alunos tinham 15 anos de idade, 29 alunos tinham 16 anos de idade, 29 alunos tinham 17 anos de idade e 20 alunos tinham 18 anos ou mais. 61 alunos residiam no município de Petrópolis, 11 no município de Magé e nove no município de Duque de Caxias. Todos estes municípios possuem significativas áreas verdes para realização de atividades de aventura e também atividades físicas de uma forma geral, entretanto o momento da pandemia impossibilitava a prática de forma ampla.

Quando perguntados se realizaram alguma atividade física durante a pandemia, 57 afirmaram que sim e 24 não realizaram. Estes 24 respondentes então foram direcionados para a última pergunta do questionário, na tentativa de compreender qual(is) outra(s) atividade(s) havia(m) realizado para enfrentar a pandemia e o isolamento social, e foram encontrados os dados expressos na tabela 1 abaixo.

Tabela 1. Fonte: própria, 2021.

Santos e Simões (2012) relatam que a atividade física é um dos componentes que ajudam na melhoria da qualidade de vida, porém esta melhoria está associada a um caráter multifatorial que envolve aspectos ambientais, sociais, econômicos e psicológicos, portanto a condição de saúde do ser humano encontra-se foi afetada diretamente pela COVID-19. Bezerra *et al*. (2020) identificou que com a pandemia o aspecto mais afetado foi o convívio social. O que de certa forma corrobora os dados acima pelos não praticantes de atividades físicas durante a pandemia, mesmo que isso pudesse ocorrer de forma simplificada em casa.

Aos 57 que responderam ter praticado atividade física perguntamos quais atividades, conforme tabela 2 abaixo:

Tabela 2. Fonte: própria, 2021.

O local de realização destas práticas se encontra expresso na tabela 3:

Tabela 3. Fonte própria, 2021.

Frequência de atividades físicas (tabela 4):

Tabela 4. Fonte própria, 2021.

Os dados das tabelas dois, três e quatro mostram quais atividades físicas foram realizadas, o local de realização e a frequência de prática. Nos levando mais uma vez aos achados de pesquisa de Bezerra *et al.* (2020), que identificou nos indivíduos que praticavam atividade física menores índices de estresse e os melhores índices de regularidade no sono. Essa rotina mantida durante a pandemia pela pesquisa de Bezerra *et al.* (2020), pode ter sido um fator que contribui para o enfrentamento do isolamento social. Desta forma, estes estudantes que mantiveram uma rotina de prática, indiretamente contribuíram para sua saúde e também para uma melhor qualidade de vida, mas, entendemos que outros fatores interferem diretamente.

Cavasini *et al*. (2020) compreende e alerta que durante a pandemia muito mais que a prática de atividades, o gerenciamento dos riscos que envolviam o contágio da doença do COVID-19 permeava a prática. A educação física escolar tem em seus conteúdos a saúde que aborda tematicamente conceitos que vão além de uma da aula prática, engajando-se outros valores que agregam a compreensão do sujeito no mundo, caracterizando a cultura corporal como movimento elucidativo de ganho deste conhecimento (SOARES *et al*. 1992).

Na leitura dos gráficos dois, três e quatro é possível inferir que houve práticas coletivas onde se encontravam mais pessoas, ficando o alerta para o cuidado com a propagação do vírus, embora Cavasini *et al*. (2020) alerte para prática na natureza quanto aos riscos, entendemos que também se faz presente nas práticas descritas pelos alunos, pois muitas ocorrem em ambientes abertos e ao ar livre.

Seguindo para compreender a prática destas atividades na natureza, mesmo que com espaços fechados por conta da pandemia, como parques naturais por exemplo, encontramos dos 57 que responderam praticar atividade física, nove dizendo ter praticado alguma atividade de aventura durante a pandemia (tabela 5).

Tabela 5. Fonte própria, 2021.

Destes nove praticantes de atividades de aventura identificamos quais práticas foram realizadas (tabela 6):

Tabela 6. Fonte própria, 2021.

Sobre este aspecto é importante elucidar que a grande maioria dos nove estudantes que disseram realizar atividades de aventura, 7 eram do município de Petrópolis e dois de Magé. O que corrobora a prática de montanhismo como forma de atividade física de lazer e recreação descrita por Porretti e Pessoa (2021). A maioria das atividades relacionadas pelos estudantes estão diretamente ligadas ao montanhismo, prática comum no município de Petrópolis, que se encontra na região serrana do Estado do Rio de Janeiro e possui a maior parte do território do Parque Nacional da Serra dos Órgãos, como afirma Freitas et al. (2020).

A utilização das trilhas aparece como sendo a atividade de aventura mais realizada pelos alunos, em que, Porretti e Pessoa (2021) alertam para má utilização e conservação das trilhas por praticantes, o que de certa forma poderia ser um fator preocupante na utilização destes espaços durante a pandemia, onde riscos são apresentados não somente ao ser humano que está no local, mas também aos animais que ali habitam, pois o risco de contágio do vírus a estes ainda é desconhecido.

Cavasini *et al.* (2020) explica que é necessário seguir alguns protocolos de segurança na retomada destas práticas ao ar livre. Entretanto, os nove praticantes de atividades de aventura durante a pandemia realizem a prática com frequência baixa (tabela 7), e mesmo assim é importante o alerta feito por Cavasini *et al*. (2020).

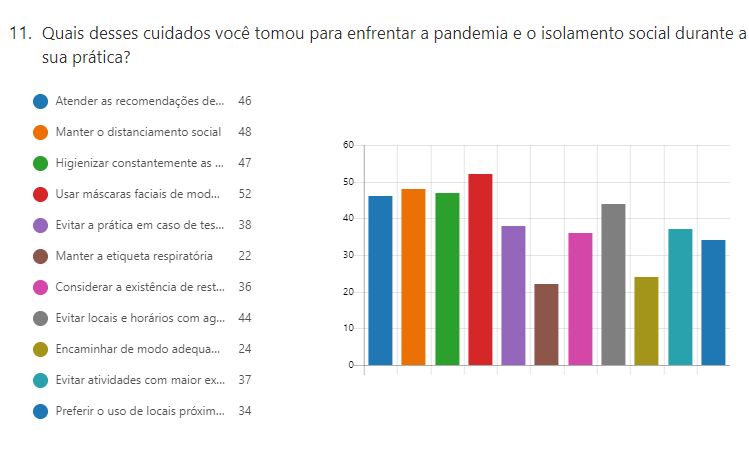
Importante relatar o entendimento dos alunos do que seria atividades de aventura, embora na tabela dois (2) tenham aparecido respostas de três (3) praticantes de skate, nove (9) de ciclismo e dois de trilhas, os dados contrastam-se com os dados da tabela seis (6). Enquanto conteúdo curricular as práticas corporais de aventura presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) abriu o diálogo, sendo necessários esforços para elucidar estas questões junto aos discentes (BRASIL, 2018).

Tabela 7. Fonte própria, 2021.

Em relação a alguns protocolos apresentados em Cavasini *et al*. (2020), entendemos nas respostas dos alunos que houve determinada compreensão dos riscos que envolviam praticar atividades físicas e de aventura durante a pandemia. Em que:

* 80%, 46 dos 57 respondentes praticantes de atividades físicas, disseram – “Atender a recomendações de órgãos de saúde”;
* 84%, 48 dos 57 respondentes disseram – “Manter o distanciamento social”;
* 82%, 47 dos 57 respondentes disseram - “Higienizar constantemente as mãos”; 91%, 52 dos 57 respondentes disseram - “Usar máscaras faciais de modo adequado”;
* 66%, 38 dos 57 respondentes disseram - “Evitar a prática em caso de teste positivo ou sintomas de Covid-19”;
* 38,5%, 22 dos 57 respondentes disseram - “Manter a etiqueta respiratória”;
* 63%, 36 dos 57 respondentes disseram - “Considerar a existência de restrições de acesso aos locais de prática”;
* 75%, 43 dos 57 respondentes disseram - “Evitar locais e horários com aglomeração de indivíduos”;
* 42%, 24 dos 57 respondentes disseram - “Encaminhar de modo adequado os resíduos produzidos”;
* 65%, 37 dos 57 respondentes disseram - “Evitar atividades com maior exposição a riscos”;
* E 59,5%, 34 dos 57 respondentes disseram - “Preferir o uso de locais próximos”.

Os dados acima podem ser observados na tabela 8 abaixo.



**Quais desses cuidados você tomou para enfrentar a pandemia e o isolamento social durante a sua prática?**

Tabela 8. Fonte própria, 2021.

Fechando nossos resultados, os 57 respondentes que disseram praticar atividades físicas e de aventura também relataram utilizar jogos online, leituras, estudos, filmes e séries e redes sociais como forma de enfretamento a pandemia e ao isolamento social. Vindo a corroborar o caráter multifatorial na busca por uma melhor qualidade de vida apontada por Santos e Simões (2012).

**Conclusão/Considerações Finais**

A utilização de estratégias de enfrentamento da COVID-19 pela sociedade, descrita pela ciência e narrada pela mídia, envolve o isolamento social, utilização de máscara, higienização constante das mãos para não propagação do novo coronavírus. Porém, a prática da atividade física pode ser uma aliada neste enfrentamento, podendo ajudar na melhoria da qualidade de vida, interagindo como auxílio ao aumento da imunidade, favorecer o bom funcionamento do organismo, promover um bem-estar mental e físico. Sendo assim, é louvável a continuidade da prática de atividades físicas e de aventura durante a pandemia.

Compreendemos que estas práticas carecem de cuidados especiais pelo momento pandêmico que estamos passando. As práticas de atividades de aventura que em sua grande maioria ocorrem no formato individual, desvelam-se como potenciais colaboradoras no enfrentamento a pandemia. Estas práticas, que atraem pela emoção, pela adrenalina, por todo seu encantamento trabalham muito mais do que o corpo, chegam à mente, atrelando valores por toda a vida, tais como: cuidados com o meio ambiente, respeito ao próximo, autoconhecimento, responsabilidade, criatividade, melhora de autoestima, autodisciplina, controle emocional, conhecimento de seus próprios limites, cooperação, superação, perseverança, entre outros.

Agradecemos aos alunos que participaram do levantamento e parecem estar cientes de que as atividades aprendidas na educação física escolar lhes servirão como base para manutenção individual de suas vidas.

**Referências**

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos; MENEZES DA SILVA, Carlos Eduardo; SOARES, Fernando Ramalho Gameleira; MENEZES DA SILVA, José Alexandre. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, 2020. https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Secretaria da Educação Básica. 2018.

Cavasini, R., Pisani Annes, A., de Lima Kssesinski, J., & Falcão Breyer, R. (2020). Gestão de riscos de atividades ao ar livre durante a pandemia de COVID-19: um relato de experiência. **Revista Thema**, 2020. Ed. *18*(ESPECIAL), 243-258.

ESTADO DE MINAS. COVID-19: Brasil bate tristes recordes em maio. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/nacional/2020/05/31/interna\_nacional,1152333/covid-19-brasil-bate-tristes-recordes-em-maio.shtml>. Acesso em 11 de maio de 2021.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras; FERREIRA, Marcos Santos. **Saúde, promoção da saúde e educação física:**conceitos, princípios e aplicações*.* Rio de Janeiro: EdUERJ, 2006.

FREITAS, T. et al. Unidades de Conservação em Petrópolis (RJ): um ensaio sobre suas características e potenciais. In: Simpósio de Gestão Ambiental e Biodiversidade, 9., 2020, Três Rios. **Anais eletrônicos**. Três Rios: UFRRJ, 2020. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1iyP00DGUx1djS2755mm-b8Fjd4Et1BA2/view>. Acesso em: 07 abr 2021.

PEREIRA, Dimitri Wuo. **Atividades de aventura**: em busca do conhecimento. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2013.

PORRETTI, Marcelo Faria; PESSOA, Fernando Amaro; ASSIS, Monique Ribeiro de. Montanhismo: um relato de experiência da interdisciplinaridade entre educação física e geografia. [**Caderno de Educação Física e Esporte**](http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/issue/view/1103), Paraná, V. 18, N. 1, 2020a.

PORRETTI, Marcelo Faria. **Contribuições dos docentes de educação física das escolas municipais de Petrópolis sobre uma reflexão curricular para uma Sociedade Sustentável**. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2011.

PORRETTI, M. F.; PESSOA, F. A. Lazer e recreação em Petrópolis: Uma aventura nas trilhas da região serrana do Rio de Janeiro. In: PIMENTEL, G. G. A.; LEÃO JUNIOR, C. M. (org.) **Lazer e recreação: contribuições no tempo presente e perspectivas de inovação**. Maringá: Clube dos Recreadores, 2021. p. 57-76.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antonio Carlos. (2012). Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012.

SOARES, C. L. *et al*. **Coletivo de autores**: metodologia do Ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

THOMAS, J.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. São Paulo: ARTMED, 2012.