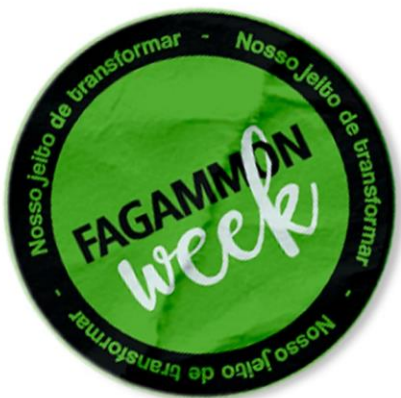




ANAIIS DA XI SEMANA DE ESTUDOS INTEGRADOS DA FAGAMMON

Administração
Educação Física (Licenciatura e Bacharelado)
Pedagogia
Psicologia
Redes de Computadores
Sistemas de Informação





ANAIS

ISSN: 2527-094X

XI Semana de Estudos Integrados da FAGAMMON

7ª Edição

Lavras – MG
2023



Instituto Presbiteriano Gammon
(Entidade Mantenedora)

Diretor Geral
Alysson Massote Carvalho

Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON
Diretora
Michelle Aline Barreto

Coordenadora do Curso de Administração
Elayne Veiga

Coordenadora dos Cursos de Educação Física
Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

Coordenadora do Curso de Pedagogia
Ellen Laudares

Coordenadora do Curso de Psicologia
Cláudia Cássia de Oliveira

Coordenador dos Cursos de Sistemas de Informação e Tecnologia em Redes de
Computadores
Thiago Bellotti Furtado

Secretária Geral da FAGAMMON
Maria Claudia Alvarenga Costa

Bibliotecária
Lidiane Suelen de Oliveira

Secretária de Graduação/Financeiro
Juliana Aparecida de Jesus

Secretária de Assunto Acadêmicos
Fernanda Conceição Furtado



CDD: 378



CORPO EDITORIAL

Profa. Dra. Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

Profa. Dra. Michelle Aline Barreto.

COMISSÃO CIENTÍFICA

Profa. Dra. Cláudia Cássia de Oliveira

Prof. Dr. Leandro Veloso Silva

Prof. Dra. Gustavo Andrade do Vale

Prof. Me. Erasmo Evangelista de Oliveira

Prof. Me. Gabriel Araújo Sulzbacher

Prof. Me. Miller Pereira Guimarães

Prof. Me. Thiago Bellotti Furtado

Prof. Victor Henrique de Resende

Prof. Me. Reynaldo Azevedo Gosmão

Profa. Dra. Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva

Profa. Dra. Elayne Penha Veiga

Profa. Dra. Michelle Barreto

Profa. Dra. Rafaella Cristina Campos

Profa. Me. Ellen Maria de Alcantra Laudaes

Profa. Me. Gislaine Fernandes Guimarães

Profa. Me. Maria Camila Lima



APRESENTAÇÃO

Com imenso orgulho, a Comissão Científica da IX Semana de Estudos Integrados da FAGAMMON – FAGAMMON WEEK apresenta os Anais do evento, realizado entre 22 e 25 de novembro de 2023 em Lavras, Minas Gerais.

Ao todo, foram 54 resumos submetidos, demonstrando o grande interesse da comunidade acadêmica na FAGAMMON WEEK. Os Anais reúnem os 38 resumos aprovados que compuseram a rica programação científica do evento, abrangendo as áreas de:

- Administração
- Educação Física
- Psicologia
- Pedagogia
- Sistemas de Informação
- Redes de Computadores

Desse total, 14 eram resumos simples e 24 eram resumos expandidos, evidenciando a diversidade e a profundidade dos estudos apresentados.

A Comissão Organizadora e Científica dedicou-se com afinco para proporcionar um evento de alto nível, desde a seleção dos trabalhos até a organização da programação. O resultado é um conjunto de Anais que reflete o engajamento de estudantes, docentes e pesquisa.

A FAGAMMON WEEK se consolida cada vez mais como um dos mais importantes eventos científicos de Lavras e Região. A qualidade dos trabalhos apresentados e a participação expressiva da comunidade acadêmica comprovam a relevância do evento para o desenvolvimento científico e tecnológico da região.

Convidamos você a explorar os Anais da IX FAGAMMON WEEK e mergulhar em um universo de conhecimento e integração.

Comissão Científica da IX Semana de Estudos Integrados da FAGAMMON



SUMÁRIO

ADMINISTRAÇÃO

RESUMOS EXPANDIDOS

A INFLUÊNCIA DA CULTURA ORGANIZACIONAL NO DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS DE UMA EMPRESA LOGÍSTICA	11
PERCEPÇÃO DO VOLUNTARIADO EM UMA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL: ESTUDO DE CASO NO PARQUE FRANCISCO DE ASSIS EM LAVRAS - MINAS GERAIS	26
ESTRATÉGIAS DE MARKETING PARA CAPTAÇÃO E FIDELIZAÇÃO DE CLIENTES EM UM PEQUENO NEGÓCIO NO RAMO DE ESTÉTICA.....	42
ANÁLISE DA SATISFAÇÃO NO TRABALHO: ESTUDO DE CASO EM UM CENTRO MÉDICO INTEGRADO EM UMA CIDADE DO SUL DE MINAS GERAIS	54
A HISTÓRIA DA GOVERNANÇA CORPORATIVA (GC) DO MAGAZINE LUIZA.....	70
EXPLORANDO O ECOSISTEMA EMPREENDEDOR E A CULTURA DE INOVAÇÃO: UMA ANÁLISE DO AMBIENTE ACADÊMICO DA FAGAMMON	85
A DUPLA JORNADA DE UM ESTUDANTE: UM ESTUDO SOBRE A CONCILIAÇÃO ENTRE A VIDA ACADÊMICA E PROFISSIONAL	92
O EMPREENDEDORISMO NA FACULDADE: um olhar do estudante	100

EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMOS SIMPLES

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA MOTIVACIONAL DA MÚSICA NO DESEMPENHO AERÓBICO DE INDIVÍDUOS NA ESTEIRA	109
MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO HANDEBOL DE UMA EQUIPE COMPEITIVA DE LAVRAS.....	110



A RESILIÊNCIA EM CICLISTAS AMADORES PARTICIPANTES DO DESAFIO LAVRAS-CARRANCAS	111
NÍVEIS DE ANSIEDADE-ESTADO, NOS PERÍODOS PRÉ E PÓS COMPETITIVOS, DE PRATICANTES DE VOLEIBOL SUB-16 DA CIDADE DE LAVRAS/MG.....	112
O EFEITO DA IDADE RELATIVA DOS ATLETAS PARTICIPANTES DO CAMPEONATO MUNDIAL DE ATLETISMO EM 2022	113
IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DO MUNICÍPIO DE LAVRAS-MG	114
ANÁLISE DO IMPACTO DO TREINAMENTO RESISTIDO NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-ESTADO DE PRATICANTES ADULTOS.....	115
INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO MODELO ZEBRAFISH (<i>DANIO RERIO</i>): UMA REVISÃO DE LITERATURA.....	116
NÍVEIS DE ANSIEDADE DE JOGADORES DE FUTEBOL AMADOR ANTES E DEPOIS DO AQUECIMENTO PRÉ JOGO	117

EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMOS EXPANDIDOS

ANÁLISE DA ANSIEDADE NO MOMENTO PRÉ EXAME DE GRADUAÇÃO EM PRATICANTES DE MUAY THAI DE UMA ACADEMIA ESPECIALIZADA DE LAVRAS	118
ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	133
MOTIVOS DE DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO EM ACADEMIAS - UMA PERSPECTIVA DE EX-PRATICANTES DE SANTO ANTÔNIO DO AMPARO E LAVRAS- MINAS GERAIS.....	146



FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM OS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA A BUSCAREM UMA ASSESSORIA ESPORTIVA.....	162
COMPARAÇÃO DA POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES ENTRE JOGADORES DE FUTEBOL E FUTSAL AMADOR.....	177
BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LOCALIZADA NA QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	205
AS INFLUÊNCIAS DO CICLO MENSTRUAL NO PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO RESISTIDO: O QUE OS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA CONHECEM A RESPEITO.....	219
UTILIZAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE FUNCIONÁRIOS DE UM RESTAURANTE NA CIDADE DE PERDÕES- MG	234
TREINAMENTO RESISTIDO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: O QUE OS PAIS SABEM A RESPEITO?.....	246
PERFIL E INTERESSE ESPORTIVO DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS DE UMA ESCOLA DE LAVRAS-MG.....	258
O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE MANIFESTAÇÃO DE SINTOMAS PSICOSSOMÁTICOS EM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM ANSIEDADE	272

PEDAGOGIA

RESUMOS EXPANDIDO

EDUCA MATH: DESENVOLVIMENTO DE UM APLICATIVO PARAPOTENCIALIZAR O ENSINO E A APRENDIZAGEM DE MATEMÁTICA NOS ANOS INICIAIS	284
--	-----

PSICOLOGIA

RESUMOS SIMPLES

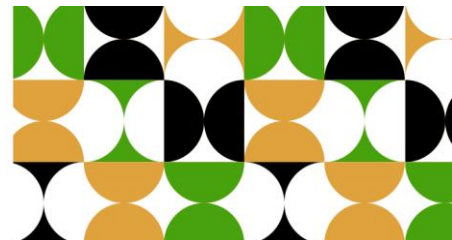


É LEGAL SABER QUEM EU SOU: A IMPORTÂNCIA DA DEVOLUTIVA COMPORTAMENTAL NO ÂMBITO ORGANIZACIONAL	300
MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA NA APRENDIZAGEM	301
A APRENDIZAGEM DE OUTROS IDIOMAS NA INFÂNCIA: UMA FACILIDADE SURPREENDENTE	302
TERCEIRA IDADE: APRENDIZAGEM TECNOLÓGICA.....	303
PSICOLOGIA: OS REFLEXOS DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR	304
DESENVOLVIMENTO NA VELHICE: A IMPORTÂNCIA DA FERRAMENTA PARA OS PSICOTERAPEUTAS	305

SISTEMAS DE INFORMAÇÃO E REDE DE COMPUTADORES

RESUMOS EXPANDIDOS

ANÁLISE DAS MELHORIAS NO GERENCIAMENTO FINANCEIRO DE UMA MICROEMPRESA APÓS A IMPLANTAÇÃO DE UM SISTEMA SOB-DEMANDA.....	306
QUAIS FUNÇÕES SÃO ESSENCIAIS PARA UM SISTEMA DE GERENCIAMENTO FINANCEIRO? UM ESTUDO DE MICROEMPRESAS DA REGIÃO DE LAVRAS - MG	322
SISTEMA DE INTEGRAÇÃO FINANCEIRA E CONTÁBIL: SIMPLIFICANDO O LANÇAMENTO EM LOTE DE DADOS DE CAIXA.....	338



A INFLUÊNCIA DA CULTURA ORGANIZACIONAL NO DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS DE UMA EMPRESA LOGÍSTICA

The influence of organizational culture on the development of projects in a logistics company

Izabelle Christina Valentino Silva - izabelle.silva@fagammon.edu.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG

Rodrigo Marçal Gandia - rodrigo.gandia@fagammon.edu.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar as práticas de GC adotadas pelo Magazine Luiza e como essas práticas têm contribuído para o crescimento da empresa. Mais especificamente buscou-se compreender a evolução histórica da empresa destacando seus principais processos de gestão; identificar as práticas de GC adotados pelo Magazine Luiza, com o foco na transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa ao longo da sua história. A natureza do estudo é qualitativa desenvolvida mediante um estudo de caso e a coleta de dados foi realizada por meio da pesquisa documental. Observou-se como resultado desta pesquisa que o Magazine Luiza vem adotando práticas de GC e essas práticas têm permitido à empresa estabelecer comunicações transparentes com acionistas, stakeholders e colaboradores, por meio da criação de diversos canais de comunicação, como códigos de conduta, relatórios sustentáveis e iniciativas de responsabilidade social. Isso reflete o compromisso da organização com a prestação de contas.

Palavras-chave: Governança corporativa; Magazine Luiza; Pilares de Governança corporativa.

Keywords: *Corporate governance; Magazine Luiza; Pillars of corporate governance.*

INTRODUÇÃO

Em um mercado altamente competitivo, as empresas estão adotando novas formas de gestão, caracterizadas pela transparência e responsabilidade. Como resposta à necessidade de se adaptarem às demandas do mercado, as práticas de Governança Corporativa (GC) estão se tornando cada vez mais importantes. Sua implementação tem desempenhado um papel positivo nas organizações, enfrentando os desafios do crescimento e expansão (SILVEIRA 2004).

A Governança Corporativa (GC) é um conjunto de práticas e processos que permite a uma empresa alcançar seus objetivos e maximizar sua eficiência e lucratividade, ao mesmo



tempo em que cumpre suas responsabilidades sociais e ambientais. Segundo Silveira (2004), GC é um conjunto de práticas, políticas e procedimentos gerenciais utilizados pelas empresas para gerenciar seus recursos e alcançar seus objetivos, e sua implementação, por parte das empresas, tem ganhado relevância nos últimos anos.

As empresas que adotam práticas de governança corporativa tendem a obter melhores resultados financeiros e uma reputação positiva no mercado. Além disso, elas estão mais bem posicionadas para enfrentar desafios internos e externos, como mudanças no mercado, crises econômicas, problemas ambientais e questões regulatórias.

A GC tem ganhado relevância por trazer inúmeros benefícios para as empresas, dentre eles podemos destacar: o aumento da transparência, melhoria da gestão de riscos, melhoria do desempenho financeiro, aumento da eficiência e produtividade, proteção da reputação da empresa, atração de talentos (BLOK, 2023; SILVA (2016); BUENO et al (2018). Ela traz para a organização o zelo, a responsabilidade com as informações e uma comunicação clara com os colaboradores, acionistas e stakeholders, criando diretrizes fortes e tomadas de decisões bem definidas (BERGAMINI JUNIOR, 2005). Dessa forma, a GC ajuda a garantir que uma empresa opere de maneira responsável, eficiente e sustentável, o que pode levar a benefícios financeiros e não financeiros em longo prazo.

Dentro desse contexto, o Magazine Luiza vem se destacando no mercado. A empresa, ao longo de sua história, mostrou-se atenta às práticas de GC e tem obtido destaque no mercado. A companhia tem implementado uma série de iniciativas para promover a transparência, a ética e a responsabilidade social em suas operações. Essas iniciativas têm gerado resultados positivos para ela, que tem sido reconhecida como uma das empresas mais inovadoras e sustentáveis do Brasil. Além disso, a empresa tem experimentado um crescimento significativo em suas operações, aumentando sua receita e expandindo sua presença geográfica (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo identificar as práticas de GC adotadas pelo Magazine Luiza e como essas práticas têm contribuído para o desenvolvimento da organização. Mais especificamente buscou-se compreender a evolução histórica da empresa destacando seus principais processos de gestão e identificar as práticas de GC adotados pelo Magazine Luiza, com o foco na transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa ao longo da sua história (MAGAZINE LUIZA, 2021).



Por isso, a compreensão dessas práticas revela-se fundamental para fortalecer os vínculos estabelecidos com stakeholders, acionistas e colaboradores. Além disso, desempenha um papel crucial na identificação de eventuais riscos

Além disso, a pesquisa pode ajudar a identificar as melhores práticas de gestão corporativa, o que pode ser útil para a academia e para outros setores empresariais. As informações obtidas podem ser utilizadas para melhorar a compreensão da gestão corporativa como um todo e contribuir para o desenvolvimento de novas teorias e práticas nessa área.

METODOLOGIA

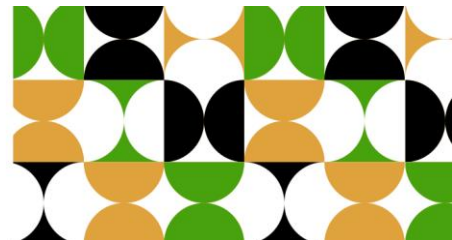
TIPO DE PESQUISA

Para atender o objetivo proposto, foi escolhida a abordagem qualitativa, desenvolvida mediante a um estudo de caso. Optou-se pelo estudo de caso, uma vez que o objetivo desse trabalho é identificar as práticas de governança corporativa adotadas pelo Magazine Luiza que contribuíram para o seu crescimento e sua consolidação ao longo da sua história organizacional. De acordo com Yin (2015), esse método é recomendado quando o objetivo é realizar uma análise aprofundada do fenômeno observado dentro de um contexto real, permitindo a descrição e interpretação de um caso específico de forma detalhada.

Foi realizada uma análise documental para alcançar o objetivo proposto, com documentos publicados dos quais foi extraída a informação referente à GC da empresa Magazine Luiza.

A pesquisa documental, de acordo com Kripka *et al.* (2015), é caracterizada por um exame minucioso e abrangente de diversos materiais que não foram previamente utilizados em análises anteriores ou que podem ser revisados em busca de novas interpretações ou informações complementares. Por isso, segundo os autores, a análise documental envolve a escolha criteriosa de dados e a habilidade do pesquisador em realizar seleções de dados de qualidade, processar, interpretar as informações e promover uma interação efetiva com o trabalho.

PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS DE COLETA DE DADOS



A coleta de dados foi realizada por meio da pesquisa documental no site do Magazine Luiza, estudos de casos, artigos e redes sociais, dentre outros meios que o pesquisador julgou necessário para coletar os dados.

Primeiramente foram levantadas informações com o intuito de fazer uma contextualização da evolução histórica do Magazine Luiza. Em seguida, identificadas as práticas de GC adotados pela Magazine Luiza, com o foco na transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa ao longo da sua história.

ANÁLISE DOS DADOS

Por se tratar de um estudo de caso, os dados foram analisados de forma qualitativa e interpretativa de acordo com as informações coletadas por meio da pesquisa documental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA MAGAZINE LUIZA

O Magazine Luiza é uma empresa brasileira do setor de varejo fundada na cidade de Franca, no interior de São Paulo, em 1957, por Luiza Trajano e Pelegrino José Donato. Os objetivos dos fundadores com a criação da empresa era fortalecer o mercado local e proporcionar oportunidades de emprego para as famílias em Franca. Durante esse período, os fundadores conceberam um concurso cultural, promovendo interação com os clientes por meio de uma estação de rádio local, estabelecendo uma valiosa conexão. Desde o princípio, a empresa adotou uma cultura de comunicação transparente, uma característica que perdura ao longo de sua história (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 1957, a empresa decidiu expandir seus negócios e abriu suas primeiras filiais em cidades do interior de São Paulo e não parou mais. Em 1983, a empresa expandiu seus negócios para a região do Triângulo Mineiro e, em 1996, a empresa chegou ao Paraná e Rio Grande do Sul, desempenhando um papel crucial na consolidação e expansão da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 1991, Luiza Helena Trajano, sobrinha da fundadora, assumiu a liderança da organização e, no ano seguinte, foi criada a primeira loja virtual e também o primeiro código



de ética e conduta, formalizando as práticas de GC, o que se mostrou fundamental para o crescimento e a comunicação com acionistas minoritários. Isso representou um grande avanço para a empresa. Por meio do *private equity*, o Magazine Luiza iniciou a preparação para o processo de abertura de capital, por meio dessa nova liderança, as características da GC ficaram mais evidentes, conseguindo ocupar um lugar de destaque e relevância no setor de atuação (MAGAZINE LUIZA, 2021). Vale ressaltar que o processo de implementação do código de ética e conduta foi formalizado, em 1992 e atualizado em 2010, quando teve um aperfeiçoamento por intermédio do comitê ético, criado em 2010 (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Após esse processo, o Magazine Luiza avançou em suas políticas e condutas ao entrar no mercado B3, em 2011, o que representa o nível mais elevado de governança. Em 2011 e 2012, houve mais um avanço em sua GC, com o aperfeiçoamento de seu Comitê de Auditoria de Risco e do Conselho Administrativo (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A partir desse momento, o Magazine Luiza iniciou um processo de aprimoramento de suas práticas, reestruturando-se com foco em um plano de sucessão, o que resultou em um notável avanço, consolidando sua posição como uma das empresas de mais elevado padrão em relação à GC (MAGAZINE LUIZA, 2021). Essa transformação acarretou significativas mudanças no planejamento futuro da organização. Em seguida, Helena Trajano, que liderou a empresa por 24 anos, assumiu o cargo de presidente do Conselho de Administração (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A partir desse momento, a organização começou a tomar passos aprofundados nas práticas de GC por meio de Comitê de auditoria, riscos e *compliance*, comitê de finanças e crédito ao consumidor, comitê de pessoas e cultura organizacional e comitê de estratégia e inovação que separou as necessidades da organização para conseguir criar planejamentos, identificar riscos, entender as prioridades, códigos de condutas, responsabilidade política e planejamento financeiro (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Por meio desses comitês, foi possível melhorar o planejamento de longo prazo, o que permitiu a implementação das práticas de GC e uma compreensão mais profunda de sua relevância no contexto organizacional, abrangendo conceitos como transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa.



Desde então, a empresa não parou mais de crescer e expandir no mercado. Nota-se que a Magazine Luiza é uma empresa atenta às mudanças que estão acontecendo no mercado e vem adotando estratégias para proporcionar uma melhor experiência ao consumidor. A principal estratégia da empresa foi a transformação digital do varejo brasileiro estabelecendo uma operação multicanal consolidada. Isso mostra a sua capacidade de adaptação e sua agilidade na implementação de estratégias eficazes. A empresa não apenas reconhece as transformações em curso, mas também as abraça com entusiasmo, demonstrando um compromisso constante em melhorar e inovar. Essa abordagem proativa tem permitido à Magazine Luiza se manter competitiva, oferecendo experiências e impulsionando seu crescimento e expansão no mercado.

PRÁTICAS DE GC ADOTADAS PELA MAGAZINE LUIZA

A Magazine Luiza é uma das maiores redes varejistas do Brasil e tem se destacado por sua capacidade de inovação e adaptação às mudanças do mercado. A empresa tem sido reconhecida por suas práticas de gestão corporativa, que a ajudaram a crescer e se consolidar no mercado. A Magazine Luiza vem adotando práticas de transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa (MAGAZINE LUIZA, 2021) sendo considerada uma empresa de referência quando o assunto é GC.

A GC é um conjunto de estratégias que as organizações utilizam para manter seus interesses e responsabilidade com os acionistas, estabelecendo clareza de conduta para seus colaboradores, visando à maximização dos seus recursos (SILVEIRA, 2004; FIORINI; ALONSO JUNIOR; ALONSO, 2016).

Por isso que a GC, desde o seu surgimento até os dias atuais, tem o objetivo de sanar as necessidades das organizações, tentando reduzir conflitos internos e externos para, assim, aumentar o interesse entre as empresas, conseguindo ter o controle desejado mediante contratos formais e informais que permeiam valores da GC, um dos principais contribuintes para seu surgimento (SILVA; SEIBERT, 2015; FIORINI; ALONSO JUNIOR; ALONSO, 2016).

Segundo Marques (2007), quando a organização utiliza boas práticas de governança que agregam valor, isso interfere diretamente em sua conduta interna, tanto na lucratividade,



na qualidade da conduta e na boa administração. Isso trará vários benefícios e relações bem ajustadas, adequando-se ao alinhamento da organização.

A GC possui quatro pilares que direcionam as organizações para o sucesso e uma boa prática. São eles: transparência (*transparency*), equidade (*fairness*), prestação de contas (*accountability*) e responsabilidade corporativa (BLOK, 2023). Nesse sentido, esta seção busca descrever as práticas de GC adotadas pela Magazine Luiza, mais especificamente práticas de transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa.

TRANSPARÊNCIA

A transparência, segundo Silva e Seibert (2015), envolve a divulgação de informações de forma clara aos *stakeholders*, o que resulta na construção de confiança tanto internamente quanto externamente. Isso vai além das exigências legais e dos procedimentos estabelecidos, permitindo a busca e o alinhamento de interesses compartilhados.

Dentro desse contexto, observa-se que a Magazine Luiza, desde o início de sua criação, teve uma comunicação e transparência muito evidente com seus colaboradores e *stakeholders*. Embora a transparência seja uma prática da GC, essas ações por parte da empresa antes da GC eram ações isoladas. Somente a partir de 2011, quando a GC da Magazine começou a se consolidar e tornar referência de mercado, é que a transparência passou a ser considerada um ponto forte da empresa (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 2017, foi criado o programa de integridade em que se analisou a necessidade de reforçar a ética, boa conduta e a transparência que abrange toda a estrutura da Magazine Luiza (MAGAZINE LUIZA, 2021). O programa de integridade opera com base em cinco pilares que abordam as boas práticas de mercado. Esses pilares incluem o comprometimento da alta direção, uma área independente e dedicada, a gestão de riscos, a estruturação de regras e instrumentos, e o monitoramento contínuo.

Esse programa de integridade tem como finalidade promover o cumprimento das leis (*compliance*), bem como dos regulamentos e padrões éticos internos e externos da organização. Seu propósito é reduzir os riscos futuros, aumentar a conscientização de todos os envolvidos e diminuir a incidência de corrupção em todas as áreas da organização, incluindo terceiros. Ele é aplicado na gestão de pessoas e processos, envolvendo a totalidade da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021).



Dessa forma, a implantação de Programas de Integridade/Compliance tem sido fortemente incentivada pelos órgãos de controle, como o Ministério da Transparência e Controladoria Geral da União (CGU - Comunicação e Programas de Integridade), que disponibiliza guias e manuais de integridade para empresas privadas e públicas, visando aperfeiçoar políticas de prevenção e detecção de atos lesivos à Administração Pública (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Na Magazine Luiza, o programa de integridade é importante para a empresa pois é por meio dele que se determinam regras e diretrizes que orientam os colaboradores e *stakeholders* contando com vários documentos, como: Código de Ética e Conduta; Manual Anticorrupção; Manual de Integridade; Política de Destinação de Resultados; Política de Neutralização de Conflito de Interesses; Política de Tratamento da Informação; Política de Gestão de Privacidade de Dados Pessoais; Política de Gestão de Riscos; Política de Prevenção à Lavagem de Dinheiro e Financiamento ao Terrorismo (PLD/FT); Política de Doações e Investimento Social Privado; Política de Sustentabilidade; Código de Conduta de Fornecedores; Política de Remuneração de Administradores; Manual Anticorrupção e Antissuborno; Política de Divulgação de Ato ou Fato Relevante e Negociação de Valores Mobiliários e Política de Patrocínios (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A fim de manter a conformidade com todos esses requisitos e diretrizes na comunicação, foi estabelecido um canal de denúncias que pode ser utilizado de forma anônima por qualquer colaborador ou partes interessadas. Esse canal permite que qualquer indivíduo relate qualquer comportamento que viole os princípios éticos e a transparência da organização, assegurando total confidencialidade. Esse mecanismo contribui para a promoção da melhoria contínua e fortalece o programa de integridade (MAGAZINE LUIZA, 2021).

EQUIDADE

É fundamental assegurar que todas as pessoas, sejam elas membros ou partes interessadas de uma instituição, sejam tratadas com respeito e igualdade, independentemente de sua posição ou valores individuais. Isso envolve a adoção de práticas justas e não discriminatórias, que são garantidas por meio de políticas e códigos de conduta (SILVA; SEIBERT, 2015).



Em 2011, o Magazine Luiza estabeleceu um código de ética que introduziu uma estrutura e acompanhamento para a organização, orientando-a de maneira sistemática. Sempre priorizou os clientes, colaboradores, *stakeholders* e acionistas, reconhecendo a importância da equidade nesse processo. Em 2013, esse compromisso com o respeito e a equidade foi reafirmado por meio de um código de conduta que se aplicou a todos os colaboradores e englobou os *stakeholders*, abordando questões como conflito de interesses, segurança da informação e outros requisitos relevantes (MAGAZINE LUIZA, 2021).

O Magazine Luiza incentivou todos os membros da equipe a se comprometer com o Código de Conduta por meio do seminário de posicionamento estratégico, que é uma conferência anual de liderança. Essa campanha envolveu a participação de 1300 líderes de lojas, fazendo com que a equipe valorizasse essas condutas (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 2018, a Magazine Luiza estabeleceu um estatuto, políticas e códigos internos, promovendo a equidade dentro da organização. Esses instrumentos orientam todos os membros a seguir condutas e regras claras, como as políticas de indicação e alocação de resultados para o Conselho de Administração, comitês de assessoramento, e a diretoria estatutária. O objetivo é estabelecer requisitos para a liderança da organização, priorizando a transparência no processo de nomeação e atendendo às expectativas dos *stakeholders*. Essas diretrizes promovem condutas claras e fornecem informações essenciais por meio de avaliações, visando às melhores práticas e escolhas (MAGAZINE LUIZA, 2021).

O estatuto, políticas e códigos, trabalha todas as condutas éticas da organização, desenvolvidas em todos os níveis organizacionais e são relatórios de fácil entendimento de todos, um fator de grande relevância para a organização, pois por meio dele a empresa consegue ter uma comunicação clara pela conduta ética, justa e transparente (MAGAZINE LUIZA, 2021).

PRESTAÇÃO DE CONTAS

De acordo com Silva e Seibert (2015), a prestação de contas implica em assumir a responsabilidade por suas ações. Considerando que as ações da organização podem afetar acionistas e *stakeholders*, é fundamental que a empresa realize a prestação de contas e esteja disposta a encarar as consequências de seus atos.



Para compreender a governança e todos os elementos envolvidos, é fundamental ter conhecimento do conceito de *compliance*. De acordo com Blok (2023), *compliance* implica agir conforme as diretrizes estabelecidas, seguindo códigos de conduta, regras e normas, desempenhando um papel de extrema relevância nas organizações. Nesse contexto, fica evidente que o *compliance* desempenha um papel crucial na prestação de contas, uma vez que ele permite demonstrar a responsabilidade da organização em manter a transparência por meio de suas práticas. Isso é ainda mais importante porque tais práticas afetam não apenas a vida da organização, mas também envolvem acionistas, *stakeholders* e colaboradores (BLOK, 2023).

A Magazine Luiza, a partir de 2011, seguida das mudanças nas diretrizes da organização, começou a aprofundar nas práticas da GC, um desses requisitos foi a prestação de conta para acionistas e *stakeholders*, desenvolvendo um canal de comunicação com o mercado, detalhando e explicando as suas condutas (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Graças a essas mudanças, tornou-se possível reconhecer a prestação de contas, impulsionada pela transparência que sempre foi uma característica evidente da organização. Isso refletiu na disponibilização de relatórios claros e diretos, resultando em uma comunicação interna e externa livre de ruídos. Essas melhorias fortaleceram a base organizacional e a relação comprometida com acionistas e *stakeholders*, tornando-as elementos centrais na consolidação do trabalho diário (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Outros elementos, como o Código de Conduta e a Responsabilidade Ambiental, demonstram um comprometimento tanto com aspectos sociais quanto ambientais. A empresa estabelece regulamentos e se baseia em códigos de conduta, o que orienta de forma significativa a aplicação desses princípios, incluindo o cumprimento das diretrizes do GRI e dos estatutos, políticas e códigos que fazem parte da cultura organizacional. Esses princípios são integrados de forma coesa com os planos da empresa, abrangendo todas as áreas organizacionais (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Dessa forma, observa-se que a Magazine Luiza vem divulgando relatórios financeiros detalhados, regularmente, incluindo demonstrações de resultados, balanços patrimoniais e demonstrações de fluxo de caixa. Esses relatórios fornecem informações claras e precisas sobre o desempenho financeiro da empresa, permitindo que acionistas e partes interessadas avaliem seu estado financeiro. A empresa também realiza assembleias



gerais de acionistas nas quais os investidores têm a oportunidade de se envolver ativamente na gestão e tomada de decisões. Essas reuniões proporcionam um espaço para que os acionistas expressem preocupações, façam perguntas e votem questões importantes (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Além disso, a empresa possui um código de ética e conduta que estabelece diretrizes claras para o comportamento ético dos funcionários e da alta administração. Isso reforça a importância da responsabilidade corporativa e da conformidade com normas éticas. Ela também mantém um canal de comunicação aberto com investidores, respondendo a perguntas, fornecendo informações atualizadas e promovendo a transparência. Essa comunicação contínua ajuda a manter os acionistas informados sobre o desempenho e os planos da empresa (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A Magazine Luiza também presta contas em relação a suas práticas de sustentabilidade e responsabilidade social. A empresa divulga informações sobre suas iniciativas sustentáveis, esforços de responsabilidade social corporativa e seu impacto positivo na comunidade (MAGAZINE LUIZA, 2021).

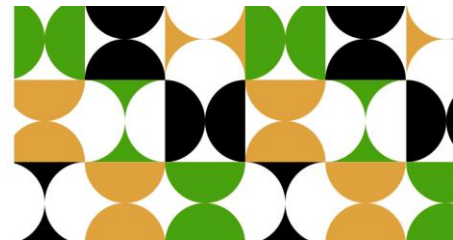
Enfim, observa-se que a Magazine Luiza vem adotando uma abordagem abrangente para a prestação de contas, garantindo que acionistas, investidores e partes interessadas tenham acesso a informações transparentes e confiáveis sobre sua governança, desempenho financeiro e práticas de responsabilidade corporativa. Isso ajuda a manter a confiança dos investidores e a promover a sustentabilidade de longo prazo do negócio (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Percebe-se que a prestação de contas vai além de um mero relatório; ela abrange toda a estrutura da organização, uma vez que seus efeitos influenciam de maneira direta os relacionamentos internos e externos (MAGAZINE LUIZA, 2021).

RESPONSABILIDADE CORPORATIVA

A responsabilidade corporativa, segundo Silva e Seibert (2015), está relacionada ao entendimento e importância da sustentabilidade, e trabalha o melhor caminho de zelar e compreender o papel ambiental e social das organizações.

Em 2012, o Magazine Luiza teve seu primeiro direcionamento para sustentabilidade, visando a algo importante para o futuro da empresa. A organização seguiu as diretrizes



Global Reporting Initiative (GRI) para direcionar as práticas relacionadas ao desenvolvimento sustentável da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021). De acordo com Oliveira (2012), GRI é uma instituição que disponibiliza relatórios e guias, direcionando as organizações para a clareza e conhecimento da sustentabilidade criando um relatório sem fins lucrativos. Ela valoriza aspectos importantes para conduta, princípios e protocolos de extrema relevância para uma organização, abrangendo a transparência, confiabilidade e comparabilidade (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A Magazine Luiza, na primeira aplicação da GRI, conseguiu atingir o nível na versão G3 se mostrando atenta à responsabilidade sustentável (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 2013, a organização realizou algumas mudanças na estratégia da organização e colocou a responsabilidade corporativa como uma estratégia da organização. Essa mudança de estratégia teve um impacto grande na cultura organizacional, porque foi pensado estrategicamente em diferentes maneiras de como reduzir o consumo de energia. Para tanto, a empresa criou ações para conscientizar os colaboradores sobre a importância de adotar práticas sustentáveis. Foram realizados treinamentos com colaboradores de diferentes níveis gerenciais, do operacional ao tático (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Prosseguindo com a evolução de sua estratégia, a empresa desejava avançar ainda mais, tornando seus progressos mais visíveis e acessíveis por meio do relatório G4 da GRI, que se apoia no *framework* de relatórios integrados como estabelecido pelo Comitê Internacional de Relatórios Integrados (IIRC), como referência (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A empresa continuou incorporando elementos significativos em sua cultura organizacional, como a promoção e implementação de práticas voltadas ao meio ambiente, incluindo o uso de energia elétrica renovável, desempenhando um papel fundamental na mitigação de impactos ambientais. Essa abordagem está alinhada com as diretrizes do GRI e desempenha um papel crucial no plano estratégico da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A cada ano, o relatório anual avança em direção a estratégias mais profundas, reconhecendo a importância da responsabilidade sustentável e implementando ações por meio de processos precisos. Isso inclui o uso de um radar que aborda os temas mais relevantes relacionados à sustentabilidade (ODS), o estabelecimento de escutas como um



canal de comunicação interno e externo para garantir a representatividade dos *stakeholders* e do público, bem como a incorporação de um tópico exclusivamente dedicado à sustentabilidade. Além disso, o processo de priorização é adotado para focar nos resultados tanto internos quanto externos (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Na atualidade, o Magazine Luiza incorporou os princípios do ESG (Ambiental, Social e Governança) em suas operações. A adoção dessas práticas requer um comprometimento sólido por parte da alta administração, pois esse tripé exige uma visão de longo prazo e permeia todos os processos da organização. Em 2022, a empresa reafirmou esse compromisso com as práticas ESG, demonstrando um maior foco na sociedade e suas minorias, ao mesmo tempo em que colocou um destaque constante na preservação do meio ambiente, conectando esses aspectos às boas práticas de governança corporativa (MAGAZINE LUIZA, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, foi possível concluir que as práticas de GC sempre estiveram presentes na organização, tornando-se evidente em diversos momentos ao longo de sua trajetória e aprimoradas ao longo do tempo. A empresa tem adotado diversas medidas com o objetivo de fomentar a transparência, a ética e a responsabilidade social em suas atividades. Essas ações têm gerado impactos positivos em sua estrutura organizacional.

Em relação às práticas de GC adotadas pelo Magazine Luiza, ao longo da sua história, foi possível observar que a transparência foi uma das práticas mais antigas adotadas pela empresa. Foi criado um programa de integridade o que permitiu uma conversa direta com os envolvidos. Esse programa tem como finalidade promover o cumprimento das leis (*compliance*), bem como dos regulamentos e padrões éticos internos e externos da organização. Seu propósito é reduzir os riscos futuros, aumentar a conscientização de todos os envolvidos e diminuir a incidência de corrupção em todas as áreas da organização, incluindo terceiros

Em relação às práticas de equidade, a empresa vem implementando políticas e códigos de conduta que garantem que todos os membros e partes interessadas sejam tratados com respeito e igualdade, independentemente de sua posição ou valores individuais. Isso demonstra um compromisso com a diversidade e a inclusão.



Quanto à prestação de contas observou-se que a Magazine Luiza realiza a prestação de contas com base em princípios sólidos de governança corporativa, o que é fundamental para manter a transparência e a responsabilidade em sua gestão.

Por fim, a preocupação com a responsabilidade corporativa e o desenvolvimento sustentável mostra que a Magazine Luiza não se limita apenas a aspectos financeiros, mas também se preocupa com o impacto ambiental e social, demonstrando um compromisso com a comunidade e o meio ambiente. Essas práticas demonstram a maturidade e a responsabilidade da empresa em relação à Governança Corporativa.

Em síntese, foi possível perceber que as práticas de Governança Corporativa adotadas pela Magazine Luiza, ao longo de sua trajetória, revelam um compromisso sólido com a transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa. Esses pilares fundamentais demonstram a busca constante da empresa por uma gestão ética, inclusiva e sustentável. Ao adotar um programa de integridade, políticas de equidade, princípios sólidos de governança e práticas de responsabilidade ambiental e social, a Magazine Luiza se destaca como um exemplo de como a GC pode ser eficaz na promoção da confiança dos *stakeholders*, no cumprimento das leis e regulamentos e na construção de um legado empresarial responsável e comprometido com o bem-estar de todos.

REFERÊNCIAS

BERGAMINI JUNIOR, Sebastião. Controles internos como um instrumento de governança corporativa. **Revista do BNDES**, Rio de Janeiro, v.12, n.24, p. [149]-187, dez. 2005. Disponível em: <http://web.bndes.gov.br/bib/jspui/handle/1408/13474>. Acesso em: 03 nov. 2023

BLOK, Marcella. **Compliance e governança corporativa**. 4. ed. [S.l.]: Freitas Bastos, 2023. E-book. Disponível em: https://play.google.com/store/books/details/Compliance_e_Governan%C3%A7a_Corporativa_Edi%C3%A7%C3%A3o_4?id=GpTCEAAAQBAJ&gl=US. Acesso em: 03 nov. 2023.

BUENO, Giovana; NASCIMENTO, Karoline; LANA, Jeferson; GAMA, Marina Amado Bahia; MARCON, Rosilene. Mecanismos Externos de Governança Corporativa no Brasil. **Contabilidade, Gestão e Governança**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 120-141, 16 abr. 2018. Disponível em: http://dx.doi.org/10.21714/1984-3925_2018v21n1a7. Acesso em: 03 nov. 2023.

FIORINI, Filipe Antônio; ALONSO JUNIOR, Nelson; ALONSO, Vera Lucia Chaves. Governança corporativa: conceitos e aplicações. In: SIMPÓSIO DE EXCELENCIA EM



GESTÃO E TECNOLOGIA, 8, S. I, Anais [...], S. I., AEBD, 2016. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos16/19524178.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2023.

KRIPKA, Rosana Maria Luvezute; SCHELLER, Morgana; BONOTTO, Danusa Lara. Pesquisa Documental: considerações sobre conceitos e características na Pesquisa Qualitativa. **Revista de investigações UNAD**, v. 14, n. 2, 2015.

MAGAZINE LUIZA. Relação com investidores, Governança e sustentabilidade: visão geral. São Paulo: Magalu, 2021. Disponível em: <https://ri.magazineluiza.com.br/ShowCanal/Visao-Geral?=-SM7R98aCJ9JwGD8JN+X76w==>. Acesso em: 20 out. 2023.

MARQUES, Maria da Conceição da Costa. Aplicação dos princípios da governança corporativa ao sector público. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 11, p. 11-26, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/754Hw7N8FRHzj67kWhPNPmN/?format=pdf>. Acesso em: 12 mai. 2023.

SILVA, Edson Cordeiro da. **Governança Corporativa nas Empresas**. 4. ed. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2016.

SILVA, Raiziane Cássia Freire; SEIBERT, Rosane Maria. Governança Corporativa— História e Tendências. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, v. 9, n. 3, p. 74-100, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/280921106_GOVERNANCA_CORPORATIVA_-_HISTORIA_E_TENDENCIAS. Acesso em: 03 nov. 2023.

SILVEIRA, Alexandre Di Miceli da. Governança corporativa e estrutura de propriedade: determinantes e relação com o desempenho das empresas no Brasil. 2004. 254 f. 2004. Tese Doutorado em Administração). Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2004. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/12/12139/tde-23012005-200501/publico/Tese_Doutorado_AlexandreDiMiceli_30Nov04.pdf. Acesso em: 09 mai. 2023.

YIN, R. **Estudo de Caso: Planejamento e Métodos**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.

OLIVEIRA, Ana Maria Manso de. Definição de um modelo de Indicadores Ambientais, baseados na Global Reporting Initiative, para empresas do Sector Terciário: O caso de estudo da Prosegur. 2012. 73 f. Tese (Mestrado em Ecologia e gestão ambiental). Faculdade de Ciências. Universidade de Lisboa, 2012. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7508/1/ulfc099196_ana_oliveira.pdf. Acesso em: 06 mai. 2023.



PERCEPÇÃO DO VOLUNTARIADO EM UMA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL: ESTUDO DE CASO NO PARQUE FRANCISCO DE ASSIS EM LAVRAS - MINAS GERAIS

Perception of volunteering in a civil society organization: a case study in the francisco de assis park in Lavras - Minas Gerais

Nayara Monike Nunes - nayara.nunes@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Glener Alvarenga Mizael - glener.mizael@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

RESUMO

Introdução: Este estudo se concentra no voluntariado como parte essencial do Terceiro Setor, investigando os motivos que levam as pessoas a se voluntariarem em Organizações da Sociedade Civil (OSC), com foco específico na proteção animal na cidade de Lavras, MG. Organizações sem fins lucrativos, como o Parque Francisco de Assis, enfrentam desafios crescentes para obter recursos que sustentem suas atividades sociais. As doações de tempo, trabalho e habilidades são essenciais para a continuidade de tais OSC. **Objetivo:** O objetivo geral deste estudo é compreender os fatores que motivam as pessoas a se voluntariarem em prol de uma causa em uma OSC na cidade de Lavras, MG. Para alcançar tal propósito, foi estabelecido os seguintes objetivos específicos: compreender a percepção motivacional dos voluntários durante a atuação na OSC, identificar os fatores que levam ao voluntariado e propor ações de melhoria para os processos de recrutamento. **Metodologia:** A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa, incluindo entrevistas e observação participante durante um período de quatro meses, com o intuito de compreender as motivações dos voluntários através de análise de conteúdo realizada em três etapas: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados, além de utilizar o método de amostragem por saturação, que envolve a seleção contínua de participantes até que não surjam mais informações relevantes. **Resultados/Discussão:** Os resultados revelaram que o voluntariado oferece recompensas pessoais, profissionais e desenvolvimento de novas habilidades. Além de um impacto positivo na comunidade, os voluntários são motivados principalmente pela causa que apoiam, pela satisfação pessoal e pelo bem social. **Conclusão:** O estudo destaca a importância do voluntariado em uma OSC, fornecendo *insights* importantes sobre como a motivação é uma força motriz para o bem social. Os voluntários demonstram motivação intrínseca, alinhando-se à Teoria Y de McGregor, que pressupõe que as pessoas têm um incentivo natural para o trabalho e buscam autodireção e responsabilidade. No entanto, torna-se essencial uma gestão eficiente de voluntários e de estratégias de recrutamento.

Palavras-chave: Terceiro Setor; Voluntario; Motivação.

Keywords: Third Sector; Voluntary; Motivation.



INTRODUÇÃO

O Terceiro Setor abrange uma variedade de instituições privadas sem fins lucrativos que desempenham um papel vital na promoção do bem-estar público (SOARES et al., 2016). Assim como Organizações Não Governamentais (ONGs), fundações e associações comunitárias, as Organizações da Sociedade Civil (OSC), também são entidades cívicas sem fins lucrativos de interesse público e enfrentam desafios crescentes para obter os recursos necessários para sustentar suas atividades sociais, e este fato tem ficado cada vez mais preocupante (SCHEUNEMANN; RHEINHEIMER, 2013). Desta forma, as doações são essenciais para a continuidade das atividades das OSC, sendo conceituadas como uma forma de doação baseada em tempo, trabalho e habilidades (CAVALCANTE et al., 2015).

As organizações de proteção animal, por exemplo, possuem um papel importante como mobilizadoras e buscam o bem-estar dos animais com diversas ações que incluem o cuidado de animais abandonados e o incentivo às adoções responsáveis. No entanto, a maioria delas estão lotadas e lutam para continuarem ativas diante de enormes despesas, falta de estrutura e voluntários. Mesmo com diversos problemas, essas organizações se sentem coagidas a abrigar esses animais, mesmo sem espaço e condições (PONTES, 2012).

Este estudo se concentra no voluntariado como uma vertente do Terceiro Setor, visando compreender os motivos que levam as pessoas a se voluntariarem em OSCs. A pesquisa incluirá um estudo de caso no Parque Francisco de Assis em Lavras - MG, uma OSC de proteção animal, com foco na gestão de pessoas e nos fatores que impulsionam o voluntariado.

O objetivo geral deste trabalho é compreender e definir quais são os fatores que levam as pessoas a se voluntariarem em prol de uma causa em uma Organização da Sociedade Civil (OSC) da cidade de Lavras-MG. Tendo como objetivos específicos, compreender a percepção motivacional do voluntário durante a atuação na OSC e identificar os fatores que levam ao voluntariado, além de propor ações de melhoria para os processos de recrutamento de voluntários.

Para tanto, este estudo torna-se relevante devido à importância do Terceiro Setor na promoção de mudanças sociais, à dependência das OSCs de doações e de voluntários, bem como à necessidade de compreender as motivações dos voluntários. Além disso, a pesquisa



contribuirá para a gestão eficaz de pessoas nas OSCs e para o desenvolvimento da sociedade em geral.

A escolha do Parque Francisco de Assis como objeto de estudo se justifica por ser uma instituição voltada para a proteção animal, por se tratar de uma organização local que será de fácil acesso para o recolhimento das informações necessárias da pesquisa e pela proximidade e familiaridade da pesquisadora com o tema.

METODOLOGIA

Para atender os objetivos propostos optou-se por uma abordagem qualitativa, que permite uma análise aprofundada das experiências e perspectivas dos voluntários, buscando compreender fenômenos sociais complexos ao explorar significados e contextos individuais (BRAUN; CLARKE; GRAY, 2019). Essa pesquisa caracteriza-se como um estudo de caso único, uma vez que se concentra na investigação aprofundada de um único caso, geralmente uma organização, um evento, um indivíduo ou um fenômeno específico. Nesse método, o pesquisador coleta dados detalhados por meio de várias fontes, como entrevistas, observações, documentos e registros, a fim de compreender a complexidade e a riqueza do caso em estudo (SÁTYRO; D'ALBUQUERQUE, 2020).

O Parque Francisco de Assis, objeto de estudo, é um canil em Lavras que se dedica ao cuidado e acolhimento de animais abandonados, além de promover a conscientização sobre a adoção responsável. Seu trabalho desempenha um papel importante na proteção dos animais e na construção de uma sociedade mais consciente e compassiva. Considerado uma Organização da Sociedade Civil, o Parque Francisco de Assis depende de doações, voluntários e parcerias para manter suas atividades, por isso a escolha desta organização para o presente estudo. Sendo importante ressaltar que a pesquisadora já obteve autorização para coletar os dados necessários neste ambiente.

Na coleta das informações foram aplicados alguns procedimentos metodológicos como entrevistas aos voluntários atuantes da organização. Segundo Bauer e Gaskell (2017), à técnica de entrevistas busca obter detalhes e *insights* sobre as experiências e opiniões dos entrevistados, as entrevistas podem ser estruturadas ou semiestruturadas, permitindo maior flexibilidade. Neste estudo, utilizou-se a entrevista semiestruturada realizada a partir de um



roteiro pré definido, onde as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise mais detalhada das respostas.

Além das entrevistas, utilizou-se a técnica de observação participante em forma de um diário de campo, uma vez que a pesquisadora esteve inserida na organização como voluntária. A observação é uma técnica de coleta de dados que envolve a presença direta do pesquisador no campo, interagindo com os participantes do estudo. Essa abordagem, permite ao pesquisador imergir no ambiente social e obter informações que não seriam facilmente obtidas por meio de questionários (TAQUETTE; BORGES, 2021). Portanto, esses métodos foram aplicados em campo, por um período de quatro meses, com a participação de um grupo de voluntários atuantes da instituição escolhida para o estudo.

A amostragem por saturação foi utilizada para determinar a quantidade de entrevistas neste estudo. Sendo este um método comum em pesquisas qualitativas, que envolve a seleção contínua de participantes até que não surjam mais informações relevantes. Essa abordagem prioriza a profundidade e a qualidade dos dados coletados, visando uma compreensão abrangente do fenômeno em estudo, em vez de se concentrar no tamanho da amostra (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008). Para a realização da análise de dados em pesquisa qualitativa, o material coletado das gravações das entrevistas foi cuidadosamente analisado e transcrito através do Word e organizado em uma planilha do Excel.

Para o presente estudo foi utilizado a técnica de análise de conteúdo, de acordo com Franco (2020), é uma abordagem sistemática e objetiva para analisar dados qualitativos. Ela envolve a identificação, categorização e interpretação de temas, padrões e significados presentes no conteúdo textual, visual ou auditivo coletado durante a pesquisa. Essa técnica permite uma compreensão mais profunda do material e a extração de *insights* relevantes para responder às questões de pesquisa.

A análise de conteúdo envolve três etapas: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados. Para a pré-análise, o material é escolhido e organizado de acordo com o problema de pesquisa. Na exploração do material, ocorre a classificação e categorização dos dados. E para a interpretação dos resultados relaciona o conteúdo do material com a base teórica. Ambas as etapas permitem compreender o fenômeno estudado e gerar resultados relevantes (FRANCO, 2020).



RESULTADOS/DISCUSSÃO

Este trabalho apresenta uma análise das entrevistas realizadas com 12 voluntários que atualmente frequentam a instituição Parque Francisco de Assis em suas devidas categorizações.

Público-alvo

Diante do perfil da amostra é possível identificar as informações demográficas obtidas. Os entrevistados variam em idade e profissão, o que indica uma diversidade no grupo de voluntários, entre idades que vão de 16 a 77 anos, conforme a demonstrado na figura 1:

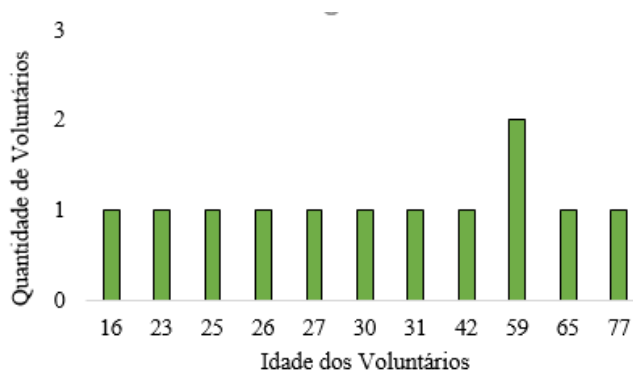


FIGURA 1 – Idade dos voluntários atuantes no Parque Francisco de Assis.

Fonte: Autoria própria.

As profissões dos voluntários também são diversas, abrangendo áreas como: empresário, biólogo, analista de investimento, zootecnista, bancário, agrônomo, médico veterinário, estudantes e aposentados.

Percepção sobre o voluntariado

A maioria dos entrevistados expressa opiniões positivas e de apoio ao voluntariado. Termos como "necessário", "importante", "muito gratificante" e "essencial" são usados para descrever o voluntariado, conforme se observa pela fala do entrevistado 3: “Uma prática muito importante e necessária”.



Muitos enfatizaram que o voluntariado é uma oportunidade de fazer o bem sem esperar recompensa material, beneficiando tanto quem doa quanto quem recebe. Azevedo (2007) e Müller e Scheffer (2019) relacionam o altruísmo e solidariedade, que são termos apontados como motivadores do voluntariado, por serem valores morais socialmente constituídos vistos como virtude do indivíduo, o que reforça a opinião do entrevistado 7:

“Acho que o voluntariado é mais que um gesto de altruísmo. Ele oferece a oportunidade de vivenciar realidades diferentes, aprendizado e crescimento pessoal. Quando nós doamos para algo, ganhamos mais do que damos.”

A maioria dos entrevistados possui experiência prévia com o voluntariado em várias formas, incluindo cuidados com animais, ações comunitárias e participação em grupos espiritualistas. Outros mencionam que estão iniciando o voluntariado somente agora, outros já foram voluntários antes e relatam que o voluntariado anterior teve um impacto significativo em suas vidas, gerando apreço pelas pequenas ações que fazem a diferença como o entrevistado 9 traz em sua resposta:

“Tive a oportunidade de ser voluntária no estado de Mato Grosso, onde existe uma iniciativa que tem presença em várias cidades do Brasil: o 'sopão' organizado pela Igreja Católica, destinado a pessoas carentes e em situação de rua. Desde então, ansiava por fazer algo que fosse além dos meus próprios interesses, algo que não envolvesse apenas o trabalho para ganhar dinheiro e cuidar da minha família, sem a necessidade de cumprir horários obrigatórios. Participei ativamente desse projeto, concentrando-me na distribuição das refeições, pois naquela época, não trabalhava na produção das sopas. As refeições eram servidas em locais improvisados, como o adro da igreja ou comunidades, usando barracas. Durante esse período, experimentei uma sensação de choque profundo. Foi a primeira vez que testemunhei como um gesto tão simples, como servir uma concha de sopa a uma pessoa, poderia gerar um impacto tão significativo. As expressões de gratidão, especialmente das crianças eram marcantes e tocaram profundamente o meu coração. Essa experiência moldou minha determinação de continuar com o voluntariado em diferentes etapas da minha vida.”

Motivações para o voluntariado

Os principais motivos para o voluntariado nessa causa específica estão, sobretudo, o amor e a compaixão pelos animais, cuja pureza e o desejo de ajudá-los são motivos frequentes, conforme cita o entrevistado 1: “A pureza dos animais, amor sincero e verdadeiro, são seres de luz.”

Segundo Forell e Stigger (2017), o desejo de participar de um projeto coletivo e contribuir positivamente na sociedade é um forte motivador no voluntariado. Além disso, o vínculo a um ideal ou missão e a importância do valor social têm sido constantemente relatados como elementos fundamentais nesse tipo de trabalho. O entrevistado 12 traz a seguinte resposta: “O anseio por me envolver em um projeto coletivo e fazer uma importante contribuição à sociedade, além do amor pelos animais e carinho pela equipe do Parque Francisco de Assis”, o que evidencia a perspectiva dos autores.



A maneira como as pessoas descobrem a organização varia amplamente, incluindo pesquisas na internet, recomendações pessoais, envolvimento desde a criação da organização e projetos ligados a universidades, conforme mencionado pelo entrevistado 12: “Conheci o Parque Francisco De Assis através do projeto Vet Aprendiz da Universidade Federal de Lavras.”

Palestras, eventos e redes sociais também desempenham um papel na descoberta. A visibilidade da organização é essencial para atrair voluntários. O entrevistado 8 responde que descobriu a organização pelo marketing social: “Através das mídias, do marketing social que a organização faz sobre a causa e até mesmo das divulgações que ouvi de outras pessoas.” Para Dann (2010), um dos meios mais fáceis de captação de recursos humanos é através do marketing social. Ele o define como a aplicação das atividades práticas e processos do marketing comercial, com o objetivo de promover mudanças comportamentais em um público-alvo, seja ele temporário ou permanente, em prol de uma causa social.

Relação pessoal e Profissional

O voluntariado é visto como uma fonte de gratificação pessoal, crescimento emocional e profissional, o que enfatiza as categorizações propostas por Lynch e McCurley (1998), e Mostyn (1983), que indicam a possibilidade de traçar uma Hierarquia do Trabalho Voluntário e que relaciona os diferentes níveis de envolvimento e motivações dos voluntários. Esta hierarquia é composta por cinco níveis, conforme apresentado na tabela 1.

TABELA 1 – Níveis de envolvimento e motivação dos voluntários.

Nível	Descrição
Nível I - Altruísta	Percepção subjetiva de auto sacrifício em prol da consciência de espécie e condições gerais de vida de seres humanos.
Nível II - Afetivo	Motivos relacionados ao sentimento de auxílio a sujeitos e comunidades em situações de exceção, resgatando a cidadania.
Nível III - Amigável	Motivos vinculados à contribuição para o bem-estar social, em que o voluntário sente que compartilha algo próprio com alguém.
Nível IV - Ajustado	Motivos de aprimoramento social que promovem simultaneamente o voluntário e o receptor.



Nível V - Ajuizado

Motivos centrados na sensação de privilégios, status e promoção pessoal do voluntário junto a indivíduos e coletividades.

Fonte: Elaborado a partir dos estudos de Mostyn (1993).

Com base nas respostas dos entrevistados, torna-se evidente que os níveis mais comuns são de altruísmo, afetividade e amizade.

Apesar da definição de voluntário ser como alguém que doa seu tempo sem expectativa de remuneração financeira, é importante ressaltar que existem outras formas de recompensas para o trabalho voluntário (CELDRÁN et al., 2018). Essas formas podem ser definidas como, por exemplo, o senso de realização pessoal, o desenvolvimento de habilidades e competências, o fortalecimento de redes de contatos e a oportunidade de contribuir positivamente para a sociedade (GEMELLI; BITENCOURT; SANTOS, 2016). Assim descreve a entrevistada 12: “O voluntariado enriquece a vida pessoal de várias formas, mas também pode beneficiar a carreira profissional, pois proporciona o desenvolvimento de habilidades e experiências relevantes”

Diversos autores, tais como, Cavalcante et al. (2012), Souza e Medeiros (2012), e entre outros, propuseram dimensões motivacionais para o trabalho voluntário. Com base nesses estudos, Gemelli, Bitencourt e Santos (2016) propôs um modelo referente a fatores motivacionais para o trabalho voluntário, que visa consolidar essas dimensões (Tabela 2).

TABELA 2 – Fatores motivacionais encontrados na pesquisa (continua).

Motivações	Definições segundo Gemelli et al. (2016)	Falas dos entrevistados:
Pessoais	Necessidade de atingir objetivos pessoais de se sentir útil, de satisfação pessoal e de reconhecimento social.	“Me proporciona satisfação, ao ver que fiz a diferença para alguém de forma positiva” (Entrevistado 8).
Sociais	Senso de pertencimento, construção de laços de amizades e reciprocidade.	“Amor pelos animais e pelo belo trabalho da equipe que gerencia o Parque Francisco de Assis são muito acolhedores” (Entrevistado 5).
Profissionais	Possibilidade de aumento da rede de relacionamentos (networking), oportunidades profissionais e desenvolvimento de habilidades e competências.	“O voluntariado enriquece a vida pessoal de várias formas, mas também pode beneficiar a carreira profissional, como no meu exemplo, sou estudante de medicina veterinária, então me possibilita o desenvolvimento de habilidades e experiências



		relevantes” (Entrevistado 12).
Ideológicas	Crença na causa e por vínculos religiosos.	“A causa animal é uma causa que eu defendo, por isso procurei me voluntariar em uma organização de proteção aos animais”. (ENTREVISTADO 4)

Fonte: Elaborado a partir dos estudos de Gemelli, Bitencourt e Santos (2016).

Pela fala dos entrevistados foi possível identificar os fatores motivacionais apontados por Gemelli, Bitencourt e Santos (2016) como: satisfação pessoal, amor pelos animais, equipe de trabalho, interesses profissionais e defensores de causas sociais.

Impactos e desafios do voluntariado

Os benefícios do voluntariado, englobam satisfação pessoal, crescimento individual, aquisição de novas habilidades e um impacto positivo na comunidade. Como ressaltou o entrevistado 11: “O maior benefício que vejo no voluntariado é o crescimento pessoal que ele proporciona através das experiências que vivenciamos”.

A importância da “relação ganha-ganha” é igualmente destacada, trazendo benefícios tanto para o voluntário quanto para a instituição, como enfatizado pelo entrevistado 5: “É uma relação ganha-ganha, você ajuda a instituição e recebe em troca o prazer em ajudar”.

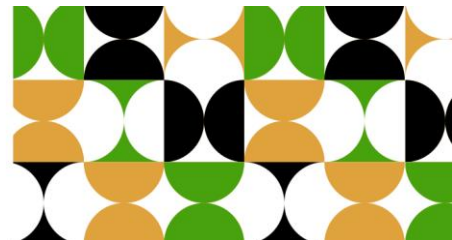
Os desafios mencionados nas entrevistas abrangem a falta de adesão e compreensão da população à causa, restrições de tempo, comprometimento e escassez de recursos financeiros, conforme destacam os entrevistados 1 e 2:

“Falta de aderência da população. Muitos não se importam com a causa, ou pior, atrapalham a causa, com maus tratos e violência” (Entrevistado 1).

“A maior dificuldade que encontro no voluntariado é a falta de voluntários, falta de recursos e além do tempo para conseguir conciliar com o trabalho voluntário” (Entrevistado 2).

A maioria dos entrevistados vê o voluntariado como essencial e destaca seu impacto positivo. A persistência e o comprometimento são essenciais para superar os desafios. O impacto vai além da causa específica, influenciando a conscientização da comunidade e a redução de casos de maus-tratos, como trata o entrevistado 8:

“O impacto do voluntariado em uma sociedade é notável, especialmente quando a equipe é bem organizada, significativa e envolvida em um trabalho comunitário eficaz. No entanto, em muitos setores, o voluntariado ocorre sem que a comunidade local esteja ciente disso. Portanto, a organização e a divulgação desempenham um papel crucial para maximizar o impacto positivo. Ao longo dos anos, observei uma mudança significativa na forma como as pessoas em minha cidade, Lavras, se relacionam com os animais. Em 2007, quando cheguei, muitos animais eram maltratados, mas hoje em dia, lojistas colocam água para os cachorros na calçada, alguns



permitem que os animais entrem em suas lojas e as pessoas se mobilizam para denunciar casos de maus-tratos, embora a maldade ainda exista, as atitudes mudaram.”

Logo, nota-se os desafios enfrentados pelo voluntariado como conciliar trabalho e o tempo a ser dedicado, bem como a falta de recursos e apoio da população para evitar os maus tratos. O próximo tópico irá abordar sobre a disponibilidade de tempo no voluntariado.

Disponibilidade de tempo

A disponibilidade de tempo para o voluntariado varia amplamente entre os entrevistados, abrangendo desde compromissos limitados devido a prioridades pessoais e profissionais até aqueles que se dedicam em tempo integral. Alguns doam algumas horas em dias específicos, como finais de semana, enquanto outros contribuem financeiramente por não poderem oferecer seu tempo, como mencionado nas entrevistas.

“Infelizmente pela minha rotina não tenho horário fixo” (Entrevistado 4).

“Tempo integral” (Entrevistado 6).

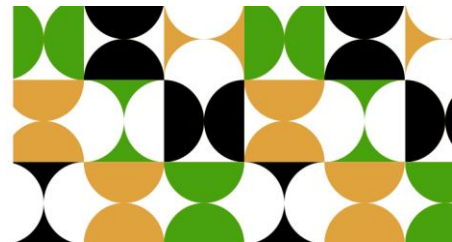
“Baixa, por isso acabo ajudando mais financeiramente em campanhas” (Entrevistado 8).

O desenvolvimento de leis e medidas que possibilitem aos voluntários uma participação mais efetiva nas causas sociais se faz de grande importância. O serviço público federal permite que os servidores a cada cinco anos de efetivo exercício possam se beneficiar de uma licença capacitação (três meses) para realização de cursos e treinamentos, além disso, permite a dedicação à atividade voluntária (BRASÍLIA, 1991).

Recursos e Habilidades

Os entrevistados possuem diversas habilidades e conhecimentos como voluntários, incluindo práticas como cuidados com animais e conhecimentos específicos em áreas como bem-estar animal, nutrição, administração e investimentos. Além disso, muitos desejam aprender novas habilidades conforme necessário, como enfatizado pelo entrevistado 2:

“No voluntariado, adquiero e compartilho habilidades e conhecimentos de maneira constante. Lidar diretamente com os animais me ensina muitas coisas, desde como manejá-los com segurança até administrar medicamentos e fazer curativos. Essas habilidades são adquiridas com o tempo e a prática. Por outro lado, minha educação formal, adquirida na faculdade e minha experiência de vida, enriquecem minha contribuição ao voluntariado. A troca de habilidades e conhecimentos entre o voluntariado e minha vida cotidiana é valiosa. Uma experiência notável é com os estudantes de veterinária que participam do projeto desde o início de suas formações, como o Projeto Vet Aprendiz. É gratificante vê-los evoluir ao longo de suas jornadas, desde aprender a lidar com os animais até diagnosticar sintomas de doenças. No final, alguns deles continuam no voluntariado mesmo após se formarem como veterinários, e essa troca de conhecimento é enriquecedora.”



As respostas mostram que voluntários contribuem com uma variedade de habilidades e conhecimentos, enriquecendo as organizações que dependem do voluntariado.

Experiências e Expectativas

As expectativas compartilhadas pelos voluntários incluem a visão de um impacto positivo em constante crescimento na causa, o desenvolvimento espiritual, a sustentação do voluntariado, para que haja o aumento no número de voluntários e uma mudança cultural. Como reforça o entrevistado 6: “Que aumente o número de voluntários e que venham de várias áreas de conhecimento e prática.” A esperança é que o voluntariado seja mais amplamente reconhecido e valorizado desde a infância, de modo que as pessoas compreendam plenamente seu significado, como traz o entrevistado 9:

“Acredito que o voluntariado deve ser mais divulgado e incentivado, e gostaria de vê-lo integrado desde cedo nas escolas para que as crianças cresçam reconhecendo o valor do voluntariado e aprendam a reservar um tempo para ações altruístas, que possam melhorar a sociedade como um todo. [...] A educação desde a infância é essencial para promover essa mudança cultural.”

Os voluntários recebem recompensas principalmente de natureza pessoal e emocional, incluindo satisfação, amor pelos animais, reconhecimento e respeito da comunidade.

O nível de orientação e apoio da organização varia, com alguns voluntários recebendo todo o suporte necessário, enquanto outros mencionam a falta de apoio significativo, enfatizando a importância de serem proativos, como exemplificado pelo entrevistado 4: “Algumas orientações, não muitas, quem quer ser voluntário tem que ser proativo e já chegar limpando, dando medicações, fazendo curativo e etc.”. O suporte emocional e amizades são destacados como inestimáveis, como relata o entrevistado 9:

“Em relação à orientação e apoio que recebo do Parque Francisco de Assis, vejo isso como um processo contínuo. Tenho dedicado mais de 13 anos de minha vida a essa causa, e nesse período, recebi orientação em diversas áreas. Quando comecei, muitas vezes não sabia exatamente o que era necessário, mas graças à experiência da Agulucia e de outras pessoas que trabalham lá, pude aprender muito. O suporte que recebo vai além das orientações técnicas. Ele se traduz em amizade e apoio emocional. Todos enfrentamos desafios na vida, e, nos primeiros anos em que eu passava tanto tempo no parque, compartilhamos nossas preocupações. Esse apoio emocional tem sido inestimável para mim.”

Essa análise aborda as perspectivas dos voluntários, destacando motivações, desafios e expectativas em relação ao voluntariado. Ela também enfoca o impacto na comunidade e



na causa que apoiam, bem como as recompensas pessoais e emocionais obtidas por meio desse trabalho.

De acordo com Fischer e Schaffer (1993), e Cavalcante, Souza e Mól (2015), quando as ONGs levam em consideração as motivações específicas de seus voluntários, as estratégias de recrutamento e retenção tendem a ser mais eficazes.

A Teoria X e Y de McGregor (1973), apresenta duas visões contrastantes sobre a natureza humana e a motivação no trabalho. A Teoria X considera que as pessoas são naturalmente preguiçosas, evitam responsabilidades e precisam ser controladas. A Teoria Y, por outro lado, acredita que as pessoas têm motivação intrínseca, buscam desafios, responsabilidades e podem ser autogeridas. O quadro 1 apresenta as principais características desta corrente.

QUADRO 1 – Pressuposições da Teoria X e Y.

Pressuposições da Teoria X	Pressuposições da Teoria Y
As pessoas são preguiçosas e indolentes.	As pessoas são esforçadas e gostam de ter o que fazer.
As pessoas evitam o trabalho.	O trabalho é uma atividade tão natural como brincar e ou descansar.
As pessoas evitam a responsabilidade, a fim de se sentirem mais seguras.	As pessoas procuram e aceitam responsabilidades e desafios.
As pessoas precisam ser mais controladas e dirigidas.	As pessoas podem ser auto motivadas e autogeridas.
As pessoas são ingênuas e sem iniciativa.	As pessoas são criativas e competentes.

Fonte: Chiavenato (2008).

Diante das análises e seguindo a Teoria X e Y, é possível identificar que a maioria das respostas obtidas nas entrevistas qualificam os voluntários como fazendo parte das pressuposições da Teoria Y, como traz o entrevistado 4: “[...] quem quer ser voluntário tem que ser proativo e já chegar limpando, dando medicações, fazendo curativo, etc.”.

É importante reconhecer que o trabalho voluntário é motivado por fatores diferentes. No entanto, essas teorias ainda podem fornecer uma base para entender alguns aspectos motivacionais do trabalho voluntário (SILVA; RODRIGUES; PINHO, 2020).



CONCLUSÃO

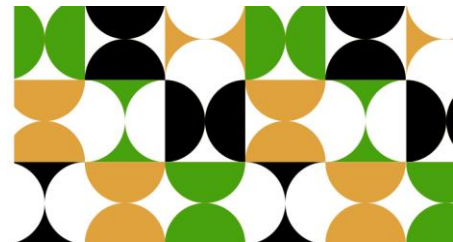
Este estudo investigou os fatores que motivam as pessoas a se voluntariarem em uma OSC que atua em prol da proteção animal na cidade de Lavras, MG, e buscou compreender as motivações que impulsionam as pessoas a dedicarem seu tempo e esforço a causas nobres sem obter retornos financeiros.

Diante das entrevistas realizadas com pessoas de diversas idades e profissões, é evidente que o voluntariado desempenha um papel vital na construção de uma sociedade mais solidária e equitativa, sem restrições de idade ou carreira.

A análise dessa pesquisa ressalta a importância do voluntariado no Terceiro Setor como uma força motriz para o bem social e como um meio de crescimento pessoal e profissional, os voluntários são motivados principalmente pela causa que apoiam, mantendo um desejo em gerar um impacto positivo crescente na causa e promover uma mudança cultural na sociedade, como também evidenciam que a promoção do voluntariado desde a infância emerge como um fator crucial para garantir que o voluntariado seja valorizado desde cedo. No entanto, enfrentam desafios significativos, como a falta de adesão da população e recursos limitados para atuarem.

A Teoria X e Y de McGregor oferece uma perspectiva interessante sobre a natureza humana e a motivação no trabalho voluntário. Os voluntários que participaram desta pesquisa em grande parte se alinham com a Teoria Y, demonstrando motivação intrínseca, proatividade e um desejo genuíno de contribuir.

Com base no diário de campo realizado durante a observação participante, foi possível concluir que os voluntários desempenham um papel fundamental no cuidado e bem-estar dos cães da organização. Eles demonstram um forte compromisso com a causa, realizando atividades que vão desde cuidados básicos até tarefas mais especializadas realizando assim uma troca de conhecimento onde aprendem e crescem em conjunto. A organização demonstra hospitalidade ao receber grupos de outras regiões e as atividades realizadas pelos voluntários revelaram um profundo altruísmo, motivação e realização pessoal, destacando a importância do seu comprometimento. O impacto positivo das atividades é evidente, tanto na promoção de adoções dos cães, quanto no desenvolvimento social de uma causa em uma organização de terceiro setor que dependem de todo auxílio possível para se manterem.



Portanto, para promover o voluntariado e envolver mais pessoas em uma OSC, é fundamental realizar palestras e eventos informativos. Isso pode incluir apresentações regulares que sejam motivacionais, feiras de voluntariado, workshops temáticos, visitas de campo e campanhas de arrecadação de fundos. Parcerias com instituições educacionais, uso de mídias sociais e marketing online também desempenham um papel essencial. Estas iniciativas não apenas destacam a missão da organização, mas também inspiram e orientam os assuntos específicos, encorajando-os a se tornarem voluntários ativos.

Sugestões para futuros trabalhos incluem estudos longitudinais e estratégias específicas de gestão de voluntários para que assim possam executar planos de ações específicos.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Débora. Voluntariado corporativo-motivações para o trabalho voluntário. **Revista Produção Online**, 2007.

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático. **Editora Vozes Limitada**, 2017.

BRASÍLIA. **Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990**. Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 1991.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria; GRAY, Debra. Coleta de dados qualitativos: Um guia prático para técnicas textuais, midiáticas e virtuais. **Editora Vozes**, 2019.

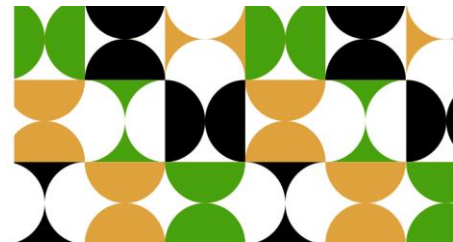
CAVALCANTE, Carlos Eduardo et al. " Por que sou voluntário?": Etapa de construção de escala. **Revista Pretexto**, v.3, n. 2, p. 76-90, 2012.

CAVALCANTE, Carlos Eduardo et al. Motivação para entrada de voluntários em ONG brasileira. **Revista de Administração (São Paulo)**, v. 50, n. 4, p. 523-540, 2015.

CAVALCANTE, Carlos Eduardo; SOUZA, Washington José De; MÓL, Anderson Luiz Rezende. Motivação de voluntários: Proposição de um modelo teórico. **RAM. Revista de Administração Mackenzie**, v. 16, p. 124-156, 2015.

CELDRÁN, Montserrat et al. The experiences of retired managers acting as volunteers in an entrepreneurial mentoring organization. **Journal of Population Ageing**, v. 11, p. 67-81, 2018.

CHIAVENATO, Idalberto. Recursos Humanos: o capital humano das organizações. **Atlas**, 515 p., 2008.



DANN, Stephen. Redefining social marketing with contemporary commercial marketing definitions. **Journal of Business research**, v. 63, n. 2, p. 147-153, 2010.

FISCHER, Lucy Rose; SCHAFFER, Kay Banister. Older volunteers: A guide to research and practice. **Sage Publications**, Inc, 1993.

FONTANELLA, Bruno José Barcellos; RICAS, Janete; TURATO, Egberto Ribeiro. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cadernos de saúde pública**, v. 24, p. 17-27, 2008.

FORELL, Leandro; STIGGER, Marco Paulo. Trabalho voluntário em políticas públicas sociais de esporte e lazer: uma análise a partir de casos do Programa Escola Aberta. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, p. 24-30, 2017.

FRANCO, Maria Laura Puglisi Barbosa. **Análise de conteúdo**. Autores Associados, 2020.

GEMELLI, C. E.; BITENCOURT, C.; SANTOS, A. C. Motivações Para o Voluntariado: Um Estudo de Caso Qualitativo na ONG Junior Achievement. **Anais do Encontro Nacional da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração**, 2016.

LYNCH, Rick; MCCURLEY, Steve. Essential volunteer management. **Directory of Social Change**, 1998.

MCGREGOR, Douglas. Theory X: the traditional view of direction and control. **Readings in the Study of Leadership**, p. 404, 1973.

MÜLLER, Camila V.; SCHEFFER, Angela BB. Turismo voluntário: Uma experiência em busca do sentido? Vida e trabalho em questão. **RAM. Revista de Administração Mackenzie**, v. 20, 2019.

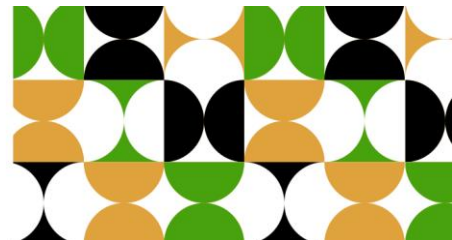
PONTES, B. C. Lei nº 11.101/11: Análise das políticas públicas para animais domésticos e domesticados no município de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Direito Animal**, Salvador, v. 7, n. 11, p. 117-143, 2012.

SÁTYRO, Natália Guimarães Duarte; D'ALBUQUERQUE, Raquel Wanderley. O que é um Estudo de Caso e quais as suas potencialidades. **Sociedade e Cultura**, v. 23, 2020.

SCHEUNEMANN, Arno Vorpagel; RHEINHEIMER, Ivone. Administração do terceiro setor. **Intersaberes**, 1. ed., 2013. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 07 nov. 2023.

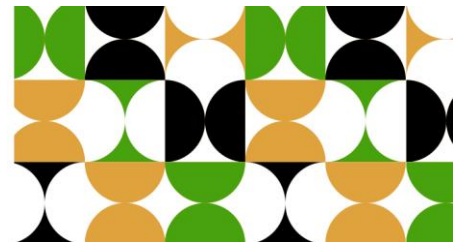
SILVA, F. E. R.; RODRIGUES, L. B.; PINHO, A. P. M. Motivação para Atuação no Voluntariado: Estudo de Caso em uma Organização Não-Governamental. **Gestão e Sociedade**, v. 14, n. 40, p. 3923-3952, 2020.

SOARES, Kelly et al. A pesquisa em contabilidade do terceiro setor e sua aderência na cidade de Cascavel-PR. **Revista de Contabilidade Dom Alberto**, v. 5, n. 10, p. 177-199, 2016.



SOUZA, W. J.; MEDEIROS, J. P. Trabalho voluntário: Motivos para a sua realização. **Revista de Ciências da Administração**, v. 14, n. 33, p. 93-102, 2012.

TAQUETTE, Stella R.; BORGES, Luciana. Pesquisa qualitativa para todos. **Editora Vozes**, 2021.



ESTRATÉGIAS DE MARKETING PARA CAPTAÇÃO E FIDELIZAÇÃO DE CLIENTES EM UM PEQUENO NEGÓCIO NO RAMO DE ESTÉTICA.

*Marketing strategies for attracting and keeping customers loyalty in a small business in the
aesthetics business.*

Andresa Eduarda da Silva - andresa.silva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Caroline Mendonça Nogueira Paiva - caroline.paiva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

RESUMO

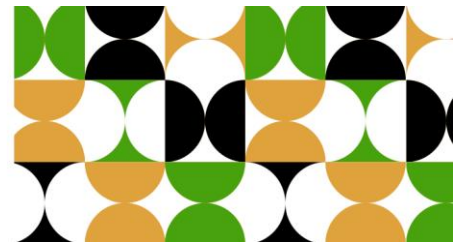
Introdução: Vivenciamos um período de grande avanço tecnológico alinhado à necessidade de manter o relacionamento com o cliente. O marketing desempenha um papel fundamental para a captação e fidelização de novos clientes, sua função é compreendê-los e influenciá-los a adquirir seu produto ou serviço, e identificar as ferramentas de marketing que possam contribuir para a melhoria dos negócios. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo analisar a percepção dos clientes em relação as práticas de marketing do pequeno negócio de estética e como elas auxiliam na captação e fidelização da clientela. **Metodologia:** No âmbito deste estudo, o pequeno negócio escolhido pertence à própria autora, localizado em Macuco de Minas no estado de Minas Gerais. Este trabalho utiliza metodologia de estudo de caso, com análise de aspectos qualitativos e abordagem de pesquisa descritiva. A técnica de coleta de dados utilizada foi o questionário semi-estruturado, aplicado através do *Google Forms*, e enviados aos participantes através do aplicativo *Whatsapp*. Os dados foram coletados até o ponto de saturação, sendo que foram aplicados 31 questionários no total, para mulheres e homens, clientes do referido negócio. Com base nessa análise, torna-se possível realizar ajustes e otimizações nas estratégias de marketing, além de obter um retorno sobre o impacto dessas ações e feedback dos consumidores. **Resultados/Discussão:** Os resultados mostram que os clientes estão satisfeitos com a prestação de serviços, demonstrando resultados positivos em relação ao preço, produto, localização e promoção, e isso possibilitou compreender a percepção dos clientes em relação ao pequeno negócio no ramo de estética. **Conclusão:** Foi possível compreender que a qualidade dos serviços do pequeno negócio superam as expectativas dos clientes, e que o meio de captação e fidelização mais eficaz é a indicação por meio do marketing tradicional em complemento com o marketing digital.

Palavras-chave: marketing; estética; relacionamento.

Keywords: marketing; aesthetics; relationship.

INTRODUÇÃO

Vivenciamos um período de grande avanço tecnológico alinhado à necessidade de manter o relacionamento com o cliente. Nesse contexto, o marketing tem se tornado cada vez mais importante. Por meio dele, o mercado vem evoluindo cada vez mais para atender



aos desejos das pessoas. Podemos considerar que “os dois principais objetivos do marketing são: atrair novos clientes, prometendo valor superior, e manter e cultivar os clientes atuais, entregando valor e satisfação” (KOTLER; ARMSTRONG, 2023, p. 3).

Desse modo, os negócios possuem necessidade de desenvolver práticas que impulsionam seu crescimento e sustentabilidade. Para Kotler e Keller (2019) o marketing está por toda parte, e ao longo dos anos foram desenvolvidas uma série de estratégias e ferramentas, que possuem a capacidade de alcançar o cliente de maneira interativa, atrativa, pessoal e direta, e contribuem para compreender como os consumidores respondem ao mercado. Uma dessas ferramentas consiste no Mix de Marketing, ou 4P's do marketing, que contempla trabalhar estratégias de Produto, Preço, Praça e Promoção (KOTLER; KELLER, 2019).

O marketing desempenha um papel fundamental para a captação e fidelização de novos clientes, sua função é compreendê-los e influenciá-los a adquirir seu produto ou serviço. Portanto, o marketing é fundamental para todo e qualquer tipo de negócio independente do segmento, com o objetivo de gerar visibilidade, crescimento e valor ao serviço ou produto ofertado.

Pequenos negócios tendem a ter mais dificuldade com a aplicação do marketing, diminuindo a chance de crescimento por limitarem seus processos de divulgação. Segundo Santos e Silva (2015) os pequenos negócios possuem dificuldade no planejamento de marketing, por falta de conhecimento no assunto e falta de experiência para administrar o próprio negócio, o que muitas vezes resulta no fracasso de sua estratégia pela ausência de profissionais qualificados no gerenciamento.

De acordo com Avis e Junior (2022), é de grande interesse do profissional de marketing conhecer o perfil de seu cliente, onde ele buscará informações para adquirir o produto ou serviço, e o que o influencia para sua decisão de compra. Nesse sentido, é importante ressaltar que:

[...] para que uma empresa permaneça no mercado, não é necessário apenas uma boa localização e uma cartela inicial de clientes. Mas, é imprescindível o empresário conhecer peculiaridades de seus consumidores. Características de seu comportamento mercadológico que leve o consumidor a escolher a sua marca e não a do concorrente. (SANTOS; SILVA, 2015, p. 44).



Por isso, busca-se evidenciar a importância de conhecer o cliente e identificar as ferramentas de marketing que possam contribuir para a melhoria dos negócios. O objetivo geral deste estudo é analisar a percepção dos clientes em relação as práticas de marketing do pequeno negócio de estética e como elas auxiliam na captação e fidelização da clientela. Este trabalho contempla os seguintes objetivos específicos:

- Identificar e caracterizar os clientes do pequeno negócio no ramo de estética;
- Verificar a percepção dos clientes sobre o marketing atual do pequeno negócio sob a ótica dos 4P's de marketing;
- Identificar, dentre as práticas de marketing praticadas, quais as que proporcionam maior captação e fidelização dos clientes.

O ramo da estética vem crescendo e, foi um dos setores que se recuperou rapidamente no pós-pandemia. Segundo o Jornal da Globo, no primeiro semestre de 2022, o referido setor obteve crescimento de 8% em relação aos últimos três anos (G1, 2022). Além da relevância teórica, uma justificativa para a escolha do setor e da empresa, é o fato da pesquisadora ser proprietária do negócio. Por este motivo, existe um interesse em melhorar o negócio. A partir da identificação da percepção dos clientes sobre as estratégias utilizadas, pretende-se contribuir neste estudo para ampliar a visão da proprietária em relação ao planejamento e execução futura de um plano de marketing que seja mais adequado à realidade da empresa. Deste modo este trabalho é importante para a empresa escolhida, pois contribuirá para sua divulgação, estruturação e crescimento.

METODOLOGIA

Nesta seção, será apresentada a metodologia utilizada no trabalho, incluindo a descrição do tipo de pesquisa realizada, os procedimentos metodológicos adotados e a abordagem utilizada para análise dos dados e elaboração dos relatórios.

Este trabalho utiliza metodologia de estudo de caso, com abordagem de pesquisa descritiva. O principal objetivo é compreender o objeto de estudo, avaliar e identificar possíveis melhorias por meio da análise das variáveis, tendo como base o levantamento de dados de acordo com o objetivo do estudo (MARCELINO, 2020).

No âmbito deste estudo, o pequeno negócio escolhido pertence à própria autora, localizado em Macuco de Minas no estado de Minas Gerais. Diante disso, conferindo-lhe a



oportunidade de identificar as estratégias existentes, desejos e necessidades dos clientes, por meio do procedimento metodológico adotado.

Inicialmente o pequeno negócio passou por uma análise de perfil dos clientes para identificar, qual é o público-alvo e as necessidades e desejos. De acordo com Avis e Junior (2022) o primeiro passo para quem possui um negócio é identificar quem é seu público-alvo, e é fundamental que o dono do negócio identifique qual público ele deseja alcançar. Isso permitirá que ele crie campanhas direcionadas que sejam mais eficazes.

Após a identificação do perfil dos clientes, foram analisadas as percepções dos clientes sobre a estratégia de 4P's utilizadas pela empreendedora e quais desses fatores influenciaram os clientes a procurar pelos serviços de estética e o que os motivou a voltar.

Este estudo abrange a análise de aspectos qualitativos. Dessa forma, o público-alvo desta pesquisa foram mulheres e homens, clientes da empresa em questão. A técnica de coleta de dados utilizada foi o questionário semi-estruturado, os quais foram aplicados através do *Google Forms*, e enviados aos participantes através do aplicativo *Whatsapp*, no mês de setembro de 2023. Os dados foram coletados até o ponto de saturação, que foi atingido após a aplicação de 31 questionários no total.

Foi utilizada a análise descritiva para o tratamento das informações coletadas. A discussão dos resultados irá promover uma análise mais aprofundada dos dados coletados, fornecendo percepções cruciais que tornarão possível realizar ajustes e otimizações nas estratégias de marketing, além de obter um retorno sobre o impacto dessas ações e feedback dos consumidores.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

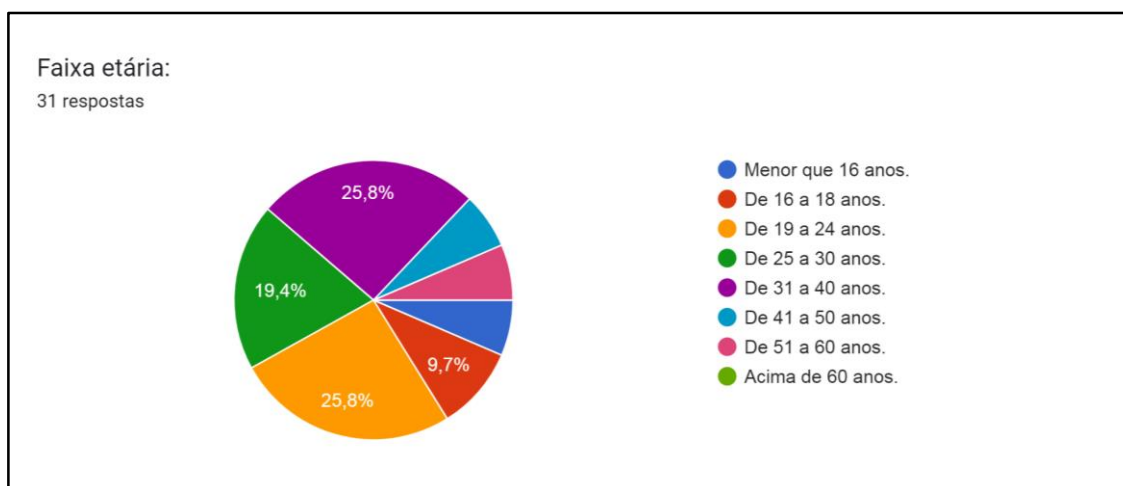
Esta sessão apresenta uma análise de 31 questionários, respondidos através do *Google Forms* pelos clientes do pequeno negócio no ramo de estética. Salienta que o principal objetivo deste trabalho é analisar a percepção dos clientes em relação as práticas de marketing do pequeno negócio de estética e como elas auxiliam na captação e fidelização da clientela.

Perfil dos clientes



A primeira etapa consiste em identificar e caracterizar os clientes do pequeno negócio no ramo de estética. De acordo com Alves, Junior e Rolon (2023) é necessário conhecermos o perfil do cliente, entender a quem destinamos o produto ou serviço e com isso criar estratégias de marketing direcionadas a esse público-alvo. Observamos no Gráfico 1 que dos 31 respondentes 25,8% possuem de 31 a 40 anos, 25,8% possuem 19 a 24 anos e 19,4% possuem 25 a 30 anos, indicando que esse é o público-alvo para os serviços de estética prestados pelo pequeno negócio.

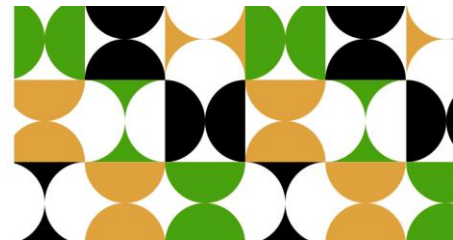
Gráfico 1: Faixa etária dos respondentes



Fonte: Dados da pesquisa

Embora os serviços de estética também sejam procurados por homens, é evidente que as mulheres são quem mais utilizam os serviços do pequeno negócio, sendo que 77,4% dos clientes são do sexo feminino e 22,6% são do sexo masculino. De acordo com Tribi e Souza (2019) isso acontece pelo fato de que ainda existam alguns preconceitos sobre a vaidade masculina onde se compreendia que os procedimentos de beleza sempre estiveram voltados ao público feminino, e a procura crescente pelo público masculino indica que esses preconceitos estão sendo superados.

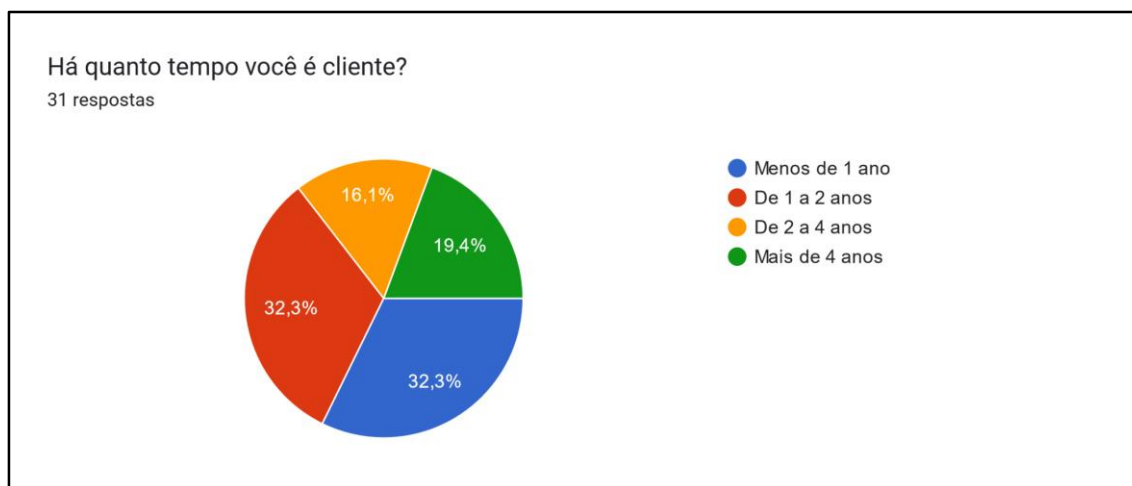
A análise dos resultados mostrou que somente 3,2% dos entrevistados não possuem ensino fundamental completo, e 96,8% dos entrevistados possuem pelo menos algum nível de escolaridade completo. Os resultados sugerem que 48,4% dos entrevistados recebem até dois salários-mínimos e 51,6% recebem acima de 2 salários mínimos. Através dessa



informação, deve-se levar em consideração a renda familiar dos clientes ao oferecer serviços, podendo ser necessário adaptar as estratégias para atender as necessidades financeiras de todos os clientes.

De acordo com o Gráfico 2, observou-se que 19,4% dos clientes são fregueses há um período de mais de 4 anos. Observa-se que 64,6% dos clientes foram conquistados nos últimos 2 anos, evidenciando um crescimento relevante do pequeno negócio em relação aos anos anteriores.

Gráfico 2: Tempo de fidelização



Fonte: Dados da pesquisa

Os 4P's como estratégia de captação e fidelização de clientes

Nesta etapa, destaca-se a percepção dos clientes sobre o marketing atual do pequeno negócio sob a ótica dos 4P's de marketing; e identificação, dentre as práticas de marketing, quais as que proporcionam maior captação e fidelização dos clientes.

As estratégias de marketing devem ser elaboradas de acordo com uma diversidade de fatores, como o perfil do cliente, segmentação, produto ou serviço. Existem diversas ferramentas que podem ser exploradas na construção de estratégias de marketing e uma delas é os 4P's, que foi idealizado em 1960 pelo autor Jerome E. McCarthy, segundo o qual, o mix de marketing é composto por 4 elementos, sendo eles Produto, Preço, Praça e Promoção (AMARAL, 2000).



De acordo com Kotler e Keller (2019) Produto se define por bens duráveis, não duráveis e serviços. No caso deste trabalho, o produto ofertado pela clínica é a prestação de serviços de procedimentos de beleza e estética. A clínica oferece procedimentos de design de sobrancelha, maquiagem, nanopigmentação e epilação.

Em relação à frequência de consumo, a maior parte dos clientes agendam seus procedimentos mensalmente (51,6%) ou quinzenalmente (29%), isso acontece devido os serviços prestados necessitarem de manutenção neste período específico.

De maneira geral os clientes se mostraram satisfeitos em relação a qualidade dos serviços e atendimento prestado, podendo considerá-los os principais fatores que motivam a fidelização dos respondentes. Ao abordar sobre a experiência do cliente, a fim de valorizá-lo, “é sempre bom pensar qual é o “algo a mais” que pode ser oferecido, no sentido de conquistar a atenção e a preferência dos clientes” (AVIS; JUNIOR, 2022, p. 48).

Ao abordarmos aspectos sobre os serviços prestados, relacionamos os aspectos de qualidade, valor e recomendação. Mais de 90% dos clientes responderam que os serviços oferecidos são de qualidade, que se sentem valorizados e recomendariam os serviços aos amigos e familiares. Assim, o que conquista e mantém o cliente fiel é a qualidade e capricho na entrega do serviço prestado, o valor que é proporcionado a ele durante o atendimento (AVIS; JUNIOR, 2022).

Quando questionados sobre a relação entre Preço e Produto, foi relatado que 71% dos clientes disseram achar os valores baixos relacionados à qualidade dos serviços prestados. Além disso, mais de 90% dos participantes classificaram a qualidade dos serviços como excelentes. Dessa forma, a qualidade e o atendimento são os fatores que mais influenciam os clientes em sua decisão de escolha, e “embora um produto objetive atender as necessidades e aos desejos do consumidor, ele precisa apresentar diferenciais para conseguir se destacar da concorrência” (GIACOMETTI, 2020, p. 78).

Ao abordar a Promoção, nota-se que as estratégias utilizadas pelo pequeno negócio são capazes de atingir o público-alvo, e com isso seu maior aliado é o marketing boca a boca, que é a indicação feita de forma verbal pelos próprios clientes, e as mídias sociais. De acordo com Rolon (2018) é de responsabilidade do gestor de conteúdos de marketing identificar os canais adequados ao negócio, pois a Promoção tem o objetivo de encantar e despertar desejo

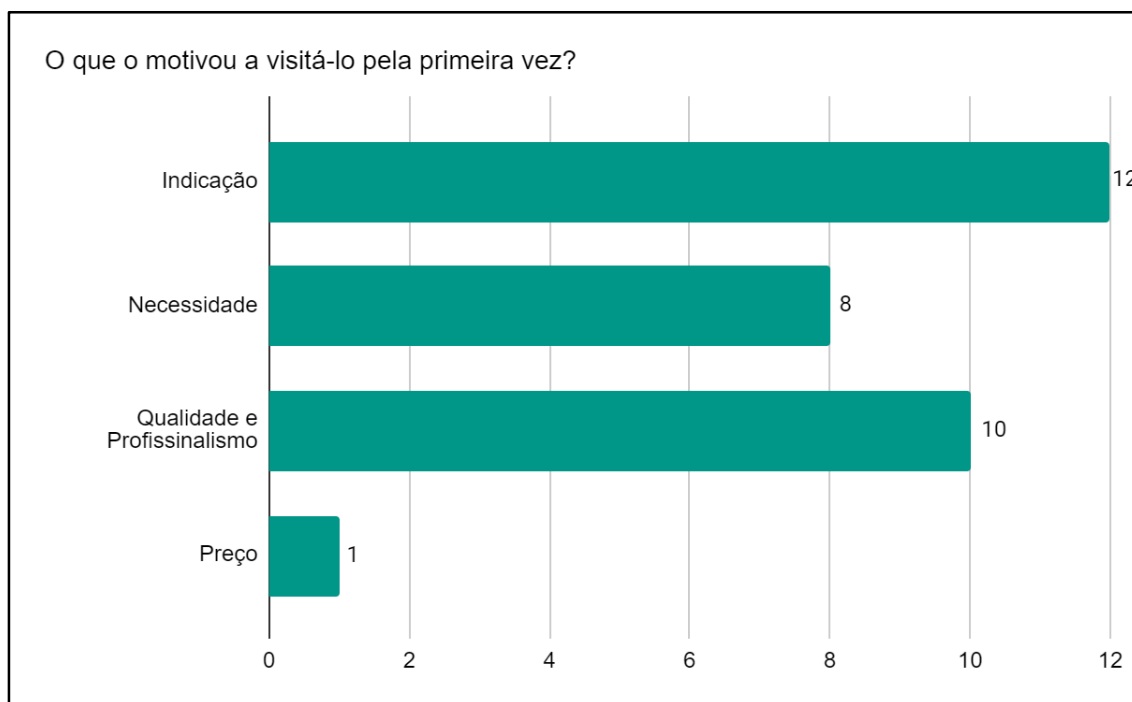


no cliente para adquirir o produto ou serviço, o canal ideal e a estratégia correta é capaz de proporcionar retornos positivos ao negócio e se destacar entre os concorrentes.

Considerando o tipo de serviço prestado, a indicação é um dos grandes contribuintes para o crescimento do pequeno negócio, pois 77,4% dos clientes conheceram os serviços por indicação de algum amigo ou familiar. De acordo com Andrade (2023) a confiança dos novos clientes é fortalecida pela opinião de pessoas próximas, pois elas tendem a fornecer informações mais verdadeiras e confiáveis sobre um trabalho.

Além da indicação, outros fatores que levaram o cliente a visitar a empresa pela primeira vez foram qualidade e profissionalismo no atendimento, com isso observamos no Gráfico 3 que o preço não é um fator decisório para os respondentes. Assim, a indicação, qualidade e profissionalismo são os principais diferenciais que motivam as pessoas a procurar o pequeno negócio.

Gráfico 3: Fatores motivacionais



Fonte: Dados da pesquisa

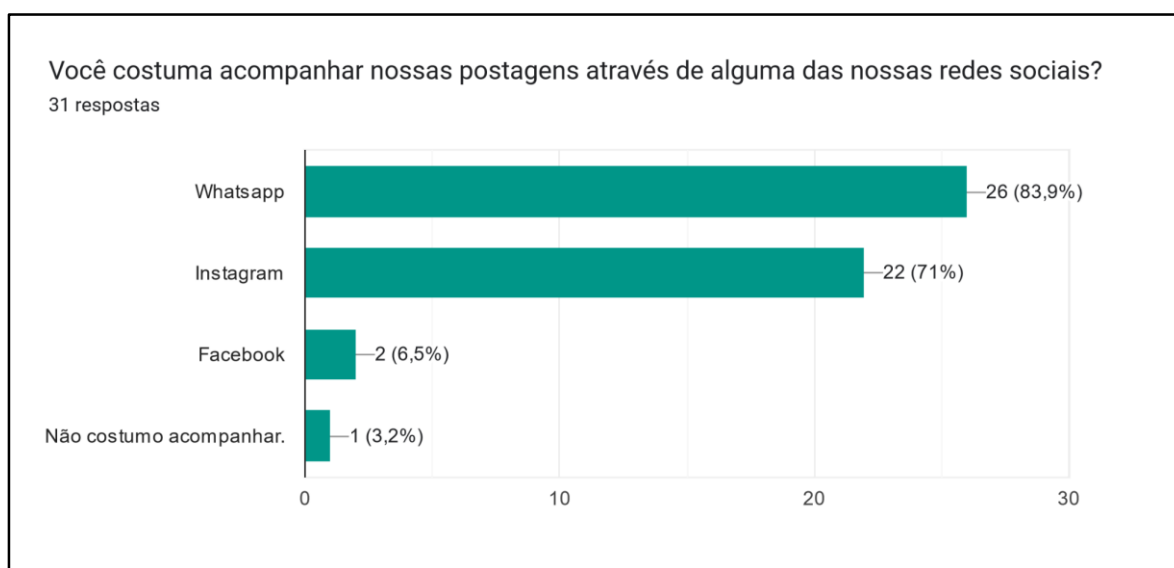
De acordo com Rolon (2018) é essencial escolher a propaganda que tenha maior capacidade de atingir o público-alvo, ou então combinar mais de uma forma de divulgação



para alcançar o objetivo. O pequeno negócio no ramo de estética além do marketing tradicional, conta com o marketing digital como aliado para a captação e fidelização de seus clientes. Como forma de promover os serviços oferecidos são utilizadas as mídias sociais como *WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram*.

Como demonstra o Gráfico 4, entre as plataformas utilizadas, *WhatsApp* e *Instagram* são as redes sociais em que os clientes mais acompanham as publicações. O *WhatsApp* ainda se mostrou em destaque (83,9%), com isso vale ressaltar que o acesso a divulgação desta plataforma só ocorre a partir do primeiro contato entre empresa e cliente. Já, quando se trata de captar novos clientes e interagir com os clientes atuais, o *Instagram* se mostrou uma plataforma eficiente, atingindo 71% dos clientes.

Gráfico 4: Redes sociais

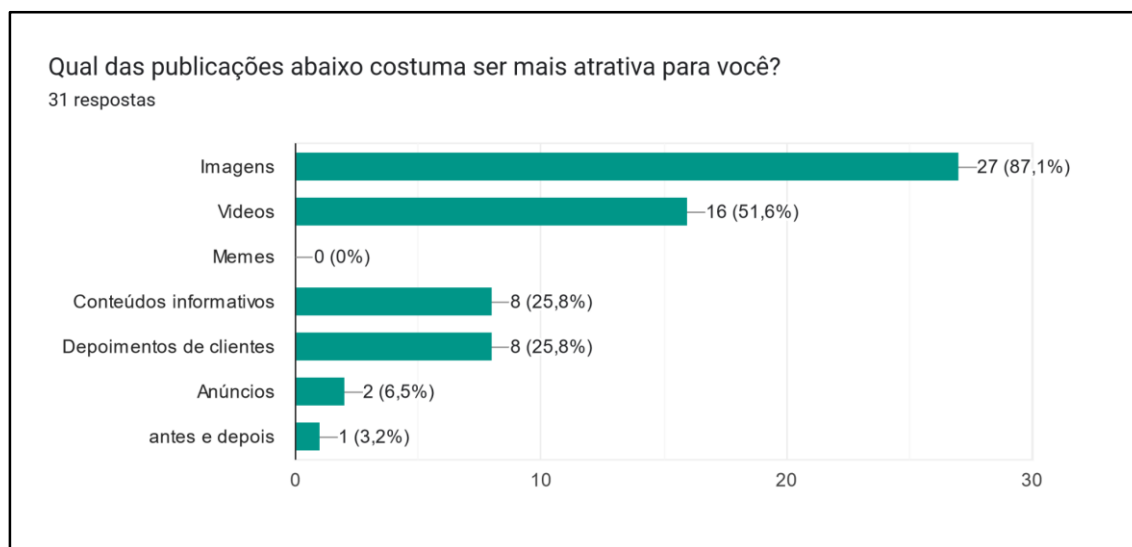


Fonte: Dados da pesquisa

Em relação ao conteúdo, os participantes revelaram se sentirem mais atraídos por conteúdos em formatos de imagem (87,1%) ou vídeo (51,6%), conforme mostrado no Gráfico 5. Essa informação é útil e pode ser utilizada de maneira estratégica pela proprietária, no momento da criação das postagens. De acordo com Bezerra (2021) a presença digital das empresas permite que elas alcancem um público-alvo mais amplo e segmentado, o que pode levar a um aumento das vendas e do lucro.



Gráfico 5: Atratividade de conteúdo



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com Alves, Junior e Rolon (2023) a Praça é o canal de distribuição do produto ou serviço, e deve ser escolhido de acordo com as necessidades do público-alvo. Com isso, a Praça é o local onde os clientes buscam pelos serviços de estética. Para os entrevistados, a estratégia Praça não se mostrou um fator decisivo para a captação e fidelização, já que se encontra em um ponto central da cidade, de fácil acesso e localização. Porém, notou-se a necessidade de modificar o horário de funcionamento, já que a maioria das justificativas para melhoria da prestação dos serviços foram o aumento de horários para atendimentos.

Através desta análise, destacamos a importância da qualidade dos serviços (estratégia de Produto) e do marketing boca a boca e digital (estratégia de Promoção), como principais fatores que atrai o cliente, fideliza e desperta desejo para consumir os serviços prestados pelo negócio de estética.

CONCLUSÃO

Com a presente pesquisa foi possível identificar informações de maior relevância sobre o relacionamento constituído entre a clínica de estética e seus clientes. Através dos dados obtidos podemos observar que a maior parte dos clientes são mulheres que residem



no município de Macuco de Minas e possuem renda familiar de até dois salários mínimos. A faixa etária varia entre 19 e 40 anos.

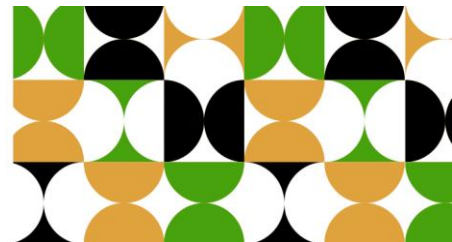
Os 4P's são ferramentas indispensáveis para impulsionar o crescimento e sucesso do negócio. É essencial a identificação do serviço (produto), análise de preço, localização (praça) e as formas de divulgação (promoção), pois isso possibilitou identificar os pontos fortes e fracos do negócio. Além disso, compreender as necessidades e desejos dos clientes, e analisar se as expectativas de qualidade estavam sendo alcançadas. Assim, garantem uma abordagem estratégica orientada para o cliente e como consequência atesta a fidelização por meio de fatores como qualidade, proximidade e confiança.

Dentre as ferramentas utilizadas pela empresa e que se destacaram na percepção dos entrevistados, destacamos o marketing tradicional e a contribuição do marketing digital, isso se justifica pela idade do público-alvo e pela localização do negócio, já que o pequeno negócio está localizado em um município onde o marketing tradicional se faz presente de uma forma notável.

Foi possível observar que o marketing boca a boca se faz presente na clínica, visto que a maior parte dos clientes conheceram a clínica através de indicações de amigos ou familiares. Já o marketing digital traz as redes sociais como complemento da divulgação dos serviços com resultados positivos para o pequeno negócio. Quando questionados em relação a preço e qualidade, grande parte dos clientes disseram achar os valores baixos relacionados à qualidade dos serviços prestados, superando as expectativas. Além disso, mais de 90% dos participantes classificam a qualidade dos serviços como Excelentes.

Por fim, pode-se concluir que a clínica tem uma ótima aceitação pelos clientes em geral, sendo que a possibilidade de indicação é alta. Porém é preciso melhorias em relação a divulgação e horário de atendimento, pois notou-se que os clientes estão sempre em busca de algo a mais nesse quesito.

A familiaridade da autora com o negócio e os participantes foi um fator motivacional para a evolução do presente estudo, mas ao decorrer do envio dos questionários notou-se que a forma de abordar os clientes para responder o questionário é uma limitação, com isso houve a necessidade de planejar a estratégia adequada para que se sentissem motivados a participar do estudo.



REFERÊNCIAS

ALVES, E. B.; JUNIOR, A. B. F.; ROLON, V. E. K. **Marketing de Relacionamento: nós vemos marketing em tudo, e você?** 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2023.

AMARAL, Sueli Angelica Do. **Os 4Ps do composto de marketing na literatura de Ciência da Informação.** Transinformação, v. 12, p. 51-60, 2000.

ANDRADE, Norberto Almeida de. **Comportamento do consumidor aplicado ao neuromarketing.** 1. ed. Rio de Janeiro, RJ: Freitas Bastos, 2023.

AVIS, Maria Carolina; FERREIRA JUNIOR, Achilles Batista. **Supermarketing: estratégias de marketing digital.** 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2022.

BEZERRA, L. L.; SILVA, J. L. D. da. **Comportamento do consumidor na era digital.** 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2021.

GIACOMETTI, Henrique Brockelt. **Ferramentas de Marketing: Do Tradicional ao Digital.** 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2020.

G1. **Abertura de negócios de estética e beleza atinge maior patamar em três anos.** Jornal da Globo, 14 de outubro de 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com>. Acesso em: 2 de abril de 2023.

TRIBT, Lilian Teodoro; SOUZA, Maria Paula P. F. **O crescimento da vaidade masculina e a procura por artifícios embelezadores: uma revisão bibliográfica.** Revista Saúde em Foco, v. 11, p. 1197-1210, 2019.

KOTLER, P.; ARMSTRONG, G. **Princípios de Marketing.** 18. ed. Pearson, 2023.

KOTLER, P.; KELLER, K. **Administração de Marketing.** 15. ed. Pearson, 2019.

MARCELINO, Carla Andréia Alves da Silva. **Metodologia de pesquisa.** 1. Ed. Curitiba: Contentus, 2020.

ROLON, Vanessa Estela Kotovicz. **Composto Mercadológico: Conceitos, ideias e tendências.** 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2018.

SANTOS, D. S.; SILVA, M. M. P. **A importância do marketing empresarial para micro e pequenas empresas.** Revista Facima Digital Gestão, v. 1, n. 1, p. 1-44, 2015.



ANÁLISE DA SATISFAÇÃO NO TRABALHO: ESTUDO DE CASO EM UM CENTRO MÉDICO INTEGRADO EM UMA CIDADE DO SUL DE MINAS GERAIS

Analysis of job satisfaction: a case study in an integrated medical center in a city in the southern Minas Gerais

Jessica Messias de Oliveira - jessica.oliveira@fagammon.edu.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

Polyanna da Silva Monteiro - polyanna.monteiro@fagammon.edu.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

Donilce Alves de Andrade Nascimento - donilce_andrade@yahoo.com.br

Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

RESUMO

Introdução: A qualidade de vida no trabalho (QVT) tem sido adotada como um parâmetro para analisar as experiências dos indivíduos no ambiente profissional e medir o grau de satisfação das pessoas envolvidas na realização de suas atividades laborais. Buscou-se com essa pesquisa contribuir para que a organização estudada consiga compreender a percepção dos seus colaboradores em relação à sua satisfação no ambiente organizacional. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar a satisfação no trabalho em um centro médico integrado no sul de Minas Gerais. **Metodologia:** A pesquisa buscou identificar os fatores que impactam na satisfação dos colaboradores em seu ambiente de trabalho, empregando uma abordagem qualitativa e quantitativa. Os dados foram coletados por meio de questionário enviado para todos os colaboradores, com foco na compreensão da qualidade de vida no trabalho, assim foi realizado a observação participante por uma das pesquisadoras. **Resultados/Discussão:** Os resultados revelaram que, de forma geral, os colaboradores demonstraram satisfação com seu ambiente de trabalho. Essa satisfação foi associada a diversos aspectos, incluindo remuneração justa, condições de trabalho favoráveis, segurança no emprego, autonomia, oportunidades de crescimento profissional e relacionamentos com colegas e superiores. **Conclusão:** No entanto, um ponto que requer atenção é a frequência das demissões, que resultou em metade dos colaboradores demonstrando neutralidade em relação à satisfação no trabalho, enquanto uma pequena porcentagem manifestou insatisfação. Isso indica a necessidade de uma atenção e uma análise de futuras melhorias no ambiente de trabalho, mas de forma geral a satisfação nessa ambiente organizacional é considerada satisfatória.

Palavras-chave: Qualidade de Vida no Trabalho; Satisfação; Ambiente Organizacional.

Keywords: Quality of life at work; Satisfaction; Organizational Environment.

INTRODUÇÃO

Ao longo do tempo, as organizações vêm percebendo que a qualidade de vida no trabalho (QVT) é algo de extrema importância para o clima organizacional. Pois seus



colaboradores passam boa parte de seu tempo no trabalho, e quando o ambiente é agradável o desempenho dos mesmos tem uma mudança positiva, uma vez que conseguem exercer suas funções com mais êxito. (CHIAVENATO, 2014).

Para Chiavenato (2014), a QVT tem sido adotada como um parâmetro para analisar as experiências dos indivíduos no ambiente profissional e medir o grau de satisfação das pessoas envolvidas na realização de suas atividades laborais. A sociedade está sofrendo grandes mudanças, principalmente quando se trata da qualidade de vida no ambiente organizacional. Sendo assim, a implantação da QVT nas empresas torna-se necessária, pois esse programa tem finalidade de proporcionar condições de vida melhores para seus colaboradores (RIBEIRO; SANTANA, 2015).

O trabalho justifica-se pelo fato da QVT ser um assunto cada vez mais em destaque no mundo dos negócios. De acordo com Ribeiro e Santana (2015), trata-se de uma metodologia que busca suprir e facilitar as necessidades dos colaboradores no seu ambiente de trabalho, contribuindo assim para suas atividades. É fundamental que os colaboradores tenham uma boa qualidade de vida, isso influenciará diretamente na produtividade. Chiavenato (2014) ressalta que se a qualidade do trabalho for ruim, poderá afetar o comportamento de seus funcionários, causando uma baixa produtividade, maior rotatividade, insatisfação, assim resultando em um ambiente desagradável para se trabalhar.

Sabe-se que o clima organizacional e a QVT são temáticas diretamente relacionadas. Segundo Vilas Boas e Morin (2017), espera-se que o trabalho possa ter tanto um impacto positivo como negativo nas ambições pessoais e individuais.

A partir do problema de pesquisa chegou-se à seguinte questão: Quais são os fatores que influenciam na QVT em um centro médico integrado em uma cidade do Sul de Minas Gerais? Desta forma, como objetivo geral foram identificados os fatores que influenciam a qualidade de vida no trabalho em um centro médico integrado em uma cidade do Sul de Minas Gerais. E, conseguinte, os objetivos específicos visam compreender o ponto de vista dos funcionários em relação a sua qualidade de vida no trabalho, identificar os pontos negativos e positivos no ambiente organizacional, e analisar a satisfação dos funcionários em relação às condições de trabalho.

Neste sentido, buscou-se com esta pesquisa contribuir para que o centro médico integrado, que será objeto de pesquisa, possa melhorar a Qualidade de Vida no Trabalho



(QVT) de seus colaboradores. Pretendendo que esta pesquisa sirva como uma ferramenta de apoio e orientação dos gestores, direcionando-os sobre possíveis melhorias no ambiente de trabalho.

A referida organização, está localizada em uma cidade do Sul de Minas e é o local de trabalho de uma das pesquisadoras, característica esta que facilita o acesso ao local. A pesquisa justifica-se também, pelo fato de que nenhum levantamento sobre QVT tenha sido realizado anteriormente no local objeto de estudo.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

O presente estudo se classifica em um estudo de caso único de natureza qualitativa e quantitativa. De acordo com Pereira et al. (2018), o estudo de caso é uma descrição mais detalhada e uma análise mais minuciosa de um caso que se destaca por uma particularidade única. Sabe-se que esse tipo de estudo tem como característica trazer informações e dados enriquecidos para contribuição da realização da pesquisa.

A pesquisa quantitativa emprega uma metodologia baseada em números, métricas e cálculos matemáticos para mensurar, de maneira geral, opiniões, reações, sensações, hábitos e atitudes de um universo (público-alvo), por meio de uma amostra estatisticamente representativa e comprovada. Por outro lado, na pesquisa qualitativa é evidente a relevância das descrições, comparações, interpretações e compreensões como abordagens fundamentais. Dessa forma, ambas as abordagens possuem características distintas, sendo a qualitativa mais voltada para a compreensão em profundidade, enquanto a quantitativa enfoca a obtenção de resultados numéricos e generalizáveis (STROBINO; TEIXEIRA, 2014; BOTELHO; CRUZ, 2013).

Sendo assim, optou-se por um estudo de caso único com o objetivo de analisar a satisfação dos funcionários do centro médico, obtendo assim dados detalhados que poderá contribuir de maneira significativa para os gestores. Dessa forma, foi possível analisar e compreender de forma mais completa a qualidade de vida no trabalho do local objeto de estudo. É importante ressaltar que a clínica em onde será realizado o estudo de caso autorizou a execução desta pesquisa.



Procedimentos Metodológicos

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionários semiestruturados e observação participante junto aos funcionários da clínica médica localizada no Sul de Minas Gerais. Os questionários semiestruturados, de acordo com Marcelino (2020), são compostos por um roteiro que inclui tanto perguntas fechadas e objetivas quanto perguntas abertas que permitem ao entrevistado se expressar livremente, sendo identificando como quali-quanti.

Na observação participante, o observador não se limita a ser apenas um espectador, o pesquisador se integra à cultura em estudo para registrar ações, interações ou eventos que ocorrem. Permitindo não apenas o estudo dos fenômenos à medida que surgem, mas também proporcionando ao pesquisador a oportunidade de obter informações por meio da experiência direta desses fenômenos (RITCHIE; LEWIS, 2003). Devido ao fato de uma das pesquisadoras ser colaboradora do local objeto de estudo, a mesma realizou a observação participante direta no local de pesquisa.

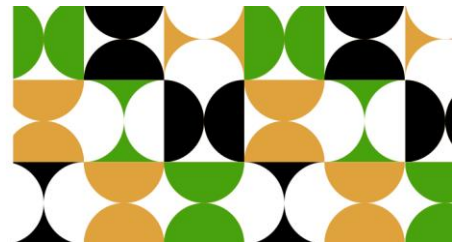
Para a elaboração do questionário, utilizou-se como base o modelo de Walton, devido ao uso de linguagem simples e direta, bem como à sua abrangência e capacidade de avaliar a qualidade de vida no trabalho de acordo com a percepção dos colaboradores (TIMOSSI et al., 2009).

Segundo Feijó et al. (2020 p.28):

As escalas de atitudes como a Likert são amplamente utilizadas, principalmente nas questões de preferências, gostos e percepções. Conhecida como uma escala caracterizada como simples e de fácil entendimento, tem uma recorrência grande nos estudos da área.

Dentro do modelo de Walton (1973), foi empregada a escala tipo Likert de 5 pontos para avaliar a satisfação dos colaboradores. Essa escala permite medir o nível de satisfação usando os seguintes critérios: 1 representa muito insatisfeito e 5 representa muito satisfeito.

O questionário foi desenvolvido com base nos objetivos da pesquisa, e tópicos relacionados ao tema em estudo foram abordados. As perguntas fechadas foram selecionadas com o intuito de obter respostas objetivas e facilitar a análise dos dados. Também foi elaborada uma questão aberta, para que os colaboradores consigam expor suas opiniões e sugestões sobre a satisfação dentro da organização. Dentre os cargos dos colaboradores, estes incluem médicos, secretárias, enfermeiras, técnicas, profissionais de laser, marketing, serviços gerais e assistente financeiro.



Para a coleta de dados, o questionário foi enviado a todos os colaboradores do centro médico, que são 18 colaboradores, via aplicativo online de mensagens, por meio de um link do Google Forms contendo um formulário online. Após a coleta e análise de dados, tornou-se possível medir a satisfação no ambiente de trabalho.

Análise dos Dados

A análise dos dados obtidos a partir da observação participante e da questão aberta presente no questionário foi realizada por meio da análise de conteúdo. De acordo com Sampaio e Lycarião (2021), a análise de conteúdo categorial é uma técnica de pesquisa que busca possibilitar a compreensão e interpretação de um determinado conteúdo.

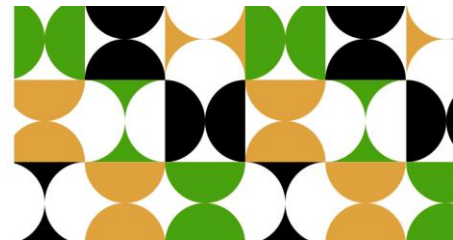
Sampaio e Lycarião (2021), mencionam que os dados que são coletados por meio do questionário, devem ser analisados utilizando o método de análise de conteúdo por categoria. Nesse método, as respostas são categorizadas com base em temas ou conceitos relevantes que emergiram das opções de resposta disponíveis.

A escala tipo Likert, será aplicada para avaliar e medir a satisfação dos colaboradores. As escalas tipo Likert por ser uma escala de somatória, são frequentemente empregadas, especialmente quando se aborda questões de percepções e preferência. Reconhecida por sua simplicidade e fácil compreensão, essas escalas têm como objetivo fornecer uma medida de grau de concordância apresentando em cinco níveis, que vão desde discordo totalmente até concordo totalmente. (FEIJÓ; VICENTE; PETRI, 2020).

Com base nessas categorias iniciais, procedeu à codificação das respostas. Cada resposta foi atribuída a uma ou mais categorias, agrupando-se de acordo com o tema ou conceito correspondente. Essa etapa foi realizada de maneira sistemática e consistente, garantindo a precisão e a confiabilidade na análise. A análise de conteúdo por categoria proporcionará uma estrutura sistemática para interpretar os dados do questionário, revelando insights relevantes para a pesquisa (SAMPAIO; LYCARIÃO, 2021). Desta forma, a análise das respostas obtidas foi realizada por meio do uso de níveis de 0 a 5, e a partir destes serão elaborados gráficos demonstrando tais resultados.

RESULTADOS

Perfil dos colaboradores entrevistados



Os questionários foram enviados para todos os 18 funcionários do local objeto de pesquisa, no entanto os resultados foram obtidos a partir das repostas de 14 colaboradores. Dos 14 respondentes, todos são do sexo feminino.

Dentre os cargos que participaram da pesquisa, estes estão distribuídos da seguinte forma: 42,9% secretárias, 21,5% técnicos em enfermagem, 14,3% enfermeiras, 7,1% serviços gerais, 7,1% profissionais de marketing e 7,1% profissionais de laser. A compreensão dessas informações é relevante para o entendimento dos objetivos propostos, uma vez que a pesquisa abrangeu diversos setores, permitindo-nos analisar diferentes perspectivas.

Observação Participante

A técnica de observação participante foi aplicada seguindo os parâmetros estabelecidos por Walton (1973). O modelo de Walton propõe oito categorias que destacam os fatores que influenciam a QVT. A pesquisa sobre satisfação em QVT ganhou impulso com as ideias de Walton, tornando-se referência. Walton é considerado o primeiro autor norte-americano que deu início a uma linha de pesquisa de satisfação em qualidade de vida no trabalho. Ele acreditava que a QVT seria caracterizada na humanização do trabalho e nas atribuições sociais, contribuindo para as necessidades de cada indivíduo (SIQUEIRA et al., 2021).

Durante a pesquisa, foi realizada a técnica de observação participante, pelo fato de que uma das colaboradoras está inserida no quadro de funcionários. O objetivo da observação, foi o de compreender melhor a satisfação no ambiente de trabalho, sendo norteada pelo Modelo de Walton (1973) com seus oito critérios de avaliação (Quadro 1).

QUADRO 1 – Observação participante conforme o Modelo de Walton (contínua).

1- Compensação justa e adequada	Durante a observação, foi possível perceber que a maioria dos colaboradores está satisfeita com sua remuneração. No entanto, quando se fala em benefícios, existe o desejo de uma melhoria, como plano de saúde, plano odontológico e manter o vale-alimentação, que são benefícios básicos, pois agregam ao colaborador.
2- Condições da segurança e saúde no trabalho	Objetivo dessa observação foi entender a percepção em relação à segurança do trabalho, identificando áreas que podem precisar de melhorias para se ter um ambiente seguro. Os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) são fornecidos conforme o necessário. Caso seja necessário algum outro, eles não estão sendo adquiridos. Temos ambientes arejados, com iluminação adequada e ar condicionado, caso necessário, e manutenção de limpeza diariamente, com feedback positivo. O ambiente é tranquilo, às vezes, mas agradável de trabalhar. Sugestão que a clínica faça uma revisão das áreas com problemas de ventilação, pois o ambiente fica quente, o que poderia ser resolvido, tornando o ambiente mais agradável.



3- Utilização e desenvolvimento de capacidades	Nessa parte da observação, com o objetivo de compreender como os conhecimentos e habilidades dos funcionários são aproveitados, foi observado que eles utilizam suas habilidades multifuncionais para lidar com várias tarefas. Foi notada uma certa autonomia dos colegas de trabalho para resolver problemas ou expor ideias que agregam aos setores. Temos colaboradores com forte espírito de equipe, mas que às vezes não são aproveitados ou não têm oportunidade de crescimento. Recomendo a criação de programas formais de desenvolvimento que permitam aos colaboradores expandir suas ideias, como palestras, workshops, mentorias internas e encontros informais. Isso resultará numa equipe mais engajada, eficaz e capacitada.
4- Oportunidade de crescimento contínuo e segurança	A observação, nesse contexto, tem como seu objetivo avaliar as oportunidades de desenvolvimento profissional oferecidas aos colaboradores e as políticas e práticas de segurança. O ambiente da clínica não é de crescimento, pois não existem muitos cargos; são cargos específicos. Mesmo assim, há colaboradores que expressam o desejo de desenvolver novas habilidades e avançar em sua carreira. Todos os funcionários estão cientes das políticas de segurança que a clínica fornece; sempre há manutenção dos equipamentos, fornecimento dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e uniformes adequados.
5- Integração social na organização	Essa parte da observação, visa compreender melhor como os funcionários se integram socialmente durante o horário de trabalho e nas horas de descanso. Na clínica, eles preservam os eventos internos, como aniversários, dia da secretária, dos serviços gerais, dia dos médicos, do administrador, despedidas de quem está se desligando da empresa, festas de fim de ano, brindes e outros. Esses eventos são geralmente bem recebidos e proporcionam uma oportunidade valiosa para se conectarem. A comunicação aberta e a colaboração em equipe são sempre bem-vindas, sempre ajudando no que pode, superando os desafios, ficando evidente um apoio mútuo.
6- Constitucionalismo	O objetivo dessa observação foi avaliar se os direitos e garantias constitucionais são reconhecidos e respeitados tanto pelos colaboradores quanto pelos clientes. A clínica respeita os direitos constitucionais dos funcionários, incluindo a liberdade de expressão, liberdade sindical e não discriminação, permitindo que expressem suas opiniões e preocupações. Além disso, a clínica também respeita os direitos dos clientes, garantindo a privacidade e a confidencialidade das informações. Todos são tratados de forma igual.
7- Trabalho espaço total de vida	O objetivo dessa observação foi entender como as demandas de trabalho afetam a vida pessoal do colaborador. Alguns funcionários ultrapassam seu horário regular, estendendo sua jornada de trabalho, impactando negativamente no tempo que têm para descansar, ficar com a família ou praticar seus hobbies. A empresa oferece flexibilidade em termos de horários e licenças quando necessário, permitindo equilibrar a vida pessoal e familiar com o trabalho. Vejo colaboradores que expressam preocupações devido ao estresse, que pode ser causado pelo excesso de trabalho ou por problemas que surgem ao longo do dia. Sugiro palestras com temas como gerenciamento de tempo, estresse e a importância do equilíbrio saudável entre a vida pessoal e o trabalho, para tentar manter seu bem-estar emocional e físico equilibrado.
8- Relevância social da vida do trabalho	Vejo que a clínica é bem vista pela sociedade, sendo bem respeitada e possuindo um nome renomado. Preserva a cultura que eles pregam, que é: "O segredo de um bom resultado é uma boa preparação!"

Fonte: Adaptado do Modelo de Walton (1973).



Cr terios de Walton

A seguir os resultados s o apresentados conforme os cr terios estabelecidos por Walton.

Compensac o justa e adequada

Buscou-se compreender a percep o dos colaboradores em rela o ao s l rio e benef cios fornecidos pela empresa. Desta forma, observou-se que 50% dos colaboradores est o satisfeitos ou muito satisfeitos com sua remunera o, enquanto 28,6% demonstram-se indiferentes com os benef cios extras oferecidos pela empresa (FIGURA 1).

O quanto voc  est  satisfeito com os benef cios extras (alimenta o, transporte, m dico, dentista, etc.) que a empresa te oferece?

14 respostas

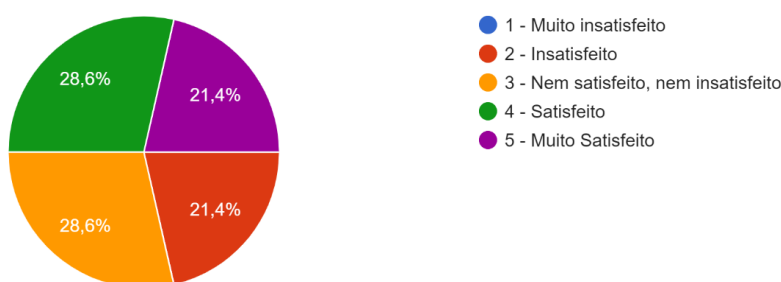


FIGURA 1 – Satisfa o com os benef cios extras oferecidos pela empresa.

Fonte: Autoria pr pria.

Segundo Timossi (2009), Walton destaca a import ncia de remunerar os funcion rios de forma justa, considerando tanto a compara o interna de s l rios dentro da organiza o quanto a compara o com o mercado de trabalho. O objetivo   garantir que os funcion rios se sintam valorizados e motivados, contribuindo assim para um ambiente de trabalho mais produtivo e para a satisfa o dos colaboradores.

Para Ferreira et al. (2019) e Chiavenato (2014), s l rios compat veis com suas fun es e os benef cios oferecidos s o grandes contribuintes para que haja uma maior satisfa o de colaboradores, ocasionando em uma maior produtividade.

Com os resultados acima, concluiu que pelo menos metade dos colaboradores est  satisfeita com sua remunera o e os benef cios oferecidos pela empresa.



Relação as condição de trabalho

Buscou-se identificar a satisfação dos colaboradores com sua jornada de trabalho, segurança no trabalho (incluindo equipamentos, proteção individual e coletiva) e as condições de trabalho proporcionadas pela clínica. A partir das respostas, observou-se que 78,6% dos colaboradores estão satisfeitos com sua jornada de trabalho e 21,4% são indiferentes, o que indica que a maioria dos colaboradores se encontram satisfeitos com sua jornada de trabalho.

De acordo com Padilha (2009) e Ferreira et al. (2019), a jornada de trabalho desempenha um papel importante na vida dos colaboradores, afetando diretamente sua saúde e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Uma jornada de trabalho equilibrada traz benefícios não apenas para os indivíduos, mas também contribui para o bom desempenho das organizações. Portanto, é essencial que as organizações priorizem a QVT, pois é por meio dela que os colaboradores se manterão motivados para desempenhar suas funções com eficácia.

Em relação à segurança e à satisfação das condições de trabalho, verificou-se que 100% dos colaboradores se sentem satisfeitos com o requisito de segurança no trabalho, incluindo equipamentos de proteção individual e coletiva. No que se refere às condições de trabalho proporcionadas pela clínica, 92,9% estão satisfeitas, enquanto 7,1% manifestam indiferentes. Verificou-se que a organização possui um bom ambiente e se preocupa com a segurança de seus colaboradores, de acordo com a visão dos respondentes.

De acordo com Carvalho et al. (2013) e Ribeiro e Santana (2015), uma organização que demonstra preocupação e implementa ações voltadas para a qualidade de vida e a segurança de seus colaboradores tende a conquistar a confiança dos mesmos, pois se preocupa com o bem-estar de sua equipe. Como isso, os colaboradores conseguirão realizar suas atividades em um ambiente agradável e seguro.

Uso das capacidades no trabalho

Procurou-se compreender a percepção dos colaboradores quanto à satisfação no uso de suas capacidades dentro da organização. Foi possível verificar que 85,7% estão satisfeitos com a autonomia que possuem em seu trabalho, enquanto 14,3% são indiferentes. Percebeu-



se que a maioria dos colaboradores está satisfeita com sua autonomia durante a execução de suas tarefas.

De acordo com Sales (2015), oferecer aos colaboradores oportunidades que satisfaçam às suas necessidades de utilização de habilidades e conhecimento em suas funções contribuirá para o desenvolvimento de sua autonomia e, consequentemente, resultará em maior satisfação no desempenho de suas atividades.

Relação das oportunidades que possui no trabalho e a segurança na organização

Procurou-se compreender como os colaboradores percebem a satisfação em relação às oportunidades de crescimento e segurança na organização. Observou-se que a organização possui um ambiente propício para o crescimento profissional, visto que 85,7% dos colaboradores estão satisfeitos com as oportunidades de crescimento, enquanto apenas 7,1% demonstraram insatisfação com as oportunidades disponíveis (FIGURA 2).

O quanto você está satisfeito com a sua oportunidade de crescimento profissional?

14 respostas

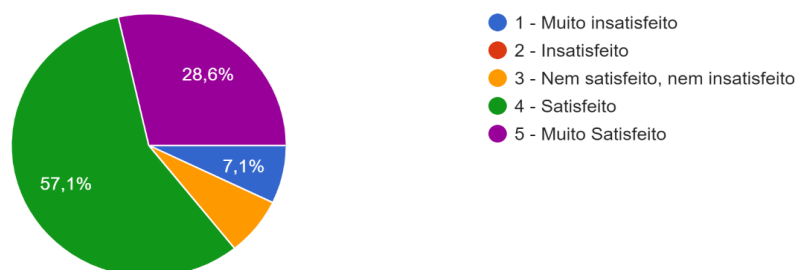


FIGURA 2 – Satisfação com as de crescimento profissional oferecidas pela empresa.

Fonte: Autoria própria.

Conforme Vilas Boas e Morin (2017), estimular o desenvolvimento e capacitar as pessoas para alcançarem seus objetivos de forma eficaz são fundamentais. Em outras palavras, é essencial oferecer oportunidades de desenvolvimento que as permitam aprender, crescer profissionalmente e, assim, atingir suas metas pessoais, incluindo o crescimento profissional.



Em relação à frequência das demissões, é possível observar, por meio da Figura 3, que 50% dos colaboradores são indiferentes, 35,7% estão satisfeitos ou muito satisfeitos e 14,3% se mostraram insatisfeitos neste quesito.

Em relação às situações e a frequência em que ocorrem as demissões no seu trabalho, como você se sente?
14 respostas

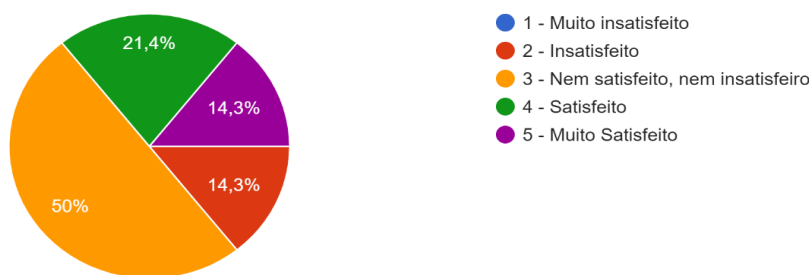
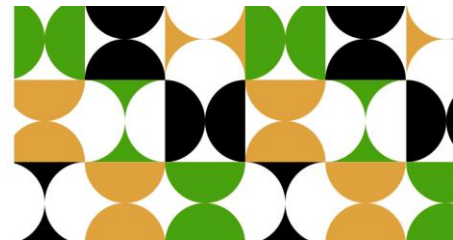


FIGURA 3 – Satisfação com as situações e a frequência em que ocorrem as demissões na empresa.

Fonte: Autoria própria.

Por meio do resultado obtido, observou-se que dentro da organização existe insegurança em relação à permanência dos colaboradores na empresa, um fator que pode influenciar no ambiente organizacional de maneira negativa. Portanto, seria importante estabelecer uma comunicação com os colaboradores sobre a estabilidade no trabalho e fatores que influenciaram nos índices de rotatividade.

De acordo com Freitas et al. (2022) e Chiavenato (2014), a rotatividade é um fator que afeta diretamente o ambiente organizacional, pois os colaboradores podem se sentir inseguros, o que por sua vez, pode influenciar negativamente a produtividade. Portanto, desenvolver estratégias organizacionais que reduzam e/ou eliminem os fatores negativos que motivam os indivíduos a deixar a empresa, e consequentemente também reduzam as demissões frequentes, é um fator essencial para manter os funcionários satisfeitos.



Relação à integração social no trabalho.

Buscou-se compreender o relacionamento dos colaboradores com colegas e superiores no ambiente de trabalho. No que diz respeito ao relacionamento dos colaboradores com colegas e superiores, observou-se que 85,7% estão satisfeitos com seus relacionamentos dentro da organização, enquanto 14,3% demonstraram indiferença. Os resultados indicam que dentro da organização, prevalece um relacionamento saudável entre os colegas de trabalho e os superiores.

O relacionamento dentro das organizações desempenha um papel fundamental na valorização do trabalho. Isso envolve o relacionamento com colegas de trabalho e seus superiores, tendo liberdade para conversar e expressar suas ideias. O reconhecimento e a valorização são essenciais para um bom ambiente organizacional (CHIAVENATO, 2014; VILAS BOAS; MORIN, 2016).

Relação ao constitucionalismo (respeito às leis) do trabalho

Buscou-se compreender se a organização está em conformidade com as leis trabalhistas no que diz respeito aos direitos dos seus colaboradores. A partir dos dados obtidos, observou-se que 78,6% dos colaboradores estão satisfeitos e 14,3% encontram-se insatisfeitos em relação ao respeito por parte da empresa para com os seus direitos trabalhistas (FIGURA 4). Ao observar insatisfação com o cumprimento das leis dentro da organização, indica que tal fato requer maior atenção, uma vez que pode impactar diretamente o ambiente de trabalho, resultando em problemas como alta rotatividade, menor produtividade e desinteresse por parte dos colaboradores.

O quanto você está satisfeito com a empresa por ela respeitar os direitos do trabalhador?
14 respostas

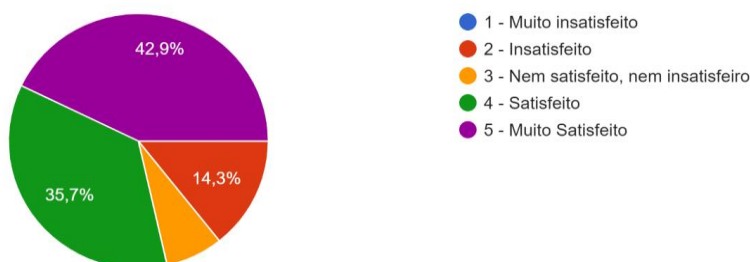




FIGURA 4 – Satisfação em relação ao respeito dos direitos trabalhistas por parte da empresa.

Fonte: Autoria própria.

De acordo com Walton (1973), nas empresas, decisões que beneficiam interesses pessoais e prejudicam os funcionários são uma preocupação. Portanto, é necessário implementar princípios constitucionais nas organizações para proteger os trabalhadores de ações injustas, incluindo garantias de privacidade, liberdade de expressão, equidade e igualdade perante a lei.

Relação ao espaço que o trabalho ocupa na vida dos colaboradores

Buscou-se avaliar a satisfação dos colaboradores em relação aos seus horários de trabalho e tempo de descanso. De acordo com os dados coletados, 78,6% dos colaboradores estão satisfeitos com sua jornada de trabalho e tempo de descanso, enquanto 21,4% demonstraram indiferença. Percebeu-se a partir de tal resultado, que a organização respeita a jornada de trabalho e o tempo de descanso dos colaboradores, proporcionando assim um equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho.

Segundo Alves, Correia e Silva (2019), e Amorim (2010), uma instituição que prioriza o cumprimento adequado das jornadas de trabalho proporciona aos colaboradores mais tempo para atividades que promovem seu bem-estar, como a dedicação à família e ao lazer, contribuindo para a redução da fadiga, estresse e problemas de saúde. Além disso, reconhece-se que jornadas excessivas podem gerar conflitos e insatisfações devido ao desequilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e à vida pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se realizar com esta pesquisa, uma análise sobre a qualidade de vida no trabalho, assim como a satisfação dos colaboradores em um centro médico integrado em uma cidade no Sul de Minas Gerais. Esta análise sobre a satisfação dos colaboradores, provavelmente não seria percebida no cotidiano do ambiente de trabalho devido à falta de uma perspectiva mais abrangente, decorrente de fatores como a limitação de tempo, recursos e acesso a informações.



Sendo possível notar, pela porcentagem de respostas positivas, que o nível de satisfação no trabalho no centro médico pesquisado é um nível alto, ligado também a aspectos como uma compensação justa e adequada, às condições e jornada de trabalho, segurança, autonomia, crescimento profissional, relacionamento com os colegas e chefes, respeito às leis trabalhistas e horários de descanso. Um ponto relevante desta análise é a frequência que ocorrem as demissões, mais de 50% dos colaboradores demonstram indiferença, enquanto uma pequena porcentagem manifesta insatisfação. Sendo um ponto negativo, uma vez que menos de 50% dos colaboradores demonstram satisfação nesse requisito, o que pode afetar negativamente o ambiente organizacional, transmitindo insegurança.

Os resultados deste estudo demonstraram a importância da satisfação de seus colaboradores, e também ressaltam a importância de avaliar o ambiente organizacional. A satisfação dos colaboradores não é apenas um reflexo do bem-estar no trabalho, ela também está diretamente ligada à produtividade, às condições que são proporcionadas, ao relacionamento, às compensações e à reputação da organização, entre outras mencionadas acima.

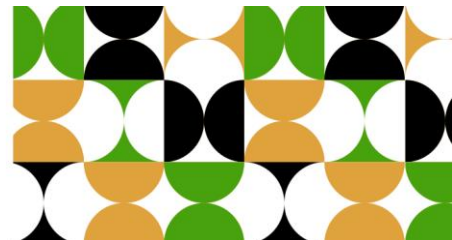
Dentre as limitações encontradas durante a pesquisas, destacou-se a baixa taxa de respostas à pergunta aberta, visto que entre os 14 entrevistados, apenas dois colaboradores forneceram respostas. Desta forma, tais respostas não foram incluídas na pesquisa devido à falta de relevância. Acredita-se que se todos os 14 entrevistados tivessem respondido à questão aberta, que era “Você tem alguma sugestão para melhorar a sua qualidade de vida no trabalho ou deseja abordar algum tema que não estava neste questionário?”; isso teria enriquecido nossa pesquisa. Se tivéssemos adotado o método de entrevista, poderíamos ter obtido respostas relevantes para esta pergunta.

Como sugestão, recomenda-se que o centro médico integrado permaneça atento em relação às questões abordadas nesta pesquisa. Visto que esta pode auxiliar na manutenção de um ambiente de trabalho de qualidade e satisfação, possibilitando a identificação de eventuais pontos de insatisfação que possam surgir.



REFERÊNCIAS

- ALVES, Cinthya Rafaela Araújo; CORREIA, Ana Maria Magalhães; SILVA, Armistrong Martins. Qualidade de vida no trabalho (QVT): um estudo em uma instituição federal de ensino superior. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, v. 12, n. 1, p. 205-227, 2019.
- AMORIM, Tania Gonçalves Ferreira Nobre. Qualidade de vida no trabalho: preocupação também para servidores públicos?. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, v. 9, n. 1, p. 35-48, 2010.
- BOTELHO, Joacy Machado; CRUZ, Vilma Aparecida Gimenes. Metodologia científica. **São Paulo: Pierson Education do Brasil**, 2013.
- CARVALHO, Jéssica Faria et al. Qualidade de vida no trabalho e fatores motivacionais dos colaboradores nas organizações. **Educação em foco**, v. 7, n. 1, p. 21-23, 2013.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas** 4. Ed. Barueri: Manole, 2014.
- FEIJÓ, Amanda Monteiro; VICENTE, Ernesto Fernando Rodrigues; PETRI, Sérgio Murilo. O uso das escalas Likert nas pesquisas de contabilidade. **Revista Gestão Organizacional**, v. 13, n. 1, p. 27-41, 2020.
- FERREIRA, Gabriela Salessi et al. A influência da Qualidade de Vida no Trabalho para o aumento do desempenho organizacional. **REVISTA e HUMANIT@ S**, 2019.
- FREITAS, Alessandra Demite G. et al. Políticas de recursos humanos, aprendizagem e intenção de rotatividade nas organizações. RAM. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 23, 2022.
- MARCELINO, Carla Andréia Alves da Silva. Metodologia da pesquisa: execução do projeto de intervenção. **Contentus**, 2020.
- PADILHA, Valquíria. Qualidade de vida no trabalho num cenário de precarização: a panaceia delirante. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 7, p. 549-563, 2009.
- PEREIRA, Adriana Soares et al. Metodologia da pesquisa científica. **Universidade Federal de Santa Maria - UFSM**, 1 ed., 119 p., 2018.
- RIBEIRO, Larissa Alves; SANTANA, Lídia Chagas de. Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. **Revista de Iniciação Científica- RIC Cairu**, v. 2, n. 02, p. 75-96, 2015.
- RITCHIE, J.; LEWIS, J. The applications of qualitative methods to social research. **London**, 2003.
- SALES, Roberta de Lima Batista. Qualidade de vida no trabalho: **análise das percepções de uma equipe de enfermagem**. 2015.



SAMPAIO, Rafael Cardoso; LYCARIÃO, Diógenes. **Análise de conteúdo categorial: manual de aplicação**. 2021.

SANTANA, Viviane Santos et al. Qualidade de vida dos profissionais de saúde em ambiente hospitalar. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 35- 46, 2014.

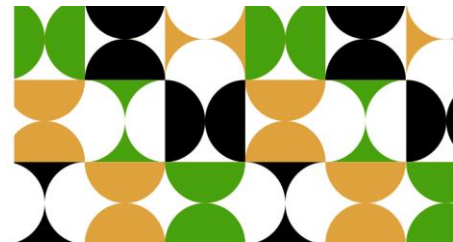
SIQUEIRA, Jessyka Garcia et al. Qualidade de vida no trabalho sob a luz do modelo de Walton. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 13, n. 1, 2021.

STROBINO, Márcia Regina de Campos; TEIXEIRA, Rivanda Meira. Empreendedorismo feminino e o conflito trabalho-família: estudo de multicasos no setor de comércio de material de construção da cidade de Curitiba. **Revista de Administração**. 2014.

TIMOSSI, Luciana da Silva et al. Adaptação do modelo de Walton para avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho. **Journal of Physical Education**, v. 20, n. 3, p. 395-405, 2009.

VILAS BOAS, Ana Alice ; MORIN, Estelle M. Sentido do trabalho e fatores de qualidade de vida no trabalho: a percepção de professores brasileiros e canadenses. **Revista Alcance**, v. 23, n. 3 (Jul-Set), p. 272-292, 2016.

VILAS BOAS, Ana Alice; MORIN, Estelle M. Qualidade de vida no trabalho: Um modelo sistêmico de análise. **Revista Administração em Diálogo-RAD**, v. 19, n. 2, p. 62-90, 2017.



A HISTÓRIA DA GOVERNANÇA CORPORATIVA (GC) DO MAGAZINE LUIZA

The history of magazine luiza's corporate governance

Vinícius Reis Soares - vinicius.soares@fagammon.edu.br
Fagammon, Perdões, MG

Gislaine Fernandes Guimarães - gislaine.guimaraes@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras, MG
Faculdade Presbiteriana Gammon – FAGAMMON

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar as práticas de GC adotadas pelo Magazine Luiza e como essas práticas têm contribuído para o crescimento da empresa. Mais especificamente buscou-se compreender a evolução histórica da empresa destacando seus principais processos de gestão; identificar as práticas de GC adotados pelo Magazine Luiza, com o foco na transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa ao longo da sua história. A natureza do estudo é qualitativa desenvolvida mediante um estudo de caso e a coleta de dados foi realizada por meio da pesquisa documental. Observou-se como resultado desta pesquisa que o Magazine Luiza vem adotando práticas de GC e essas práticas têm permitido à empresa estabelecer comunicações transparentes com acionistas, stakeholders e colaboradores, por meio da criação de diversos canais de comunicação, como códigos de conduta, relatórios sustentáveis e iniciativas de responsabilidade social. Isso reflete o compromisso da organização com a prestação de contas.

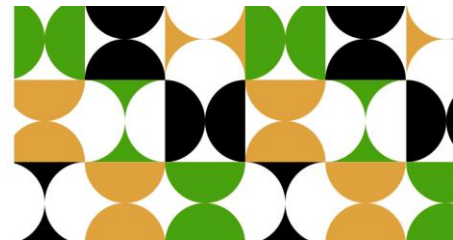
Palavras-chave: Governança corporativa; Magazine Luiza; Pilares de Governança corporativa.

Keywords: *Corporate governance; Magazine Luiza; Pillars of corporate governance.*

INTRODUÇÃO

Em um mercado altamente competitivo, as empresas estão adotando novas formas de gestão, caracterizadas pela transparência e responsabilidade. Como resposta à necessidade de se adaptarem às demandas do mercado, as práticas de Governança Corporativa (GC) estão se tornando cada vez mais importantes. Sua implementação tem desempenhado um papel positivo nas organizações, enfrentando os desafios do crescimento e expansão (SILVEIRA 2004).

A Governança Corporativa (GC) é um conjunto de práticas e processos que permite a uma empresa alcançar seus objetivos e maximizar sua eficiência e lucratividade, ao mesmo tempo em que cumpre suas responsabilidades sociais e ambientais. Segundo Silveira (2004), GC é um conjunto de práticas, políticas e procedimentos gerenciais utilizados pelas empresas



para gerenciar seus recursos e alcançar seus objetivos, e sua implementação, por parte das empresas, tem ganhado relevância nos últimos anos.

As empresas que adotam práticas de governança corporativa tendem a obter melhores resultados financeiros e uma reputação positiva no mercado. Além disso, elas estão mais bem posicionadas para enfrentar desafios internos e externos, como mudanças no mercado, crises econômicas, problemas ambientais e questões regulatórias.

A GC tem ganhado relevância por trazer inúmeros benefícios para as empresas, dentre eles podemos destacar: o aumento da transparência, melhoria da gestão de riscos, melhoria do desempenho financeiro, aumento da eficiência e produtividade, proteção da reputação da empresa, atração de talentos (BLOK, 2023; SILVA (2016); BUENO et al (2018). Ela traz para a organização o zelo, a responsabilidade com as informações e uma comunicação clara com os colaboradores, acionistas e stakeholders, criando diretrizes fortes e tomadas de decisões bem definidas (BERGAMINI JUNIOR, 2005). Dessa forma, a GC ajuda a garantir que uma empresa opere de maneira responsável, eficiente e sustentável, o que pode levar a benefícios financeiros e não financeiros em longo prazo.

Dentro desse contexto, o Magazine Luiza vem se destacando no mercado. A empresa, ao longo de sua história, mostrou-se atenta às práticas de GC e tem obtido destaque no mercado. A companhia tem implementado uma série de iniciativas para promover a transparência, a ética e a responsabilidade social em suas operações. Essas iniciativas têm gerado resultados positivos para ela, que tem sido reconhecida como uma das empresas mais inovadoras e sustentáveis do Brasil. Além disso, a empresa tem experimentado um crescimento significativo em suas operações, aumentando sua receita e expandindo sua presença geográfica (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo identificar as práticas de GC adotadas pelo Magazine Luiza e como essas práticas têm contribuído para o desenvolvimento da organização. Mais especificamente buscou-se compreender a evolução histórica da empresa destacando seus principais processos de gestão e identificar as práticas de GC adotados pelo Magazine Luiza, com o foco na transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa ao longo da sua história (MAGAZINE LUIZA, 2021).



Por isso, a compreensão dessas práticas revela-se fundamental para fortalecer os vínculos estabelecidos com stakeholders, acionistas e colaboradores. Além disso, desempenha um papel crucial na identificação de eventuais riscos

Além disso, a pesquisa pode ajudar a identificar as melhores práticas de gestão corporativa, o que pode ser útil para a academia e para outros setores empresariais. As informações obtidas podem ser utilizadas para melhorar a compreensão da gestão corporativa como um todo e contribuir para o desenvolvimento de novas teorias e práticas nessa área.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Para atender o objetivo proposto, foi escolhida a abordagem qualitativa, desenvolvida mediante a um estudo de caso. Optou-se pelo estudo de caso, uma vez que o objetivo desse trabalho é identificar as práticas de governança corporativa adotadas pelo Magazine Luiza que contribuíram para o seu crescimento e sua consolidação ao longo da sua história organizacional. De acordo com Yin (2015), esse método é recomendado quando o objetivo é realizar uma análise aprofundada do fenômeno observado dentro de um contexto real, permitindo a descrição e interpretação de um caso específico de forma detalhada.

Foi realizada uma análise documental para alcançar o objetivo proposto, com documentos publicados dos quais foi extraída a informação referente à GC da empresa Magazine Luiza.

A pesquisa documental, de acordo com Kripka *et al.* (2015), é caracterizada por um exame minucioso e abrangente de diversos materiais que não foram previamente utilizados em análises anteriores ou que podem ser revisados em busca de novas interpretações ou informações complementares. Por isso, segundo os autores, a análise documental envolve a escolha criteriosa de dados e a habilidade do pesquisador em realizar seleções de dados de qualidade, processar, interpretar as informações e promover uma interação efetiva com o trabalho.

PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS DE COLETA DE DADOS



A coleta de dados foi realizada por meio da pesquisa documental no site do Magazine Luiza, estudos de casos, artigos e redes sociais, dentre outros meios que o pesquisador julgou necessário para coletar os dados.

Primeiramente foram levantadas informações com o intuito de fazer uma contextualização da evolução histórica do Magazine Luiza. Em seguida, identificadas as práticas de GC adotados pela Magazine Luiza, com o foco na transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa ao longo da sua história.

ANÁLISE DOS DADOS

Por se tratar de um estudo de caso, os dados foram analisados de forma qualitativa e interpretativa de acordo com as informações coletadas por meio da pesquisa documental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA MAGAZINE LUIZA

O Magazine Luiza é uma empresa brasileira do setor de varejo fundada na cidade de Franca, no interior de São Paulo, em 1957, por Luiza Trajano e Pelegrino José Donato. Os objetivos dos fundadores com a criação da empresa era fortalecer o mercado local e proporcionar oportunidades de emprego para as famílias em Franca. Durante esse período, os fundadores conceberam um concurso cultural, promovendo interação com os clientes por meio de uma estação de rádio local, estabelecendo uma valiosa conexão. Desde o princípio, a empresa adotou uma cultura de comunicação transparente, uma característica que perdura ao longo de sua história (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 1957, a empresa decidiu expandir seus negócios e abriu suas primeiras filiais em cidades do interior de São Paulo e não parou mais. Em 1983, a empresa expandiu seus negócios para a região do Triângulo Mineiro e, em 1996, a empresa chegou ao Paraná e Rio Grande do Sul, desempenhando um papel crucial na consolidação e expansão da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 1991, Luiza Helena Trajano, sobrinha da fundadora, assumiu a liderança da organização e, no ano seguinte, foi criada a primeira loja virtual e também o primeiro código de ética e conduta, formalizando as práticas de GC, o que se mostrou fundamental para o



crescimento e a comunicação com acionistas minoritários. Isso representou um grande avanço para a empresa. Por meio do *private equity*, o Magazine Luiza iniciou a preparação para o processo de abertura de capital, por meio dessa nova liderança, as características da GC ficaram mais evidentes, conseguindo ocupar um lugar de destaque e relevância no setor de atuação (MAGAZINE LUIZA, 2021). Vale ressaltar que o processo de implementação do código de ética e conduta foi formalizado, em 1992 e atualizado em 2010, quando teve um aperfeiçoamento por intermédio do comitê ético, criado em 2010 (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Após esse processo, o Magazine Luiza avançou em suas políticas e condutas ao entrar no mercado B3, em 2011, o que representa o nível mais elevado de governança. Em 2011 e 2012, houve mais um avanço em sua GC, com o aperfeiçoamento de seu Comitê de Auditoria de Risco e do Conselho Administrativo (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A partir desse momento, o Magazine Luiza iniciou um processo de aprimoramento de suas práticas, reestruturando-se com foco em um plano de sucessão, o que resultou em um notável avanço, consolidando sua posição como uma das empresas de mais elevado padrão em relação à GC (MAGAZINE LUIZA, 2021). Essa transformação acarretou significativas mudanças no planejamento futuro da organização. Em seguida, Helena Trajano, que liderou a empresa por 24 anos, assumiu o cargo de presidente do Conselho de Administração (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A partir desse momento, a organização começou a tomar passos aprofundados nas práticas de GC por meio de Comitê de auditoria, riscos e *compliance*, comitê de finanças e crédito ao consumidor, comitê de pessoas e cultura organizacional e comitê de estratégia e inovação que separou as necessidades da organização para conseguir criar planejamentos, identificar riscos, entender as prioridades, códigos de condutas, responsabilidade política e planejamento financeiro (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Por meio desses comitês, foi possível melhorar o planejamento de longo prazo, o que permitiu a implementação das práticas de GC e uma compreensão mais profunda de sua relevância no contexto organizacional, abrangendo conceitos como transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa.

Desde então, a empresa não parou mais de crescer e expandir no mercado. Nota-se que a Magazine Luiza é uma empresa atenta às mudanças que estão acontecendo no mercado



e vem adotando estratégias para proporcionar uma melhor experiência ao consumidor. A principal estratégia da empresa foi a transformação digital do varejo brasileiro estabelecendo uma operação multicanal consolidada. Isso mostra a sua capacidade de adaptação e sua agilidade na implementação de estratégias eficazes. A empresa não apenas reconhece as transformações em curso, mas também as abraça com entusiasmo, demonstrando um compromisso constante em melhorar e inovar. Essa abordagem proativa tem permitido à Magazine Luiza se manter competitiva, oferecendo experiências e impulsionando seu crescimento e expansão no mercado.

PRÁTICAS DE GC ADOTADAS PELA MAGAZINE LUIZA

A Magazine Luiza é uma das maiores redes varejistas do Brasil e tem se destacado por sua capacidade de inovação e adaptação às mudanças do mercado. A empresa tem sido reconhecida por suas práticas de gestão corporativa, que a ajudaram a crescer e se consolidar no mercado. A Magazine Luiza vem adotando práticas de transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa (MAGAZINE LUIZA, 2021) sendo considerada uma empresa de referência quando o assunto é GC.

A GC é um conjunto de estratégias que as organizações utilizam para manter seus interesses e responsabilidade com os acionistas, estabelecendo clareza de conduta para seus colaboradores, visando à maximização dos seus recursos (SILVEIRA, 2004; FIORINI; ALONSO JUNIOR; ALONSO, 2016).

Por isso que a GC, desde o seu surgimento até os dias atuais, tem o objetivo de sanar as necessidades das organizações, tentando reduzir conflitos internos e externos para, assim, aumentar o interesse entre as empresas, conseguindo ter o controle desejado mediante contratos formais e informais que permeiam valores da GC, um dos principais contribuintes para seu surgimento (SILVA; SEIBERT, 2015; FIORINI; ALONSO JUNIOR; ALONSO, 2016).

Segundo Marques (2007), quando a organização utiliza boas práticas de governança que agregam valor, isso interfere diretamente em sua conduta interna, tanto na lucratividade, na qualidade da conduta e na boa administração. Isso trará vários benefícios e relações bem ajustadas, adequando-se ao alinhamento da organização.



A GC possui quatro pilares que direcionam as organizações para o sucesso e uma boa prática. São eles: transparência (*transparency*), equidade (*fairness*), prestação de contas (*accountability*) e responsabilidade corporativa (BLOK, 2023). Nesse sentido, esta seção busca descrever as práticas de GC adotadas pela Magazine Luiza, mais especificamente práticas de transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa.

TRANSPARÊNCIA

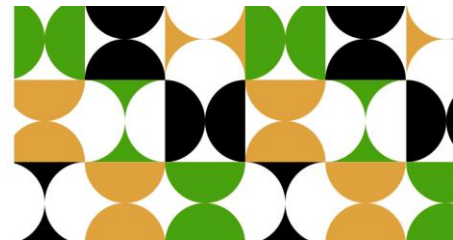
A transparência, segundo Silva e Seibert (2015), envolve a divulgação de informações de forma clara aos *stakeholders*, o que resulta na construção de confiança tanto internamente quanto externamente. Isso vai além das exigências legais e dos procedimentos estabelecidos, permitindo a busca e o alinhamento de interesses compartilhados.

Dentro desse contexto, observa-se que a Magazine Luiza, desde o início de sua criação, teve uma comunicação e transparência muito evidente com seus colaboradores e *stakeholders*. Embora a transparência seja uma prática da GC, essas ações por parte da empresa antes da GC eram ações isoladas. Somente a partir de 2011, quando a GC da Magazine começou a se consolidar e tornar referência de mercado, é que a transparência passou a ser considerada um ponto forte da empresa (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 2017, foi criado o programa de integridade em que se analisou a necessidade de reforçar a ética, boa conduta e a transparência que abrange toda a estrutura da Magazine Luiza (MAGAZINE LUIZA, 2021). O programa de integridade opera com base em cinco pilares que abordam as boas práticas de mercado. Esses pilares incluem o comprometimento da alta direção, uma área independente e dedicada, a gestão de riscos, a estruturação de regras e instrumentos, e o monitoramento contínuo.

Esse programa de integridade tem como finalidade promover o cumprimento das leis (*compliance*), bem como dos regulamentos e padrões éticos internos e externos da organização. Seu propósito é reduzir os riscos futuros, aumentar a conscientização de todos os envolvidos e diminuir a incidência de corrupção em todas as áreas da organização, incluindo terceiros. Ele é aplicado na gestão de pessoas e processos, envolvendo a totalidade da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Dessa forma, a implantação de Programas de Integridade/Compliance tem sido fortemente incentivada pelos órgãos de controle, como o Ministério da Transparência e



Controladoria Geral da União (CGU - Comunicação e Programas de Integridade), que disponibiliza guias e manuais de integridade para empresas privadas e públicas, visando aperfeiçoar políticas de prevenção e detecção de atos lesivos à Administração Pública (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Na Magazine Luiza, o programa de integridade é importante para a empresa pois é por meio dele que se determinam regras e diretrizes que orientam os colaboradores e *stakeholders* contando com vários documentos, como: Código de Ética e Conduta; Manual Anticorrupção; Manual de Integridade; Política de Destinação de Resultados; Política de Neutralização de Conflito de Interesses; Política de Tratamento da Informação; Política de Gestão de Privacidade de Dados Pessoais; Política de Gestão de Riscos; Política de Prevenção à Lavagem de Dinheiro e Financiamento ao Terrorismo (PLD/FT); Política de Doações e Investimento Social Privado; Política de Sustentabilidade; Código de Conduta de Fornecedores; Política de Remuneração de Administradores; Manual Anticorrupção e Antissuborno; Política de Divulgação de Ato ou Fato Relevante e Negociação de Valores Mobiliários e Política de Patrocínios (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A fim de manter a conformidade com todos esses requisitos e diretrizes na comunicação, foi estabelecido um canal de denúncias que pode ser utilizado de forma anônima por qualquer colaborador ou partes interessadas. Esse canal permite que qualquer indivíduo relate qualquer comportamento que viole os princípios éticos e a transparência da organização, assegurando total confidencialidade. Esse mecanismo contribui para a promoção da melhoria contínua e fortalece o programa de integridade (MAGAZINE LUIZA, 2021).

EQUIDADE

É fundamental assegurar que todas as pessoas, sejam elas membros ou partes interessadas de uma instituição, sejam tratadas com respeito e igualdade, independentemente de sua posição ou valores individuais. Isso envolve a adoção de práticas justas e não discriminatórias, que são garantidas por meio de políticas e códigos de conduta (SILVA; SEIBERT, 2015).

Em 2011, o Magazine Luiza estabeleceu um código de ética que introduziu uma estrutura e acompanhamento para a organização, orientando-a de maneira sistemática.



Sempre priorizou os clientes, colaboradores, *stakeholders* e acionistas, reconhecendo a importância da equidade nesse processo. Em 2013, esse compromisso com o respeito e a equidade foi reafirmado por meio de um código de conduta que se aplicou a todos os colaboradores e englobou os *stakeholders*, abordando questões como conflito de interesses, segurança da informação e outros requisitos relevantes (MAGAZINE LUIZA, 2021).

O Magazine Luiza incentivou todos os membros da equipe a se comprometer com o Código de Conduta por meio do seminário de posicionamento estratégico, que é uma conferência anual de liderança. Essa campanha envolveu a participação de 1300 líderes de lojas, fazendo com que a equipe valorizasse essas condutas (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 2018, a Magazine Luiza estabeleceu um estatuto, políticas e códigos internos, promovendo a equidade dentro da organização. Esses instrumentos orientam todos os membros a seguir condutas e regras claras, como as políticas de indicação e alocação de resultados para o Conselho de Administração, comitês de assessoramento, e a diretoria estatutária. O objetivo é estabelecer requisitos para a liderança da organização, priorizando a transparência no processo de nomeação e atendendo às expectativas dos *stakeholders*. Essas diretrizes promovem condutas claras e fornecem informações essenciais por meio de avaliações, visando às melhores práticas e escolhas (MAGAZINE LUIZA, 2021).

O estatuto, políticas e códigos, trabalha todas as condutas éticas da organização, desenvolvidas em todos os níveis organizacionais e são relatórios de fácil entendimento de todos, um fator de grande relevância para a organização, pois por meio dele a empresa consegue ter uma comunicação clara pela conduta ética, justa e transparente (MAGAZINE LUIZA, 2021).

PRESTAÇÃO DE CONTAS

De acordo com Silva e Seibert (2015), a prestação de contas implica em assumir a responsabilidade por suas ações. Considerando que as ações da organização podem afetar acionistas e *stakeholders*, é fundamental que a empresa realize a prestação de contas e esteja disposta a encarar as consequências de seus atos.

Para compreender a governança e todos os elementos envolvidos, é fundamental ter conhecimento do conceito de *compliance*. De acordo com Blok (2023), *compliance* implica agir conforme as diretrizes estabelecidas, seguindo códigos de conduta, regras e normas,



desempenhando um papel de extrema relevância nas organizações. Nesse contexto, fica evidente que o compliance desempenha um papel crucial na prestação de contas, uma vez que ele permite demonstrar a responsabilidade da organização em manter a transparência por meio de suas práticas. Isso é ainda mais importante porque tais práticas afetam não apenas a vida da organização, mas também envolvem acionistas, *stakeholders* e colaboradores (BLOK, 2023).

A Magazine Luiza, a partir de 2011, seguida das mudanças nas diretrizes da organização, começou a aprofundar nas práticas da GC, um desses requisitos foi a prestação de conta para acionistas e *stakeholders*, desenvolvendo um canal de comunicação com o mercado, detalhando e explicando as suas condutas (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Graças a essas mudanças, tornou-se possível reconhecer a prestação de contas, impulsionada pela transparência que sempre foi uma característica evidente da organização. Isso refletiu na disponibilização de relatórios claros e diretos, resultando em uma comunicação interna e externa livre de ruídos. Essas melhorias fortaleceram a base organizacional e a relação comprometida com acionistas e *stakeholders*, tornando-as elementos centrais na consolidação do trabalho diário (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Outros elementos, como o Código de Conduta e a Responsabilidade Ambiental, demonstram um comprometimento tanto com aspectos sociais quanto ambientais. A empresa estabelece regulamentos e se baseia em códigos de conduta, o que orienta de forma significativa a aplicação desses princípios, incluindo o cumprimento das diretrizes do GRI e dos estatutos, políticas e códigos que fazem parte da cultura organizacional. Esses princípios são integrados de forma coesa com os planos da empresa, abrangendo todas as áreas organizacionais (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Dessa forma, observa-se que a Magazine Luiza vem divulgando relatórios financeiros detalhados, regularmente, incluindo demonstrações de resultados, balanços patrimoniais e demonstrações de fluxo de caixa. Esses relatórios fornecem informações claras e precisas sobre o desempenho financeiro da empresa, permitindo que acionistas e partes interessadas avaliem seu estado financeiro. A empresa também realiza assembleias gerais de acionistas nas quais os investidores têm a oportunidade de se envolver ativamente na gestão e tomada de decisões. Essas reuniões proporcionam um espaço para que os



acionistas expressem preocupações, façam perguntas e votem questões importantes (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Além disso, a empresa possui um código de ética e conduta que estabelece diretrizes claras para o comportamento ético dos funcionários e da alta administração. Isso reforça a importância da responsabilidade corporativa e da conformidade com normas éticas. Ela também mantém um canal de comunicação aberto com investidores, respondendo a perguntas, fornecendo informações atualizadas e promovendo a transparência. Essa comunicação contínua ajuda a manter os acionistas informados sobre o desempenho e os planos da empresa (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A Magazine Luiza também presta contas em relação a suas práticas de sustentabilidade e responsabilidade social. A empresa divulga informações sobre suas iniciativas sustentáveis, esforços de responsabilidade social corporativa e seu impacto positivo na comunidade (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Enfim, observa-se que a Magazine Luiza vem adotando uma abordagem abrangente para a prestação de contas, garantindo que acionistas, investidores e partes interessadas tenham acesso a informações transparentes e confiáveis sobre sua governança, desempenho financeiro e práticas de responsabilidade corporativa. Isso ajuda a manter a confiança dos investidores e a promover a sustentabilidade de longo prazo do negócio (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Percebe-se que a prestação de contas vai além de um mero relatório; ela abrange toda a estrutura da organização, uma vez que seus efeitos influenciam de maneira direta os relacionamentos internos e externos (MAGAZINE LUIZA, 2021).

RESPONSABILIDADE CORPORATIVA

A responsabilidade corporativa, segundo Silva e Seibert (2015), está relacionada ao entendimento e importância da sustentabilidade, e trabalha o melhor caminho de zelar e compreender o papel ambiental e social das organizações.

Em 2012, o Magazine Luiza teve seu primeiro direcionamento para sustentabilidade, visando a algo importante para o futuro da empresa. A organização seguiu as diretrizes *Global Reporting Initiative* (GRI) para direcionar as práticas relacionadas ao desenvolvimento sustentável da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021). De acordo com



Oliveira (2012), GRI é uma instituição que disponibiliza relatórios e guias, direcionando as organizações para a clareza e conhecimento da sustentabilidade criando um relatório sem fins lucrativos. Ela valoriza aspectos importantes para conduta, princípios e protocolos de extrema relevância para uma organização, abrangendo a transparência, confiabilidade e comparabilidade (MAGAZINE LUIZA, 2021).

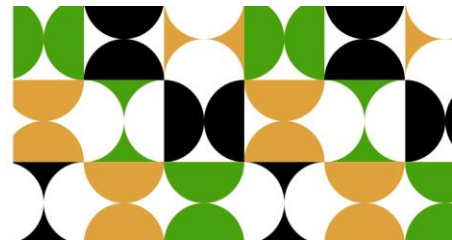
A Magazine Luiza, na primeira aplicação da GRI, conseguiu atingir o nível na versão G3 se mostrando atenta à responsabilidade sustentável (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Em 2013, a organização realizou algumas mudanças na estratégia da organização e colocou a responsabilidade corporativa como uma estratégia da organização. Essa mudança de estratégia teve um impacto grande na cultura organizacional, porque foi pensado estrategicamente em diferentes maneiras de como reduzir o consumo de energia. Para tanto, a empresa criou ações para conscientizar os colaboradores sobre a importância de adotar práticas sustentáveis. Foram realizados treinamentos com colaboradores de diferentes níveis gerenciais, do operacional ao tático (MAGAZINE LUIZA, 2021).

Prosseguindo com a evolução de sua estratégia, a empresa desejava avançar ainda mais, tornando seus progressos mais visíveis e acessíveis por meio do relatório G4 da GRI, que se apoia no *framework* de relatórios integrados como estabelecido pelo Comitê Internacional de Relatórios Integrados (IIRC), como referência (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A empresa continuou incorporando elementos significativos em sua cultura organizacional, como a promoção e implementação de práticas voltadas ao meio ambiente, incluindo o uso de energia elétrica renovável, desempenhando um papel fundamental na mitigação de impactos ambientais. Essa abordagem está alinhada com as diretrizes do GRI e desempenha um papel crucial no plano estratégico da organização (MAGAZINE LUIZA, 2021).

A cada ano, o relatório anual avança em direção a estratégias mais profundas, reconhecendo a importância da responsabilidade sustentável e implementando ações por meio de processos precisos. Isso inclui o uso de um radar que aborda os temas mais relevantes relacionados à sustentabilidade (ODS), o estabelecimento de escutas como um canal de comunicação interno e externo para garantir a representatividade dos *stakeholders* e do público, bem como a incorporação de um tópico exclusivamente dedicado à



sustentabilidade. Além disso, o processo de priorização é adotado para focar nos resultados tanto internos quanto externos (MAGAZINE LUIZA, 2021).

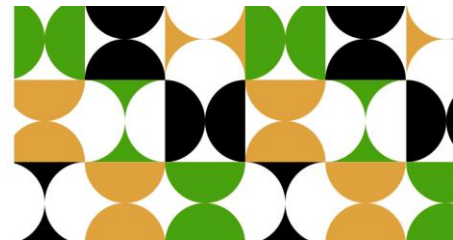
Na atualidade, o Magazine Luiza incorporou os princípios do ESG (Ambiental, Social e Governança) em suas operações. A adoção dessas práticas requer um comprometimento sólido por parte da alta administração, pois esse tripé exige uma visão de longo prazo e permeia todos os processos da organização. Em 2022, a empresa reafirmou esse compromisso com as práticas ESG, demonstrando um maior foco na sociedade e suas minorias, ao mesmo tempo em que colocou um destaque constante na preservação do meio ambiente, conectando esses aspectos às boas práticas de governança corporativa (MAGAZINE LUIZA, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, foi possível concluir que as práticas de GC sempre estiveram presentes na organização, tornando-se evidente em diversos momentos ao longo de sua trajetória e aprimoradas ao longo do tempo. A empresa tem adotado diversas medidas com o objetivo de fomentar a transparência, a ética e a responsabilidade social em suas atividades. Essas ações têm gerado impactos positivos em sua estrutura organizacional.

Em relação às práticas de GC adotadas pelo Magazine Luiza, ao longo da sua história, foi possível observar que a transparência foi uma das práticas mais antigas adotadas pela empresa. Foi criado um programa de integridade o que permitiu uma conversa direta com os envolvidos. Esse programa tem como finalidade promover o cumprimento das leis (*compliance*), bem como dos regulamentos e padrões éticos internos e externos da organização. Seu propósito é reduzir os riscos futuros, aumentar a conscientização de todos os envolvidos e diminuir a incidência de corrupção em todas as áreas da organização, incluindo terceiros

Em relação às práticas de equidade, a empresa vem implementando políticas e códigos de conduta que garantem que todos os membros e partes interessadas sejam tratados com respeito e igualdade, independentemente de sua posição ou valores individuais. Isso demonstra um compromisso com a diversidade e a inclusão.



Quanto à prestação de contas observou-se que a Magazine Luiza realiza a prestação de contas com base em princípios sólidos de governança corporativa, o que é fundamental para manter a transparência e a responsabilidade em sua gestão.

Por fim, a preocupação com a responsabilidade corporativa e o desenvolvimento sustentável mostra que a Magazine Luiza não se limita apenas a aspectos financeiros, mas também se preocupa com o impacto ambiental e social, demonstrando um compromisso com a comunidade e o meio ambiente. Essas práticas demonstram a maturidade e a responsabilidade da empresa em relação à Governança Corporativa.

Em síntese, foi possível perceber que as práticas de Governança Corporativa adotadas pela Magazine Luiza, ao longo de sua trajetória, revelam um compromisso sólido com a transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa. Esses pilares fundamentais demonstram a busca constante da empresa por uma gestão ética, inclusiva e sustentável. Ao adotar um programa de integridade, políticas de equidade, princípios sólidos de governança e práticas de responsabilidade ambiental e social, a Magazine Luiza se destaca como um exemplo de como a GC pode ser eficaz na promoção da confiança dos *stakeholders*, no cumprimento das leis e regulamentos e na construção de um legado empresarial responsável e comprometido com o bem-estar de todos.

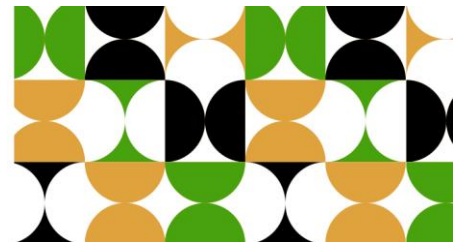
REFERÊNCIAS

BERGAMINI JUNIOR, Sebastião. Controles internos como um instrumento de governança corporativa. **Revista do BNDES**, Rio de Janeiro, v.12, n.24, p. [149]-187, dez. 2005. Disponível em: <http://web.bndes.gov.br/bib/jspui/handle/1408/13474>. Acesso em: 03 nov. 2023

BLOK, Marcella. **Compliance e governança corporativa**. 4. ed. [S.l.]: Freitas Bastos, 2023. E-book. Disponível em: https://play.google.com/store/books/details/Compliance_e_Governan%C3%A7a_Corporativa_Edi%C3%A7%C3%A3o_4?id=GpTCEAAAQBAJ&gl=US. Acesso em: 03 nov. 2023.

BUENO, Giovana; NASCIMENTO, Karoline; LANA, Jeferson; GAMA, Marina Amado Bahia; MARCON, Rosilene. Mecanismos Externos de Governança Corporativa no Brasil. **Contabilidade, Gestão e Governança**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 120-141, 16 abr. 2018. Disponível em: http://dx.doi.org/10.21714/1984-3925_2018v21n1a7. Acesso em: 03 nov. 2023.

FIORINI, Filipe Antônio; ALONSO JUNIOR, Nelson; ALONSO, Vera Lucia Chaves. Governança corporativa: conceitos e aplicações. In: SIMPÓSIO DE EXCELENCIA EM



GESTÃO E TECNOLOGIA, 8, S. I, Anais [...], S. I., AEBD, 2016. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos16/19524178.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2023.

KRIPKA, Rosana Maria Luvezute; SCHELLER, Morgana; BONOTTO, Danusa Lara. Pesquisa Documental: considerações sobre conceitos e características na Pesquisa Qualitativa. **Revista de investigações UNAD**, v. 14, n. 2, 2015.

MAGAZINE LUIZA. Relação com investidores, Governança e sustentabilidade: visão geral. São Paulo: Magalu, 2021. Disponível em: <https://ri.magazineluiza.com.br/ShowCanal/Visao-Geral?=-SM7R98aCJ9JwGD8JN+X76w==>. Acesso em: 20 out. 2023.

MARQUES, Maria da Conceição da Costa. Aplicação dos princípios da governança corporativa ao sector público. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 11, p. 11-26, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/754Hw7N8FRHzj67kWhPNPmN/?format=pdf>. Acesso em: 12 mai. 2023.

SILVA, Edson Cordeiro da. **Governança Corporativa nas Empresas**. 4. ed. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2016.

SILVA, Raiziane Cássia Freire; SEIBERT, Rosane Maria. Governança Corporativa— História e Tendências. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, v. 9, n. 3, p. 74-100, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/280921106_GOVERNANCA_CORPORATIVA_-_HISTORIA_E_TENDENCIAS. Acesso em: 03 nov. 2023.

SILVEIRA, Alexandre Di Miceli da. Governança corporativa e estrutura de propriedade: determinantes e relação com o desempenho das empresas no Brasil. 2004. 254 f. 2004. Tese Doutorado em Administração). Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2004. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/12/12139/tde-23012005-200501/publico/Tese_Doutorado_AlexandreDiMiceli_30Nov04.pdf. Acesso em: 09 mai. 2023.

YIN, R. **Estudo de Caso: Planejamento e Métodos**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.

OLIVEIRA, Ana Maria Manso de. Definição de um modelo de Indicadores Ambientais, baseados na Global Reporting Initiative, para empresas do Sector Terciário: O caso de estudo da Prosegur. 2012. 73 f. Tese (Mestrado em Ecologia e gestão ambiental). Faculdade de Ciências. Universidade de Lisboa, 2012. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7508/1/ulfc099196_ana_oliveira.pdf. Acesso em: 06 mai. 2023.



EXPLORANDO O ECOSISTEMA EMPREENDEDOR E A CULTURA DE INOVAÇÃO: UMA ANÁLISE DO AMBIENTE ACADÊMICO DA FAGAMMON

Exploring the Entrepreneurial Ecosystem and Innovation Culture: An Analysis of Fagammon's Academic Environment

Vinícius Hordones Guimarães– vinicius.guimaraes@fagammon.edu.br
FAGAMMON/Lavras–MG

Caroline Mendonça Nogueira Paiva– caroline.paiva@fagammon.edu.br
FAGAMMON/Lavras–MG

Rodrigo Marçal Gandia– rodrigo.gandia@fagammon.edu.br
FAGAMMON/Lavras–MG

RESUMO

Introdução: A Fagammon, como uma instituição de ensino superior, desempenha um papel extremamente importante para a formação dos alunos, por meio de disciplinas não só relacionadas ao conteúdo específico dos cursos, mas também relacionadas ao empreendedorismo e inovação, essenciais para a carreira profissional do aluno. No cenário atual, onde o empreendedorismo é visto como uma solução diante das dificuldades econômicas de desemprego, compreender como os estudantes de diferentes áreas planejam seus próprios negócios se torna essencial. Entretanto, a educação empreendedora no ensino superior do Brasil, muitas vezes, revela-se insuficiente, necessitando de abordagens mais amplas que incorporem uma diversidade de métodos para o ensino do empreendedorismo, adaptando-se às diferentes áreas de estudo. **Objetivos:** Este estudo teve o objetivo de analisar as atividades relacionadas a empreendedorismo e inovação no ambiente acadêmico. **Metodologia:** Para atingir os objetivos apresentados, foi realizada uma pesquisa qualitativa na Faculdade Presbiteriana Gammon, a partir de um questionário elaborado pela equipe do projeto Vueli para avaliar a infraestrutura, medir a contribuição e o envolvimento de empreendedorismo e inovação no ambiente acadêmico. A coleta foi realizada em formato de questionário, com uma breve explicação da sua escolha, de forma presencial com a diretora do instituto. O questionário possui ao todo 74 perguntas divididas em 6 eixos. **Resultados/Discussão:** Foi verificado que Fagammon possui uma boa infraestrutura e ótimas parcerias com o setor público e privado, mas carecem de fundos dedicados ao empreendedorismo e inovação. Também são disponibilizadas disciplinas relacionadas a empreendedorismo e inovação, projetos como o Hive e o Fagammon Júnior (com previsão de retorno). Algumas sugestões de melhorias seriam a criação de um evento anual focado em empreendedorismo e inovação e a expansão da presença nas redes sociais para promover a cultura empreendedora. O Fagammon Júnior pode ser um elo valioso entre os alunos e o mercado de trabalho, contribuindo para o desenvolvimento da região e da comunidade. **Conclusão:** No geral, a Instituição vem demonstrando um bom comprometimento com o empreendedorismo e inovação, mas com a aplicação das sugestões mencionadas, pode ser aprimorado ainda mais o ambiente acadêmico e as oportunidades proporcionadas aos alunos. Com a instituição enfrentando novos desafios e se adaptando às demandas do cenário contemporâneo, ela continuará a desempenhar um papel vital na formação de futuros empreendedores, e contribuir para o desenvolvimento da região e da comunidade em sua totalidade.

Palavras-chave: empreendedorismo; inovação; instituição acadêmica.

Keywords: entrepreneurship; innovation; academic institution.



INTRODUÇÃO

“A relação entre empreendedorismo e inovação nas instituições de ensino superior tem sido cada vez mais vital no contexto contemporâneo” (Soares et al., 2023, apud Roriz, 2023, p. 10). Conforme o mundo prossegue para um caminho indefinido, a importância de introduzir e assimilar práticas empreendedoras e inovadoras em uma universidade se torna um fator decisivo para a preparação dos estudantes, aprimorando o seu desempenho e resiliência em um cenário econômico globalizado e volátil (Audy, 2017, apud Roriz, 2023). O empreendedorismo, pode ser compreendido como a habilidade de discernir, desenvolver e trazer ao mercado novos produtos, serviços ou processos, possuindo uma forte relação com a inovação (Dal-Soto; Souza; Benner, 2021, apud Roriz, 2023). O espírito empreendedor é estimulado pela inovação, permitindo que as pessoas tenham maior liberdade de solucionar problemas ou ajudar nas necessidades da sociedade. (Oliveira et al., 2020, apud Roriz, 2023). Um ambiente com objetivo, criatividade e ousadia, possui o potencial de transformar as universidades, unindo a teoria à prática para promover um ensino mais significativo e com maior engajamento. (Salume et al., 2021, apud Roriz, 2023).

A Fagammon, como uma instituição de ensino superior, assume um papel muito importante para formação acadêmica e profissional de seus alunos. Isso inclui promoção de eventos e disciplinas, não só relacionadas ao conteúdo específico dos cursos, mas também relacionadas ao empreendedorismo e inovação, essenciais para a carreira profissional do aluno. Além de fornecer uma educação de alta qualidade em suas disciplinas acadêmicas tradicionais, a instituição reconhece a importância fundamental de promover o empreendedorismo e a inovação como componentes essenciais para o desenvolvimento da carreira dos alunos.

O empreendedorismo é apresentado como uma forma de superar dificuldades econômicas, aumentando as alternativas de empregabilidade. Com isso, é necessário entender como as pessoas de diferentes tipos de cursos pensam sobre esse fato, e planejam o próprio negócio (Cortez, Veiga, 2009). “Essa compreensão é importante, pois impacta na possibilidade de gerar alternativas viáveis para educação e orientação profissional que possibilitem aos estudantes propor o próprio negócio como alternativa ocupacional” (Coam, 2013, apud Cortez e Veiga, 2009, p. 135) “especialmente num cenário em que o número de desempregados é elevado, tanto no Brasil quanto no mundo” (Oit, 2018, apud Cortez e



Veiga, 2009, p. 135).

No Brasil, a educação empreendedora acontece principalmente nas formações de nível superior por meio de disciplinas com foco na criação do próprio negócio, se mostrando insuficientes (Cortez, Veiga, 2009). Pelos apontamentos propostos sobre o tema, as práticas educacionais de alto impacto para promoção do empreendedorismo no nível superior demandam por abranger aspectos comportamentais, afetivos e cognitivos que facilitem a expressão da inovação e a criatividade relacionada ao próprio negócio (Higgins, Smith, Mirza, 2013, apud Cortez, Veiga, 2009). Evidências adicionais da literatura propõem múltiplas alternativas ao ensino do empreendedorismo no nível superior, as quais são multifacetadas e abrangentes entre as diferentes áreas (Silva, Patrus, 2017, apud Cortez, Veiga, 2009).

Este estudo tem o objetivo de **analisar de forma abrangente a atual situação e iniciativas relacionadas a empreendedorismo e inovação na Fagammon**. Isso envolve identificar pontos fortes, áreas de oportunidade, e desafios que influenciam a promoção dessas competências entre os alunos. Com base nessa avaliação, o diagnóstico busca fornecer estratégias e recomendações para aprimorar e fortalecer ainda mais o suporte à cultura empreendedora e inovadora na instituição.

METODOLOGIA

Para atingir os objetivos apresentados, foi realizada uma pesquisa qualitativa na Faculdade Presbiteriana Gammon, a partir de um questionário elaborado pela equipe do projeto Vuei para avaliar a infraestrutura, medir a contribuição e o envolvimento de empreendedorismo e inovação no ambiente acadêmico.

A coleta foi realizada em formato de questionário, com uma breve explicação da sua escolha, de forma presencial com a diretora do instituto. O questionário possui ao todo 74 perguntas dividido em 6 eixos que são:

- a) Eixo da estrutura: analisar as estruturas e aspectos de apoio para o auxílio no desenvolvimento de negócios de base tecnológica e ações relacionadas a empreendedorismo e a inovação.
- b) Eixo conexão com o setor público: Analisar os níveis de relacionamento e parcerias que a universidade promove com o setor público



- c) Eixo conexão com o mercado: analisar os níveis de relacionamento e parcerias com empresas, empreendedores nos diversos âmbitos e demais parceiros, considerando questões como o tipo de colaboração e a aplicação dos investimentos de parceiros para impulsionar as ações de empreendedorismo e inovação.
- d) Eixo ambiente favorável: identificar como a instituição visa incentivar o ambiente acadêmico com temáticas relacionadas a empreendedorismo e inovação, tornando-a mais empreendedora e inovadora para aumentar o desenvolvimento de projetos e negócios de base tecnológica.
- e) Eixo cultura empreendedora e inovação: analisar as ações da instituição, as quais são relacionadas à temática de empreendedorismo e inovação, capazes de proporcionar uma mudança na cultura do ecossistema.
- f) Eixo pesquisa: analisar soluções e entregas inovadoras desenvolvidas pela instituição e entregues à sociedade por meio do ensino, pesquisa e extensão, promovendo o ecossistema.

RESULTADO/DISCUSSÃO

A Instituição é composta por uma infraestrutura de 14 salas com projetor multimídia, 2 auditórios, 3 laboratórios de informática, 5 laboratórios para aulas práticas e uma internet com 15 megas de largura de banda por aluno, fornecendo um ótimo ambiente de qualidade de ensino. Entretanto, um desafio importante que se destaca na IES, é a falta de fundos patrimoniais dedicados especificamente a temáticas de empreendedorismo e inovação. É neste contexto que o projeto Hive surge como uma promissora iniciativa com o potencial de preencher esse espaço e reforçar ainda mais o apoio a essas áreas.

A parceria da IES com o setor público é outra postura de grande destaque. A Fagammon vem colaborando ativamente em ações em escala municipal por meio da participação de ações da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, visando promover eventos, ações para capacitação da população, além de ofertas de cursos, e estaduais com ajuda da Fapemig através do projeto Vuei. Também foram realizadas algumas ações em conjunto com o setor público, como a prefeitura e o vale dos ipês. Além disso, a cooperação com o setor privado também é muito evidente, por meio de ofertas para capacitação de técnicos em parceria com empresas como a Stefanini e cursos gratuitos da Cisco.

A Fagammon também tem estabelecido relações significativas com instituições



privadas em eventos promovidos pela instituição, como o Fagames, a Fagammon Week que possui algumas palestras com temas de empreendedorismo e inovação, e treinamentos para funcionários. Essas colaborações refletem a dedicação da instituição em proporcionar oportunidades práticas e relevantes para seus alunos, mas ainda não existem eventos focados exclusivamente em empreendedorismo e inovação. Uma sugestão seria a criação de um evento anual focado em empreendedorismo e inovação com palestras e oficinas de inovação, explorando diferentes áreas de atuação, possibilitando que os alunos escolham o que corresponde ao seu curso ou interesse.

No âmbito acadêmico, a Fagammon fornece para todos os cursos, disciplinas obrigatórias de empreendedorismo e marketing, e projetos de extensão como o Hive e o Decola, o qual é um programa de incentivo à cultura empreendedora no meio acadêmico unindo universidades de lavras e região. Embora essas iniciativas sejam notáveis, ainda existe espaço para aumentar a participação dos estudantes nesses programas, incentivando o desenvolvimento de suas habilidades empreendedoras. Além disso, a Fagammon possui uma presença ativa nas mídias sociais, compartilhando palestras e cursos de conteúdos relacionados a empreendedorismo e inovação, sempre que estão disponíveis. Entretanto, a presença pode ser expandida ainda mais, através da criação de conteúdos bimestrais para o blog da instituição e um calendário consolidado de ações relacionadas ao empreendedorismo e inovação.

A instituição também tinha um programa chamado Fagammon Júnior que no momento da coleta de dados se encontrava desativado, mas o mesmo já possui planos em andamento para seu retorno. O projeto permitia que os alunos aplicassem seus conhecimentos de empreendedorismo e inovação através da prática, desenvolvendo produtos e estratégias de marketing, além de aprimorar suas habilidades empreendedoras. O Fagammon Júnior em parceria com o Hive pode ter muito a oferecer para a Fagammon em termos de desenvolvimento de habilidades e oportunidades de aprendizado. Com a volta do programa, os alunos terão a oportunidade de se aprofundar no mundo do empreendedorismo e inovação, junto ao Hive, e aumentar as suas perspectivas de crescimento acadêmico e profissional. O projeto também pode ser um grande elo de conexão com o mercado de trabalho, possibilitando que os alunos criem diversas redes de contato e adquiram experiência do mercado de trabalho durante a graduação acadêmica. O retorno da Fagammon Júnior não apenas auxiliará na formação dos alunos, mas também pode contribuir com o



desenvolvimento da região e da comunidade na totalidade. O empreendedorismo com a inovação é muito importante para o crescimento econômico e a criação de novos empregos, e este projeto pode desempenhar um grande papel nesse processo.

CONCLUSÃO

Em suma, a Fagammon tem enfrentado desafios e oportunidades notáveis no mundo do empreendedorismo e inovação. Embora haja uma falta de fundos patrimoniais dedicados a essas áreas, o Hive pelo projeto Vueli representa um ponto de vista promissor para preencher esse espaço e fortalecer o apoio a novas iniciativas empreendedoras. Além disso, a instituição demonstrou um bom comprometimento colaborando com o setor público e privado, possibilitando diversas oportunidades práticas relevantes para os estudantes.

A oferta das disciplinas que são obrigatórias de empreendedorismo e marketing, junto com projetos de extensão como o Hive, apresentou um importante esforço para promover o espírito empreendedor entre os alunos. A missão de reviver o projeto do Fagammon Júnior é uma iniciativa muito importante, que pode trazer aos alunos experiências enriquecedoras e diversas oportunidades para o crescimento acadêmico e profissional.

No geral, a Instituição vem demonstrando um bom comprometimento com o empreendedorismo e inovação, mas com a aplicação das sugestões em que foram mencionadas pode ser aprimorado ainda mais o ambiente acadêmico e as oportunidades proporcionadas aos alunos. Com a instituição enfrentando novos desafios e se adaptando às demandas do cenário contemporâneo, ela continuará a desempenhar um papel vital na formação de futuros empreendedores, e contribuir para o desenvolvimento da região e da comunidade em sua totalidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Fapemig pela bolsa do projeto VUEI, a diretora que me ajudou com a coleta de dados, e aos meus amigos e professores que me auxiliaram na elaboração deste trabalho.



REFERÊNCIA

- AUDY, J. **A inovação, o desenvolvimento e o papel da Universidade. Estudos Avançados.** SciELO 2017. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/ea/a/rtKFhmw4MF6TPm7wH9HSpFK/#> >. Acesso em: 22 de nov. 2023.
- COAM, M. **Educação para o empreendedorismo como estratégia para formar um trabalhador de novo tipo.** Repositório Institucional, 2013. Disponível em: < <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/23373> >. Acesso em: 21 de nov. 2023.
- CORTEZ, P; VEIGA, H. **Intenção empreendedora na universidade.** Scielo, 2019. Disponível em: < http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212019000100134&script=sci_arttext >. Acesso em: 3 de out. 2023.
- DAL-SOTO, F.; SOUZA, Y.; BENNER, M. **Trajetórias basilares em direção a um modelo de universidade empreendedora.** SciELO, 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/edur/a/nGXJKqtxZkSf3FQsgBb5Xqk/#> >. Acesso em: 22 de nov. 2023
- HIGGINS, D.; SMITH, K.; MIRZA, M. **Entrepreneurial education: Reflexive approaches to entrepreneurial learning in practice.** Sage Journals, 2013. Disponível em: < <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0971355713490619?journalCode=joea> >. Acesso em: 21 de nov. 2023.
- OIT. **Perspectivas Sociais e de Emprego no Mundo: Tendências 2018.** Organização Internacional do Trabalho, 2018. Disponível em: < https://www.ilo.org/brasilia/noticias/WCMS_615927/lang--pt/index.htm >. Acesso em: 21 de nov. 2023.
- OLIVEIRA, J. et al. **A relação entre o Sistema Nacional de Inovação (SNI) e valoração de tecnologias.** Riufop, 2020. Disponível em: < <https://www.repositorio.ufop.br/handle/123456789/13320> >. Acesso em: 22 de nov. 2023.
- SALUME, P. et al. **Universidade empreendedora: análise de estruturas e iniciativas de estímulo ao empreendedorismo.** Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas, 2021. Disponível em: < <https://www.revistas.editoraenterprising.net/index.php/regmpe/article/view/278> >. Acesso em: 22 de nov. 2023.
- SILVA, J.; PATRUS, R. **O “bê-á-bá” do ensino em empreendedorismo: uma revisão da literatura sobre os métodos e práticas da educação empreendedora.** Anpad Spell, 2017. Disponível em: < <http://www.spell.org.br/documentos/ver/46682/o----be-a-ba----do-ensino-em-empreendedorismo--uma---> > Acesso em: 21 de nov. 2023.
- SOARES, A. et al. **Influência do suporte parental na intenção empreendedora de estudantes universitários: evidências empíricas no Brasil.** SciELO, 2023. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/cebape/a/6Rzpyb3bx5pc4zjqqXMBWMM/#> >. Acesso em: 23 de nov. 2023.
- RORIZ, A. **Um Estudo Bibliográfico acerca da relação entre empreendedorismo e inovação na universidade.** Repositório Institucional, 2023. Disponível em: < <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/74854> >. Acesso em: 22 de nov. 2023.

Ac



A DUPLA JORNADA DE UM ESTUDANTE: UM ESTUDO SOBRE A CONCILIAÇÃO ENTRE A VIDA ACADÊMICA E PROFISSIONAL

The double journey of a student: A study on the conciliation between academic and professional life

Amanda Souza Corrêa -amanda.correa@fagammon.edu.br
FAGAMMON/Lavras-MG

Caroline Mendonça Nogueira Paiva -caroline.paiva@fagammon.edu.br
FAGAMMON/Lavras-MG

Rodrigo Marçal Gandia -rodrigo.gandia@fagammon.edu.br
FAGAMMON/Lavras-MG

RESUMO

Introdução: O mercado de trabalho atual é altamente competitivo, tornando a obtenção de um diploma universitário um pré-requisito essencial para muitos empregos. No entanto, muitos estudantes enfrentam desafios ao tentar equilibrar seus estudos universitários com trabalho e perspectivas. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar a percepção dos estudantes de uma Faculdade em relação a essa conciliação. **Metodologia:** Para realizar a pesquisa, foi elaborado um questionário dividido em três blocos. O primeiro bloco visava entender o perfil socioeconômico dos entrevistados, o segundo abordava a situação dos estudantes em relação ao trabalho e projetos, e o terceiro se concentrava na percepção dos alunos sobre como equilibrar a vida profissional e acadêmica. **Resultados/Discussão:** Os resultados revelaram uma diversidade de perspectivas em relação à conciliação entre trabalho, estágio e estudo durante a Faculdade, bem como o impacto desses fatores no desempenho acadêmico dos participantes. Ficou evidente que o envolvimento profissional dos entrevistados poderia afetar de várias maneiras o desempenho acadêmico, com desafios relacionados ao equilíbrio e ao cansaço que poderiam prejudicar o rendimento acadêmico. Além disso, a pesquisa destacou algumas lacunas na instituição de ensino, como o excesso de aulas teóricas em detrimento das práticas, falta de flexibilidade por parte da direção, ausência de comprometimento com os objetivos propostos e inclusão de materiais contidos. **Conclusão:** A pesquisa evidenciou a complexidade da conciliação entre trabalho, estágio e estudos na Faculdade, com impactos variados no desempenho acadêmico. Também foi mencionado a necessidade de aprimoramentos na instituição para melhor atender às necessidades dos estudantes que enfrentam esses desafios.

Palavras-chaves: Formação acadêmica; Mercado de trabalho; Articulação.

Keywords: Academic education; Job market; Balancing.

INTRODUÇÃO

Os cursos universitários no Brasil vem sendo cada vez mais exigidos pelas empresas, fazendo com que essa formação seja necessária para o cidadão ser bem-sucedido em sua carreira. Concomitante a isso, o aluno universitário contemporâneo está cada vez mais exigente, informado e conectado com os processos de formação acadêmica. Isso tem levado



as Instituições de Ensino Superior (IES) a investirem em novas técnicas, novos procedimentos e novos serviços para atender às novas demandas dos estudantes.

No âmbito da jornada acadêmica, os estudantes universitários têm uma pluralidade de desafios que transcende a mera esfera do estudo, compreendendo uma gama diversificada de obstáculos inerentes ao contexto do ensino superior. Pesquisas como as conduzidas por Blando et al. (2021) e por Dias et al. (2019) lançam luz sobre algumas das principais vicissitudes experimentadas por discentes de graduação. Estas vicissitudes abarcam, por exemplo, a desilusão manifestada em relação às disciplinas e ao currículo do curso, insatisfações pertinentes aos docentes e às suas metodologias de ensino, desmotivação em relação à dedicação aos estudos e frequência às aulas, bem como a complexidade subjacente à gestão do tempo e ao enfrentamento da tendência à procrastinação. Estas representam apenas algumas das adversidades que podem ser enfrentadas pelos estudantes universitários, reforçando a complexidade do ambiente de ensino superior.

De acordo com a análise realizada por Garcla (2023), a dimensão econômica emerge como um elemento de extrema relevância no cenário educacional, uma vez que cerca de 80% das instituições de Ensino Superior operam sob o viés privado, o que implica na necessidade de pagamento de mensalidades por parte dos estudantes. Nesse contexto, o diretor-executivo do Semesp Rodrigo Capelato, entrevistado por Garcla (2023), aponta que aproximadamente 90% dos jovens que ingressam no ensino superior apresentam renda per capita limitada a até 3 salários-mínimos, sendo que 45% desse contingente possui renda de até 1,5 salário-mínimo. Não obstante, salienta-se que, segundo a análise de Gacla, a qualidade do ensino básico público se apresenta em níveis insatisfatórios.

Essa deficiência na base educacional se traduz em uma problemática subsequente, pois, como apontado pelo especialista, os estudantes ingressantes enfrentam frequentemente deficiências em seus conhecimentos, sobretudo nas áreas de exatas, o que prejudica sua capacidade de acompanhar o currículo universitário e contribui para a elevada taxa de resistência observada.

Conforme apontado pelo estudo de Oliveira e Dias (2014), os estudantes enfrentam frequentemente níveis significativamente aumentados de tensão no período inicial do ano devido aos obstáculos de natureza acadêmica e social que emergem no contexto recém-inaugurado. Os alunos ingressantes podem, ao longo do percurso de sua graduação, deparar-



se com inúmeras adversidades, abrangendo questões relativas ao desempenho acadêmico, às relações com docentes e colegas, à habilidade de gerenciar eficazmente o tempo, à gestão de recursos financeiros, bem como a experiências diversas que podem exigir um ajuste contínuo.

A reportagem de Garcla (2023) reforça essa ideia ao pontuar, por exemplo, que mais da metade dos estudantes de graduação não deram continuidade ao ensino superior, antes mesmo de concluí-lo. Capelato ressalta que os jovens querem um contato com o mercado de trabalho cedo, vida digital, e ingressar em um bacharelado de 4, 5 anos pode frustrá-los. Além disso, devido à alta competitividade empresarial em um segmento de grande concorrência, como o de graduação, torna-se relevante para as empresas conhecer as reais necessidades, percepções e expectativas dos futuros funcionários em relação a sua formação acadêmica. Só assim, elas terão condições de realizar as funções determinadas pela empresa, superando suas expectativas e obtendo uma experiência de trabalho efetiva.

Percebe-se, com base nestas pesquisas, que vários fatores influenciam na conclusão de uma graduação. Neste sentido, a Associação Educacional Dom Bosco (AEDB) buscou sintetizar esses fatores em quatro dimensões. Para a associação são quatro aspectos relevantes para a conclusão de uma formação: o profissional formado é mais valorizado pelas empresas; encontra um índice maior de empregabilidade; consequentemente pode alcançar salários melhores; constrói melhores currículos e abre o leque de oportunidades profissionais.

Ademais, acredita-se que ao conhecer melhor as percepções dos alunos em relação a faculdade e o trabalho, sua satisfação e os fatores que os mesmos levam em consideração no momento de escolher se irão ou não ingressar em uma faculdade, permitirá à instituição adotar ações com intuito de aumentar a qualidade do ensino e inovar utilizando a tecnologia e, consequentemente levando a satisfação dos graduandos.

Vale ressaltar também que esse conhecimento permitirá ao colaborador alcançar melhores resultados. Conforme o estudo publicado pela Associação Educacional Dom Bosco (AEDB, 2021), conquistar um diploma de curso superior completa o perfil do candidato e garante um diferencial significativo no mercado de trabalho. Além disso, a boa qualidade dos serviços ajuda a diminuir custos, reter clientes, bem como atrair novos clientes, aumentar os ganhos da empresa e melhorar a imagem corporativa. No entanto, o



processo para garantir e concluir uma graduação não é tão simples. A conquista de um diploma possui alguns desafios para o graduando.

Sendo assim, a pesquisa a ser detalhada no presente artigo partiu-se do pressuposto identificado pela seguinte pergunta: Qual a percepção dos estudantes universitários da Faculdade Presbiteriana Gammon sobre a vida acadêmica conciliada com a vida profissional?

Neste sentido, esta pesquisa apresentou como objetivo, **analisar a percepção dos estudantes de uma Faculdade em relação à conciliação do trabalho e de sua formação universitária**. Para isso, foram considerados aspectos relacionados a: perfil socioeconômico dos entrevistados; percepções sobre o ensino oferecido pela IES; relação entre atuação profissional e desempenho acadêmico e, por fim, a percepção dos participantes acerca dos pontos que precisam de melhorias na Faculdade, buscando compreender a importância dessa pesquisa para promover a percepção de valor dos universitários.

METODOLOGIA

A pesquisa adotada para este estudo foi de natureza descritiva, qualitativa e exploratória. Para coletar os dados necessários, um roteiro de entrevistas composto por 16 perguntas foi aplicado a uma amostra de 6 indivíduos. Os participantes foram selecionados com base em critérios de inclusão que incluíam ser estudante da Faculdade Presbiteriana Fagammon e estar, preferencialmente, envolvido em atividades laborais ou estágios.

Os critérios de inclusão foram rigorosamente aplicados, excluindo características que impediriam a participação de outros estudantes, como o fato de não estarem matriculados/cursando algum curso da Faculdade.

O questionário foi dividido em três blocos distintos. O primeiro bloco visou identificar o perfil socioeconômico dos entrevistados. O segundo bloco investigou a situação dos participantes como estudantes e trabalhadores. Por fim, o terceiro bloco se concentrou na percepção dos alunos em relação à conciliação entre vida profissional e acadêmica.

Este último bloco também procurou identificar os pontos positivos e negativos da IES sob estudo, permitindo que os participantes expressassem suas opiniões sobre possíveis melhorias para a Faculdade. A abordagem descritiva e qualitativa permitirá uma análise



aprofundada das respostas coletadas, enquanto a natureza exploratória da pesquisa possibilitará uma compreensão inicial desse fenômeno complexo.

Após a aplicação do questionário, que fora encaminhado por meio de um link do *Google Documents*, as informações coletadas foram analisadas, tabuladas e foram construídos gráficos para posterior discussão.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

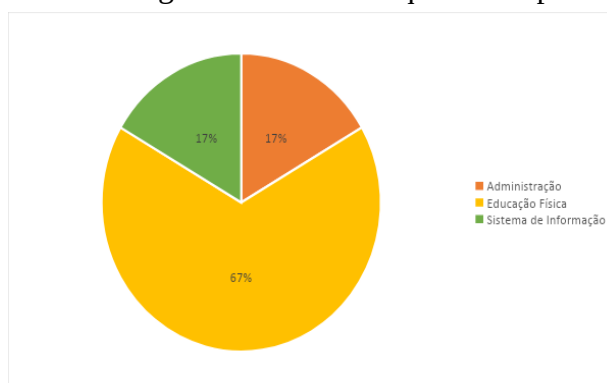
Um estudo realizado pelo Hub de Inovação e Vivência Empreendedora, em 2023 em Lavras, Minas Gerais, apontou que, vários jovens apresentam dificuldades para conciliar o trabalho e a vida universitária.

Para iniciar a análise, os dados socioeconômicos dos participantes foram submetidos a uma avaliação. No que se refere à idade dos participantes, observou-se uma variação entre os indivíduos, com idades mínima de 19 anos e a idade máxima de 32 anos. Dos participantes, 66,6% são do sexo masculino e 33,4% são do sexo feminino. No quesito estado civil, a maioria dos entrevistados (83,33%, que correspondem a 4 entrevistados) relataram estar solteiros, enquanto 16,6% (2/6) se identificaram como divorciados.

Ao serem questionados sobre a paternidade/maternidade, 66,6% (4) declararam não ter filhos, enquanto 16,6% (1/6) afirmaram ter um filho e outros 16,6% (1/6) mencionaram ter dois filhos. No que se refere à renda mensal dos participantes, 33,3% (2/6) recebem um salário mínimo, correspondente a R\$1.320,00, 16,6% (1/6) possui uma renda no valor de R\$2.500,00, e 50% (3/6) optaram por não compartilhar essa informação.

Quanto aos cursos frequentados pelos entrevistados, as informações estão apresentadas no Gráfico 1.

GRÁFICO 1 – Porcentagem dos cursos frequentados pelos entrevistados.





Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Quanto ao segundo bloco de perguntas, verificou-se que, do total de entrevistados, 16,6% (1/6) não trabalham e nem fazem estágio, enquanto outros 16,6% (1/6) não trabalham, mas estão envolvidos em um estágio. 33,4% (2/6) dos estudantes trabalham e também fazem estágio, e outros 33,4% (2/6) estão focados apenas no trabalho, sem envolvimento em projetos. Isso ilustra uma variedade de abordagens em relação à combinação de trabalho e estágio durante o tempo na faculdade.

É por essas diferentes abordagens que foi possível coletar informações sobre o impacto que a realização de atividades laborais e planejadas exerce sobre o desenvolvimento acadêmico. Cerca de 16,6% (1/6) dos entrevistados expressaram a opinião de que não perceberam efeitos negativos em sua vida acadêmica decorrentes do equilíbrio entre o trabalho e os projetos, uma vez que essas atividades estão diretamente relacionadas ao curso que estão cursando. Contudo, esta não é uma visão compartilhada por outra parcela dos entrevistados que trabalharam, estagiaram e estudaram. Para 33,4% (2/6) destes, a conciliação desses aspectos apresenta desafios, principalmente devido ao cansaço que prejudica o desempenho acadêmico.

Outros 16,6% (1/6), que estudam e trabalham, revelaram que os exercícios laborais dificultam a conciliação entre o serviço e a faculdade. Ainda que não se sintam sobrecarregados, eles comentaram a percepção de que existem algumas aulas desnecessárias e que poderiam ser substituídas. Os estudantes restantes, que fazem somente estágio e que não exercem nenhuma atividade remunerada não apontaram nenhuma reclamação referente a este assunto.

Por fim, as informações coletadas no terceiro bloco de perguntas, permitiram identificar alguns pontos negativos da Faculdade. Primeiramente, há uma preocupação com o excesso de aulas teóricas, o que resulta na falta de aulas práticas. Essa lacuna na abordagem educacional é considerada problemática por alguns alunos (50% dos entrevistados, equivalente a 3 dos entrevistados). Além disso, a falta de flexibilidade da direção da instituição em lidar com situações que requerem respostas rápidas também foi motivo de preocupação, uma vez que isso pode resultar em atrasos na resolução de problemas críticos. Alguns alunos também observaram uma falta de comprometimento por parte da faculdade em relação aos objetivos propostos. Além disso, 50% (3/6) dos alunos que participaram desta



pesquisa consideraram que a inclusão de algumas matérias é inconveniente em alguns períodos.

Por outro lado, o corpo docente é visto como um ponto positivo, com 33,3% (2/6) alunos mencionando a qualidade dos professores. Além disso, a Fagammon foi elogiada por sua abrangência e pelo fato de que a IES oferece uma ampla gama de opções em seus cursos.

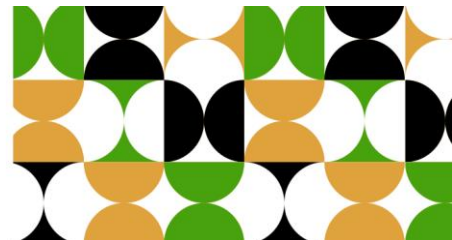
Para melhorar a experiência dos alunos, 50% (3/6) deles sugeriram o aumento da quantidade de aulas práticas, a fim de aplicar de forma mais eficaz os ensinamentos e, conseqüentemente, aprimorar o desempenho dos alunos. Também foi sugerido melhorar a gestão de horários das aulas, abordando uma possível questão organizacional para o curso de Administração. Além disso, abrir uma academia para que estudantes de Educação Física possam estagiar e aprender a prática com os mesmos professores que ensinam a teoria é uma sugestão interessante para aproveitar a infraestrutura do Gammon, atraindo mais alunos e proporcionando um diferencial educacional.

CONCLUSÃO

Com base nas informações coletadas durante a pesquisa, foi observada uma diversidade de perspectivas em relação ao equilíbrio entre trabalho, estágio e estudo durante a Faculdade, bem como o impacto desses fatores no desempenho acadêmico dos participantes. Evidenciou-se que a atuação profissional dos entrevistados pode influenciar de diversas formas o seu desempenho acadêmico, apresentando desafios relacionados à conciliação e ao cansaço que podem prejudicar o rendimento acadêmico.

Além disso, a pesquisa destacou algumas lacunas na Faculdade, tais como o excesso de aulas teóricas em detrimento das práticas, falta de flexibilidade da direção da IES, ausência de comprometimento em relação aos objetivos propostos e inclusão inconveniente de materiais. Como resposta a essas questões, os alunos ofereceram sugestões para aprimorar a experiência acadêmica, que englobam o aumento das aulas práticas, uma melhor gestão dos horários das aulas e a criação de uma academia para estudantes de Educação Física.

Por último, é importante ressaltar que a pesquisa desempenhou um papel relevante na promoção da percepção de valor dos universitários, pois permitiu a identificação de áreas passíveis de melhoria na faculdade com base nas opiniões dos alunos. Essas melhorias podem contribuir para uma experiência acadêmica mais positiva e eficaz.



AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus amigos e professores que me auxiliaram durante a elaboração deste trabalho e também à FAPEMIG, que nos disponibilizou a bolsa do projeto VUEI.

REFERÊNCIAS

AEDB, Associação Educacional Dom Bosco. **Qual a importância da graduação para o mercado de trabalho?** G1, 2021. Disponível em: <<https://g1.globo.com/rj/sul-do-rio-costa-verde/especial-publicitario/aedb/noticia/2021/02/26/qual-a-importancia-da-graduacao-para-o-mercado-de-trabalho.ghtml>>. Acesso em: 03 nov. 2023

BLANDO, Alessandra et al. Levantamento sobre dificuldades que interferem na vida acadêmica de universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Thema**, v. 20, p. 303-314, 2021.

DIAS, Ana Cristina Garcia et al. Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 20, n. 1, p. 19-30, 2019.

GARCLA, Amanda. **55,5% dos alunos desistem antes de completar ensino superior, aponta relatório**. CNN Brasil, 2023. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/555-dos-alunos-desistem-antes-de-completar-ensino-superior-aponta-relatorio/>>. Acesso em: 20 set. 2023.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Cristina Garcia. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Psico**, v. 45, n. 2, p. 187-197, 2014.



O EMPREENDEDORISMO NA FACULDADE: um olhar do estudante

Entrepreneurship in college: a student's view

Thalita Clara Ferreira de Souza - thalita.souza@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Caroline Mendonça Nogueira Paiva- Caroline.Paiva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

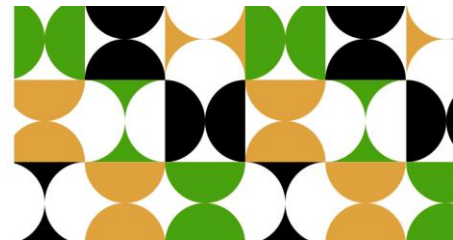
Rodrigo Marcal Gandia- Rodrigo.Gandia@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

RESUMO

Introdução: O empreendedorismo é um assunto que vem se destacando na atualidade, desempenhando um papel crucial na economia global e na inovação, dessa forma jovens estudantes universitários se destacam como agentes de mudança ao empreenderem durante o período da faculdade. Este artigo analisa o impacto dos fatores emocionais e econômicos em suas jornadas empreendedoras, explorando suas histórias e seus desafios enfrentados, e assim podendo destacar como esse fenômeno está remodelando a educação e o mundo dos negócios. **Objetivos:** Avaliar uma conexão entre o empreendedorismo e os estudantes universitários investigando como esses jovens empreendedores conseguem articular sua experiência acadêmica com a busca de seus próprios empreendimentos. **Metodologia:** Este estudo adota uma metodologia qualitativa. O método envolve a condução de entrevistas estruturadas com um grupo de alunos de ensino superior que atuam como empreendedores. O processo de coleta de dados foi conduzido de maneira sistemática e objetiva, utilizando questionários estruturados que abordam tópicos relevantes para o empreendedorismo. O estudo analisa os dados de acordo com o método de Análise de Conteúdo de Bardin, onde a presença e a frequência de tal pode ser o significado para a resposta do objeto de estudo. **Resultados/Discussão:** Neste estudo, cerca de 50% dos entrevistados estão próximos da conclusão de seus cursos, com a maioria empreendendo em áreas diferentes de suas formações devido a desafios financeiros e restrições de tempo. Eles destacam a necessidade de promover o empreendedorismo nas universidades e compartilham estratégias para equilibrar estudos e negócios. A falta de incentivo institucional é evidente. Os participantes têm ambições de crescimento e compartilham visões de futuro, enfatizando a importância da melhoria contínua. Para incentivar outros jovens a empreender durante a faculdade, eles recomendam mostrar prós e contras, enfatizar a resiliência e apoiar ideias empreendedoras. **Conclusão:** O estudo ressalta a necessidade de maior apoio das instituições de ensino para incentivar o empreendedorismo entre os estudantes, devido a desafios financeiros e horários acadêmicos. É crucial criar uma cultura empreendedora nas universidades, oferecendo recursos e orientação para capacitar os alunos.

Palavras-chave: Empreendedorismo; Estudantes; Faculdade.

Keywords: Entrepreneurship; Students; Faculty.



INTRODUÇÃO

O empreendedorismo, nos últimos anos consolidou-se como um tema de crescente relevância, desempenhando um papel crucial na economia global e no impulso à inovação. Esse fenômeno não conhece fronteiras em termos de áreas de atuação ou faixas etárias, mas uma tendência notável merece destaque: o florescimento do empreendedorismo entre os jovens estudantes universitários. Esses jovens futuristas estão emergindo como verdadeiros agentes de mudança, rompendo com paradigmas estabelecidos, explorando oportunidades únicas e forjando seus próprios caminhos em busca do sucesso, mesmo enquanto estão imersos em seus estudos universitários.

O presente estudo vem compreender quais as principais motivações para tais estudantes que queiram buscar seus próprios negócios. É necessário adquirir informações mais completas sobre as razões motivadoras e os obstáculos encontrados na decisão dos estudantes universitários de criar novas empresas, levando em conta que os alunos são os principais tomadores de decisão para a criação de potenciais start-ups acadêmicos (RUDA et al., 2009).

Ruda et al (2009) cita em um de seus trabalhos que a decisão de criar uma empresa está relacionada a escolhas profissionais de realização individual e de interesses pessoais.

Hoje é consensual que o empreendedorismo acadêmico constitui um dos motores fundamentais para o crescimento econômico e criação de riqueza (Shane, 2004). Este trabalho tem como objetivo principal avaliar se existe uma conexão entre o empreendedorismo e os estudantes universitários, investigando como esses jovens empreendedores conseguem articular sua experiência acadêmica com a busca de seus próprios empreendimentos. Analisar em profundidade o impacto dos fatores emocionais e econômicos em suas trajetórias empresariais, destacando tanto os ganhos substanciais quanto os desafios inerentes a esse percurso rumo ao potencial empreendedorismo.

Ao longo deste artigo, pode-se observar os desafios de empreender enquanto ainda frequentam a universidade. Será explorado como suas paixões, motivações e emoções desempenham um papel crítico em suas jornadas, moldando o curso de seus negócios.

Este trabalho busca entender sobre o fenômeno de crescimento que está remodelando não apenas o cenário educacional, mas também o panorama empresarial e econômico global. Ao entendermos os desafios e as conquistas dos estudantes empreendedores, poderemos



vislumbrar o futuro de um mundo onde o empreendedorismo universitário se torna uma força motriz ainda mais significativa. Prepare-se para uma análise profunda e inspiradora sobre como o empreendedorismo durante a faculdade está moldando o nosso presente e preparando o terreno para o futuro.

METODOLOGIA

Este estudo adota uma metodologia qualitativa para sua investigação. Marconi e Lakatos (2010, p.181) explicam que:

Abordagem qualitativa se trata de uma pesquisa que tem como premissa, analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano e ainda fornecendo análises mais detalhadas sobre as investigações, atitudes e tendências de comportamento.

O método central envolve a condução de entrevistas estruturadas com um grupo de alunos de faculdades da cidade de Lavras que atuam como empreendedores. O processo de coleta de dados foi conduzido de maneira sistemática e objetiva, utilizando questionários estruturados que abordam tópicos relevantes para o empreendedorismo, como experiências, desafios, estratégias de negócios e perspectivas futuras (ANEXO 1). Foram entrevistados 6 alunos, via plataforma Google Meet. O estudo analisou os dados de acordo com o método de Análise de Conteúdo de Bardin, onde a presença e a frequência de tal pode ser o significado para a resposta do objeto de estudo (BARDIN, 2011). Dessa forma as entrevistas foram analisadas individualmente, como também de maneira generalizada, fazendo uma ligação com o objetivo final do estudo, e seguiu os seguintes passos:

1ª FASE: pré-análise;

2ª FASE: exploração do material; e

3ª FASE: tratamento dos dados, inferência e interpretação.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Foram entrevistados seis pessoas com as seguintes características:



Quadro 1: Caracterização dos sujeitos

SUJEITO	FAIXA ETÁRIA	SEXO	RENDA	PROFISSÃO	PERÍODO	CURSO
S1	18 - 20	Feminino	2 - 4 salários mínimos	Autônoma	2º	Administração
S2	+25	Masculino	Acima de 6 salários mínimos	Administrador/ Graduando em Educação física	8º	Educação Física
S3	20 - 25	Feminino	Até 2 salários mínimos	Autônoma	8º	Educação Física
S4	20 - 25	Feminino	Até 2 salários mínimos	Maquiadora	6º	Enfermagem
S5	18 - 20	Feminino	Até 2 salários mínimos	Manicure	4º	Engenharia de Alimentos
S6	20 - 25	Feminino	Até 2 salários mínimos	Manicure	8º	Educação Física

Fonte: coleta de dados

Analisando esse primeiro quadro pode-se observar que 50% dos entrevistados já está no final do seu curso em relação aos sujeitos 1, 4 e 5. Agora iniciando a primeira questão em relação ao seu empreendimentos “Qual o ramo do seu negócio, explique:” podemos observar que a maioria dos entrevistados estão fora do seu ramo de graduação, o S1 e o S2 que chega mais perto de suas áreas, sendo que o S1 faz administração e administra sua própria loja:

S1: Faço administração de empresas, o meu negócio é comércio varejista de cosméticos, produtos de perfumaria e beleza.

Já o S2 cita que já está formado em administração, porém hoje em dia está fazendo Educação Física - Bacharelado e o seu empreendimento é um “Negócio no ramo fitness, uma academia.”. Já os outros sujeitos não estão em suas áreas de formação :

S3: Loja de lingerie. Não é no ramo da minha profissão. Essas duas áreas mexem com a autoestima da mulher, e por meio disso queria poder trazer algo nesse sentido para elas. (Faz educação física)

S4: Sou maquiadora profissional há 6 anos, trabalho desde os 14 anos de idade, e é através desse trabalho que consigo fazer compras aqui em lavras para me manter e que consigo sair. (Faz enfermagem)

S5: Eu faço atendimentos a domicílio como manicure, comecei com esse serviço remoto a partir dos meus 15 anos e então não parei mais. Foge do ramo da minha graduação porque todos os empregos a partir do ramo que eu estudo precisa de ser em tempo integral. (Faz engenharia de alimentos).



S6: Mesmo fazendo educação física, sempre gostei muito de cuidar de mim, dessa forma eu me interessei em fazer minhas unhas, desde então minhas amigas sempre pediam para fazer a delas, então decidi abrir meu próprio negócio para me ajudar nas despesas e fazer o gosto, além da educação física.

Pode-se perceber que os 6 participantes não estão atuando na sua área de formação, e os principais motivos apontados foram financeiros e falta de tempo - em função da própria faculdade. Essa conclusão foi tirada pela segunda pergunta em que se pede “Os principais motivos que o(a) levaram a empreender durante a faculdade?” Em que eles respondem: “Necessidade, preciso para me sustentar aqui na cidade”, “Pela falta de horários disponíveis para serviço em tempo integral, precisava de algo que eu pudesse controlar os meus horários de acordo com minhas aulas e trabalho.”, “Apesar de educação física ser uma área que gosto, encontrei na manicure o tempo disponível para estudar e trabalhar, precisava me sustentar aqui em Lavras”

S2: Visão de um negócio promissor dentro da cidade de Lavras. Eu já era formado em Administração e tinha muito interesse pela área do exercício físico e sempre fui praticante da modalidade de musculação.

Já os entrevistados S1 e S2 e S3 citam em suas falas outras importâncias, como a S1, que fala que o motivo dela é por causa da própria faculdade que consegue aprender e transformar os estudos em prática em seu empreendimento. E o S3 cita que Hub de Inovação e Empreendedorismo (HIVE) que ela faz parte a ajudou no empurrão e esse seria um de seus motivos.

Como citado anteriormente alguns dos alunos optaram por tais empreendimentos por falta de tempo e por necessidade. Dessa forma, a terceira questão desta entrevista vem questionar “Quais foram os desafios enfrentados ao iniciar e gerenciar seu próprio empreendimento enquanto estudante?” E mais uma vez destaca-se o tempo entre os estudantes, como podemos ver em suas falas. A questão seguinte acaba sendo uma continuação, já que nela os empreendedores respondem como eles equilibram as demandas acadêmicas e o seu negócio:

S1: A gestão de tempo no início era bem complicada e às vezes ainda é, manter os dois com o desempenho necessário é um grande desafio. Utilizando muito planejamento, algumas vezes até planejamento diário.



S2: Lidar com um tipo de negócio que nunca havia trabalhado e também procurar entender o comportamento do cliente durante o ano, pois o público varia a adesão em determinados períodos. É um fator muito complicado, pois os dois são muito importantes e ambos dependem um do outro. Mas mantendo uma programação semanal, tudo vai se encaminhando.

S3: Administração de tempo, administração das finanças do meu negócio. Está bastante puxado, mas eu estou conseguindo na medida do possível.

S4: Tempo, pois eu estudo a noite e a maior parte dos meus atendimentos são à noite.

S5: Alcançar clientes, foi a parte mais complicada do início quando vim para Lavras. Tento articular meu tempo do jeito que dá.

S6: Conseguir combinar meus estudos com os horários das clientes, muita das vezes tinha que sair das aulas para atender os clientes, hoje em dia como estou com poucas matérias consigo organizar mais meu tempo. Coloco sempre minha graduação em primeiro lugar, quando vejo que a semana vai ser com muitas provas e trabalho atendo menos clientes, quando é uma semana tranquila com apenas aulas, tento marcar o máximo que consigo.

Nesta 5ª pergunta observa-se uma resposta geral de todos os participantes, “Você encontrou alguma estratégia para gerenciar seu tempo?” A resposta foi unânime, responderam que sim, tem alguma estratégia para conseguir gerenciar seu tempo, como agendas, ferramentas e técnicas digitais, se programam no final de semana com lembretes já para a semana toda. A S3 que deve se destacar pois ela cita que conseguiu encontrar uma estratégia, porém ainda está colocando em prática, pois tem um filho de 4 anos e ele demanda bastante do seu tempo, o que as vezes sai do seu previsto e mudando um pouco sua rotina já programada. Na 6ª questão em que se é perguntado sobre o incentivo da faculdade, pode-se ver que infelizmente a resposta também é unânime, dizendo que não teve nem apoio e nem incentivo da faculdade. Um estudo realizado pelo SEBRAE em 2016 afirma que o Brasil está na contramão com o mundo, por volta de apenas 6,2% das faculdades tem disciplinas de empreendedorismo na sua grade curricular. Presidente da SEBRAE, Guilherme Afif cita em uma de suas falas:

“Reforçar o conteúdo de empreendedorismo nas universidades é estratégico para o desenvolvimento da economia. Um em cada quatro universitários tem ou quer ter um



negócio próprio, mas eles precisam de mais estímulo no ambiente que frequentam em uma fase muito importante da vida, de pensar o início da carreira profissional”

Pode-se dizer que nesta 7ª pergunta, 5 estudantes conseguem ver um futuro promissor em sua vida empreendedora, e apenas 1 cita que não pretende seguir com seu empreendimento atual, mas sonha em ser empreendedora na sua área de graduação. Já na questão 8, todos seguem uma mesma linha de pensamento, sempre melhorar. Porém com respostas diversas:

S1: Uma produção própria

S2: Pretendo até o ano de 2025 atender uma média de 1000 alunos ativos com uma linha de equipamentos totalmente nova.

S3: Minha meta é ter minha loja física em Lavras. E ter condições de poder oferecer peças de tamanhos diferenciados para as minhas clientes.

S4: Até então pretendo me formar e continuar atuando na minha área, enfermagem + estética.

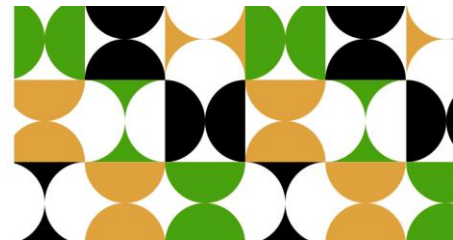
S5: Busco sempre o melhor para cliente, atender a domicílio foi uma ideia nova para aquelas mulheres que não conseguem ir a um studio em horário comercial, sendo assim ficam livres para escolherem um horário para serem atendidas.

S6: Busco sempre melhorar para minhas clientes, com designers atuais e novas criatividades, mas futuramente não sei se estarei nessa área pois quero me profissionalizar na área de educação física.

A última questão dessa entrevista foi “Como você faria para incentivar um jovem a começar a empreender durante o período da faculdade?”

S1: Começaria mostrando os prós e os contras, mas que com planejamento e força de vontade dá certo

S2: Acredito que empreender não depende só de montar um negócio. Acho que a veia empreendedora tem que estar presente na pessoa. Muitas vezes será necessário abrir mão de um lado ou de outro para que você consiga avançar e isso exige muita responsabilidade, coragem, persistência e muita resiliência.



S3: Acho que empreender não é sobre ganhar dinheiro é sobre ganhar tempo para poder passar momentos únicos com a família. Se você tem vontade, corre atrás que mesmo com as dificuldades você consegue. Desistir não acelera o processo.

S4: Encontrar algo que se identifica, e entender que o processo é árduo, mas que no fim é gratificante.

S5: Tentaria apoiar a ideia e mostrar que seria uma boa iniciativa.

S6: Ajudaria a mostrar os lados bons e os lados negativos, e ajudaria nesse início para que consigam chegar até onde estou chegando.

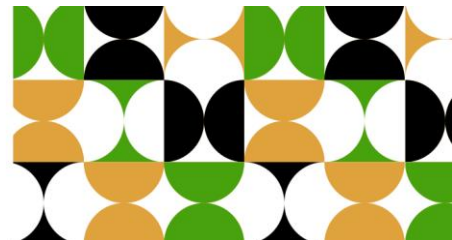
CONCLUSÃO

Esse estudo destacou uma necessidade de um maior apoio das instituições de ensino superior no fomento do empreendedorismo para os estudantes. Os dados a partir das entrevistas revelam que os estudantes universitários em sua grande maioria começam a empreender devido aos desafios financeiros, horários de aulas e falta de oportunidades de emprego convencionais. Nesse contexto, é de extrema importância promover uma cultura empreendedora nas universidades, não apenas por meio de programas acadêmicos, mas também através da criação de um ambiente que estimule a

inovação e criatividade. As instituições de ensino devem desempenhar um papel crucial no fornecimento de recursos, orientações e oportunidades práticas para os alunos, permitindo que eles adquiram habilidades empreendedoras valiosas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos envolvidos neste trabalho principalmente meus amigos e professores que me auxiliaram durante a elaboração e também à FAPEMIG, que nos disponibilizou a bolsa do projeto VUEI.



REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 1. ed. rev. e ampl. São Paulo, SP: Edições 70, 2011. 279 p.

GARCIA, Renato et al. **Empreendedorismo acadêmico no brasil: uma avaliação da propensão à criação de empresas por estudantes universitários**. REGEPE Entrepreneurship and Small Business Journal, v. 1, n. 3, p. 36-63, 2012.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

RUDA, W.; MARTIN, R. A.; DARKO, B. Target Group-Sécific **Design of Student Entrepreneurship Support: a German example focusing on start-up motives and barriers**. Acta Polytechnica Hungarica, .6,n. 3, p. 55-22, 2009

SANTOS, Susana Correia; CAETANO, António; CURRAL, Luís. **Atitude dos estudantes universitários face ao empreendedorismo: Como identificar o potencial empreendedor?**. Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão, v. 9, p. 2-14, 2010.

SHANE, S. (2004b), **Academic Entrepreneurship: University Spinoffs and Wealth Creation**. Edward Elgar, Cheltenham. SHANE, S.; LOCKE, E. A. e COLLINS, C. J. (2003), «Entrepreneurial motivation». Human Resources Management Review, vol. 13,pp. 257-279.



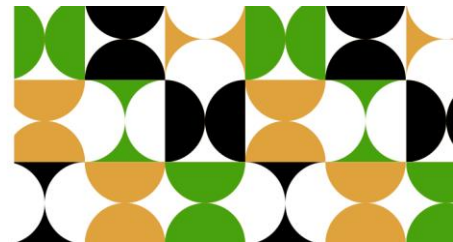
ANÁLISE DA INFLUÊNCIA MOTIVACIONAL DA MÚSICA NO DESEMPENHO AERÓBICO DE INDIVÍDUOS NA ESTEIRA

Analysis of the Motivational Influence of Music on the Aerobic Performance of Individuals on the Treadmill

Eduardo Rezende de Abreu eduardo.abreu@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Daniel Junior Freire daniel.freire@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Mariana Corrêa de Resende mariana.resende@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG

Introdução: A música está sempre presente em vários ambientes, inclusive nas academias, que a utiliza como ferramenta de motivação para os praticantes durante seus treinos, como forma de potencializar o desempenho dos sujeitos. **Objetivos:** Analisar a influência motivacional da música no desempenho aeróbico de indivíduos na esteira, bem como, analisar as diferenças de desempenho entre gêneros. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo. Participaram 20 pessoas, sendo 50% do gênero feminino e 50% do masculino; com idades que variavam de 18-44 anos ($30,3 \pm 7,30$); com frequência semanal de prática de treinos aeróbicos de 5 dias, com duração média de 43 minutos ($43,3 \pm 18,23$). Quanto ao tempo de prática de treinos aeróbicos, variou de 6 meses a 10 anos ($2,9 \pm 2,17$), com maior concentração dos sujeitos no período de até 2 anos. O teste realizado foi o de 5Km na esteira, o qual foi feito em dois dias diferentes, sem e com música, com o objetivo de completar a marca no menor tempo possível. Além disso, coletou-se também a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), a cada quilômetro percorrido. **Resultados/Discussão:** Assim, foi possível perceber que, de modo geral, houve uma diminuição na média de tempo de execução dos testes, sem e com música respectivamente, representada por 30:27:39 para 29:02:54, comprovando o que, com frequência é encontrado nos estudos na literatura, como no de Rodrigues e Coelho-Filho (2012). Fazendo uma análise mais minuciosa, a maioria dos participantes abaixaram seus tempos, com exceção de dois sujeitos. Miranda e Godeli (2003) explicam que a música só consegue ser motivadora quando ela é do gosto musical do praticante, tornando o exercício não monótono para ele. Em relação aos gêneros, 8 das 10 mulheres melhoraram seus tempos; enquanto todos os homens tiveram essa melhora. Não foram encontradas evidências que expliquem esse fato na literatura, apesar disso, Miranda e Souza (2009) afirmam que quem ouve música pode ter seus níveis motivacionais influenciados, gerando respostas afetivas, provocando reações e sentimentos. Quanto à PSE, na maioria dos casos, se mantiveram e/ou melhoraram, com exceção de alguns casos em que ela aumentou de forma discreta, devido ao processo natural de fadiga no decorrer do teste. **Conclusão:** Concluiu-se que os resultados encontrados no estudo comprovaram o fator motivacional da música no desempenho, sendo ferramenta capaz de reduzir o tempo de vários participantes, reduzir a sensação de cansaço e desconforto, com poder de distração. Apesar disso, é importante destacar que em alguns casos, quando o praticante não gosta do acompanhamento musical, ou o estilo não condiz com suas preferências musicais e quando ela possui baixos bpm's, seu desempenho pode ser afetado negativamente.

Palavras-chave: Motivação; Música; Exercício Físico
Keywords: Motivation; Music; Physical Exercise



MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO HANDEBOL DE UMA EQUIPE COMPEITIVA DE LAVRAS

Motivation for practicing Handeball in a Competitive Playing Team

Luca Vinicius Nunes Maculan luca.maculan@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Hyago Amaral Lima hyago.lima@fatgammmon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Alexandre Rodrigues de Souza alexandre.souza@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Edmo Ferreira de C Gonçalves edmo.goncalves@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Mariana Corrêa de Resende mariana.resende@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG

Introdução: A motivação no esporte possui papel fundamental no desempenho esportivo do atleta que busca excelência. Ela é produto de fatores intrínsecos e extrínsecos, que impulsionam os atletas a ingressarem, persistirem e superarem desafios em suas jornadas esportivas, não desistindo da prática. **Objetivos:** Analisar a motivação de atletas de uma equipe competitiva de Lavras, para a prática de Handebol. **Metodologia:** Pesquisa quantitativa de caráter descritivo. A amostra foi composta por 19 atletas de handebol, pertencentes a uma equipe competitiva de Lavras/MG, com idade entre 18-36 anos ($26,7 \pm 6,31$), todos do sexo masculino, com média de prática entre 2-26 meses ($11,5 \pm 6,90$). Utilizou-se o instrumento SMS (Escala de Motivação no Esporte), de maneira online (Google Forms), que avalia 7 dimensões da motivação no âmbito esportivo, além disso, todos os sujeitos concordaram virtualmente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam à uma ficha de caracterização. **Resultados/Discussão:** Evidenciou-se que os atletas apresentaram maiores níveis de motivação intrínseca (MI). A dimensão de maior destaque, foi a MI - experiências estimulantes ($6,0 \pm 0,83$), que se refere à sensação de prazer ao praticar a modalidade, em busca de emoções e sensações positivas como divertimento ao praticar o handebol. Em sequência, MI – atingir objetivos ($5,5 \pm 1,02$), relacionada à busca em se aperfeiçoar na modalidade e alcançar metas no esporte, o que condiz com o nível de prática, visto que se trata de uma equipe competitiva. Sucedido por MI– para conhecer ($5,4 \pm 1,01$), referente à vontade demonstrada pelos atletas em aprender mais sobre a modalidade do handebol. Os resultados encontrados por Lamenha (2003), corroboram com os achados no presente estudo, visto que o prazer está entre os motivos mais apontados pelos jogadores de handebol, tanto na satisfação em aprender mais sobre a modalidade, quanto ao ato de praticar a modalidade. Melo (2010) complementa, afirmando que os atletas estão ligados a desenvolver habilidades, à aprendizagem e ao bem-estar. Posteriormente a essas, as motivações extrínsecas (ME) obtiveram as seguintes médias: ME – Identificação ($4,8 \pm 1,45$); ME - Introejeção ($4,7 \pm 1,46$); e ME – Regulação Externa ($3,6 \pm 1,48$). A menor média apresentada foi Desmotivação ($2,5 \pm 0,94$), demonstrando que o grupo se apresenta bem-motivado intrinsecamente e orientado ao sucesso. Níveis bons de motivação aumentam a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (BERLEZE; VIEIRA; KREBS, 2002). **Conclusão:** Os participantes da pesquisa, são mais motivados intrinsecamente, fato que, de acordo com a literatura, é uma grande vantagem sobre aqueles que dependem de fatores externos para se motivarem. Portanto, praticam por amar o esporte, por se sentirem bem e veem o handebol como uma modalidade prazerosa, além disso, buscam por objetivos dentro da modalidade e querem sempre aprender mais sobre as técnicas e habilidades específicas.

Palavras-chave: Motivação; Equipe; Atletas

Keywords: Motivation; team; athletes



A RESILIÊNCIA EM CICLISTAS AMADORES PARTICIPANTES DO DESAFIO LAVRAS-CARRANCAS

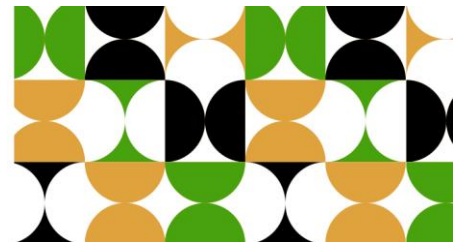
Resilience in amateur cyclists participating in the Lavras-Carrancas Challenge

Filipe Solar Ferreira filipe.ferreira@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Alexandre Barros Pádua alexandre.padua@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Daniel Junior Freire daniel.freire@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Eduardo Rezende de Abreu eduardo.abreu@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Mariana Corrêa de Resende mariana.resende@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG

Introdução: A resiliência esportiva é um conceito fundamental no mundo do esporte, que se refere à capacidade de um atleta enfrentar e superar adversidades, desafios e situações de estresse. É uma valência psicológica comumente presente em provas longas, técnicas e realizadas em temperaturas desconfortáveis, como ocorreu no Desafio Lavras-Carrancas/2023. **Objetivos:** Analisar a resiliência em praticantes de ciclismo, participantes do desafio Lavras-Carrancas/2023. **Metodologia:** Participaram 17 ciclistas amadores, participantes do Desafio Lavras-Carrancas edição de 2023, de ambos os sexos (feminino – 3; masculino – 14), com idades que variavam entre 23 e 58 anos ($38,9 \pm 9,66$), com tempo médio de prática de 89,9 meses. Para o estudo, utilizou-se a Escala de Resiliência no Esporte (ERE-ESP), composta por 5 dimensões que mensuram a resiliência no âmbito esportivo. Foi disponibilizada de forma *online*, pela plataforma *Google Forms*, junto ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **Resultados/Discussão:** De acordo com os valores de referência da ER-Esp, o grupo apresentou o escore geral de 58, representando um índice de média resiliência. Considerando os resultados individuais, evidenciou-se que 5,8% apresentaram uma baixa resiliência; 47,1% médios índices e 47,1% altos níveis. Scarpato, Amaro e Fernandes (2022), acreditam que o ambiente de prática, nível de desempenho e a experiência pessoal e esportiva, resultam em perfis diferentes de atletas, quanto a forma de responder à um agente estressor. Quanto a análise em relação às dimensões, a de maior destaque, foi a Experiências Esportivas (13,5), que representa a capacidade de autoavaliação positiva diante de situações estressoras vivenciadas em treinamentos e competições, e corroborando, Galli e Vealey (2008) acreditam que a resiliência no esporte, é expressa pela adaptação positiva diante das adversidades. Na sequência, cita-se a dimensão Recursos Pessoais e Competências (12,6), referente à determinação e autocontrole emocional do atleta, em sua capacidade de se adaptar às situações e posteriormente a Espiritualidade (11,9) que representa o fortalecimento através das crenças do atleta. As de menores médias foram o Apoio Social Familiar (10,9), que prediz a relação e laços colaborativos com a família e amigos com relação ao desempenho esportivo e Apoio Social Esportivo (9,1), referente à essas relações com o técnico e colegas de equipe. **Conclusão:** De modo geral, os participantes da pesquisa demonstraram níveis médios de resiliência, o que pode ser entendido devido o cunho do evento não ser, de fato, uma competição, mas sim um passeio ciclístico-turístico, que apresenta as dificuldades naturais desse tipo de prova, como o percurso longo e a temperatura elevada do dia, mas exime o atleta de outros aspectos estressores de uma competição, por exemplo.

Palavras-chave: Resiliência Psicológica; Ciclismo; Psicologia do Esporte

Keywords: Psychological Resilience; Cycling; Sport Psychology



NÍVEIS DE ANSIEDADE-ESTADO, NOS PERÍODOS PRÉ E PÓS COMPETITIVOS, DE PRATICANTES DE VOLEIBOL SUB-16 DA CIDADE DE LAVRAS/MG

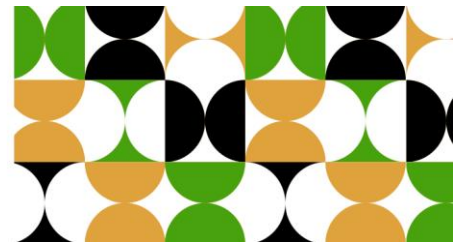
State Anxiety Levels, in the Pre and Post Competitive Periods, of U-16 Volleyball Players in the City of Lavras/MG

Maria Paula Araújo Tomé maria.tome@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Mariana Corrêa de Resende mariana.resende@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG

Introdução: Em níveis competitivos, a ansiedade pode ser aplicada e analisada como uma variável da psicologia do esporte, na qual, o atleta deve aprender a conviver e controlar, tendo influência direta em sua *performance*. **Objetivos:** Analisar a ansiedade-estado, nos períodos pré e pós competitivos de praticantes de voleibol feminino de uma equipe sub-16 da cidade de Lavras/MG. **Metodologia:** Classifica-se como uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo. Participaram 12 atletas da equipe sub-16 de voleibol da cidade de Lavras/MG, do sexo feminino, sem diagnóstico de ansiedade, com idades entre 13-15 anos ($13,8 \pm 0,80$), tempo de prática de $42,9 \pm 20,47$ meses, com frequência de treinos de 3-5 vezes na semana, que disputavam a 2ª fase classificatória de um Campeonato Regional. O instrumento adotado foi o IDATE-Estado, proposto por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) e traduzido em português por Biaggio e Natalício (1979), classifica a ansiedade como: baixa (20-40 pontos); média (41-60 pontos) ou alta (61-80 pontos). Foi aplicado 1 hora antes da partida, para verificação da ansiedade no momento pré-jogo, e posteriormente, em torno de 1 hora após término da partida. Além disso, o técnico, responsável legal pelas menores, autorizou a participação das adolescentes no estudo, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e elas tiveram acesso ao Termo de Assentimento. **Resultados/Discussão:** A ansiedade após a partida de voleibol teve um decréscimo em seus valores, caindo de ansiedade moderada ($44,3 \pm 8,00$) para ansiedade leve ($37,4 \pm 10,50$). Dos Santos et al., (2020), acreditam que esse aumento de ansiedade pré-jogo pode ocorrer por contato visual com os oponentes ou pelo fato de ouvir falar seu nome e de seus adversários antes do jogo. Souza, Teixeira e Lobato (2012) complementam, destacando a torcida, pressão gerada, local da competição e tarefa a ser realizada. Além disso, em relação às diferenças individuais, percebeu-se que apenas uma atleta, de todo o grupo, obteve um aumento em seus níveis, no pós-jogo, vários fatores podem ter interferido e explicar tal ocorrido, como o fato de a competição ter jogos em sequência e tratar-se de uma fase classificatória, o fato de não conhecer os times adversários e seus níveis técnicos, pressões externas por vencer ou se manter na competição, além de possíveis traços de personalidade mais ansiosos ou sentimentos que fazem reviver certas situações ocorridas no jogo (erros, dia ruim, desempenho, falta de concentração, falhas técnicas etc.). Em relação aos itens componentes do instrumento, as de maiores médias no pré e pós foram: “Sinto-me alegre” (PRÉ $3,3 \pm 0,87$ /PÓS $3,5 \pm 0,67$) e as de menores médias foram: “Sinto-me perturbado” (PRÉ $1,3 \pm 0,45$ /PÓS $1,3 \pm 0,45$) e “Estou arrependido” (PRÉ $1,3 \pm 0,87$ /PÓS $1,3 \pm 0,45$). **Conclusão:** Como analisado, a ansiedade pós competitiva das participantes sofreu um decréscimo em seus valores, quando comparado ao momento pré competitivo, evidenciando uma descarga de tensão e medo, pós jogo. Além disso, chama-se a atenção para o devido controle dessa variável.

Palavras-chave: Voleibol; Ansiedade; Psicologia do Esporte

Keywords: Volleyball; Anxiety; Psychology Sports



O EFEITO DA IDADE RELATIVA DOS ATLETAS PARTICIPANTES DO CAMPEONATO MUNDIAL DE ATLETISMO EM 2022

The effect of the relative age of athletes participating in the World Athletic Championship in 2022

Filipe Henrique Ribeiro Teixeira- filipe.teixeira@fagammon.edu.br, Lavras-MG
Mateus de Figueiredo Araújo – matheus.figueiredo@fagammon.edu.br, Lavras-MG
Gabriel Sulzbacher- gabriel.sulzbacher@fagammon.edu.br, Fagammon, Lavras-MG

Introdução A Idade Relativa consiste na diferença de idade entre pessoas de um mesmo grupo etário, que se encontra em uma mesma categoria na prática de, por exemplo, um esporte. Desta forma, por conta de possíveis diferenças físicas, pode se dizer que exista uma vantagem de atletas nascidos nos primeiros meses do ano em relação aos mais jovens, pois mesmo em momentos de crescimento e maturação distintos, estão sendo avaliados e competindo com a mesma visão técnica. Assim, é possível, que sem um controle e visão mais apurada em relação a essas diferenças físicas por conta da data de nascimento, possa ocorrer de alguma forma uma tendência de que mais praticantes nascidos no início do ano cheguem ao alto nível esportivo. **Objetivos:** Portanto, o objetivo deste trabalho foi identificar percentualmente a distribuição dos meses de nascimentos dos atletas do naipe masculino participantes das provas de velocidade do Campeonato Mundial de Atletismo de 2022. **Metodologia:** A pesquisa se caracteriza como descritiva e quantitativa. A amostra foi composta por 223 atletas, todos do sexo masculino, os mesmos possuem idade média de 25 anos. Para identificação dos dados, os atletas foram divididos em quatro quartis (trimestres) anuais, de acordo com o mês de nascimento. Desta forma, foi possível identificar percentualmente os meses de nascimento tendo como referência os trimestres, possibilitando a observação de uma provável tendência ao EIR neste caso. **Resultados/Discussão:** Na identificação geral, foi observada um percentual maior nos dois primeiros quartis, 2º quartil 32,4% seguido do primeiro quartil, de 26,4% e dos 3º e 4º quartis, ambos com 20,6%. Na identificação por cada prova de velocidade, 100 metros 2º quartil de 35% seguido do primeiro e terceiro quartis, cada um representando 24,5% e o 4º quartil, com 16%, 200 metros 1º e 2º quartis de 29,5% em cada um deles, seguido do 4º quartil com 18% e, por último o 3º quartil, com 23%, 400 metros 2º quartil de 36,5% seguido do terceiro quartil, com 24,5% e, por último, os 1º e 4º quartis, com 19,5% cada um, e 400 HM no 2º quartil de 35%, seguido pelo 1º quartil 32,5%, logo após, o 3º quartil, com 19% e, por último, o quarto quartil, com 13,5%. **Conclusão:** De acordo com os dados obtidos na realização do trabalho, observa-se uma clara tendência em maiores percentuais de atletas nascidos nos dois primeiros quartis de cada ano, identificando uma disposição nesta distribuição ao Efeito da Idade Relativa.

Palavras-chave: Efeito da Idade Relativa. Resultados. Influência

Keywords: Relative Age Effect. Results. Influence.



IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DO MUNICÍPIO DE LAVRAS-MG

*Impact of the covid-19 pandemic on physical exercise practice in adults in the
municipality of Lavras-MG*

Eryclis Nunes – erycliseduardo25@hotmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Moisés Silvestre de Azevedo Martins – moisesdreamcast72@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Camila Maria de Melo – camila.melo@ufla.br

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Introdução: A pandemia de COVID-19 trouxe mudanças no estilo de vida, comportamento e saúde das pessoas, afetando, em particular, o nível da prática de exercício físico. As medidas de distanciamento ou isolamento social fizeram com que ocorressem adaptações acerca dos locais para prática de exercício físico, adequações nos os pilares do treinamento (tipo, frequência, duração, volume e intensidade dos exercícios) e nos espaços que tiveram que adotar medidas sanitárias, devido distanciamento social. Foi destacada a importância da prática regular de exercício físico na pandemia, mostrando os benefícios de se manter ativo fisicamente. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho foi avaliar a prática de exercício físico antes e durante a pandemia de COVID-19 em adultos do município de Lavras-MG. **Metodologia:** Participaram do estudo 114 adultos (60 homens e 54 mulheres) com idade média de $29,3 \pm 8,5$ anos, residentes no município de Lavras-MG. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Para a coleta de dados, foi aplicado o Questionário sobre Comportamento e Hábitos de Vida (QCVH), contendo 64 questões, das quais 9 questões divididas em dados pessoais (5), sociodemográficos (2) e antropométricos (autorrelatados) (2); 9 questões sobre o distanciamento social sendo motivação e saúde (2), humor (2); 8 questões sobre prática de exercício físico; 28 questões sobre hábitos alimentares; 10 questões referentes ao sono. O questionário foi compartilhado online na plataforma Google® forms aos participantes. Foi utilizado o teste exato de McNemar para comparar a prática de exercício físico antes e durante a pandemia de COVID-19. Utilizou-se o software SPSS Statistics® (IBM) versão 20.0, adotando um nível de significância de $p < 0.05$. **Resultados/Discussão:** Ao analisar a prática de exercício físico antes e durante a pandemia, observou-se que 41% dos participantes que praticavam exercício físico antes da pandemia interromperam, enquanto 11% dos participantes que não praticavam exercício antes começaram a praticar durante a pandemia ($p = 0.0001$). Esses resultados elucidam que a pandemia teve um grande impacto na redução do nível de exercício físico dos participantes, devido ao distanciamento social e as adaptações necessárias. **Conclusão:** Conclui-se que a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde das pessoas, além dos efeitos fisiopatológicos da doença, resultando na diminuição da prática regular de exercício físico devido às diversas adaptações necessárias e ao período que exigiu inúmeros cuidados para evitar a propagação do vírus.

Palavras-chave: SARS-CoV-2; Atividade Física; Saúde física e mental.

Keywords: Pandemic; Physical exercise; Physical and mental health.



ANÁLISE DO IMPACTO DO TREINAMENTO RESISTIDO NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-ESTADO DE PRATICANTES ADULTOS

Analysis of the impact of resistance training on the state anxiety levels of adult practitioners

Lucas Alves da Silva lucas.silva@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Laysa Maria Avelino Pereira laysa.pereira@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Vinícius Hordones Guimarães vinivius.guimaraes@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Rayanna Sampaio de Oliveira rayanna.oliveira@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Nicolý Cristina Santos nicoly.santos@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG

Introdução: O treinamento resistido (TR) é um exercício físico extremamente benéfico na construção de um corpo saudável, mas seu impacto vai muito além da aparência física e estética, pois ele também desempenha um papel significativo na saúde mental (OLIVEIRA, 2021). Uma das formas de controlar os níveis de ansiedade, é a prática de exercício. Nesse sentido, entende-se que a ansiedade é uma emoção natural que está ligada à nossa sobrevivência, ela nos ajuda a lidar com situações de perigo e nos prepara para agir, no entanto, quando a ansiedade se torna excessiva e interfere nas atividades diárias, pode ser um transtorno que requer atenção e cuidado, e como dito, uma forma não medicamentosa para esse controle, é a prática de exercícios.

Objetivos: Analisar o impacto do treinamento resistido nos níveis de ansiedade-estado de praticantes adultos, bem como, verificar essas diferenças entre gêneros. **Metodologia:** Participaram 15 praticantes de treinamento resistido, 53,3% do sexo feminino e 46,7% do masculino, com idade média de $27,7 \pm 6,96$, com tempo médio de prática de $26 \pm 17,06$ meses. Nenhum participante tinha diagnóstico de Transtorno de Ansiedade ou fazia uso de medicamentos para esse fim. A coleta dos dados foi realizada de forma *online*, utilizando um questionário via *Google Forms*, com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o instrumento IDATE-Estado, que buscou identificar os níveis de ansiedade momentânea.

Discussão: Foi identificada uma redução de escore de ansiedade do momento pré para o pós-TR, caindo de $38,9 \pm 7,68$ para $33,5 \pm 5$, apesar disso, ambos se classificaram como nível baixo de ansiedade, segundo o instrumento. Segundo Lima et al., (2017) o TR têm sido uma das principais atividades na prevenção e tratamento de doenças mentais. Em relação à análise por gênero, percebeu-se que o grupo de homens e de mulheres apresentaram também um decréscimo de escores, entre os dois momentos. As mulheres, no pré-treino, resultaram na média de 41,6, classificadas como nível médio de ansiedade, e após a sessão de treinamento, esse escore abaixou para 31,6, as classificando com baixa ansiedade, demonstrando a eficiência do treinamento para a diminuição dos níveis de ansiedade. Já os homens, apresentaram um escore de 37,0, no momento pré-treino de musculação (nível baixo de ansiedade), e 33,3 após a execução do treino, os mantendo na classificação. Toti et al., (2018), encontraram níveis superiores de ansiedade em mulheres, em seu estudo, além disso, autores como Aníbal e Romano (2017) e Araújo, Mello e Leite (2007) relatam essa tendência e maior incidência de níveis mais altos de ansiedade e depressão em mulheres, por influência de questões hormonais, ambientais e genéticas. Apesar dessa tendência geral do grupo em diminuir seus níveis de ansiedade após o exercício, três sujeitos evidenciaram um aumento, do momento pré para o pós-TR, que pode ter sido causado por um treinamento muito vigoroso ou por apresentarem uma ansiedade-traço como componente de personalidade. **Conclusão:** O TR mostrou-se eficiente na redução dos níveis de ansiedade dos indivíduos, em sua maioria, mas apesar disso, pode haver fatores de interferência. Em relação aos gêneros, as mulheres possuem níveis superiores de ansiedade, quando comparados aos homens, apesar de ambos diminuírem seus níveis, após sessões de treinamento.

Palavras-chave: Ansiedade; Treinamento de Força; Exercício Físico.

Keywords: Anxiety; Strength Training; Physical Exercise.



INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO MODELO ZEBRAFISH (*Danio Rerio*): UMA REVISÃO DE LITERATURA

Influence of physical exercise on the Zebrafish Model (Danio Rerio): a literature review

Eryclis Nunes – erycliseduardo25@hotmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Moisés Silvestre de Azevedo Martins – moisesdreamcast72@gmail.com

Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG

Introdução: O Zebrafish (*Danio rerio*) vem sendo utilizados como uma alternativa para estudar os efeitos do exercício físico na atividade cerebral, respostas fisiológicas e comportamento. O Zebrafish é um modelo animal que vem sendo utilizado devido ao seu baixo custo, ciclo reprodutivo, facilidade de manipulação genética e simplicidade do modelo na aplicação de protocolos experimentais. **Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos do exercício físico no modelo Zebrafish (*Danio rerio*). **Metodologia:** Para seleção dos artigos, foram utilizadas as bases de dados Medline/Pubmed e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os descritores utilizados em inglês foram “Zebrafish” AND “Physical Exercise”, “Zebrafish” AND “Physical Activity”, e “Zebrafish” AND “Physical Training”. Foram incluídos apenas artigos originais publicados em inglês, com um intervalo de cinco anos e que tivessem os descritores desta revisão no título. **Resultados/Discussão:** Após uma análise criteriosa e em pares dos 418 artigos encontrados nas bases de dados eletrônicas, utilizando os descritores determinados, foram selecionados 10 estudos relevantes para o tema. Em relação aos modelos que utilizam o Zebrafish e os efeitos do exercício físico, os estudos evidenciaram, de forma geral, o seguinte: (1) o exercício aeróbico melhorou a qualidade e a função do músculo esquelético através da via de sinalização miR-128/IGF-1, melhorando, consequentemente, a homeostase mitocondrial no envelhecimento do músculo esquelético; (2) uma combinação entre diferentes protocolos de exercício físico pode ser mais eficaz do que apenas o exercício aeróbico, pois o órgão respiratório do Zebrafish, ao contrário do pulmão dos mamíferos, possui alta plasticidade e, após o treinamento de resistência, aumenta seu volume e altera sua estrutura para facilitar a captação de O₂; (3) o tratamento com nitrato e nitrito pode resultar no aumento da disponibilidade de combustíveis metabólicos (ATP, intermediários glicolíticos e do ciclo de Krebs, lactato e corpos cetônicos) no Zebrafish em repouso, quando comparado com exercitados. O nitrato pode melhorar o desempenho no exercício, estimulando o uso preferencial de combustíveis que requerem menos oxigênio para a produção de energia. **Conclusão:** Com base na revisão da literatura atual, observa-se um número limitado de estudos que exploram a relação entre o modelo Zebrafish e o exercício físico. Nesse contexto, é importante ressaltar a necessidade de se investigar protocolos de exercício físico específicos e as respostas fisiológicas resultantes no Zebrafish. Os estudos analisados demonstraram melhorias na atividade muscular esquelética, aumento na plasticidade pulmonar e benefícios da suplementação com nitrato e nitrito. Esta área de pesquisa oferece um campo promissor para futuras investigações visando uma compreensão mais aprofundada dos efeitos do exercício físico.

Palavras-chave: Modelo Animal; Peixe; Atividade Física.

Keywords: Animal Model; Fish; Physical Activity.



NÍVEIS DE ANSIEDADE DE JOGADORES DE FUTEBOL AMADOR ANTES E DEPOIS DO AQUECIMENTO PRÉ JOGO

Anxiety levels of amateur football players before and after pre-game warm-up

Gabriel Brandão Bressani Gondin – gabriel.gondin@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras MG

Luiz Guilherme Silva Santos – luiz.santos@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Gabriel Araujo Sulzbacher – gabriel.sulzbacher@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: O presente estudo possui relevância na avaliação dos diferentes comportamentos individuais de atletas amadores perante o pré e pós aquecimento antes do início de uma partida de futebol. **Objetivo:** Identificar o nível de ansiedade de atletas amadores de futebol, antes e após o aquecimento pré competição por meio de uma pesquisa aplicada. **Metodologia:** O presente estudo se baseia na exposição de dados fundamentais de caráter quantitativo, além de apresentar características descritivas. A pesquisa foi realizada utilizando 22 atletas homens, jogadores de futebol amador, com idade aproximada de 18 a 65 anos. O procedimento da pesquisa foi dividido em cinco etapas, são elas: Busca de contato com a equipe e dirigentes; Aceitação e explicação do objetivo da pesquisa; Ida dos pesquisadores até o local para realizar o questionamento; Aplicação do questionário dez minutos antes dos atletas realizarem o aquecimento; Aplicação do questionário dez minutos após a realização do aquecimento. **Resultados/Discussão:** Os resultados advindos da presente pesquisa apresentaram caráter satisfatório, com base na análise dos gráficos, que mostraram a comparação entre as idades dos atletas; os níveis de ansiedade pré e pós aquecimento; o escore de sintomas de ansiedade pré e pós aquecimento. Desta forma, foi observado, em geral, percentuais de ansiedade menores após o aquecimento para início da partida. **Conclusão:** Por meio da análise do aquecimento pré e pós partida, bem como, da experiência vivenciada com essa pesquisa se fez possível evidenciar o quanto esse aquecimento pode interferir nos desempenhos dos atletas. Dessa forma, tendo em vista a pesquisa realizada, houve uma diminuição percentual, podendo então observar uma tendência do aquecimento em diminuir um pouco a ansiedade dos jogadores o que pode vir a contribuir grandemente para o aprimoramento do nível efetuado pelos atletas nas partidas.

Palavras-chave: Aquecimento; Ansiedade; Futebol.

Keywords: Heating; Anxiety; Soccer.



ANÁLISE DA ANSIEDADE NO MOMENTO PRÉ EXAME DE GRADUAÇÃO EM PRATICANTES DE MUAY THAI DE UMA ACADEMIA ESPECIALIZADA DE LAVRAS

Anxiety Analysis during the Graduation Examination Moment in Muay Thai Practitioners at an Academy Specialized in Lavras

Camila Manuele Duarte Salviano camila.salviano@fagammon.edu.br FAGAMMON,
Lavras/MG

Mariana Corrêa de Resende mariana.resende@fagammon.edu.br FAGAMMON,
Lavras/MG

RESUMO

Introdução: O *Muay Thai* é uma modalidade esportiva de combate milenar, que passou por diversas modificações até se tornar a modalidade que se conhece atualmente. Esta é uma modalidade que exige muito de seu praticante, tanto em questões físicas e técnicas como psíquicas. **Objetivos:** Analisar os níveis de ansiedade apresentados por praticantes de *Muay Thai* de uma escola especializada, na cidade de Lavras/MG, no momento pré-exame de graduação na modalidade esportiva de combate; como objetivos secundários verificou-se se existem mudanças nos níveis de ansiedade de acordo com: a) gênero; b) nível de graduação; e c) entre exames de graduação. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo-exploratório. Participaram 23 praticantes de *Muay Thai*, 11 homens e 12 mulheres, com idade média de $30,9 \pm 8,83$, matriculados em uma academia especializada da cidade de Lavras/MG, com média de prática da modalidade de $15,5 \pm 11,00$ meses. A coleta de dados foi realizada através da aplicação do questionário SCAT, aplicado de forma *online*, 2h antes de iniciar a avaliação, considerando o momento pré-exame. **Resultados/Discussão:** O grupo, no geral, foi classificado com média ansiedade. Os resultados não tiveram alterações diretas quando comparado ao nível de ansiedade entre os gêneros, mas, apesar disso, evidenciou-se uma diferença de escores em que as mulheres apresentaram valores maiores. Em contrapartida, o nível de graduação pretendida demonstrou que quanto maior o nível de graduação, maiores os níveis de ansiedade apresentados devido às exigências da modalidade. Por fim, quanto às participações nos exames de graduação, não houve grandes diferenças entre as participações de cada praticante. **Conclusão:** O controle emocional deve fazer parte integral do treinamento e preparação dentro do *Muay Thai*, além disso, o uso de recursos e estratégias de gestão da ansiedade se tornam efetivas nesse contexto.

Palavras-chave: Muay Thai; Ansiedade; Psicologia do Esporte

Keywords: Muay Thai; Anxiety; Psychology Sports

INTRODUÇÃO

Conhecido na atualidade como *Muay Thai*, a modalidade esportiva de combate também já foi chamada de Boxe Tailandês. Trata-se de uma arte marcial que se originou há mais de 2.000 anos. Seu surgimento confunde-se com a origem do povo Tailandês, visto que



suas raízes provinham da China e de uma migração de povos que buscavam por melhores condições de sobrevivência, se instalando onde hoje encontra-se a Tailândia. O povo tailandês, foi por vezes atacado, levando-os a desenvolver um método de defesa para sobreviver, denominado “*Chupasart*” (CMTB, s/d).

Nessa conjuntura, eles utilizavam armas brancas. Porém frequentemente aconteciam acidentes que feriam gravemente o seu povo, motivo que os levou a procurar uma forma que pudessem treinar sem causar tais ferimentos. Foi a partir desse cenário, que surgiu o *Muay Thai*, que consistia em uma prática que não utilizava nenhum tipo de arma ou acessório, o que permitiu que treinassem suas aptidões físicas e se preparassem para tempos de guerra, sem que o seu próprio povo fosse ferido (CMTB, s/d).

O que classifica os praticantes dentro da modalidade é o *Kruang* ou *Prajied*: uma espécie de cordão trançado que é colocado no braço esquerdo do praticante e do lutador com o intuito de evidenciar a sua graduação. No território brasileiro, o *Kruang* ou *Prajied* também servem para demonstrar um nível hierárquico entre os praticantes, que se diferenciam pelas cores de acordo com os anos de dedicação e domínio de técnicas (CBMT, 2020).

Partindo do pressuposto, é sabido que esses exames de graduação, processo responsável por fazer com que o praticante eleve sua hierarquia na modalidade, levam o indivíduo a um estado de ansiedade mais elevado do que a apresentado em uma aula do dia a dia. Deste modo, torna-se importante encontrar uma maneira de controlar e administrar essas sensações. Estudando os diversos aspectos da vida que envolvem o enfrentamento, observa-se que as pessoas respondem ao estresse e ansiedade de formas diferentes. Para Weiten (2002), existem pessoas que são capazes de suportar melhor o mal do estresse e da ansiedade, pois existem variáveis que podem diminuir o impacto dessas valências sobre a saúde física e mental, como o apoio social, o otimismo e a consciência.

Deste modo, destaca-se a ansiedade no contexto esportivo, que dependendo de seu nível, pode ser um fator benéfico ou prejudicial no desempenho do atleta, conforme o modo que este a interpreta e reage. Se o atleta detecta a ansiedade como um desafio ou uma meta a ser alcançada, ela se tornará um agente facilitador para seu rendimento, no entanto, se ele a entende como negativa, passa a apresentar sintomas cognitivos como medo, nervosismo, insegurança, preocupação frente à competição; e sintomas somáticos, como rigidez muscular, distúrbios gastrointestinais, visão turva, tremores, vertigem, paralisação e até



desmaios (WEINBERG; GOULD, 2017; SOUZA; TEIXEIRA; LOBATO, 2012; INTERDONATO; MIARKA; FRANCHINI, 2013).

Frente a esse quadro, o maior desafio no contexto esportivo é encontrar um nível de ansiedade ótimo, principalmente em situações competitivas, exames de faixas, exames de graduação, dentre outros momentos importantes e decisivos, explicado através da Teoria do U Invertido. Ela defende que existe um ponto ótimo de ativação, que foge dos estados de ausência total de excitação (um estado de desânimo e apatia total) e de excitação extrema (extrema ansiedade com seus impedimentos cognitivos e somáticos), ambos prejudiciais à sua atuação. Assim, evidencia-se que o nível ótimo de ativação é aquele em que o atleta se encontra ativado (estimulado) de maneira ideal, contribuindo para sua *performance*, propiciando uma dosagem adequada de ansiedade (WEINBERG; GOULD, 2017).

Diante disso, o objetivo principal desta pesquisa foi analisar os níveis de ansiedade apresentados por praticantes de *Muay Thai* de uma escola especializada, na cidade de Lavras/MG, no momento pré exame de graduação na modalidade esportiva de combate; como objetivos secundários verificou-se se existem mudanças nos níveis de ansiedade de acordo com: a) gênero; b) nível de graduação; e c) entre exames de graduação.

Nesse sentido, estudos como esse se justificam pela importância de mensurar e avaliar como o estado psicológico dos indivíduos pode ser considerado um fator determinante (positivo ou negativo) para o indivíduo que se prepara para realizar o exame de graduação dentro do *Muay Thai*. Aliado a isso, destaca-se por trazer contribuição teórico-acadêmica sobre o assunto, ressaltando componentes importantes sobre essa variável da psicologia do esporte, bem como seus possíveis impactos na *performance*.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo-exploratório. De acordo com Trevisol-Neto (2017), pesquisas quantitativas têm como característica a objetividade, pressupondo que tudo pode ser quantificado, transformado em números, sendo majoritariamente aplicadas em estudos descritivos, que tem como objetivo relacionar e investigar variáveis entre causalidade e fenômenos, tendo como objetivo principal a análise de dados correta, evitando distorções na interpretação dos resultados.



Quanto ao caráter descritivo-exploratório, destina-se a uma maior familiaridade com o problema específico a fim de aprimorar as ideias, além de descrever características de um fenômeno ou grupo, estabelecendo relações entre variáveis (FIGUEIREDO, 2008).

Sujeitos da Pesquisa

Participaram da pesquisa, 23 praticantes de Muay Thai de uma academia especializada de Lavras, de ambos os sexos (homens: $n=11$; mulheres: $n=12$), com idades entre 20 e 56 anos ($30,9 \pm 8,83$), com tempo mínimo de prática na modalidade que variava de 3 a 48 meses ($15,5 \pm 11,00$), participantes de exames de graduação na modalidade, que ocorreram em maio e/ou setembro do ano de 2023.

Procedimento de Coleta de Dados

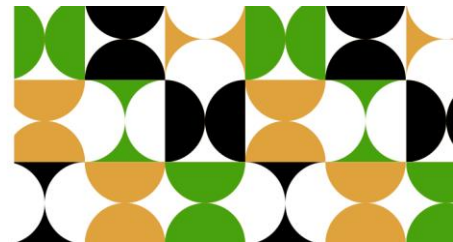
Primeiramente, entrou-se em contato com o responsável pela academia especializada, explicando a pesquisa, seus objetivos e procedimentos para autorização da pesquisa no local. Em seguida, explicou-se também aos alunos que se encaixam no público-alvo do estudo, verificando o interesse em participar como voluntários na pesquisa. Aqueles que concordaram, aceitaram de forma *online*, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

No primeiro dia de exame de graduação, 2h antes de iniciar a avaliação, o praticante respondeu, de maneira *online*, a uma pequena ficha de caracterização, bem como, à Escala (*Sport Competition Anxiety Test*), disponibilizadas via *Google Forms*, através de um link enviado no aplicativo de comunicação. No segundo dia de exame de graduação, somente aqueles alunos que teriam uma nova graduação, responderam ao instrumento pela segunda vez.

Torna-se importante esclarecer que os dados foram coletados em dois dias de exame de graduação diferentes, na primeira ocasião todos os participantes responderam ao instrumento pela primeira vez, já na segunda, apenas aqueles atletas que tinham cumprido seu tempo de carência para uma nova graduação, responderam novamente.

Instrumento

SCAT (Sport Competition Anxiety Test)



Esse instrumento foi desenvolvido por Martens (1977), adaptado e traduzido para o português (Brasil) por De Rose Junior (1985). Ele é composto por 15 itens que têm como objetivo avaliar a ansiedade competitiva em atletas, visando relacionar sensações e sintomas que eles sentem antes da competição.

Possui oito itens de Ativação (2,3,5,8,9,12,14 e 15), que são contabilizados de forma crescente (1 a 3); dois itens de Desativação (6 e 11), contabilizados de forma decrescente (3 a 1) e cinco itens de efeito Placebo (1,4,7,10,13), não contabilizados.

As respostas são classificadas a partir de uma escala de 3 pontos, na qual, no item Ativação: 1 representa “raramente”, 2 “às vezes” e 3 “frequentemente”, ou de forma espelhada, como visto acima. A pontuação final possui cinco classificações, desde baixa ansiedade traço-competitiva até alta ansiedade traço-competitiva.

Justificativa da escolha do instrumento

A escolha do instrumento para aplicação em atletas de *Muay Thai* em condições de exame de graduação, se justifica por ser um questionário amplamente utilizado para avaliar e identificar os sinais e sintomas de ansiedade em situações em que o atleta está sob pressão, avaliação, e de certa forma, desconfortável.

Quando uma pessoa se submete a uma avaliação física, técnica e/ou mental, mesmo que tenha domínio, familiaridade, e que na maioria das vezes, tenha essa prática como parte da rotina diária, a partir do momento em que vai performar frente a uma banca avaliadora (ou em uma competição consigo mesmo), terá que lidar com sua própria mente, dores, exaustão, pensamentos pessimistas, ansiedade e medo de fracassar, além disso, estará diante de uma chance de aprovação ou reprovação. Nesse sentido, Yonnet (2004), vai de encontro com esse raciocínio, afirmando que a competição esportiva pode ser vista de dois pontos de vistas diferentes: com algum oponente ou consigo mesmo.

Além disso, no mundo das artes marciais em específico, a *performance* é individual, onde o êxito ou fracasso dependem única e exclusivamente da sua própria execução e responsabilidade, o que pode atenuar a ansiedade e apreensão, diferente do que acontece em modalidades coletivas, onde toda a equipe tem a responsabilidade e o peso das consequências.

Metodologia de Análise de Dados



O instrumento utilizado, possui uma tabela de referência de resultados com suas respectivas classificações, no qual, de 10 a 12 pontos, apresenta uma baixa ansiedade competitiva; 13 a 16 – média baixa ansiedade competitiva; 17 a 23 – média ansiedade competitiva; 24 a 27 – média alta ansiedade competitiva; e acima de 28 pontos – alta ansiedade competitiva (TEIXEIRA, 1994).

Além disso, os dados foram analisados a partir de uma metodologia descritiva, com base em médias, valores máximos e mínimos, frequências e porcentagens, que foram explanados através de tabelas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Em relação à classificação geral quanto ao nível de ansiedade do grupo, obteve-se uma média de 22 (DP=3,88), que representa uma classificação considerada como média ansiedade, de acordo com os resultados de referência do instrumento adotado. Corroborando, um estudo realizado com 30 praticantes de *judô*, inscritos na 1ª etapa do Campeonato Catarinense de *Judô*, revelou que o grupo também apresentou nível médio de ansiedade (MACHADO, 2019). Já no estudo de Nascimento (2017), feito com 48 praticantes de *jiu jitsu* e *judô*, evidenciou uma ansiedade média-baixa competitiva.

Além disso, Vinhais (2013) salienta que as modalidades esportivas individuais, geralmente geram mais ansiedade para os sujeitos, visto que estão direcionadas totalmente ao desempenho de uma única pessoa. Por isso, entende-se então que é um tipo de modalidade que depende da personalidade do seu praticante/atleta e, de certa forma, exige mais dele, em relação a sua preparação psicológica.

Contudo para Cruz e Nascimento (2019), fica claro que em qualquer prática esportiva, seja ela individual ou coletiva, é necessário que o praticante passe por inúmeros testes - físicos, técnicos ou psíquicos - antes de chegar a fase de competições. O período de treinamento exige um grau maior de esforço e dedicação que visa prepará-lo. A junção de todas essas exigências pode gerar altos níveis de estresse e ansiedade, que podem determinar a conquista do objetivo final, em contrapartida, a busca e a cobrança, faz com que os atletas, passem por diversas situações que os levam a superação de seus limites.

Tendo em vista que a ansiedade pode influenciar os resultados, é necessário que o treinador e/ou equipe auxiliar, como o psicólogo do esporte, meça, avalie e investigue



corriqueiramente esses níveis, e encontre ferramentas e estratégias adequadas para controlá-las ou para que se mantenham no ponto ideal, como reforçado pela Teoria do U invertido.

Como já citado inicialmente, essa “Teoria do U Invertido”, sugere que a ansiedade em grau muito alto, prejudica o repouso ou a noite de sono do atleta e pode também causar, por conta deste nervosismo exagerado, prejuízos à *performance* durante a competição, provocando: afobação, descontrole emocional e descoordenação motora, que por sua vez, causam: imprecisão, força excessiva e perturbações na capacidade de raciocínio. Por outro lado, níveis muito baixos de ansiedade (ligado a ativação do sujeito), também se torna prejudicial, visto que o atleta pode se encontrar apático, lento, distraído e muito despreparado para as situações competitivas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Deste modo, o desejável seria atingir um nível ótimo de ansiedade, que provoque grande motivação e ativação no sujeito, fazendo com que ele entre em ação com excelência, não prejudicando suas ações técnicas e cognitivas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Abaixo, é possível verificar as classificações de ansiedade, de modo mais detalhado, em relação ao grupo participante.

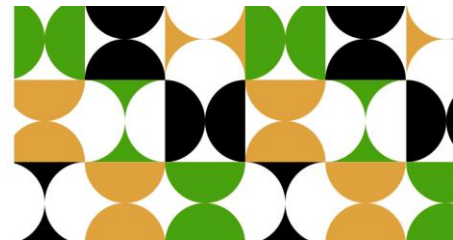
Tabela 1 - Níveis de Ansiedade apresentados pelo grupo participante

CLASSIFICAÇÃO	F	P (%)
Média-Baixa Ansiedade	3	13,1%
Média Ansiedade	9	39,1%
Média-Alta Ansiedade	10	43,5%
Alta Ansiedade	1	4,3%

Legenda: F - Frequência; P (%) - Porcentagem

De acordo com a tabela, é possível perceber que a maior parte dos participantes foram classificados com média e média-alta ansiedade pré-competitivas, respectivamente com 43,5% e 39,1%. Além disso, apenas um praticante de *Muay Thai*, representando 4,3% da amostra, foi avaliado com alta ansiedade.

Este sujeito representado pela classificação alta ansiedade pode ter apresentado esse resultado diferente dos demais, devido ao fato de ser seu primeiro exame de graduação, visto que a graduação pretendida era a branca (iniciante), além disso, a praticante, apresentava 36 meses de prática de *Muay Thai*, embora isso, não tinha boa assiduidade nas aulas, consequentemente, não apresentava total domínio e treino das técnicas exigidas, acrescido do déficit na aptidão física também. Deste modo, entende-se o quanto a prática e o



envolvimento no que se faz, pode interferir nos níveis de ansiedade de um praticante ou atleta de determinada modalidade.

Segundo Dunn e Syrotuik (2003) e Noblet e Gifford (2002) fatores como a preocupação exacerbada com o desempenho, questionamento do próprio talento, tempo e treinamento prévio necessários e falta de preparo físico, técnico e tático adequados, são motivos para o surgimento de altos níveis de ansiedade em atletas.

Além disso, a importância do evento, também se torna um fator gerador de estresse e ansiedade aos atletas/praticantes, assim como realizar um exame prático ou participar de uma banca examinadora, ademais, outros aspectos como sentimento de incerteza e fatores pessoais de estresse como traço de ansiedade e autoestima podem influenciar de maneira negativa na *performance*, sendo propulsores de ansiedade pré competitiva e competitivas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Em contrapartida, em relação aos demais sujeitos que apresentaram níveis mais controlados de ansiedade, a literatura afirma que ansiedade traço, assiduidade, prática constante, comprometimento com o esporte, rotina adequada, concentração e uso de técnicas de relaxamento e de visualização são artifícios que podem ser utilizados para esse controle dessa variável (WEINBERG; GOULD, 2017; ANDREOLI; OLIVEIRA; FONTELES, 2020).

Um caso de destaque, sobre essa classificação, é um sujeito que possui apenas 3 meses de treinamento e que participava do exame de graduação para aquisição de sua primeira graduação no *Muay Thai*, a branca, mas que apesar do pouco tempo de treinamento e da estreia, apresentou um baixo nível de ansiedade, demonstrando um ótimo controle psíquico ou talvez, de acordo com a Teoria do U invertido, apatia e falta de ativação adequada para iniciar o exame.

Todavia a literatura apresenta uma grande variedade de mudanças comportamentais relacionadas à ansiedade competitiva, o que aponta possíveis diferenças não apenas entre os tipos de modalidades citadas acima, mas também nos aspectos que envolvem gênero e experiência competitiva e esportiva.

A Tabela 2 apresenta as classificações da ansiedade segundo o nível de graduação dos praticantes de *Muay Thai*.



Tabela 2 - Classificação da Ansiedade de acordo com o Nível de Graduação no *Muay Thai*

NÍVEL DE GRADUAÇÃO	MÉDIA	DP	CLASSIFICAÇÃO
Branca	21	4,96	Média ansiedade
Branca/Vermelho	21	3,58	Média ansiedade
Vermelho	24	1,46	Média-alta ansiedade

Legenda: DP - Desvio Padrão

Inicialmente, torna-se imprescindível explicar que no *Muay Thai*, a cada nível de graduação que o sujeito passa, o grau de exigência física, psicológica e técnica são maiores, se tornam específicos e com maior intensidade de cobrança, tanto externa quanto interna. Isso pode ter sido um fator de influência direta nas classificações expressas acima, visto que os iniciantes, graduação branca dentro do *Muay Thai*, assim como os subsequentes, branca ponta vermelha, apresentaram um nível médio de ansiedade, enquanto os mais avançados, graduação vermelha, apresentaram maiores níveis quando comparado aos demais.

Seguindo a ordem da graduação estabelecida pelas confederações que regem a modalidade, a graduação que concede o *kruang* vermelho é a última que classifica o praticante como iniciante, deste modo, a próxima, que seria “vermelha ponta azul claro”, já o eleva como praticante nível intermediário, o que pode aumentar ainda mais a ansiedade do atleta, devido a mudança de status classificatório e as exigências do *Muay Thai*.

Por outro lado, há quem use a experiência a seu favor, como descrito no estudo de Isidoro et al. (2014), que apontou que devido os conhecimentos teóricos e filosóficos envolvidos nas artes marciais (como no *Judô*, *Karatê* e *Wushu*, que são semelhantes ao *Muay Thai*) e o tipo de técnica que exige mais atenção e foco na *performance*, o tempo de prática favorece o controle dos estados emocionais dos praticantes, tanto em treinamento quanto em competições. Gomes et al. (2019) complementam, afirmando que a prática de certas modalidades como *Jiu Jitsu*, aumentam a autoconfiança ao performar nas demais modalidades que desenvolvem aspectos e técnicas defensivas como o *Muay Thai*.

A Tabela 3, apresenta essa classificação de ansiedade, de acordo com o gênero do sujeito, para verificar se existem diferenças entre eles.

Tabela 3 - Classificação da Ansiedade de acordo com o gênero

GÊNERO	F	MÉDIA	DP	CLASSIFICAÇÃO
Masculino	11	21	3,32	Média ansiedade
Feminino	12	23	4,13	Média ansiedade

Legenda: F – Frequência; DP - Desvio Padrão



Como ilustrado acima, observa-se que indivíduos do gênero feminino e masculino estão classificados com média ansiedade. Apesar disso, no escore, é possível perceber uma diferença de valores, representando um valor mais elevado em sujeitos do gênero feminino, do que quando comparados ao masculino.

Isso coincide com alguns estudos encontrados na literatura, como o de Machado (2019), que resultou em ambos os gêneros classificados no nível médio, porém com pontuações mais elevadas nas mulheres. Interdonato, Miarka e Franchini (2013) também realizaram uma comparação entre gêneros, e o grupo feminino demonstrou maior ansiedade que os homens. Por fim, os resultados de Gonçalves e Belo (2007) condizem com o que a literatura geralmente traz e o que foi expresso nos resultados do presente estudo, indicando que as mulheres tendem apresentar maiores níveis de ansiedade competitiva do que os homens.

Tineli et al. (2011) também analisaram o nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de *judô*, e descobriram que o aumento do nível de ansiedade em mulheres pode ocorrer devido ao fato dos homens serem mais estimulados a competições, principalmente tratando-se de esportes de combate. Além disso, eles chamam atenção para os estereótipos de que o meio competitivo, culturalmente, pertence mais aos homens do que às mulheres, não tendo muito incentivo em ambas as situações.

Para Kinrys e Wygant (2005), mulheres apresentam maior propensão a desenvolver transtornos de ansiedade ao longo da vida, assim como, sintomas mais graves, maior conicidade e maior dano funcional devido a esse transtorno. Estudiosos como Andrade, Viana e Silveira (2006) e Barciela-Veras e Nardi (2008), relacionam esse dado devido a questões hormonais, genéticas e ambientais.

Por fim, a Tabela 4 apresenta uma análise apenas daqueles praticantes de *Muay Thai*, que, pelo tempo proposto pela Confederação, puderam realizar dois exames de graduação, durante o tempo de coleta desta pesquisa. Nesse sentido, participaram desta análise, apenas 6 (seis) dos 23 participantes totais dessa amostra.

Tabela 4 - Índices de Ansiedade de acordo com o Exame de graduação no Muay Thai

SUJEITO	EXAME	ESCORE	CLASSIFICAÇÃO	GRADUAÇÃO
S1	1º exame	18	Média ansiedade	Branca/Vermelha
	2º exame	18	Média ansiedade	Vermelha
S2	1º exame	23	Média ansiedade	Branca
	2º exame	22	Média ansiedade	Branca/Vermelha
S3	1º exame	21	Média ansiedade	Branca/Vermelha



	2º exame	19	Média ansiedade	Vermelha
S4	1º exame	18	Média ansiedade	Branca
	2º exame	18	Média ansiedade	Branca/Vermelha
S5	1º exame	23	Média ansiedade	Branca
	2º exame	24	Média-alta ansiedade	Branca/Vermelha
S6	1º exame	24	Média-alta ansiedade	Branca
	2º exame	26	Média-alta ansiedade	Branca/Vermelha

Quase todos os participantes mantiveram seus níveis de ansiedade média e em média-alta ansiedade. Destes, apenas um dos sujeitos obteve um aumento de nível de ansiedade entre os seus dois exames (S5 - média para média-alta ansiedade). Além disso, em relação aos escores, não houve uma grande diferença entre as duas ocasiões, em alguns casos o escore permaneceu da mesma forma, em outros diminuiu e em dois casos, aumentou de 1 a 2 pontos.

Deste modo, Moraes (1990 apud Machado, 2019) ratifica que existe uma correlação entre o desempenho a ansiedade, e que ambos podem variar de acordo com fatores intrínsecos e extrínsecos, sejam eles: tipo de modalidade, ambiente de competição, preparação prévia, traços de personalidade, dentre outros. Já De Rose Júnior e Vasconcelos (1997), afirmam que a prática de uma modalidade esportiva, onde há competitividade, seja individual ou coletiva, tem algumas especificidades, como confronto, *performance*, competitividade, avaliação e validação constantes, que tornam a competição uma situação de desenvolvimento com inerência e oscilações de níveis de ansiedade aplicados.

É comum que a ansiedade possa estar associada a uma variedade de sentimentos, como o medo, tensão, apreensão ou até mesmo a falta de autoconfiança que um indivíduo pode ter em relação ao seu desempenho em uma tarefa específica. No âmbito esportivo, atletas que demonstram um maior controle emocional e experiência na modalidade esportiva específica, tendem a apresentar um desempenho superior durante suas competições. Além disso, aqueles que possuem autoconfiança sólida e experiência competitiva prévia, também têm maior probabilidade de se destacar em seus objetivos esportivos (WEINBERG; GOULD, 2017).

Ainda nesse raciocínio, Arruda (2023) reforça o supracitado, dizendo que atletas que possuem um melhor controle emocional, conseguem se sair melhor na hora de executar sua prova, assim como aqueles que trabalham constantemente sua autoconfiança, além dos que possuem uma maior experiência competitiva. Ademais, atletas mais positivos e que



possuem uma vida pessoal mais bem resolvida, apresentam melhores níveis de autocontrole da ansiedade, sendo o oposto para os negativistas.

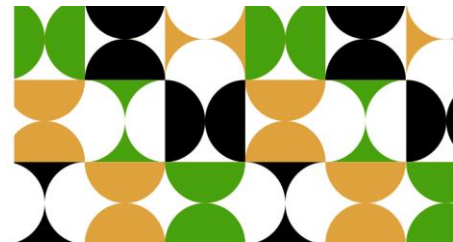
Gonçalves e Belo (2007) corroboram trazendo que equipes ou atletas com mais experiência em competições de alto nível, tendem a lidar com níveis de ansiedade mais baixos em comparação com aqueles que não costumam alcançar resultados destacados. Estes últimos são mais propensos a sentir-se intimidados.

Por fim, Sobrinho e Madalena (2020), contribuem quando apontam que os processos avaliativos ou as avaliações, são reconhecidos pela busca pessoal e a expectativa de um novo rumo, e são processos recorrentes em várias etapas da vida. A ansiedade tem sido um dos temas mais intrigantes entre os pesquisadores da área, quando se trata desse tipo de processo (avaliações), devido à limitação que causa no cotidiano daqueles que são acometidos por ela e seus desdobramentos podem interferir no desempenho daqueles que passam por momentos estressores, medos e angústias nos processos de avaliações.

CONCLUSÃO

A pesquisa sobre ansiedade pré-competitiva em praticantes de *Muay Thai* traz informações sobre o aspecto fundamental e muitas vezes subestimado do desempenho esportivo nesse esporte de combate, a ansiedade. Primeiramente, destaca-se que o grupo, no geral, foi classificado com média ansiedade. De forma mais detalhada, a maior parte dos participantes foram classificados com níveis de média ansiedade (43,5%), seguido de média-alta ansiedade (39,1%), baixa ansiedade (13,1%), e por fim, alta ansiedade (4,3%) o que revela uma variabilidade de níveis desta variável dentre os participantes. Esse resultado destaca a natureza desafiadora desse esporte, que exige uma combinação única de habilidades técnicas, condicionamento físico e controle emocional.

Referente ao nível de graduação, dentro do *Muay Thai*, os resultados expressam que sujeitos que se submeteram ao exame para obter a graduação branca, e branca/ vermelha tiveram o nível de ansiedade média, enquanto os praticantes que almejavam a graduação vermelha tiveram seu nível de ansiedade mensurado como alta ansiedade, alguns fatores como o grau de dificuldade da exigência física e técnica, assim como o fato da graduação vermelha ser a última entre as graduações que classificam o indivíduo como iniciante podem explicar essa diferença.



Em relação ao gênero, observou-se que ambos apresentavam a mesma classificação, porém apesar disso, as atletas do sexo feminino apresentaram o escore final ligeiramente mais elevado de ansiedade pré-competitiva em comparação com seus colegas do sexo masculino. Essa discrepância é consistente com estudos anteriores e ressalta a importância de considerar fatores de gênero ao abordar a ansiedade no contexto do *Muay Thai*. Estratégias específicas para auxiliar as atletas femininas a gerenciar a ansiedade podem ser benéficas para garantir que todos os praticantes alcancem seu melhor desempenho.

Por fim, a análise da ansiedade pré-competitiva em relação ao exame de graduação no *Muay Thai*, realizado apenas com uma parcela da amostra, revelou que a ansiedade tende a permanecer relativamente constante à medida que os atletas progridem em suas graduações. Condição que sugere que a ansiedade está principalmente relacionada ao momento da avaliação, como exames e competições. Esse aspecto é útil para treinadores e psicólogos esportivos ao desenvolver estratégias de preparação que se concentram em momentos específicos de ansiedade.

Tais descobertas ressaltam a importância de abordar o controle emocional, como parte integral do treinamento de *Muay Thai*. Estratégias de gestão da ansiedade, como técnicas de relaxamento, visualização e treinamento mental, podem ser valiosas para ajudar os atletas a manter o equilíbrio emocional e o foco durante as competições, independentemente do gênero ou do nível de graduação.

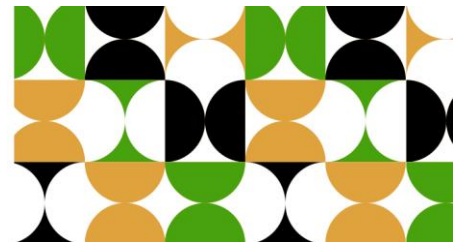
A pesquisa procura destacar a importância do reconhecimento e a gestão eficaz da ansiedade uma vez que são componentes vitais para garantir que os lutadores alcancem seu máximo potencial e tenham experiências esportivas mais satisfatórias e bem-sucedidas.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. H. S. G.; VIANA, M. C.; SILVEIRA, C. M. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Rev. Psiq. Clín.** 33 (2); 43-54, 2006

ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. S. R. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento São Paulo**, v. 20, n. 1, p. 85-115, jan./jun. 2020.

ARRUDA, Lindomar Severino Silva de. **Comparação dos níveis de ansiedade-estado competitiva entre atletas de futebol masculino de nível nacional e regional de Pernambuco**. 2023. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023.



BARCIELA-VERAS, A.; NARDI, A. E. Depressão na mulher. **RBM rev. bras. med.**; 65(6): 154-163, jun. 2008.

CBMT - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUAY THAI. **MUAY THAI**. 2020. Disponível em: <https://cbmt.com.br/>. Acessado em: 03 de mar 2023

CMTB - CONFEDERAÇÃO DE MUAY THAI DO BRASIL. **MUAY THAI**. s/d. Disponível em: <https://www.cmtb.com.br>, Acessado em: 05 de mar 2023

CRUZ, I. M.; NASCIMENTO, M. P. Níveis De Estresse No Período Pré-Competitivo Em Atletas De Muay Thai Em Nível Iniciante, Não Federado e Federado. **Jornal da Educação Física do Estado de Goiás**, v.1, 2019.

DE ROSE JUNIOR, D. **Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances-livres**. São Paulo, 59p, 1985.

DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 2, p. 148-54, 1997.

DUNN, J.G.; SYROTUIK, D.G. An investigation of multidimensional worry dispositions in a high contact sport. **Psychology of Sport and Exercise**, 4 (3), 265 - 282. 2003.

FIGUEIREDO, N. M. A. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. 3 ed. São Caetano do Sul, SP: Yendis Editora, 2008.

GOMES, S.T., SOUZA, R.L.S., YOSHIDA, H.M.; FERNANDES, P.T. Autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes de Jiu-jitsu. **Rev. Conexões: Educ. Fís. Retos**, número 40, 2021 (2º trimestre) - 215 - Esporte e Saúde, 17, 1-10. 2019.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidades esportiva em jovens atletas. **Revista Psicologia USF, Itatiba**: Universidade Federal do Rio Grande e Universidade Federal da Paraíba, v. 12, n. 2, 2007.

INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B.; FRANCHINI, E. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciales Asiáticas** Volumen 8(2), 471-479 ~ Julio-Diciembre 2013. Disponível em: <http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales/article/view/977>. Acesso em: 29 mai 2023.

ISIDORO, S.G., TOBAL, F.M., ESCUDERO, P.M., ORTEGA, C.G.; SANCHEZ, V.O.C. Las artes marciales, su origen y actualidad: una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. **Rev. Orientando**, 8, 141-174. 2014.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? **Rev. Bras Psiquiatr.** 27(Supl II):S43-50. 2005.



MACHADO, M. E. **Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina**. 2019. 30 f. Monografia (Educação Física - Bacharelado) - UNISUL. Pedra Branca, Santa Catarina, 2019.

MARTENS, R. **Social psychology and physical activity: problems in athletics** New York: Harper and Row. p. 9-17. 1977.

NASCIMENTO, L. F. P. **Estado De Humor E Ansiedade Pré-Competitiva Em Atletas De Brazilian Jiu Jitsu e Judô**. 2017. 44 f. Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, 2017.

NOBLET, A. J.; GIFFORD, S. The sources of stress experienced by professional australian footballers. **Journal of Applied Sport Psychology**, 14 (1), 1-13. 2002.

SOBRINHO, I. A.; MADALENA, T. S. Ansiedade nos processos avaliativos. **Cadernos de Psicologia**. v. 2., n. 3., 2020.

SOUZA, M. A. P., TEIXEIRA, R. B., LOBATO, P.L. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista da Educação Física**, 23(2), 195-203, 2012.

TEIXEIRA, C. L. **Análise da Ansiedade-estado pré-competitiva em atletas adolescentes de futsal Maringá**. 1994. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) –Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 1994.

TINELLI, D. et al. Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô. **Unoesc & Ciência** – ACBS, Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 107-116, jul./dez. 2011.

TREVISOL-NETO O. **Métodos e Técnicas de Pesquisa**. Chapecó: Argos 2017.

VINHAIS, J. M. B. **Ansiedade pré-competitiva nas modalidades coletivas e individuais**. 2013. 62 f. Dissertação (Mestrado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2013. Disponível em: Acesso em: 20 de out 2023.

YONNET, P. **Huit leçons sur le sport**. Paris: Éditions Gallimard, 2004.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora. 2017.

WEITEN, W. **Introdução à psicologia: temas e variações**. São Paulo: Atlas, 2002



ANÁLISE COMPARATIVA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Comparative Analysis of the Quality of Life of Elderly People Practicing and not Practicing Physical Exercise

Cristiane Maria dos Santos – cristiane.santos@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva – cintia.silva@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

RESUMO

Introdução: O termo qualidade de vida (QV) se refere à forma como as pessoas percebem o quão fisicamente, psicologicamente e socialmente estão e compreendem a sua capacidade de realizar as atividades cotidianas. Diversos fatores comportamentais modificáveis podem interferir negativamente na qualidade de vida dos idosos, dentre eles podemos destacar a diminuição dos níveis de atividade física e/ou a ausência completa dessas atividades. Em contrapartida, a prática regular de exercícios físicos sistematizados parece contribuir para a manutenção e/ou melhora da qualidade de vida das pessoas idosas. **Objetivos:** Analisar e comparar a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular e orientado. **Metodologia:** A amostra foi composta por 18 idosos de ambos os sexos, 9 praticantes de exercícios físicos (IPEF) e 9 não praticantes de exercícios físicos (INPEF), todos moradores do município de Ijaci/MG. O instrumento utilizado para mensurar a qualidade de vida foi o questionário SF-36 (The Medical Outcomes Study Short Form), traduzido e validado para a realidade brasileira. Para a análise dos dados, utilizou-se o método da estatística descritiva e sua posterior análise foi realizada por meio da frequência e o cálculo do percentual. **Resultados/Discussão:** Os resultados encontrados demonstram que os IPEF, quando comparados aos INPEF, apresentam maior pontuação média em todos os domínios da QV avaliados pelo instrumento SF-36. **Conclusão:** Foi possível concluir que os idosos participantes de programas de exercícios físicos apresentam melhor QV, quando comparados àqueles que não praticam nenhum tipo de exercício físico.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Idosos; Exercícios físicos.

Keywords: *Quality of Life; Elderly; Physical Exercise.*

INTRODUÇÃO

O termo qualidade de vida (QV) pode ser compreendido como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995 *apud* FERRETTI *et al.*, 2015). Isso porque, segundo Pereira *et al* (2006), trata-se de um conceito amplo e complexo, que engloba a saúde física,



o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a relação com as características do meio ambiente. Assim, Toscano e Oliveira (2009) complementam dizendo que a QV se refere, então, à forma como as pessoas percebem o quanto fisicamente, psicologicamente e socialmente estão e compreendem a sua capacidade de realizar atividades cotidianas.

Buso *et al* (2020) citam em seu estudo que a longevidade pode ser acompanhada de diversos fatores comportamentais modificáveis, os quais podem interferir negativamente na qualidade de vida dos idosos (conforme o Estatuto do Idoso, instituído pela lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003, indivíduos que tem idade igual ou superior a 60 anos) (FIGUEIREDO; DAMÁSIO, 2018; MARTINS *et al.*, 2021). Entre esses comportamentos, encontram-se a diminuição dos níveis de atividade física com o avanço da idade e/ou a ausência completa dessas atividades, fatores de risco já evidenciados na literatura (NAHAS, 2001; VON BONSDORFF; RANTANEN, 2011; MECHLING; NETZ, 2009; DUMITH, 2008 *apud* KRUG; LOPES; MAZO, 2015).

Atentando-se a isso, os mesmos autores alertam para o fato de que a falta de atividade física, principalmente após os sessenta anos de idade, pode acelerar os efeitos deletérios relacionados ao processo natural de envelhecimento humano, como, por exemplo: a diminuição da massa óssea; a atrofia da musculatura esquelética; a redução da taxa de metabolismo basal; entre outras, que podem ocasionar maior incapacidade funcional, perda da QV, aumento de doenças crônico-degenerativas, mortalidade, entre outras consequências (VON BONSDORFF; RANTANEN, 2011; MECHLING; NETZ, 2009; DUMITH, 2008 *apud* KRUG; LOPES; MAZO, 2015).

Em contrapartida, vários estudos como os de Silva Passos; Borba-Pinheiro (2016), Ferreti *et al.*, (2015), Rodrigues *et al.*, (2017) demonstram que o exercício físico é capaz de proporcionar muitos benefícios para os seus praticantes, e um deles é a manutenção e/ou melhora da qualidade de vida, principalmente para as pessoas idosas. Assim como, também parece minimizar e/ou até mesmo retardar as perdas relacionadas ao envelhecimento, além de prevenir doenças crônico-degenerativas, preservar e promover independência e autonomia para as atividades de vida diária e reduzir o risco de morte (SILVA PASSOS; BORBA-PINHEIRO, 2016).

De acordo com Oliveira, Vinhas e Rabelo (2020) existem diversos exercícios e modalidades capazes de proporcionar benefícios à saúde, como, por exemplo: a caminhada,



a corrida, a hidroginástica, a natação, a musculação, entre outras. Os exercícios físicos correspondem a uma subcategoria da atividade física que equivale a um conjunto de movimentos planejados e organizados para se alcançar um determinado objetivo, como, por exemplo, uma boa QV (CARVALHO *et al.*, 2021). Deve-se ressaltar que a expressão atividade física corresponde a qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética (voluntário), que resulte em um gasto calórico acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2001).

Desse modo, é de suma importância que os programas de exercícios físicos voltados aos idosos sejam prescritos e orientados por Profissionais de Educação Física qualificados para trabalhar com essa população, que respeitem a individualidade do idoso (MARQUEZ *et al.*, 2019). É importante salientar, ainda, que um programa de exercícios físicos sem a orientação de um profissional capacitado pode oferecer riscos para qualquer faixa etária, principalmente a dos idosos. Por isso, antes de qualquer prática, deve-se procurar um profissional preparado para não se correr o risco de sofrer sérias lesões (PONTES, 2018).

Diante do exposto, fazem-se necessários estudos sobre os efeitos da prática regular e orientada de exercícios físicos na qualidade de vida dos idosos (OLIVEIRA, 2020). Assim, este trabalho teve como objetivo analisar e comparar a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular e orientado.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, com abordagem quantitativa. Conforme Thomas, Nelson e Silverman (2012), as pesquisas do tipo descritiva são aquelas que utilizam técnicas padronizadas, como: questionários, entrevistas, *surveys* normativos, estudos de caso, análise de emprego, pesquisa observacional, estudos desenvolvimentais e estudos, para a coleta sistemática de dados sobre populações (amostras). Em relação à abordagem quantitativa, de acordo com Kauark, Manhaes e Medeiros (2010), trata-se de um método de pesquisa que traduz em números os dados coletados, para serem analisados e interpretados, utilizando-se de recursos estatísticos.

Participaram deste estudo 18 idosos de ambos os sexos, 9 praticantes de exercícios físicos (IPEF) e 9 não praticantes de exercícios físicos (INPEF), todos moradores do município de Ijaci/MG. Foram considerados praticantes de exercícios físicos aqueles que realizavam alguma atividade orientada, pelo menos, 2 vezes por semana. A caracterização



geral da amostra pode ser observada na Tabela 1 e as características específicas por grupo e sexo são apresentadas na Tabela 2.

TABELA 1 - Caracterização geral da amostra.

	Homens (N)	Mulheres (N)	Idade (anos)	Peso (cm)	Altura (m)	IMC
IPEF	4	5	69,4±5,4	67,2±14,3	1,58±0,1	26,4±2,7
INPEF	2	7	74,1±9,5	76,7±15,5	1,62±0,05	28,8±4,8
Total	18		71,8±8,5	71,5±16,5	1,60±0,1	27,6±4,3

Fonte: Elaborada pelas autoras. Legenda: IPEF - Idosos praticantes de exercícios físicos. INPEF - Idosos não praticantes de exercícios físicos.

TABELA 2 - Características específicas por grupo e sexo.

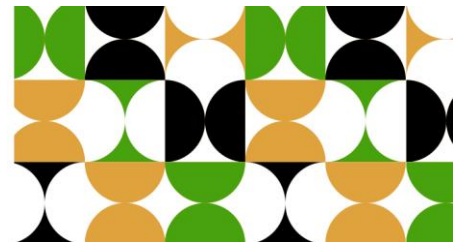
	Homens			Mulheres		
	IPEF	INPEF	Total	IPEF	INPEF	Total
N	4	2	6	5	7	12
Idade (anos)	73,5±2,8	83,5±0,5	76,8±5,7	66,2±4,8	71,4±9,1	69,2±8,4
Peso (Kg)	80,2±12,2	69,5±5,5	76,6±12,7	56,8±2,3	78,8±16,7	68,2±18,1
Altura (m)	1,72±0,05	1,62±0,02	1,69±0,07	1,48±0,05	1,62±0,06	1,50±0,09
IMC	26,8±2,7	26,4±1,4	26,7±2,4	26,1±2,6	29,5±5,2	28,14±5,1

Fonte: Elaborada pelas autoras. Legenda: IPEF - Idosos praticantes de exercícios físicos. INPEF - Idosos não praticantes de exercícios físicos.

Para ambos os grupos se considerou como critérios de inclusão ter idade igual ou superior a 60 anos, concordar em participar voluntariamente do estudo e ter a capacidade de compreender e responder às perguntas realizadas. Aqueles que não sabiam ler e/ou escrever foram auxiliados pelos autores no preenchimento do instrumento da coleta de dados, sem que houvesse qualquer tipo de interferência nos resultados.

Vale ressaltar que todos os participantes foram informados sobre os objetivos desta pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Para a mensuração da qualidade de vida, foi utilizado o questionário SF-36 (The Medical Outcomes Study Short Form) traduzido e validado para a realidade brasileira por Ciconelli *et al* (1997). O SF-36 é um instrumento genérico de avaliação de QV, constituído por 36 itens, englobados em 8 domínios, que podem ser agrupados em dois grandes componentes: o físico (capacidade funcional, aspectos físicos, dor e estado geral de saúde) e o mental (saúde mental, vitalidade, aspectos sociais e aspectos emocionais) (TOSCANO;



OLIVEIRA, 2009). Os escores de cada domínio do SF-36 podem variar de 0 a 100, e quanto maior o valor, melhor é a qualidade de vida (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

Para traçar o perfil sociodemográfico dos participantes, foi elaborado um questionário pelas autoras.

A coleta dos dados do grupo IPEF foram realizadas no local em que os voluntários realizavam os exercícios, já os dados referentes ao grupo INPEF foram realizados na própria residência destes, havendo um contato prévio dos autores para o agendamento da visita. Não houve determinação de tempo máximo para o preenchimento dos questionários.

Os dados obtidos foram analisados por meio da estatística descritiva e sua posterior análise foi realizada por meio da frequência (média e desvio padrão) e cálculo do percentual, apresentados em forma de gráficos e tabelas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A partir do questionário elaborado, foi possível traçar o perfil sociodemográfico da população estudada referente ao Nível de Escolaridade e o Estado Civil (gráfico 1).

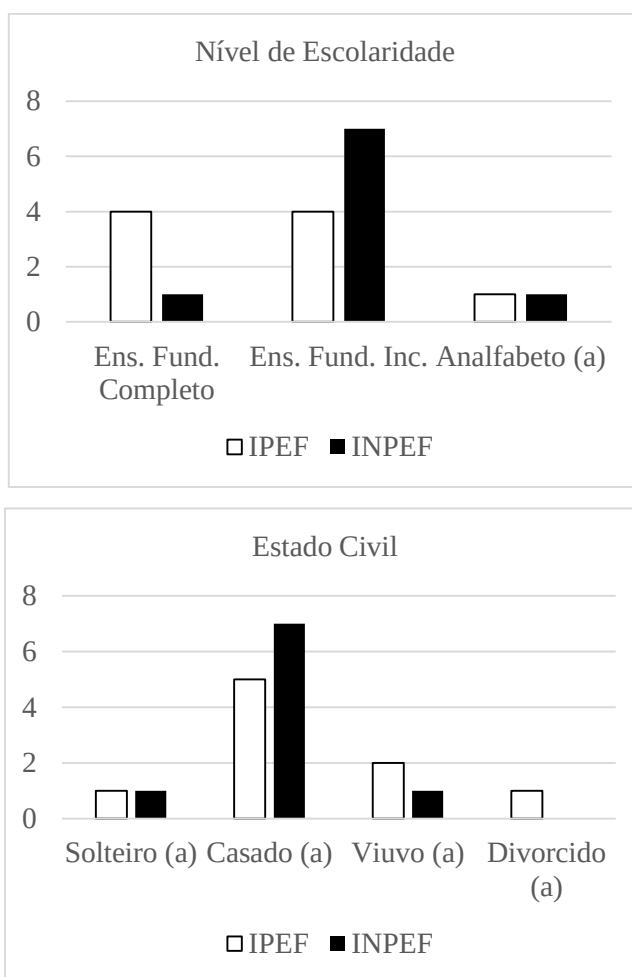
Analisando o perfil sociodemográfico da população estudada (gráfico 1), pode-se observar que, quanto à escolaridade, o grupo IPEF, quando comparado ao grupo INPEF, apresentou o maior número de sujeitos com ensino fundamental completo (45% > 11%). Esses dados corroboram os apresentados no estudo de Januário *et al.*, (2011), em que um grupo de idosos praticantes de atividades físicas apresentou o maior grau de escolaridade (29% > 5%), quando comparado a um grupo de idosos que não tinha o hábito de realizar atividades físicas. Ainda segundo os mesmos autores, o nível de escolaridade é um fator preponderante na aderência à prática de exercícios físicos regulares, especialmente por essa parcela da população (JANUÁRIO *et al.*, 2011).

Em relação ao estado civil, foi possível verificar que o grupo IPEF obteve o menor número de voluntários casados(as) (56% < 78%) que o grupo INPEF. Esses dados se diferem dos resultados da pesquisa de Januário *et al.*, (2011), na qual a metade dos idosos pertencentes ao grupo que praticava atividade física eram casados(as) (50% > 45%). Em um estudo com idosas longevas, realizado por Krug, Lopes, Mazo (2015), que tinha como objetivo analisar as percepções quanto às barreiras e aos facilitadores para a prática de atividade física, o casamento foi identificado como uma barreira, devido ao fato de que os



compromissos familiares, como, por exemplo, as tarefas domésticas, impossibilitavam algumas mulheres a praticarem atividades físicas regularmente.

Gráfico 1 - Perfil Sociodemográfico dos participantes (Nível de Escolaridade e Estado Civil).



Fonte: Elaborados pelas autoras. Legenda: IPEF - Idosos praticantes de exercícios físicos. INPEF – Idosos não praticantes de exercícios físicos.

Os resultados obtidos por meio do questionário SF-36 são apresentados na tabela 3.

TABELA 3 - Valores de média e desvio padrão dos grupos IPEF e INPEF quanto aos domínios avaliados pelo questionário SF-36.

Domínios	IPEF	INPEF
Capacidade Funcional	65±26,4	29,4±24,3
Aspectos Físicos	66,6±31,1	50±33,3
Dor	85,4±17,7	82,2±31,8
Estado Geral de Saúde	78,8±10,7	75,5±13,8



Vitalidade	81,6±18,4	75,5±9,5
Aspectos Sociais	94,4±15,7	86±23,1
Aspectos Emocional	70,1±29,3	59,8±26,6
Saúde Mental	85,7±13,9	81,3±12,2

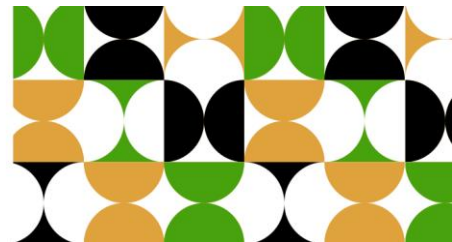
Fonte: Elaborada pelas autoras. Legenda: IPEF - Idosos praticantes de exercícios físicos. INPEF - Idosos não praticantes de exercícios físicos.

Os dados acima demonstram que o grupo IPEF, quando comparado ao grupo INPEF, apresenta maior pontuação em todos os domínios avaliados pelo instrumento SF-36. Fato esse que também pode ser observado no estudo realizado por Januário *et al.*, (2011), o qual selecionou 102 idosos e os dividiu em dois grupos, a saber: participantes de programas de exercícios físicos e não participantes de nenhum programa regular de exercícios físicos, com o objetivo de analisar o nível de qualidade de vida desses indivíduos. Assim sendo, os autores constataram que as pontuações médias obtidas pelos idosos envolvidos em programas de exercícios foram superiores em todas as dimensões do questionário SF-36. Estes resultados ainda se assemelham aos da pesquisa de Mota *et al.*, (2006), que comparou o nível de qualidade de vida de 88 idosos, os quais foram divididos em dois grupos: participantes de programas formais de atividade física e não participantes, e verificaram que o grupo de praticante de atividades físicas regulares obteve valores superiores em todos os domínios do SF-36.

Ao se comparar a média das pontuações obtidas no domínio capacidade funcional, pode-se perceber uma diferença de 38% entre os grupos avaliados, em que o IPEF demonstrou melhor resultado. Esse achado é similar ao da pesquisa de Pires *et al.*, (2013), que teve como objetivo comparar a qualidade de vida de 85 idosos, sendo 40 praticantes de atividades físicas regular e 45 idosos sedentários. Esses autores verificaram que houve uma diferença de 30% entre ambos os grupos, no item capacidade funcional. O grupo que participava de um programa regular de atividade física foi o que apresentou melhor capacidade funcional (PIRES *et al.*, 2013).

Quando comparadas as pontuações médias obtidas no componente Aspectos Físicos, foi possível observar uma diferença de 14% entre os grupos avaliados. Na pesquisa de Januário *et al.*, (2011), já supracitada, para esse mesmo domínio, foi constatada uma diferença de 10% entre idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas.

Comparando os valores das médias obtidas nas dimensões Dor, Estado Geral de Saúde e Saúde Mental, pode-se verificar que existe uma diferença de 2% entre os grupos



analisados na presente pesquisa. Já ao comparar as pontuações médias apresentadas pelos domínios Vitalidade e Aspectos Sociais, observa-se uma diferença de 4% entre estes. Em relação as médias dos escores obtidos no componente Vitalidade, observa-se uma diferença de 4% entre os grupos, sendo a maior do grupo IPEF. Por fim, verificou-se também uma diferença 8% no domínio Aspecto Emocional entre os grupos. Esses resultados se assemelham parcialmente aos encontrados por Caporicci e Oliveira Neto (2011), em uma pesquisa na qual utilizaram o questionário SF-36 para avaliar a qualidade de vida de um grupo de 24 idosas, sendo que 12 praticavam atividade física, realizavam aulas de ginástica aeróbica, três vezes semanais, e as outras 12 não praticavam nenhum tipo de atividade física sistematizada, e observaram que não houve diferença significativa entre ambos os grupos, para todos os domínios. Em contrapartida, esses dados se diferem dos estudos realizados por Januário *et al.*, (2011) e Mota *et al.*, (2006), citados acima, onde as pontuações medias obtidas pelos idosos participantes de programas de exercícios apresentaram diferença significativa em todas as dimensões do instrumento SF-36.

De acordo com Pereira *et al.*, (2006), que avaliaram a influência dos domínios da QV (físico, psicológico, social e ambiental) no domínio da qualidade de vida global de 211 idosos, quanto maior a pontuação média entre os domínios avaliados, melhor é a QV dos idosos. Assim sendo, neste trabalho o grupo IPEF apresentou melhor qualidade de vida, quando comparado ao grupo INPEF. Fato esse que também pode ser verificado no estudo realizado por Januário *et al.*, (2011), já supracitado, em que os autores observaram que os idosos praticantes de atividades físicas obtiveram valores superiores em todas as dimensões do instrumento SF-36. Os achados do estudo de Toscano e Oliveira (2009), o qual avaliou a QV de 238 pessoas idosas, também demonstraram que os idosos praticantes de atividades físicas regulares obtiveram os melhores resultados nas pontuações médias de todos os domínios do SF-36.

Vale destacar que os resultados deste estudo chamam atenção para o fato de os idosos pertencentes ao grupo INPEF consideraram a sua Capacidade Funcional ruim e avaliaram o seu Estado Geral de Saúde de forma positiva. Pode-se observar que o domínio Estado Geral de Saúde demonstrou uma média de 29,4, enquanto o domínio Capacidade Funcional apresentou uma média de 75,5. No estudo de Mattioli *et al* (2015 apud SANTOS *et al*, 2017), em que o objetivo foi comparar a qualidade de vida de 120 idosos, 30 praticantes de musculação, 30 de ritmos, 30 de hidroginástica e 30 não praticantes de nenhuma atividade



física, pode-se observar resultados semelhantes ao da presente pesquisa. Nos resultados obtidos por Mattioli *et al* (2015 apud SANTOS *et al*, 2017), a média do domínio Capacidade Funcional foi de 44,3 e do domínio Estado Geral de Saúde foi de 55,6, para os idosos não praticantes de atividade física. Segundo os autores, essa diferença na média entre os respectivos domínios pode ser atribuída à subjetividade na avaliação dos idosos, os quais dependem inteiramente da sua percepção para correlacionar esses fatores à sua própria vida (MATTIOLI *et al.*, 2015 apud SANTOS *et al*, 2017). Assim, da mesma forma que ocorreu no estudo de Mattioli *et al* (2015 apud SANTOS *et al*, 2017), a percepção dos idosos não praticantes de exercício físico regular no presente estudo não foi tão positiva, já que a subjetividade parece ter afetado as suas avaliações.

Além disso, cabe ressaltar ainda que, nesta investigação, o grupo de idosos não praticantes de exercícios físicos regulares foi o que apresentou menor nível de escolaridade (ensino fundamental incompleto), e que essa também poderia ser uma justificativa para a baixa QV apresentada, justamente, pelo respectivo grupo. Já que, de acordo com Pereira *et al.*, (2006), fatores como baixo nível de escolaridade também estão relacionados ao baixo nível de qualidade de vida entre indivíduos idosos.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como principal objetivo analisar e comparar a qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular e orientado, que residem no município de Ijaci-MG. Os achados encontrados mostram que os idosos praticantes de exercício apresentaram maior média em todos os domínios da QV avaliados pelo questionário SF-36. Diante desses resultados, é possível concluir que os idosos participantes de programas de exercícios físicos apresentaram melhor qualidade de vida, quando comparados àqueles que não praticam nenhum tipo de exercício.

Portanto, é importante ressaltar que a prática de exercícios físicos pode ser um meio de promoção de QV para a população idosa, uma vez que o presente estudo foi capaz de demonstrar a sua eficácia na melhoria da Capacidade Funcional, dos Aspectos Físicos, da Dor, do Estado Geral de Saúde, da Saúde Mental, da Vitalidade, dos Aspectos Sociais e dos Aspectos Emocionais, dos indivíduos idosos. Nesse contexto, vale salientar que os exercícios físicos devem ser realizados regularmente de forma orientada e de preferência



com o acompanhamento de um profissional de Educação Física qualificado, que conheça as características dessa população e respeite a individualidade de cada um deles.

Nesse sentido, de acordo com os resultados do presente trabalho e da importância do exercício físico na qualidade de vida dos idosos, faz-se necessário realizar novas pesquisas acerca dessa temática, porém com uma amostra maior, para confirmar que a diminuição dos níveis de atividade física com o avanço da idade e/ou a ausência completa dessas atividades podem interferir negativamente na qualidade de vida dos idosos e que a prática regular e orientada de exercícios físicos pode melhorar a QV da população idosa.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos sujeitos que aceitaram a participar deste estudo.

REFERÊNCIAS

BUSO, Ana Luisa Zanardo; VIANA, Dayane Aparecida; ALVES, Lilane Maria da Silva; DIAS, Flávia Aparecida; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; ANTUNES, Mateus Dias; RODRIGUES, Leiner Resende; TAVARES, Darlene Mara dos Santos. Fatores associados à qualidade de vida dos idosos octogenários da zona rural de Uberaba/MG. **Cadernos Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 28, n. 2, p. 231-240, jun. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x202000020193>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

CAPORICCI, Sarah; NETO, Manoel Freire de Oliveira. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. **Motricidade**, v. 7, n. 2, p. 15-24, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273020133003.pdf>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

CARVALHO, Anderson dos Santos; ABDALLA, Pedro Pugliesi; SILVA, Nandhara Gabriela Ferreira da; GARCIA JÚNIOR, Jair Rodrigues; MANTOVANI, Aline Madia; RAMOS, Nilo César. Exercício Físico E Seus Benefícios Para A Saúde Das Crianças: uma revisão narrativa. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S.L.], v. 1, n. 131, p. 1-16, 1 jan. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36692/v13n1-7r>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

CICONELLI, Rozana Mesquita - Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida “Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36)”. São Paulo, 1997. 148 p. Tese (Doutorado em Medicina) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 1997. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/15360>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

FERRETTI, Fátima; BESKOW, Greyci Christine Teló; SLAVIERO, Rosane Cristina; RIBEIRO, Cezar Grontowski. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não



praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento**, [S.L.], v. 20, n. 3, p. 1-7, 11 mar. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22456/2316-2171.41384>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: Uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, [S. l.], v. 16, n. 57, p. 87-97, 2018. Disponível em: 10.13037/ras.vol16n57.5220 ISSN 2359-4330. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

JANUÁRIO, Renata Selvatici Borges et al. Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **ConScientiae Saúde**, v. 10, n. 1, p. 112-121, 2011. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/2523/1903>. Acesso em: 06 de novembro de 2023.

KAUARK, Fabiana da Silva; MANHÃES, Fernanda Castro; MEDEIROS, Carlos Henrique. **Metodologia da pesquisa**: um guia prático. Itabuna: Via Literarum, 2010. Disponível em: http://pgcl.uenf.br/arquivos/livrode metodologia da pesquisa 2010_011120181549.pdf. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 57-64, fev. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

MARQUEZ, Thomaz Baptista; ZAMAI, Carlos Aparecido; FURTUOSO FILHO, Amauri Aparecido; EMERENCIANO, Plaoma Cristina Francisco. A prática do exercício físico na promoção da saúde de sujeitos da terceira idade. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Três Lagoas, v. 9, n. 2, p. 163-173, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/7596>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

MARTINS, Nidia Farias Fernandes; ABREU, Daiane Porto Gautério; SILVEIRA, Rosemary Silva da; LIMA, Juliana Piveta de; BANDEIRA, Eliel de Oliveira; SANTOS, Carolina de Souza Carvalho Serpa. O processo saúde-doença e a velhice: reflexões acerca do normal e do patológico. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 1-7, 24 jan. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11977>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

MECHLING, Heinz; NETZ, Yael. Aging and inactivity—capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. **European Review Of Aging And Physical Activity**, [S.L.], v. 6, n. 2, p. 89-97, 15 set. 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s11556-009-0052-y>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

MOTA, Jorge; RIBEIRO, José Luis; CARVALHO, Joana; MATOS, Margarida Gaspar de. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista brasileira de educação**



física e esporte, v. 20, n. 3, p. 219-225, 2006. Disponível em:
<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16629>. Acesso em: 06 de novembro de 2023.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. v. 3 Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, Jullie Cristina; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020. Brazilian Journal of Development. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n3-429>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

OLIVEIRA, Pedro Turon De. A influência da prática de atividade física sobre a autonomia funcional de idosos. 2020. 21 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Bacharelado) -Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2020. Disponível em:
http://www.sip.prg.ufla.br/publico/trabalhos_conclusao_curso/acessar_tcc_por_curso/educacao_fisica_bacharelado/20201201521006. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

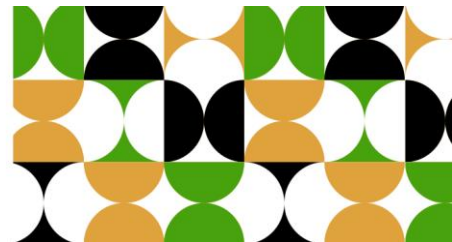
PEREIRA, Renata Junqueira; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro; RIBEIRO, Rita de Cássia Lanes; SAMPAIO, Rosana Ferreira; PRIORE, Silvia Eloiza; CECON, Paulo Roberto. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 27-38, abr. 2006. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082006000100005>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

PIRES, Flávio de Oliveira; DIAS, Pedro Henrique Pereira Campos; COUTO, Thiago Henrique Viana; CASTRO, Henrique de Oliveira. Perfil da qualidade de vida de idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [S.L.], v. 5, n. 1, p. 1-10, 19 fev. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3895/s2175-08582013000100002>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

PONTES, Fabio Ferreira. Relação da flexibilidade com a melhora da qualidade de vida em idosos praticantes de hidroginástica. 2018. 40 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física). Faculdade de Ciências. Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho, Bauru, 2018. Disponível em:
<https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/7eb499c5-a252-4f86-bcdb-dbf9ee87dc1/content>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

RODRIGUES, I. C. G.; GARCIA, I. de F.; SANTOS, V. L. P. D.; RIBAS, J. L. C.; SANTOS, H. P. D. Atividade física e seus benefícios para qualidade de vida do idoso. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. 109–121, 2017. Disponível em:
<https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/661>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

SANTOS, Aline Araújo; EVANGELISTA, Jéssica Maria Vieira; RIBEIRO, Henrique Lima; SOARES, Viviane; TOLENTINO, Grassyara Pinho; VENÂNCIO, Patrícia Espíndola Mota. Qualidade de vida em idosos praticantes do programa Universidade Aberta Para a Terceira Idade (UNIATI). **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [S.L.],



v. 9, n. 2, p. 141-152, 30 jun. 2017. Disponível em:

<http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v9n2.5642>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

SILVA PASSOS, Isabelle; BORBA-PINHEIRO, Claudio Joaquim. Análise da influência do tempo de prática de diferentes exercícios físicos nas variáveis saúde e qualidade de vida.

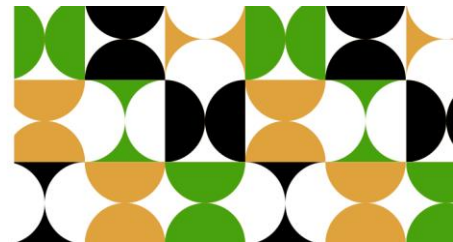
Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 8, n. 2, p. 100-118, 2016.

Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/3831/2781>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Introdução à pesquisa em atividade física. In: THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. p. 23-44.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com diferentes níveis de atividade física. **Revista brasileira de medicina do esporte**, Niterói, v. 15, n. 3, p. 169-173, p. 169-173, 2009.

VON BONSDORFF, Mikaela B.; RANTANEN, Taina. Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. **European Review Of Aging And Physical Activity**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 23-30, 30 ago. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s11556-010-0070-9>. Acesso em: 05 de novembro de 2023.



MOTIVOS DE DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO EM ACADEMIAS - UMA PERSPECTIVA DE EX-PRATICANTES DE SANTO ANTÔNIO DO AMPARO E LAVRAS- MINAS GERAIS

Reasons for Withdrawing from Resistance Training Practice in Academies - A Perspective of Former Practitioners from Santo Antônio Do Amparo and Lavras- Minas Gerais

Felipe Rubim França De Aguiar felipe.aguiar@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Victor Gomes Alves De Avelar victor.avelar@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG
Mariana Corrêa de Resende mariana.resende@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG

RESUMO

Introdução: O treinamento resistido, é uma das modalidades mais procuradas no dia de hoje e a consequência disso, é ter uma boa qualidade de vida. Porém, com todos os benefícios que o treinamento resistido oferece, ainda existe uma alta taxa de desistência de seus praticantes. **Objetivos:** Analisar os motivos de desistência da prática de treinamento resistido em academia, por parte de ex-praticantes, das cidades de Santo Antônio do Amparo e Lavras, situadas em Minas Gerais. **Metodologia:** A partir de uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório-descritivo, construiu-se uma entrevista semiestruturada que continha perguntas que investigavam os possíveis motivos desse abandono. Ela foi aplicada em 30 ex-praticantes de treinamento resistido, 16 mulheres e 14 homens, de 18 a 50 anos ($34,8 \pm 10,16$), pertencentes às cidades de Lavras/MG (15) e Santo Antônio do Amparo/MG (15). **Resultados/Discussão:** De acordo com os resultados, fatores como a Falta de tempo (40%), o fato de a Atividade ser desestimulante para eles (36,7%), Lesões (13,3%) e Pandemia (10%), foram determinantes para a desistência. Quanto às resistências que possam ter contribuído para o abandono, o fato de ser uma vontade própria do sujeito se destacou com 36,7%, seguido de força maior, como lesão, rotinas, dentre outros (33,3%), comportamento do profissional de Educação Física (16,7%), Relacionamento ou família (10%) e sentimento de desconforto (3,3%) foram salientados pelos participantes. Por fim, quanto as possíveis razões que acarretariam uma desistência, os sujeitos ressaltaram o ambiente, rotina, valor (43,3%), como empecilho, seguido de falta de interesse (36,7%) e preguiça (20%). **Conclusão:** Nesse sentido, concluiu-se que os fatores, foram individuais e distintos, partindo de motivações intrínsecas e extrínsecas. A dificuldade em gerir o tempo e o comportamento dos profissionais de Educação Física, foram os motivos de maior destaque no estudo, evidenciando dados importantes para gestores das empresas.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Motivação. Exercício Físico
Keywords: Resistance Training. Motivation. Physical exercise

INTRODUÇÃO

O aumento no número de praticantes, em relação ao exercício físico, vem crescendo cada vez mais, assinalando uma maior preocupação das pessoas em uma vida saudável e



ativa com a prática de exercício físico regular. As academias oferecem diversos recursos nas atividades voltadas ao público e isso interfere diretamente na busca por esses locais (PINHEIRO; SILVA; PETROSKI, 2010).

O relatório de dados do (*International Health Racquet & Sportsclub Association*) IHRSA Global Report, mostram que em 2019 houve uma diminuição de academias no Brasil, de 34.509 para 29.525, isso representa uma queda de 15%, portanto, o Brasil continua no ranking em segundo lugar em academias no mercado do mundo, ocupando a primeira posição na América Latina.

O treinamento resistido é a atividade mais procurada pelas pessoas nas academias, e segundo Monteiro (2006), a musculação é buscada por ser responsável pelas benfeitorias no fator psicológico, condicionamento físico, massa muscular e por uma melhor qualidade de vida. Guttierres e Marins (2008) corroboram, destacando fatores como a redução de síndrome metabólica, obesidade, diabetes *melittus*, hipertensão arterial, além de prevenir outras doenças, salientando também o desempenho esportivo e estético. Entretanto, mesmo sabendo dos inúmeros benefícios que a musculação promove na vida dos praticantes, existe um grande aumento da taxa de desistência (RODRIGUES, 2017).

Nesse sentido, estudos que buscavam investigar os motivos/motivações que levavam as pessoas a praticarem exercícios físicos e esporte, de forma geral, começaram a ser realizados, visto que, a motivação ou a falta dela pode ser explicada como o ponto chave para isso. Para Dosil (2008), essa variável prediz o porquê um sujeito inicia, se mantém e até abandona determinada modalidade.

Assim, estudos foram realizados para detectar tais barreiras em locais internos. Quando se trata desse ambiente, é complexo encontrar apenas um motivo. Razões ambientais, como por exemplo, instalações inadequadas, equipamentos impertinentes ou em estados precários, outros já dizem que a falta de tempo é uma barreira, e por fim, há alguns que destinam aos fatores pessoais e desprezo pela prática (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; ALBUQUERQUE; ALVES, 2007; SANTOS; KNIJINIK, 2006; LIZ; ANDRADE, 2016).

Fazendo uma análise, a porcentagem de pessoas que conseguem manter uma rotina de exercício físico, é baixa, e isso condiz diretamente com a falta de efetividade no programa de treino (NAHAS, 2010). De acordo com outros dados encontrados, foi possível averiguar que as academias do Brasil, sofrem com uma taxa de 70% de desistência por ano, com isso,



percebe-se que a constância de exercício físico e um comportamento saudável, se torna desafiador, para as pessoas e aos gestores de academia, que têm por objetivo principal, manter seus alunos matriculados (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007)

Portanto, o objetivo primário deste estudo foi analisar os motivos de desistência da prática de treinamento resistido em academia, por parte de ex-praticantes, das cidades de Santo Antônio do Amparo e Lavras, situadas em Minas Gerais.

Pesquisas com essa temática podem contribuir com dados e referências teóricas a respeito dos principais motivos de desistências da prática de musculação, com intuito de produzir um banco de informações aos estabelecimentos e aos profissionais de Educação Física, para que desse modo, possam analisar quais são os motivos e se ajustarem para minimizar esse problema. Além disso, os proprietários das academias participantes da pesquisa, conseguirão conhecer as dores de seus clientes, assinalando pontos importantes a serem analisados com atenção, permitindo melhores estratégias para manterem seus clientes satisfeitos e motivados, bem como, diminuir as taxas de desistências.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório-descritivo. Segundo Minayo, Hartz e Buss (2012), estudos qualitativos procuram a compreensão de um fato, experiência particular ou pela experiência social dos sujeitos, além de aprofundar no entendimento do significado que os indivíduos se referem a ele e resumem suas construções.

Quanto ao caráter exploratório, Figueiredo (2008) afirma que são estudos que buscam maior familiaridade com o problema, com o objetivo de torná-lo mais explícito. Têm como intuito, o aprimoramento de ideias e/ou descobertas. Segundo Selltiz et al. apud Gil (1991), geralmente recorrem a entrevistas com pessoas que tiveram experiências ligadas ao problema pesquisado. Evêncio et al. (2019), acreditam que pesquisas de caráter descritivo, são orientadas em responder um questionamento ou dúvida, com o objetivo de descrever características de uma população ou fenômeno, estabelecendo possíveis relações entre as variáveis (FIGUEIREDO, 2008).

Sujeitos da Pesquisa



Participaram da pesquisa, 30 ex-praticantes de treinamento resistido de academias nas cidades de Santo Antônio do Amparo (15) e Lavras (15), com média de idade de $34,8 \pm 10,16$, de ambos os sexos (16 mulheres e 14 homens), de 18 a 50 anos (nas faixas etárias de: 18-30 anos - 10 pessoas; 31 - 40 anos - 10 pessoas; 41 - 50 anos - 10 pessoas).

Procedimento de Coleta de Dados

O procedimento adotado para a coleta de dados seguiu as seguintes etapas: Inicialmente, os ex-praticantes foram mapeados através de um sistema de cadastro das academias e por conhecidos, que foram contatados através do telefone e do aplicativo *WhatsApp*, para convite e agendamento da entrevista.

Em seguida, os ex-praticantes que tiveram interesse na pesquisa, realizaram a leitura e aceite digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi disponibilizado através de um *link* do *Google Forms*;

Posteriormente, o participante respondeu a breves perguntas referentes à sua caracterização e, por fim, foi realizada a entrevista, em um ambiente adequado e sem interferência, para que o entrevistado pudesse responder às perguntas de maneira natural. Este contato foi de maneira presencial e em alguns casos, de forma remota, via *Meet*, respeitando a preferência do entrevistado.

As entrevistas tiveram uma média de 15/20 minutos de duração, cada uma, e foram gravadas para transcrição posterior das respostas individuais.

Instrumento

O instrumento adotado para a realização desta pesquisa foi uma entrevista semiestruturada, que segundo Figueiredo (2008) requer um roteiro de perguntas preliminares, aberto a um campo interrogativo, que possa surgir à medida que o entrevistado responde às perguntas. Ou seja, o entrevistador tem a liberdade de acrescentar, aprofundar e esclarecer as informações no decorrer da entrevista (MOURA; FERREIRA; PAINE, 1998).

Ela, inicialmente, é composta por perguntas simples de caracterização do sujeito e posteriormente, três perguntas, que investigaram os motivos de desistência e abandono do entrevistado do programa de musculação na academia que frequentava.

Metodologia de Análise de Dados



A metodologia de análise de dados escolhida foi a Análise do Conteúdo, proposta por Bardin (2004). Segundo a autora, essa técnica se baseia em um procedimento sistemático de conteúdos de discursos e mensagens, que perpassa por três etapas básicas.

A primeira etapa é denominada pré análise, na qual faz-se uma leitura flutuante dos conteúdos para organização/preparação dos materiais e formulação de hipóteses; em um segundo momento, Exploração do Material, onde o pesquisador codificar e categorizar as informações.

Além disso, em relação à exposição dos dados, foram apresentados, a partir da análise acima, em tabelas com a apresentação de frequências e percentuais.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

O primeiro tópico apresentado, se trata de quais os motivos que influenciaram na desistência no programa de musculação na academia em que o sujeito frequentava, e a partir das respostas dos entrevistadores, foi possível criar quatro categorias, sendo elas: **“Falta de tempo”**, **“Atividade desestimulante”**, **“Lesões”** e **“Pandemia”**.

Tabela 1 - Categorização das respostas relacionadas à pergunta “Qual(is) o(s) motivo(s) que influenciou(aram) a sua desistência no programa de musculação na academia que Você frequentava? Por quê?”

CATEGORIAS	F	P (%)
Falta de Tempo	12	40%
Atividade Desestimulante	11	36,7%
Lesões	4	13,3%
Pandemia	3	10%

Legenda: F - Frequência; P (%) - Porcentagem

Como observado na tabela acima, a categoria “Falta de tempo” foi a mais citada pelos entrevistados, com 40%. Esta categoria está relacionada à rotina dos entrevistados e seus afazeres como trabalho, escola, faculdade, família e atividades domésticas, não permitindo tempo livre para conseguir se exercitar.

Na fala do Sujeito 7, percebe-se a dificuldade em conseguir conciliar todas as tarefas diárias, deixando os exercícios como segundo plano, como visto a seguir: *“No momento o que me desanimou foi a falta de tempo, pois não estou conseguindo conciliar com a faculdade, geralmente os horários que eu tinha pra ir na academia eu tenho que fazer atividade ou estar me dedicando ao meu curso.”*



Além disso, outros discursos mostram outras perspectivas, que vão além da dificuldade de administração do tempo, como visto na fala do Sujeito 10 *“Eu tive uma filha agora a pouco tempo, aí pra ficar mais próximo e ajudando, acaba que chego tarde do serviço e tenho que ficar e ajudar a cuidar dela”*; *“Por causa do ambiente e falta de tempo, não gostava de treinar a noite por ser um horário de pico na academia e nos outros horários eu não conseguia frequentar, pois estou trabalhando fica muito corrido.”* (S22).

Corroborando com este resultado, estudos têm verificado que o motivo principal para o abandono da prática, é a falta de tempo (SOARES, 2004). Apesar disso, quando o sujeito consegue compreender o impacto de uma vida ativa, isso pode facilitar a mudança de hábitos (SABA, 2001).

Logo em seguida, a segunda categoria mais citada foi “Atividade Desestimulante”, com 36,7%, que se refere ao fato do praticante não se motivar perante os exercícios de academia, o ambiente, bem como em relação ao profissional que o acompanha. Uma fala que pode ilustrar foi a fala do Sujeito 5, que evidencia que a postura do profissional que a acompanha, a desestimula: *“O principal motivo deu ter desistido de frequentar a academia foi os profissionais, às vezes, no horário que eu ia, estava cheio e eles não conseguiam orientar da maneira correta, as vezes fazia exercícios errado e não era corrigida.”*. Num outro momento, o Sujeito 6, acrescenta: *“Eu acho chato a rotina, os mesmos exercícios, não tem dinâmica, eu acho parado.”*.

Segundo Liz, Crocetta e Viana (2010), o mau atendimento vindo dos professores da academia, está ligado aos motivos de desistências dos alunos. Esse mau atendimento envolve aspectos de domínio técnico e relacionados ao nível de atenção que os profissionais oferecem aos seus alunos. Além disso, se o professor não for instrumento de motivação, e se tiver uma postura desatenciosa, os alunos não se sentirão à vontade na atividade e abandonarão a prática (NASCIMENTO; SORIANO; FÁVARO, 2007).

Na sequência, a terceira categoria mais falada pelos entrevistados foi “Lesões” com 13,3%. Ela se explica pelo fato dos participantes, terem sofrido alguma lesão, dentro ou fora do âmbito da academia, e por esse motivo, foram impedidos de continuar se exercitando, como demonstrado na fala do Sujeito 15: *“Na verdade eu tive uma lesão na perna, e não foi consequência da academia foi um acidente doméstico, tive que ficar parado por uns 30 dias, essa foi o principal motivo de desistência.”*.



Dentre as possibilidades de lesões provocadas pelo treinamento resistido, cita-se: o excesso de treinamento, o uso inadequado de técnicas de treinamento e a falta de orientação ao realizar o exercício. Ressalta-se a irresponsabilidade de profissionais em relação aos seus alunos, pela falta de receptividade na hora de orientar ou corrigir, bem como a imprudência de alguns alunos em executarem suas tarefas sozinhos e de forma irresponsável (SOARES; SILVA, 2018; OLIVEIRA; CARNEIRO; VENANCIO, 2020).

Por fim, a categoria “Pandemia”, contou com 10% da amostra, e se refere aos obstáculos que fizeram os praticantes desistirem de frequentar as academias pelo medo de contraírem a COVID-19. Nesse contexto, o Sujeito 19, afirma que: *“Até iniciar a pandemia, ficava naquilo de abrir e fechar, por isso, acabei desistindo.”*, o que acabou perpetuando por mais tempo, mesmo após a pandemia ter passado.

No entanto, foi notado um aumento da prática de exercícios físicos, durante essa época, pelo fato de ter sido comprovado cientificamente que, por meio dela, os impactos causados pela COVID-19 e outras doenças eram minimizados. Deste modo, naquela ocasião, houve uma redução de atitudes sedentárias, quando comparados à momentos pré e pós pandemia, que de fato, não foram mantidas após esse momento (OLIVEIRA; LUCAS; IQUIAPAZA, 2020; PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

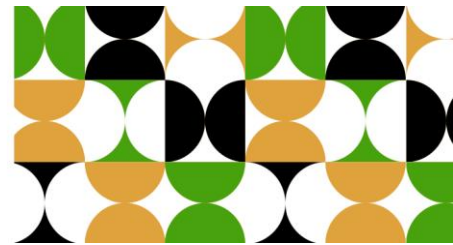
Quando perguntado se existia alguma resistência ou restrição que pudesse contribuir com essa desistência, como fatores individuais como a religião, relacionamentos, percepção do ambiente de academias, profissionais, dentre outros, foram criadas as seguintes categorias: **“Não houve resistência”, “Força maior”, “Comportamento do profissional de Educação Física”, “Relacionamento/Família” e “Sentimento de desconforto”**.

Tabela 2 - Categorização das respostas relacionadas à pergunta *“Existe alguma resistência e/ou restrição que possa ter contribuído com essa desistência? Religião, relacionamentos, ambiente, profissionais e/ou frequentadores? Explique o porquê”*

CATEGORIAS	F	P (%)
Não Houve Resistência	11	36,7%
Força Maior	10	33,3%
Comportamento do Profissional de Educação Física	5	16,7%
Relacionamento/Família	3	10%
Sentimento de Desconforto	1	3,3%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Segundo os resultados acima, a categoria com maior porcentagem, foi “Não houve resistência”, com 36,7%, que se refere à vontade própria do indivíduo em abandonar a



prática, sem qualquer outra resistência, fator externo ou motivo maior, ou seja, está relacionado aos aspectos amotivacionais em praticar musculação. Quando se pensa nesse aspecto, entende-se então que os indivíduos não conseguem definir um motivo real e contundente para permanecerem na prática da atividade, levando assim a desistência.

Isso pode ser percebido nos discursos dos Sujeitos 11, 14 e 25, que respectivamente declararam: *“Não, foi exclusivamente pessoal.”*, *“Não teve influência, porém, pelo meu corpo ficar cansado, acaba que desisti por vontade própria.”*; e *“Não teve restrição de ninguém, só a minha falta de vontade.”*. Deste modo, pode-se considerar que os aspectos amotivacionais estão ligados a alta demanda de desistências nas academias.

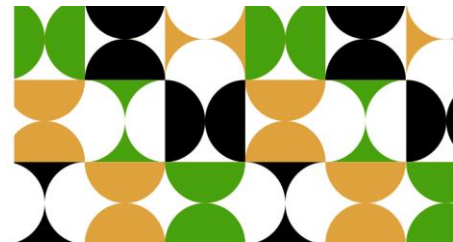
No estudo realizado por Liz, Crocetta e Viana (2010), a desmotivação na prática, leva o indivíduo a desistir da modalidade, e a isso, foi associado o fato do praticante perceber pouco resultado. É notável que o predomínio do público na prática de treinamento resistido, varia de 1,9% a 7,8% dependendo da época do ano (SILVA et al., 2008), o que, pelo tempo de permanência, dificulta o surgimento de grandes resultados. Nesse caso, percebe-se que a falta de autodeterminação e motivação, é considerada uma das grandes barreiras à manutenção na prática de treinamento resistido (TEIXEIRA et al., 2012).

Na sequência, menciona-se “Força maior”, com 33,3%, que está ligado a fatores que, por algum motivo, impedem o indivíduo a praticar a musculação, como lesões ou dificuldade em conciliar a rotina de trabalho e afazeres domésticos, como declarado pelo Sujeito 16: *“Além do atendimento, eu fiz uma cirurgia de hipertireoidismo depois disso meu corpo já não conseguia corresponder mais da forma como eu fazia antes.”*.

Outros sujeitos complementam, *“Não teve nada, foi só por conta do trabalho mesmo.”* (S22); *“Não teve restrição, foi por causa da hérnia de disco.”* (S26).

Segundo Liz e Andrade (2016), a falta de tempo é o principal fator de evasão dos praticantes de musculação, esse motivo também foi mencionado no estudo de Bartholomeu Neto et al. (2013), que associa a rotina acelerada que a sociedade vive atualmente, atribuídos às longas jornadas de trabalho, necessidade de passar maior tempo com família e amigos, rotina de faculdade e escola, não conseguindo adequar uma rotina de exercícios com a do dia a dia.

A terceira categoria foi “Comportamento do profissional de Educação Física”, com 16,7%, que se caracteriza pela má postura e falta de interesse dos profissionais da academia,



em auxiliar, motivar e orientar seus alunos. Alguns Sujeitos se mostraram descontentes com essa conduta, como representado nas falas a seguir:

Eu achava que tinha muita falta de interesse dos profissionais que ficavam no salão me olhando, eu percebi que eles davam muito mais atenção pras pessoas que contratavam pessoais do que pras pessoas que malhavam por conta própria. (S7)

Sim, eu acho, como uma crítica construtiva, que o profissional da Educação Física que está dando o apoio na academia, tem que ficar circulando dentro do ambiente fazendo a correção dos exercícios, para que as pessoas não se lesionem. Sentia falta pelo menos do profissional apoiando, eu tenho ideia do que é um personal trainer, que fica ali acompanhando uma pessoa exclusiva, não é isso que eu quero, mas pelo menos para fazer a correção do exercício de quem está fazendo errado. (S15)

O Sujeito 8, traz algo interessante em sua fala, quando afirma “*Não no meu caso foi falta de influência mesmo dos colaboradores.*”, ressaltando a importância do papel motivacional que um *personal*, treinador ou instrutor têm. O profissional competente, deve ser produto científico e técnico, isso significa que ele deve ter qualidade e interesse em capacitar-se tecnicamente, demonstrando domínio e conhecimento das tarefas dos profissionais (NASCIMENTO; SORIANO; FÁVARO, 2007).

Portanto, entende-se que a presença do profissional nas academias é de extrema importância, pois seu papel vai além de demonstrar a execução de exercícios, pois ele se torna exemplo e instrumento motivacional de seus alunos (FREITAS, 2016). Nesse sentido, os treinadores têm a função de manter qualquer exercício físico organizado, de modo que mantenha o seu aluno motivado (LEGG; NEWLAND; BIGELOW, 2018). Chu (2018) contribui, destacando a importância dos treinadores no papel motivacional, tendo impactos positivos ou negativos durante o treinamento.

A próxima categoria, foi “Relacionamento/Família” que faz referência a motivos pessoais, como problemas com os cônjuges, devido a ciúmes ou necessidade e vontade em querer direcionar mais tempo para a família, como ilustrado nas falas do Sujeito 1: “*Relacionamento, após a academia, eu ficava conversando e demorava chegar em casa, ela achava ruim e por isso parei de frequentar.*” e Sujeito 10: “*Não, foi apenas o motivo de querer estar mais perto da minha filha.*”.

Algumas mulheres preferem ir atrás de treinamento individualizados e com um cuidado maior, buscando profissionais qualificados, sejam eles na academia ou em suas residências, para evitar assédios e problemas conjugais (PRADO; LIBERAL, 2008). O companheiro tem uma grande influência nesse aspecto sobre a desistência na academia (DISHMAN; BUCKWORTH, 1994).



Com 3,3%, destacou-se a categoria “Sentimento de desconforto”, que se define por perceber o preconceito e os olhares desagradáveis de frequentadores da academia, por não estar em um padrão estético social ou até mesmo pelo fato de estar acima do peso.

Para autores como Batista (2015) e Copetti e Quiroga (2018), as insatisfações corporais decorrem de alguns pontos negativos, como ansiedade sobre si mesmo, baixa autoestima, baixa avaliação social e sentimentos depressivos (COSTA, 2013; FERREIRA, 2015, MARTINS JUNIOR 2000; MAGALHÃES et al., 2017; SILVA, 2018). E um ambiente em que o comportamento dos frequentadores e os olhares reforçam essa insatisfação, se torna um ambiente desmotivante para aqueles que sofrem por isso.

Com relação a outros fatores que desmotivam o sujeito a frequentar uma academia, além daqueles que já explicam o fato dele ter abandonado a prática, foram criadas três categorias: “**Ambiente, rotina e valor**”, “**Falta de interesse**” e “**Preguiça**”.

Tabela 3 - Categorização das respostas relacionadas à pergunta “Quais outros motivos são fatores que te desmotivaram a frequentar uma academia, além daqueles que explicam seu abandono atual. Por quê?”

CATEGORIAS	F	P (%)
Ambiente, Rotina e Valor	13	43,3%
Falta de Interesse	11	36,7%
Preguiça	6	20%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Como visto acima, a categoria “Ambiente, rotina e valor”, obteve a maior porcentagem (43,3%). Essa categoria se refere ao ambiente proporcionado nas academias, com as mesmas rotinas de sempre, sentimento de monotonia, vestimenta de alguns frequentadores, superlotação, e o elevado valor da mensalidade.

Em relação ao ambiente, alguns Sujeitos, relataram: “*Olha eu acho que hoje as academias muitas cheias também é um motivo também que leva a essas desistências às vezes no meu caso.*” (S30), é do Sujeito 27 “*Questão de vestimentas e também passa a impressão que as pessoas vão só pra ficar postando.*”.

Além disso, também podemos citar o fator financeiro como influência para a desistências de alguns alunos, como citado pelos sujeitos 25 e 26 “*Talvez uma situação financeira e uma falta de motivação.*” e “*O que me desmotivaria, seria o valor.*”. Pela rotina monótona, segundo os entrevistados, o Sujeito 28 ressalta “*Hoje as academias estão bem melhores, mas o que me desmotivaria seria o ambiente ou uma rotina bem enjoativa.*”.



O desinteresse pela prática se relaciona devido ao fato de que, alguns preferem atividades mais dinâmicas, deste modo, quando se deparam com academias que proporcionam um plano de treinamento repetitivo e pouco variado, queiram parar ou trocar de atividade. Nesse caso, a falta de motivação, está relacionada, podendo ser crucial nessa manutenção, visto que se o *personal*, instrutores e gestores, criassem estratégias direcionadas a esse grupo de pessoas, teriam uma menor taxa de desistência.

Segundo Liz, Crocetta e Viana (2010) alguns motivos ligados ao ambiente de prática podem influenciar na desistência, assim como os profissionais, a rotina adotada pela empresa e pelos profissionais, valor, os aparelhos que estão na academia, dentre outros. Deste modo, fica evidente que as academias devem investir em locais mais espaçosos, ventilados, equipamentos de qualidade e promover um ambiente amigável e sério.

A segunda categoria foi “Falta de interesse”, com 36,7%, que está intimamente ligada a indivíduos desmotivados e que preferem outras práticas e/ou modalidades esportivas. Nesse aspecto, o Sujeito 12 afirma: “*Gosto mais de praticar esportes do que ir à academia. Seria mais por falta de interesse.*” e Sujeito 20: “*Falta de interesse, eu me sinto motivada a frequentar outros esportes e na academia não me sinto motivada.*”.

A falta de interesse na prática da musculação pode estar associada ao fato de os experientes preferirem praticar outras atividades e modalidades. Segundo um estudo da Ferrari et al. (2016), realizado com 312 adolescentes, 34,7% optaram por fazer outras atividades do que praticar exercício físico. Um dos fatores que também pode estar ligado a esse abandono seria o comportamento sedentário, em decorrência ao uso abusivo das tecnologias como celulares, computadores, entre outros meios de tecnologia.

E por fim, a categoria “Preguiça”, com 20% da amostra, que está relacionada ao sentimento de preguiça, devido a fatores que podem, de certa forma, dificultar o acesso, como à distância de casa até a academia, bem como, o comodismo, assim como salienta o Sujeito 14 “*Apesar de ser necessário, hoje em dia é mais preguiça de ir à academia.*” e o Sujeito 29: “*Ah um pouco de preguiça, falta de hábito só isso mesmo.*”.

Segundo Ferrari et al. (2016), indivíduos têm preguiça em realizar exercício físico, pelo fato de não se sentirem motivados ou por não ser uma atividade que eles sintam prazer em praticar, fazendo com que o indivíduo comece a praticá-la, mas sem estar totalmente motivado com a atividade, ele a deixa de lado por não conseguir manter o foco.



CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados, identificou-se que os principais motivos do abandono da prática de musculação em academias, variam desde fatores pessoais, quanto externos. Entretanto, é preciso salientar que essa desistência pode trazer consequências negativas para a vida dos sujeitos.

Quando perguntados sobre os motivos que influenciaram na desistência do programa de musculação na academia, o motivo mais citado foi a falta de tempo, que se caracteriza por uma árdua jornada de trabalho, faculdade e pelo fato de ter que cuidar da casa e cuidar do(s) filho(s), seguido de atividade desestimulante, representando a falta de motivação para praticar a modalidade e/ou pelo profissional da academia não estimular o aluno, lesão e pandemia.

Na segunda pergunta, referente à existência de alguma resistência ou restrição que tenha contribuído para a desistência do sujeito, o motivo mais mencionado foi de que não houve resistência, mas sim, uma escolha pessoal, por não gostar ou por preguiça. Seguindo, citaram força maior (falta de tempo, dificuldade em gerir o tempo, valor etc.), comportamento do profissional, relacionamentos e sentimento de desconforto.

Em relação à última pergunta, na qual indagava quais outros motivos o fariam desistir de frequentar uma academia, os participantes ressaltaram questões relacionadas ao ambiente - superlotação, aparelhos, falta de espaços arejados e limpos -, valores altos de mensalidade e rotina cotidiana.

Deste modo, percebeu-se que as motivações são variadas e individuais, mas muitas vezes permeiam na dificuldade em gerir o tempo e nas prioridades que as pessoas têm. Outro fator de destaque, que precisa ser ressaltado, é em relação à necessidade de profissionais competentes, responsáveis e qualificados para desempenhar a profissão, de modo a motivar seus alunos e lhes prestar um bom serviço.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C.L.F.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF. Caicó - RN.
Monografia de especialização em Gestão Estratégica de Negócios, pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2007.



COSTA, Sandra de Matos Botelho da. **O corpo e a imagem corporal em adolescentes:** Um estudo numa escola pública no bairro de Jurujuba / Niterói / RJ. 2013. 121 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Saúde Coletiva, Universidade Federal Fluminense, Niterói RJ, 2013.

CHU, T. **The roles of coaches, peers, and parents in high school athletes' motivational processes:** a mixed-methods study (Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy). University of North Texas, 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 2004.

BARTHOLOMEU NETO, João; PINTO, Juliane Sousa; SILVA, Junior Vagner Pereira; SALES, Marcelo Magalhães; CÓRDOVA, Cláudio; PEREIRA, Lilian Alves; ASANO, Ricardo YukiO. **Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.21, n.3, p.96-104, 2013.

BATISTA, Alessandra et al. Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de Educação Física, Nutrição e Estética da cidade de Juiz de Fora– MG. **Journal of Physical Education**, v. 26, n. 1, p. 69-77, 2015.

COPETTI, A. QUIROGA, C. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 161-177, jul.-dez., 2018.

DISHMAN, R. K. BUCKWORTH, J. **Adherence to physical activity.** Taylor & Francis, 1994.

DOSIL, J. **Motivación:** Motor Del Deporte. Psicología De La Actividad Física Y Del Deporte. Madrid: Mcgrawhill, 2004.

EVÊNCIO, K. M. M, et al. Dos Tipos de Conhecimento às Pesquisas Qualitativas em Educação. **Rev. Mult. Psic.** V.13, N. 47, p. 440-452, outubro/2019.

FERRARI, G. J. et al. Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física de adolescentes. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**;21(4):307-316, 2016.

FERREIRA, Lorena Nascimento. **Reflexões sobre a educação do corpo obeso no contexto midiático: uma análise do programa “além do peso” da rede record de televisão.** 2015. 120 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015.

FIGUEIREDO, N. M. A. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica.** 3 ed. São Caetano do Sul, SP: Yendis Editora, 2008.

FREITAS, Marcus Vinícius de Moura. **Percepção dos clientes de uma academia de musculação a respeito da função do Profissional de Educação Física.** 2016. 45 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação,



Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, RS, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1991.

GUTTIERRES, A. P. M.; MARINS, J. C. B. Os efeitos do treinamento de força sobre os fatores de risco da síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. V. 11, N.1, P. 147-158, 2008.

IHRSA. A Associação Global de Saúde e Fitness – IHRSA. **O Relatório Global da IHRSA 2019**: O estado da indústria de academias de ginástica. Boston, 2019.

LEGG, E., NEWLAND, A., BIGELOW, R. (2018). Somebody's Eyes are Watching: The Impact of Coaching Observations on Empowering Motivational Climates and Positive Youth Development. **Journal Of Park And Recreation Administration**, 36(4), 90-106.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 38(3), 267-274, 2016.

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginásticas. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan-mar, 2010.

MAGALHÃES, Lilian Moreira et al. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017.

MARTINS JUNIOR J. O professor de educação física e a educação física escolar: como motivar o aluno? **Revista da Educação Física**; 11:107-17, 2000.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n.1, p.7-18, 2000.

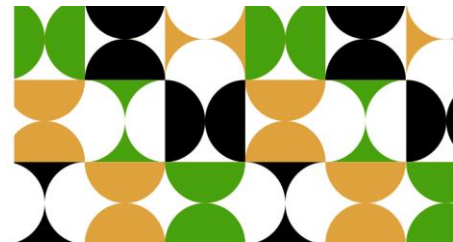
MONTEIRO, A. G. **Treinamento Personalizado**: Uma abordagem Didático-Metodológica. 3. ed. São Paulo. Phorte, 2006.

MOURA, M. L. S.; FERREIRA, M. C.; PAINE, P. A. **Manual de elaboração de projetos de pesquisa**. Rio de Janeiro: Ed UERJ, 1998.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed., rev. e atual. Londrina: Midiograf, 318 p., 2010.

NASCIMENTO, G. Y., SORIANO, J. B., FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em educação física: uma análise de conteúdo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**; 9:393-400, 2007.

OLIVEIRA, J.; CARNEIRO, Y. P.; VENÂNCIO, P. E. M. Incidência de lesões em praticantes de crossfit e musculação. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**. v.2, n.1, jan.-abr. 2020.



OLIVEIRA, Adriana Cristina de; LUCAS, Thabata Coaglio; IQUIAPAZA, Robert Aldo. O Que a pandemia da covid-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução? **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 29, 2020.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]**. 5º de setembro de 2012.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

PRADO, A. O. V.; LIBERAL, R. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.2, n.11, p.564-577, set/out. 2008.

RODRIGUES, M. **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia**. 2017. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2017.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Ano 5, Nº 1. Universidade de São Paulo, 2006.

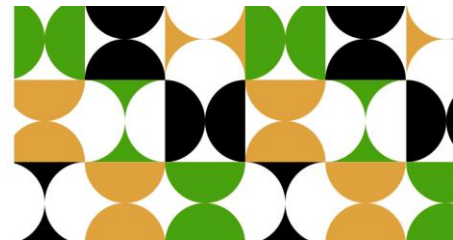
SILVA, M. C.; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 2008, v. 13, p. 27-35.

SILVA, Ana Flavia de Sousa. **Repercussões de uma rede social na percepção e satisfação corporal e no comportamento alimentar de estudantes universitárias**. 2018. 125 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018.

SOARES, TCM. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

SOARES, E. M. S.; SILVA, K. M. A. Prevalência de lesões em praticantes de musculação em academias do município de Morada Nova/ CE. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, n. 1, v.9, p.67-78, 2018.

TAHARA A. K. SCHWARTZ G. M.; SILVA K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, 11: 7-12, 2003.



TEIXEIRA, P. J. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, p. 78, 2012.



FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM OS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA A BUSCAREM UMA ASSESSORIA ESPORTIVA

Motivational factors which drive street running practitioners to seek a sports advisory

Júlio César de Souza Santos julio.santos@fagammon.edu.br
FAGAMMON, Lavras/MG

Gabriel Araujo Sulzbacher gabriel.sulzbacher@fagammon.edu.br
FAGAMMON, Lavras/MG

RESUMO

Introdução: A corrida de rua é uma modalidade que abrange diversos tipos de praticantes com diferentes características e motivações para sua prática e permanência dentro da modalidade. **Objetivo:** O propósito desta investigação foi determinar as razões que levam corredores de rua a buscarem uma assessoria esportiva especializada em corrida. **Metodologia:** O Estudo foi composto por homens e mulheres com no mínimo 18 anos de idade e que participam das assessorias, do qual os profissionais prescrevem seus treinos. A coleta de dados foi realizada de maneira online, solicitando aos corredores que respondessem ao questionário disponibilizado no formulário do google. Na análise dos dados, foi utilizado o método de estatística descritiva percentual simples, onde foi observado as tendências de respostas para uma posterior análise. **Resultados e Discussão:** As dimensões motivacionais que mais estimulam esses indivíduos a procurarem corrida supervisionada, são os fatores relacionados a socialização, saúde, ao lazer e fatores psicológicos. Enquanto as dimensões de fatores estéticos e competitivos foram as que variaram maiores diferenças em relação aos resultados. **Conclusão:** Portanto, o conhecimento das razões que levam os indivíduos à buscarem uma assessoria esportiva possuem uma significativa importância para treinadores e podem ser levadas em conta ao buscar melhorar os programas de treinamento de corredores amadores.

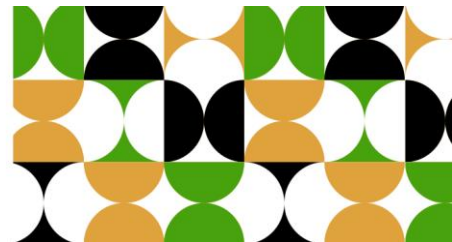
Palavras chave: Corrida; Assessoria; Motivações

Keywords: Race; Motivations; Consultancy

INTRODUÇÃO

A corrida de rua é uma modalidade que cada vez mais vem se tornando popular pela sua praticidade e facilidade. O fácil acesso e baixo custo têm tornado essa modalidade um dos esportes mais praticados no mundo, aumentando sua popularidade em todas as classes sociais. (MOURA et al., 2017).

Dessa maneira, os praticantes possuem interesses diferentes dentro de uma mesma modalidade. Assim, o motivo de realização da corrida pode estar relacionado aos esforços de um indivíduo em dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos,



desempenhar melhor que outros e ter orgulho de seu talento. (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008).

Para compreender alguns fatores motivacionais é necessário verificar os benefícios e os resultados que a corrida pode desenvolver na vida de uma pessoa, sendo uma das consequências positivas dessa pratica a socialização com outros indivíduos. Onde que praticar convivência entre pessoas com os mesmos objetivos possibilita o aprimoramento de muitos comportamentos sociais que talvez não pudessem ser eliciados e nem mesmo emitidos não fossem estas interações. (LUCCA, 2014). E também, uma característica peculiar das corridas de rua é o seu aspecto democrático e inclusivo, visto que se trata de uma prática esportiva capaz de contemplar praticantes com diversos perfis sociodemográficos. (FONSECA et al., 2019). Nesse contexto, surgem as assessorias esportivas, que tem a função de motivar, orientar, e planejar estratégias eficazes de prescrição do treinamento e permanência dos indivíduos dentro da modalidade. Dessa forma, praticantes de corrida de rua podem começar a buscar esses serviços por diversos motivos como: melhoria do condicionamento e desempenho físico, perda de peso, saúde, bem-estar, divertimento ou até mesmo fatores sociais. (GRATÃO; ROCHA, 2016). Acredita-se que com o conhecimento destas razões tornar se- á possível a elaboração de programas de atividade física que sejam atraentes e eficazes, conseguindo atingir um percentual de aderência mais elevado. (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008).

A preparação para as corridas de rua é individualizada e dependem de fatores como nível de consciência corporal, histórico do desenvolvimento motor, prática acumulada de atividade física, hábitos posturais e equilíbrio. (DALLARI, 2009) o treinamento é feito através do objetivo do indivíduo, nível de condicionamento, grau evolutivo, tempo de atividade física; assim, há a prescrição e orientação dos treinos, direcionamento para atividades diárias. (SIQUARA, 2015). Desta forma, o objetivo do estudo foi verificar quais os principais motivos que levam praticantes de corrida de rua a buscarem Profissionais de Educação física para fazer o acompanhamento e prescrição de seus treinamentos por meio das assessorias de corrida de rua.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa



Esta pesquisa é caracterizada como quantitativa transversal.

A pesquisa Quantitativa segundo Manzato e Santos (2012) de modo geral, são realizados com objetivos de medir opiniões, reações, sensações, hábitos e atitudes etc. de um público específico por meio de uma amostra que demonstre na forma estaticamente comprovada.

Em seguida, a característica principal dos estudos de corte transversal é que a observação das variáveis quer se trate de casos, de indivíduos, ou de outros tipos de dados, é realizada em um único momento (o mesmo), quando o pesquisador registra uma ‘fotografia’ dos fatos (variáveis) de interesse e não o ‘filme’ de sua evolução. (ROMANOWSKI; CASTRO; NERIS, 2019).

Sujeitos da Pesquisa

Participaram desta pesquisa 114 indivíduos de ambos os gêneros com o mínimo de idade de 18 anos e que participam das assessorias de corrida do qual os Profissionais de educação física prescrevem seus treinos.

Procedimento de Coleta de Dados

O questionário foi enviado aos gestores e orientadores das assessorias de corrida, os quais foram instruídos a distribuí-lo aos indivíduos que têm seus treinos supervisionados. Além disso, foram compartilhados diretamente com os corredores que utilizam os serviços dos profissionais. Todos os voluntários foram informados sobre os objetivos desta pesquisa e assim assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumento

O Instrumento empregado consistiu no uso do questionário Adaptado por Balbinotti et al. (2015). O qual se refere á áreas motivacionais ligadas à participação frequente em exercícios físicos, formada por um conjunto de perguntas para cada uma das dimensões: fatores sociais, fatores psicológicos, fatores de saúde e aptidão física, fatores competitivos, fatores estéticos, e fatores de lazer., somando um total de 14 perguntas que foram divididas em 3 níveis, sendo eles Importante, Muito Importante, e Pouco importante para cada tipo de



motivação. Os participantes responderam ao questionário pela internet, onde foram solicitadas suas principais motivações ao buscar a supervisão na prática da corrida. Neste estudo em particular, o questionário foi adaptado de forma online e avaliado com o objetivo de identificar os motivos que levam praticantes de corrida de rua a se juntarem a grupos de corrida que são supervisionados por assessorias esportivas do qual os profissionais de Educação Física prescrevem seus treinos.

Metodologia de Análise de Dados

Para a análise dos dados, foi utilizado o método de estatística descritiva percentual simples, onde foram observadas as tendências de respostas para uma posterior análise. A estatística descritiva se resume ao estudo de uma amostra, onde o principal objetivo é a obtenção de algumas características amostrais e construção de tabelas e gráficos onde possa constar toda a informação na forma resumida. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2011).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos a partir da análise das respostas dos questionários aplicados. Dentre os praticantes avaliados 53% foram do gênero feminino e 49% do gênero masculino.

Os gráficos foram categorizados de acordo com os diferentes tipos de motivação sendo classificados como fatores sociais, fatores psicológicos, fatores de saúde e aptidão física, fatores competitivos, fatores estéticos, e fatores de lazer.

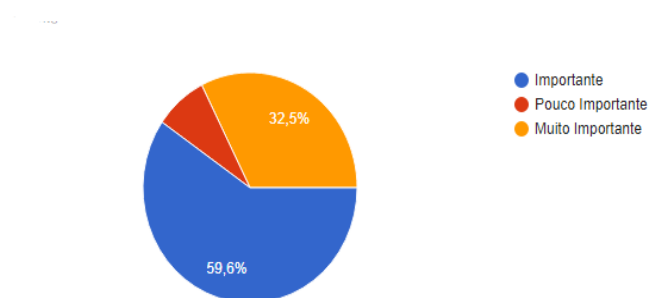
Fatores sociais

Os Gráficos referentes a fatores sociais que estão relacionados com o fato de socializar com outros indivíduos e também ser reconhecido socialmente. Estão nomeados em conversar com outras pessoas, estar com os amigos, e fazer novos amigos. Os gráficos 1, 2 e 3 expõem que a grande parte considera Importante e Extremamente importante os motivos de conversar com outras pessoas e estar com os amigos, onde que no gráfico 2 os resultados se assemelham com os anteriores, sendo a alternativa importante escolhida por mais de 50%. Por outro lado, em concorrência com os outros resultados o gráfico que abordou o tema sobre ser reconhecido(a)/ter status social houve um amplo predomínio de respostas pouco importante, representando mais de 80%.



Gráfico 1 - Conversar com outras pessoas

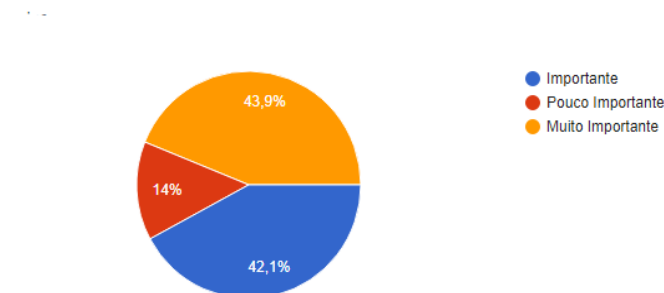
CONVERSAR COM OUTRAS PESSOAS



Fonte: Dados do autor (2023)

Gráfico 2 - Estar com amigos

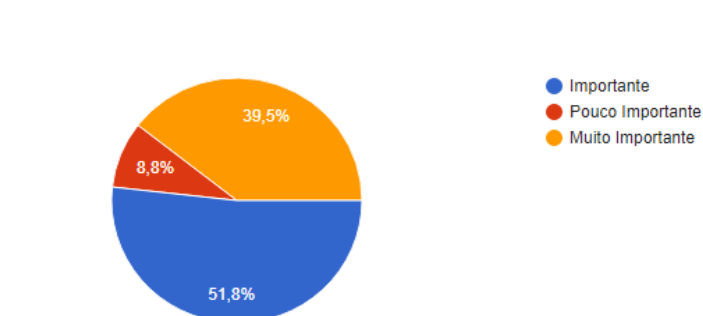
ESTAR COM OS AMIGOS



Fonte: Dados do autor (2023)

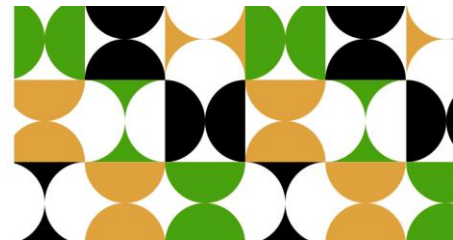
Gráfico 3 - Fazer novos amigos

FAZER NOVOS AMIGOS

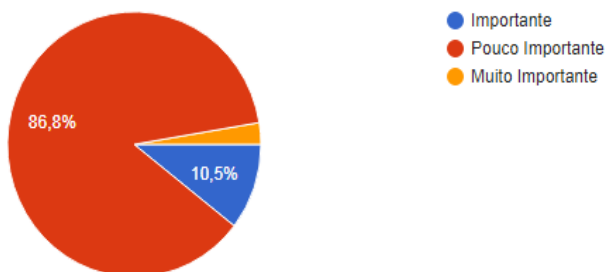


Fonte: Dados do autor (2023)

Gráfico 4 - Ser reconhecido(a)/ter status social



SER RECONHECIDO(A)/ TER STATUS SOCIAL

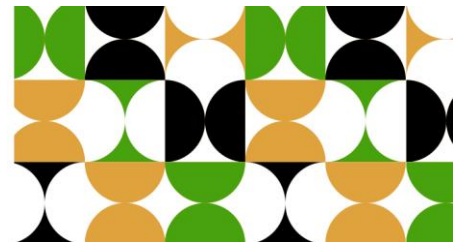


Fonte: Dados do autor (2023)

Os achados estão de acordo com Silva e Sousa (2013) que pesquisou as razões de 60 indivíduos aderirem à corrida supervisionada, no qual 100% dos praticantes afirmaram que se sentiam à vontade treinando em grupo por meio do relacionamento com outras pessoas. O fato de poder estar com pessoas, fazer novos amigos enriquece o ser humano em questões como autoestima e auto aceitação. Ser aceito e fazer parte de um grupo é uma das necessidades básicas do Homem e a corrida de rua tem cumprido finalidade. (MACHADO; PRESOTO, 2001). Por outro lado, Bickel, Marques e Santos (2012) define status social através do esporte como o reconhecimento e à valorização que uma pessoa ou grupo de pessoas recebe na sociedade devido às suas realizações ou envolvimento no mundo esportivo. No entanto, estes gráficos evidenciaram o pouco interesse no contexto status social, sugerindo desse modo que o indivíduo busca na pratica da corrida e na participação de uma assessoria o sentimento de poder estar com outras pessoas e socializar através do esporte. (FRANCO, 2010).

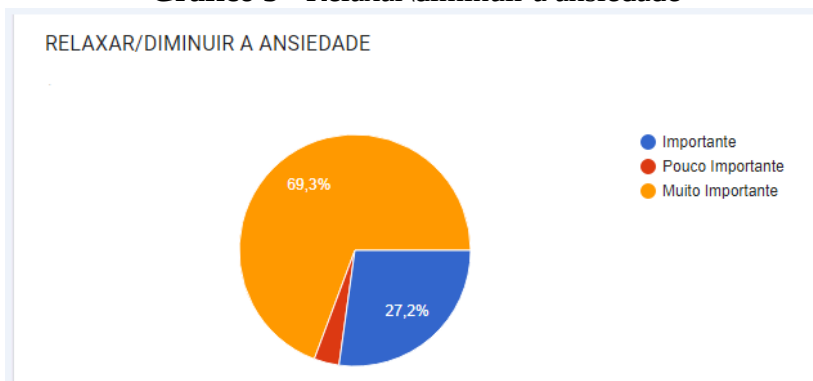
Fatores psicológicos

Em Relação às motivações associadas aos aspectos psicológicos e seus Efeitos positivos na saúde mental, os Gráficos foram representados em relaxar/diminuir a ansiedade, realizar atividade sem estresse, e ter sensação de bem estar, os principais pontos de destaque indicam que os gráficos 5,6 e 7 demonstram que a sensação de bem-estar, a realização de atividades sem estresse e a redução da ansiedade foram respondidas com mais de 50% em todos os três gráficos classificados como Extremamente Importantes em sua grande maioria.



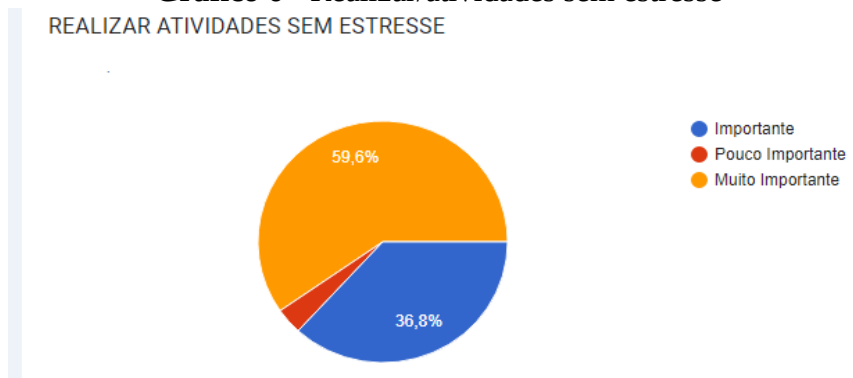
Além disso, é importante ressaltar que a resposta Pouco Importante teve um percentual bem reduzido em todos os casos.

Gráfico 5 - Relaxar\diminuir a ansiedade



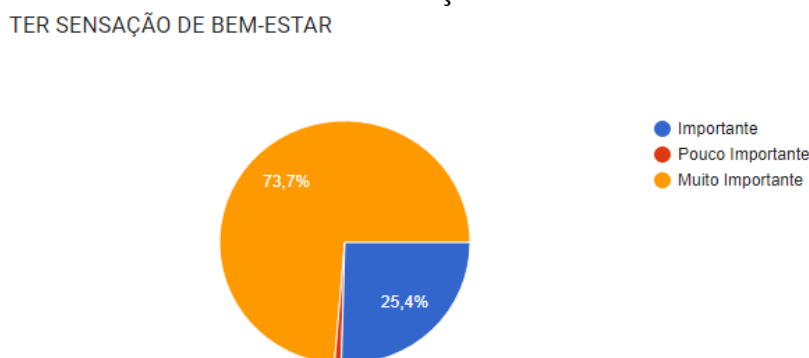
Fonte: Dados do autor (2023)

Gráfico 6 - Realizar/atividades sem estresse



Fonte: Dados do autor (2023)

Gráfico 7 - Ter sensação de bem estar



Fonte: Dados do autor (2023)

Os resultados se assemelham ao estudo conduzido por Castro (2014), no qual investigou as perspectivas de bem-estar entre indivíduos que praticam corrida de rua. Este



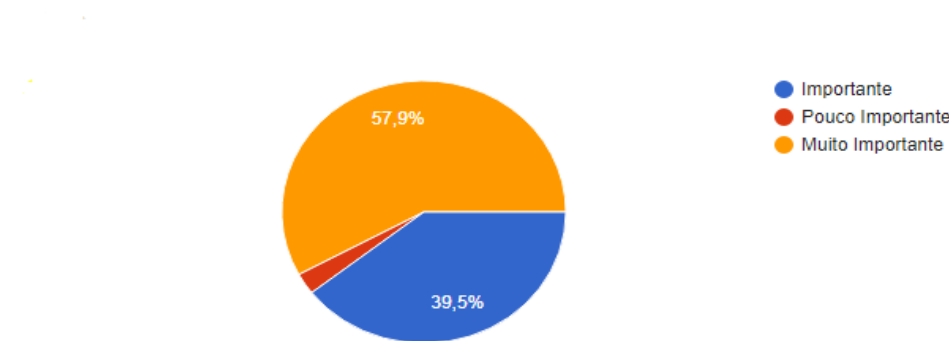
estudo revelou, de forma geral, que os corredores de rua tendem a dar maior importância ao gerenciamento do estresse. Desse modo o exercício pode ter como principal fator os benefícios físicos e psicológicos que o esporte oferece, como: Controle da pressão arterial, fortalecimento muscular, controle do peso corporal, redução do estresse, liberação da endorfina, entre outros. (KÜHN, 2018).

Fatores de saúde

No que diz respeito aos elementos de saúde que se concentram na prevenção de enfermidades e na preservação e aprimoramento das capacidades físicas.

O gráfico 8 Demonstra uma perceptível predominância percentual em relação a importância desta motivação para a adesão a corrida supervisionada, o gráfico que representa os índices saudáveis de aptidão física, aponta que mais de 50% dos corredores consideram de extrema importância procurar orientação profissional para alcançar uma abundância física saudável.

Gráfico 8 - Ter índices saudáveis de aptidão física
TER ÍNDICES SAUDÁVEIS DE APTIDÃO FÍSICA



Fonte: Dados do autor (2023)

O conceito de aptidão física relacionada à saúde (AFRS) é definido como a capacidade de executar atividades físicas com energia e vigor sem excesso de fadiga, e também com demonstração de qualidades e capacidades físicas que conduzem ao menor risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas. (SOUZA et al., 2019). Uma pesquisa conduzida por Truccolo, Maduro e Feijó (2008) analisou os fatores motivacionais que influenciaram a adesão a grupos de corrida e encontrou semelhanças com o estudo atual. Ao examinar as razões pelas quais homens e mulheres aderem a um programa supervisionado,

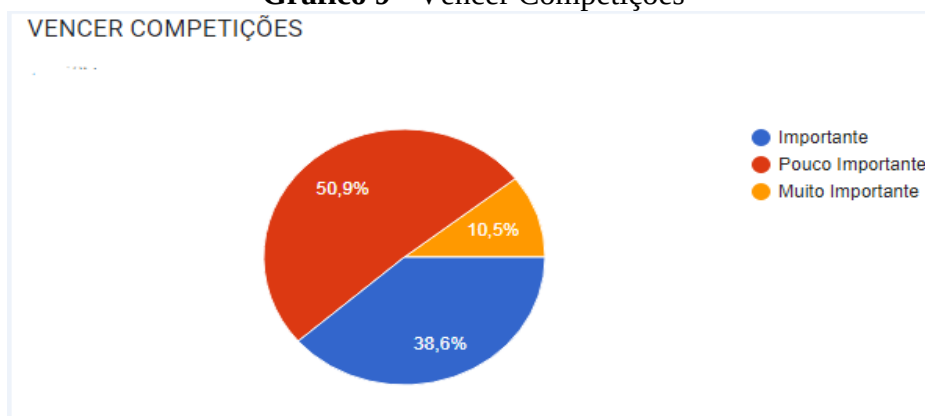


observou-se que para os homens, o aprimoramento do condicionamento físico foi classificado como o segundo motivo mais importante, enquanto para as mulheres foi principal motivo. Dessa forma, O hábito da prática da corrida se apresenta como um instrumento fundamental para a promoção da saúde, inibindo o aparecimento de determinadas patologias que atualmente contribuem para o aumento dos índices de morbidade e mortalidade. (GUEDES; GUEDES, 1995).

Fatores competitivos

No que se refere a fatores competitivos, a competição geral (vencer competições) teve percentual menor de respostas Importantes/Muito importantes em relação a atingir seus próprios limites pessoais. Os gráficos demonstraram uma tendência maior no alcance de metas individuais em relação a vitórias esportivas em geral, como é possível observar nos gráficos abaixo.

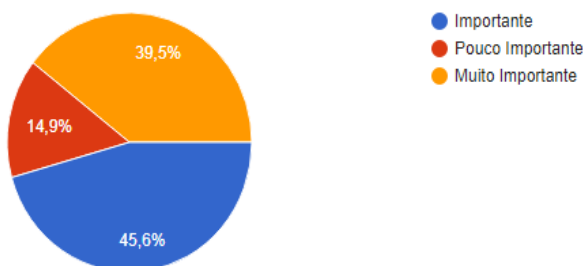
Gráfico 9 - Vencer Competições



Fonte: Dados do autor (2023)

Gráfico 10 - Melhorar índices/ atingir limites

MELHORAR ÍNDICES/ ATINGIR LIMITES





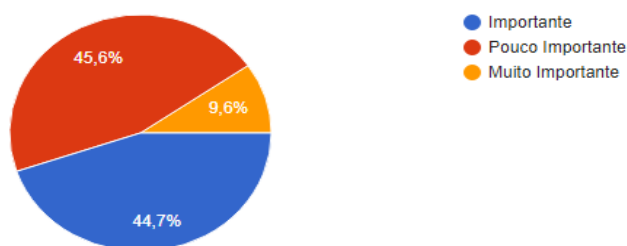
Fonte: Dados do autor (2023)

Durante a corrida, o corredor busca aprimorar seus objetivos pessoais, melhorar e desafiar seus próprios limites, sendo a competição uma mensuração da melhoria do desempenho pessoal. Dessa forma, atuar em uma prova esportiva representa a possibilidade real de obter um feedback quanto a sua capacidade produtiva. Além disso, cria no imaginário do praticante a representação do ‘ser atleta’. (RODRIGUES et al., 2019). Sendo assim, a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, entre os diversos interesses o fator competitivo tornou-se um atrativo, visto que isso se associa ao grande número de provas com premiações, dos mais variados valores, em dinheiro ou em bens, patrocínios, prestígio social, ou ainda, o estar em evidência. (SALGADO; MIKAIL, 2007).

Fator estético

Quanto aos elementos relacionados a aparência física que se ligam ao propósito da pessoa em esculpir sua estrutura física e seu visual por meio de atividades físicas. O gráfico 11 representado por ter corpo definido/bonito(a) registrou o maior equilíbrio entre os achados até aqui. A opção de maior relevância alcançou 45,6%, enquanto logo após isso, foi observada uma ligeira queda, com um percentual de 44,7%, o que indica uma certa divisão entre grupos.

Gráfico 11 - Ter corpo definido/bonito(a)
TER CORPO DEFINIDO/ BONITO(A)



Fonte: Dados do autor (2023)

De acordo com os resultados do gráfico 11 sugere que nem todos procuram uma assessoria em razão da busca de um corpo mais bonito. Em contrapartida, devido ao equilíbrio das repostas cabe considerar também, que indivíduos podem procurar a assessoria para buscar uma aparência que se sintam mais bonitos e atraentes. Atualmente o culto ao

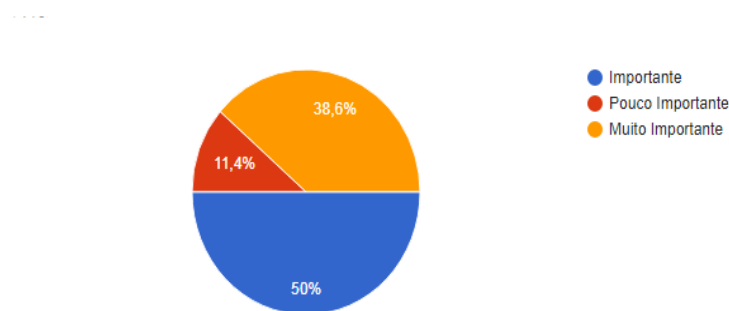


corpo é uma vertente de nossa sociedade capitalista que nos impõe a todo momento padrões de consumo e de aparência em que a população, geralmente, costuma seguir. (TOBIAS, 2018). Além disso, de acordo com a pesquisa realizada por Fermino, Pezzini e Reis (2010) que investigou os motivos que levam os frequentadores de academia a praticarem atividade física e sua relação com a imagem corporal, os principais fatores incluem a busca pela saúde, a melhoria da aptidão física, o bem-estar pessoal, a atratividade e a harmonia, revelando uma semelhança com corredores, que geralmente atribuem menos importância ao aspecto estético da atividade esportiva.

Fatores de lazer

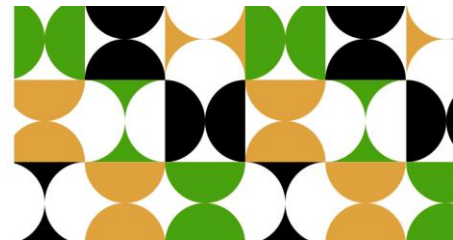
No âmbito do lazer e do entretenimento, muitas pessoas buscam prazer na prática de atividades físicas, sendo a corrida uma opção popular para ocupar o tempo livre e relaxar, escapando assim da rotina e das obrigações cotidianas. Os gráficos 12 e 13 obtiveram predominância de respostas Importante e Muito Importante sucessivamente. Apresentando um destaque para o gráfico 13 em que representou mais das 50% das repostas com muito importante.

Gráfico 12 - Ocupar Tempo livre\entreter-me
OCUPAR TEMPO LIVRE/ ENTRETER-ME

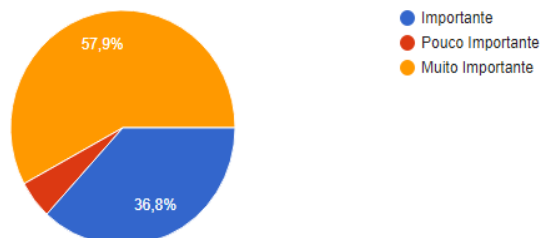


Fonte: Dados do autor (2023)

Gráfico 13 - Livrar-se de preocupações\descontrair



LIVRAR-SE DE PREOCUPAÇÕES/DESCONTRAIR



Fonte: Dados do autor (2023)

De acordo estudo de Oliveira e Couto (2022), em seu estudo sobre as transformações percebidas nos objetivos dos indivíduos que participam da corrida de rua, foi evidenciado que corredores amadores encaram essa atividade como um momento de lazer com foco nas dimensões da saúde física, mental e social. Desse modo, os praticantes podem procurar uma assessoria de corrida buscando apenas na modalidade ocupar o seu tempo livre e descontrair.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados, foi possível compreender melhor os fatores que levam corredores de rua a buscarem uma assessoria esportiva. As dimensões motivacionais que mais estimulam esses indivíduos a procurarem corrida supervisionada, são os fatores relacionados a socialização, saúde, ao lazer e fatores psicológicos. Por outro lado, as dimensões de fatores estéticos e competitivos foram as que ocorreram maiores divergências em relação aos resultados expondo assim que corredores de rua possuem diversos interesses dentro de um mesmo esporte. Desse modo, é importante ressaltar que tais conclusões possuem uma significativa importância para treinadores e podem ser levadas em conta ao buscar melhorar os programas de treinamento de corredores amadores, aumentando a possibilidade de clientes, compreendendo suas necessidades e motivações em relação a prática proporcionada. Contudo pesquisas semelhantes são muito importantes serem feitas com regularidade, tendo em vista a importância da pratica esportiva e a influência dos profissionais de educação física na modalidade.

REFERÊNCIAS



BALBINOTTI, M. A. A. et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 65-73, jan./mar. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2013.08.001>. Acesso em: 25 jun. 2023.

BICKEL, É. A.; MARQUES, M. G.; SANTOS, G. A. dos. Esporte e sociedade: a construção de valores na prática esportiva em projetos sociais. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 17, n. 171, p. 277-114, Ago. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd171/esporte-e-sociedade-a-construcao-de-valores.htm>. Acesso em: 5 nov. 2023.

CASTRO, G. A. de. **A percepção de bem-estar em praticantes de corrida de rua**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. 2009. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 18-23, jan./fev. 2010.

FONSECA, F. de S. *et al.* Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 189-198, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/10245>. Acesso em: 28 maio 2023.

FRANCO, K. N. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

GRATÃO, O. A.; ROCHA, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 90-102, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/5987>. Acesso em: 25 jun. 2023.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>. Acesso em: 2 nov. 2023.

KÜHN, M. E. W. **Motivação e grupo de corrida**: um estudo misto com alunos de uma assessoria de corrida. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

LUCCA, E. de. A corrida de rua como fator de inserção social. **Revista Educação**, São Paulo, v. 8, n. 8, p. 6-18, jul./dez. 2014. Disponível em:



<https://revistas.anchieta.br/index.php/RevistaEducacao/issue/view/131/92>. Acesso em: 28 maio 2023.

MACHADO, A. A.; PRESOTO, D. Iniciação esportiva: seu redimensionamento psicológico psicologia do esporte. In: BURITI, M. A. (org.). **Psicologia do esporte**. Campinas, SP: Alínea, 2001. p. 19-48.

MANZATO, A. J.; SANTOS, A. B. **A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa**. São Paulo: Departamento de Ciência de Computação e Estatística - IBILCE, 2012. 17 p.

MOURA, L. B. de *et al.* Perfil dos corredores de Brasília: independentes x assessorias esportivas. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, Belo Horizonte, v. 1, p. 110-122, 2017. Disponível em: <http://200.169.1.56/ojs/index.php/ricm/article/view/12>. Acesso em: 27 maio 2023.

OLIVEIRA, A.; OLIVEIRA, T. A. **Elementos de estatística descritiva**. Lisboa: Universidade Aberta, 2011. 30 p.

OLIVEIRA, K. B. de; COUTO, A. C. P. As corridas de rua já não são mais as mesmas. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 9, n. 3, p. 34–54, set./dez. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/38156>. Acesso em: 26 out. 2023.

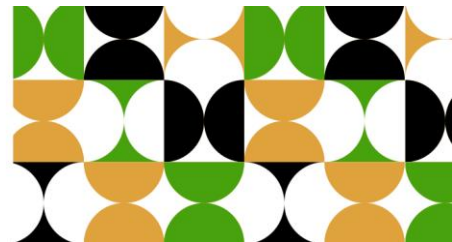
RODRIGUES, J. P. *et al.* Das esteiras para as ruas: fatores que levam os alunos de academias às corridas de rua. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v. 31, n. 60, p. 1-18, out./dez. 2019. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-80422019000400007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 maio 2023.

ROMANOWSKI, F. N. de A.; CASTRO, M. B. de; NERIS, N. W. **Manual de tipos de estudo**. 2019. Produção Técnica (Aprovação na disciplina de Métodos e Técnicas de Investigação Científica) - Centro Universitário de Anápolis, Anápolis, 2019.

SALGADO, J. V. V.; MIKAIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90–98, 2007. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637965>. Acesso em: 28 maio 2023.

SILVA, M. dos S.; SOUSA, M. da S. O papel das assessorias esportivas no crescimento das corridas de rua no Brasil. **Fiep Bulletin**, Lisboa, v. 83, n. 1, p. 1-8, 2013. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/2952>. Acesso em: 28 maio 2023.

SIQUARA, L. A. **Análise sobre grupo de corrida e satisfação sobre corridas de rua**. 2015. Artigo (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015. Disponível em:



https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/lean_azevedo_-_analise_sobre_grupo_de_corrida_e_satisfacao_sobre_corridas_de_rua.pdf. Acesso em: 28 maio 2023.

SOUZA, R. L. M. *et al.* Aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Itabaiana/SE. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 153-161, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/rbfe.v18i3.3249>. Acesso em: 5 nov. 2023.

TOBIAS, C. de S. **Fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**: revista de educação física, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 108-114, abr./jun. 2008. Disponível em: pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-504271. Acesso em: 24 jun. 2023.



COMPARAÇÃO DA POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES ENTRE JOGADORES DE FUTEBOL E FUTSAL AMADOR

Comparison of lower limb potency between football and futsal players amateur

Yan Moreira Rodrigues – Faculdade Presbiteriana Gammon
yan.rodrigues@fagammon.edu.br, Lavras-MG
Miller Pereira Guimarães - Faculdade Presbiteriana Gammon
miller.guimarães@fagammon.edu.br, Lavras-MG

RESUMO

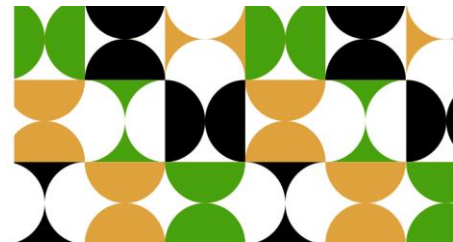
Introdução: A potência dos membros inferiores está associada a vários fatores de desempenho no futebol e futsal. No entanto, ainda não está claro como ela se comporta em praticantes amadores de ambas as modalidades. **Objetivos:** avaliar e comparar a potência de membros inferiores de jogadores de futebol e futsal amadores. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 20 jogadores amadores, de ambas as modalidades (futsal e futebol), 10 jogadores de futsal (média $\pm$ DP: idade= $25,5 \pm 2,95$ anos, massa corporal= $75,5 \pm 11,01$ kg e estatura = $1,75 \pm 0,06$ m) e 10 jogadores de futebol (idade de $27,8 \pm 2,25$ anos, massa corporal $81,1 \pm 5,83$ kg e estatura $1,79 \pm 0,05$ m). Para a análise foi utilizado o teste de salto counter movement jump (CMJ) através do aplicativo My Jump 2. **Resultados/Discussão:** Os Atletas amadores de futsal apresentaram valores médios de CMJ de $36,43 \pm 4,3$ cm e os atletas de futebol de $38,33 \pm 5,6$ cm, não sendo observada diferença significativa entre as modalidades. Já na comparação da potência, o futsal apresentou valores médios de 3.073 ± 278 e os atletas de futebol de 4.915 ± 801 , encontrando diferença significativa. **Conclusão:** Conclui-se que a altura do salto CMJ é similar entre jogadores amadores de futebol e futsal e que a potência do salto é maior para atletas amadores de futebol do que de futsal.

Palavras-chave: Futebol; Futsal; Membros inferiores.

Keywords: Soccer; Futsal; Lower limber

INTRODUÇÃO

O futebol e o futsal são considerados os esportes mais praticados no mundo (NUNES *et al.*, 2012). A preparação física dos atletas tem ganhado cada vez mais importância dentro do planejamento e organização do treinamento, devido às novas imposições técnicas e táticas (RODRIGUES; CHAGAS, 2009). Uma das principais características da demanda física do futsal e do futebol é a alta intensidade durante a partida. Pelo menor espaço de jogo do futsal, o atleta é imposto a deslocamentos de alta velocidade e curta duração. Já o futebol, por ter



mais espaço de área de jogo e uma duração maior da partida, a resistência é sua característica predominante (NUNES *et al.*, 2012).

Tanto o futsal quanto o futebol apresentam demandas físicas específicas, mas a alta intensidade é uma característica comum a ambos durante a partida. No futsal, devido ao menor espaço de jogo e a presença de menos jogadores em quadra, os deslocamentos são frequentes e ocorrem em alta velocidade. Os jogadores precisam realizar *sprints*, mudanças rápidas de direção e acelerações explosivas em distâncias curtas. Além disso, o jogo é geralmente mais dinâmico e acelerado, exigindo agilidade, explosão e velocidade nas ações (BRAGA; BOENO; TEIXEIRA, 2023).

Por outro lado, no futebol, embora o espaço de jogo seja maior e haja mais jogadores em campo, a resistência é uma característica predominante. Os jogadores precisam percorrer distâncias consideráveis durante a partida, realizando uma combinação de corridas de alta intensidade, corridas moderadas e momentos de recuperação ativa. A resistência cardiovascular e muscular desempenha um papel importante para manter o desempenho ao longo de toda a partida, especialmente considerando a duração de 90 minutos, dividida em dois tempos (NUNES *et al.*, 2012).

Em ambas as modalidades a potência dos membros inferiores é fundamental para um melhor desempenho. Com isso, os incrementos da força, velocidade e Ciclo Alongamento Encurtamento (CAE), também conhecido como potencial elástico, são muito importantes para o melhor desempenho do atleta durante os treinamentos (BRAGA; BOENO; TEIXEIRA, 2023; COLEDAM *et al.*, 2013). Além disso, a potência também pode ser diferente entre os atletas devido a fatores genéticos, uma vez que existem diferentes tipos de fibras musculares, como, por exemplo, quanto maior o percentual de fibras rápidas melhor será o desempenho em saltos livres (CONCEIÇÃO *et al.*, 2015).

Em adição, o salto vertical (SV) é uma ferramenta utilizada para a identificação dos parâmetros de desenvolvimento de força e potência dos membros inferiores (IOSSIFIDOU *et al.*, 2005). Além disso, se correlaciona positivamente com paradas bruscas e mudanças de direção (SOUSA, 2020). Desta forma, se torna uma variável de controle do treinamento imprescindível tanto para o futebol, quanto para o futsal. No entanto, ainda não está claro como se comporta a potência dos membros inferiores de praticantes amadores quando comparadas as modalidades. Assim, o objetivo do trabalho é avaliar e comparar a potência de membros inferiores de jogadores de futebol e futsal amadores.



METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa quantitativa que trabalha com variáveis expressas por meio de dados numéricos e emprega técnicas estatísticas para classificá-los e analisá-los, registra e descreve as características de uma amostra sem analisar o mérito do conteúdo (FONTELLES, 2009).

Amostra

Participaram da pesquisa 20 jogadores amadores, de ambas as modalidades (futsal e futebol), 10 jogadores de futsal (média $\pm$ DP: idade= $25,5 \pm 2,95$ anos, massa corporal= $75,5 \pm 11,01$ kg e estatura = $1,75 \pm 0,06$ m) e 10 jogadores de futebol (idade de $27,8 \pm 2,25$ anos, massa corporal $81,1 \pm 5,83$ kg e estatura $1,79 \pm 0,05$ m). Todos os jogadores vêm participando do futebol e futsal amador há mais de 5 anos e, no mínimo, 3 vezes na semana. Calculou-se o IMC dos atletas e como método de exclusão foi considerado os atletas com lesões agudas de membros inferiores.

Procedimento

Em primeiro momento foram abordados os sujeitos da coleta em seu ambiente de prática esportiva. Aqueles que aceitaram, foram alocados em dois grupos, atletas de futebol e atletas de futsal. Ainda neste momento, foram familiarizados com a tarefa do salto e foi realizada uma anamnese do atleta, com as seguintes perguntas: idade, tempo de prática, altura e peso. Com esses dados calculamos o IMC de cada atleta para ver se ia ser um fator que poderia apresentar interferência na aplicação do teste e resultado, não foi encontrado diferença significativa entre os atletas sendo futebol de $25,06 \pm 1,0$ kg/m² e o futsal de $24,23 \pm 1,8$ kg/m².

Em um segundo momento (48h após o primeiro encontro), os sujeitos realizaram os saltos verticais em seu ambiente de prática. As avaliações foram realizadas no campo de futebol e na quadra de futsal da Faculdade Presbiteriano Gammon (campus chácara), Lavras/MG. Schons *et al.*, (2021) avaliaram a altura e a potência dos saltos verticais no campo de futebol com as atletas de chuteira. No presente estudo, os atletas de futebol realizarão os saltos utilizando chuteiras e os de futsal, tênis.



Avaliação da potência dos membros inferiores

Os participantes completaram um aquecimento padrão de 5 minutos, composto por alongamentos dinâmicos da parte inferior do corpo. Em seguida, cada participante executou três saltos *counter movement jump* (CMJ) (ou seja, aproveitando o ciclo alongamento-encurtamento - partindo da posição de pé, o sujeito faz um agachamento prévio e com a força de rebote, salta o mais alto possível), sendo o valor médio das três tentativas em todos os saltos utilizado para análise. Todos os saltos foram realizados com as mãos nos quadris. A decolagem e a aterrissagem foram padronizadas para extensão total do joelho e tornozelo no mesmo local. A instrução verbal era para que todos saltassem o mais alto possível em todos os saltos. Cada salto foi separado por um período de descanso passivo de 5 minutos. A logística dos 10 indivíduos (em cada grupo) fazia com que os tempos fossem respeitados. O aplicativo My Jump 2 foi utilizado para os cálculos (BOGATAJ, et al., 2020). A filmagem dos saltos foi realizada a aproximadamente 1,5 metros do sujeito. O comprimento e a altura da perna com os joelhos flexionados em cerca de 90° foram medidos com uma fita métrica com precisão de 1 cm. O comprimento do membro inferior foi medido da espinha ilíaca anterior até a ponta dos pés na posição deitada. A altura a 90° foi medida verticalmente da espinha ilíaca anterior ao solo em uma posição ideal de desempenho de salto (o ângulo de aproximadamente 90°) (BOGATAJ, et al., 2020).

Análises estatísticas

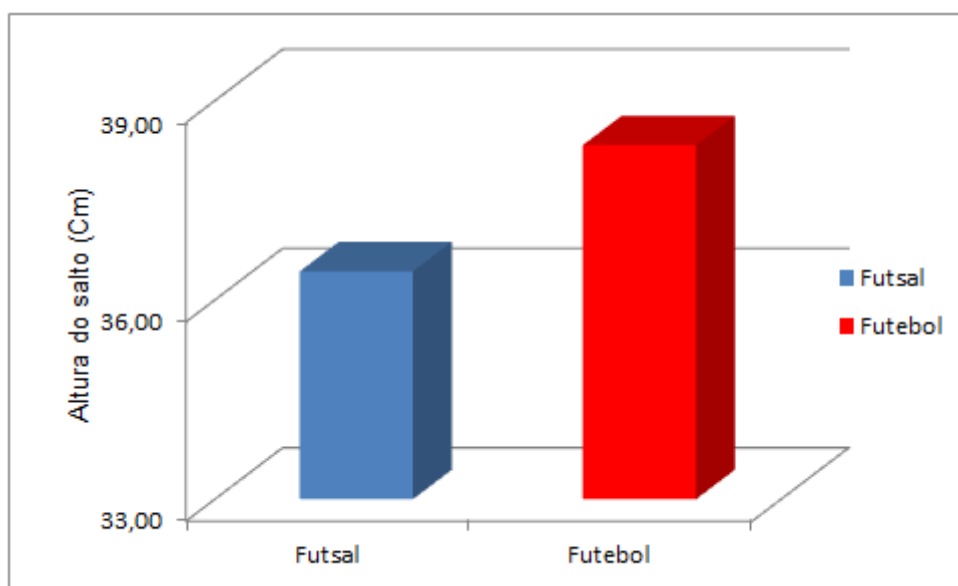
Todos os dados foram apresentados como média $\pm$ desvio padrão. Foi realizado o teste de normalidade de Shapiro Wilk para verificar se as variáveis apresentavam distribuição paramétrica, seguido de um teste de homogeneidade de Levene para verificar a variação das amostras. Após, para a comparação da razão e potência muscular entre atletas de futsal e de futebol, foi utilizado o Teste T de Student para amostras independentes. O nível de significância adotado foi de $\alpha < 0,05$ e o pacote estatístico utilizado foi JASP.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Os Atletas amadores de futsal apresentaram valores médios de CMJ de $36,43 \pm 4,3\text{cm}$ e os atletas de futebol de $38,33 \pm 5,6\text{cm}$, não sendo observada diferença significativa ($p < 0,001$) entre as modalidades, conforme se observa no Gráfico 1.



Gráfico 2 - Comparação do CMJ entre os atletas amadores de futebol e futsal



(Fonte: Autoria própria)

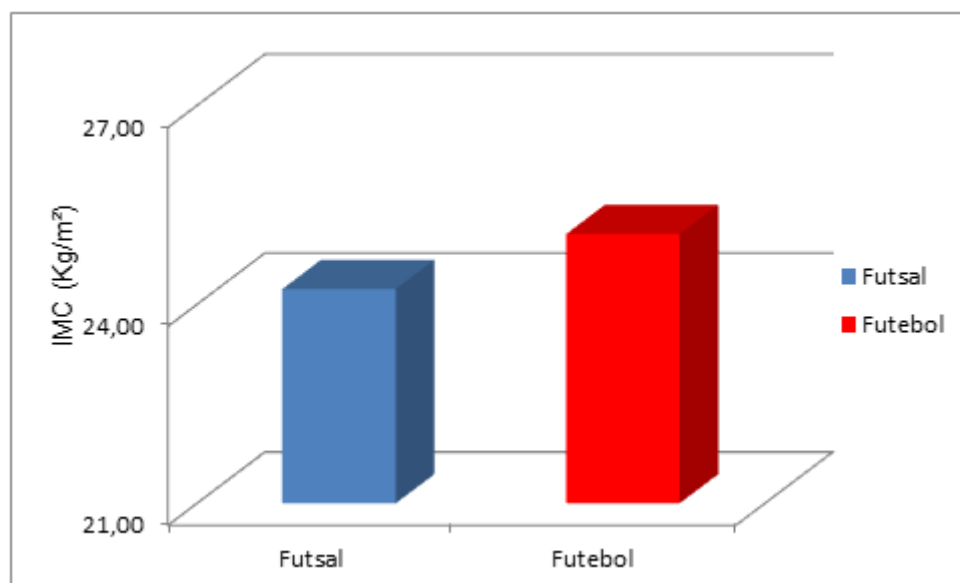
Um importante resultado deste presente estudo foi que tanto os atletas de futsal quanto os de futebol não apresentaram diferenças significativas na altura atingida no CMJ (como mostra no gráfico 1). Apesar das modalidades possuírem características diferentes em relação ao tamanho, distância, tempo percorrido e intensidade das corridas, contém vários movimentos similares entre as modalidades no ponto de vista da potencia muscular dos membros inferiores entre esses atletas para efetuar o salto CMJ. Dessa forma, pode-se dizer que, se comparada á altura do salto CMJ entre os atletas de ambas as modalidades apresentam características similares dentro de uma partida como, por exemplo, chutes, sprint, caminhada, passe e mudança de direção (SILVA et al., 2012).

O fato de os atletas de futsal não terem diferença no sistema neuromuscular significativa quando comparado com o futebol, mesmo em função do espaço pequeno em que é praticada a modalidade, os atletas de futsal acabam tendo uma atividade de alta intensidade e também muito mais curta no quesito tempo de jogo quando comparado ao futebol (SILVA, et al., 2012). Já no futebol, atualmente, tem-se uma demanda e exigência física de uma intensidade mais alta de jogo entre os atletas de futebol. Nas duas modalidades, a altura do salto CMJ é crucial para saber se os atletas estão ou não no padrão de um atleta para que estes tenham uma melhor performance (BRAGA; BOENO; TEIXEIRA, 2023).



Já o IMC dos atletas de futsal apresentou valores médios de $24,23 \pm 1,8\text{kg/m}^2$ e os atletas de futebol de $25,06 \pm 1,0\text{kg/m}^2$, não sendo observada diferença significativa ($p=0,22$) entre as modalidades e atletas (Gráfico 2).

Gráfico 3 - IMC (Índice de massa corporal)



(Fonte: Autoria própria)

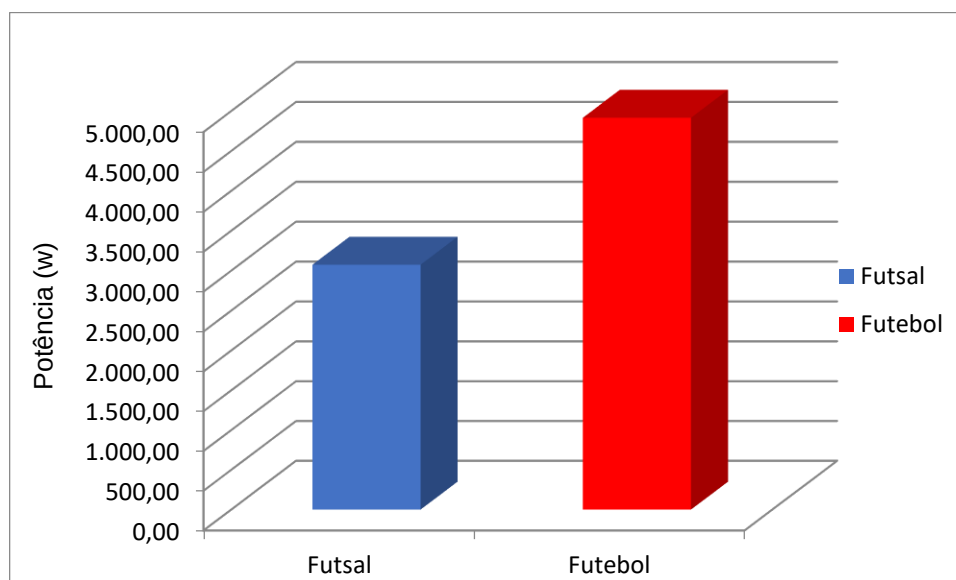
Já que ambas as modalidades têm uma exigência neuromuscular e esta reflete em toda a aptidão física, torna-se fundamental a avaliação da antropometria para se obter o IMC (peso corporal e altura elevada ao quadrado, dado em Kg/m^2). O intuito de utilizar o IMC neste estudo se traduz na ideia de trazer dados importantes como a altura e a massa corporal para analisar a influência destas características físicas nas ações de salto e deslocamento, fundamentais dentro do futebol e futsal. Neste estudo, os atletas de futsal apresentaram valores médios de $24,23 \pm 1,8\text{kg/m}^2$ e os atletas de futebol de $25,06 \pm 1,0\text{kg/m}^2$, não sendo observada diferença significativa ($p=0,22$) entre as modalidades. Um estudo que media a potência de membros inferiores em atletas de futebol verificou-se que aqueles que tinham valores de IMC mais elevados obtiveram desvantagem em relação aos demais (SILVA-JUNIOR et al., 2011). A análise dos resultados prediz que a não diferença de salto vertical analisada entre os grupos pode estar associada também aos valores de IMC dos atletas que estão relativamente próximos entre eles e enquadrado como saudável segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), que é inferior ou igual a 25 Kg/H^2 .



Vale a pena destacar a importância do condicionamento físico para um atleta atingir um bom desempenho esportivo, valores de gordura corporal menores favorecem no rendimento desses atletas, sendo que a movimentação durante a partida é intensa, com alto gasto energético (FAGUNDES;BOSCAINI,2014).

Já na comparação da potência entre os atletas, o futsal apresentou valores médios de $3.073 \text{ w} \pm 278 \text{ w}$ e os atletas de futebol de $4.915 \text{ w} \pm 801 \text{ w}$, foi encontrada diferença significativa na potência ($p= 2,71$) entre as modalidades (Gráfico 3).

Gráfico 4 - Potência



(Fonte: Autoria própria)

A altura do salto CMJ medida pelo app My Jump 2 leva em conta variáveis como peso corporal, comprimento e a altura da perna com os joelhos flexionados em cerca de 90°, momento de decolagem e pouso e tempo de voo. Esta última métrica é avaliada pela equação $h = t^2 \times 1.22625$, sendo h a altura do salto em metros e t o tempo de voo do salto em segundos. (Bosco, Luhtanen, & Komi, 1983). Já a potência em watts leva em conta a altura do salto, o peso corporal, a força medida em newtons e a velocidade medida em metros por segundo. Desta forma, a velocidade e a força aplicada pelos jogadores de futebol foram maiores que dos jogadores de futsal, uma vez que a altura do salto entre os grupos não se mostrou diferente. Isso se deve ao equilíbrio muscular entre as modalidades na prática desportiva, os membros inferiores como quadríceps e isquiotibiais são de suma importância para diversas



habilidades motoras tais como corrida, passe, chute e mudança de direção em ambas as modalidades, esses grupos musculares que envolvem a articulação do joelho desempenham juntos a estabilização desta articulação prevenindo lesões (BRAGA; BOENO; TEIXEIRA, 2023).

Com base nesses resultados, pode-se concluir que os atletas de futebol apresentaram valores maiores de potência comparados ao de futsal. Os atletas de futsal apresentaram valores menores de potência, podendo se levar em conta uma menor manifestação de algumas capacidades motoras, os atletas de futsal apresentam partes defensivas e ofensivas muito semelhantes entre todos os atletas, já no futebol, apresentam características diferentes entre os dois sistemas. Essa diferença encontrada nos parâmetros de potência é também como consequência do modelo de treinamento de cada modalidade sendo considerável o treinamento mais longo para os atletas de futebol, que tem ligação direta com o grau de potência muscular dessa modalidade (KOCIĆ *et al.*, 2016).

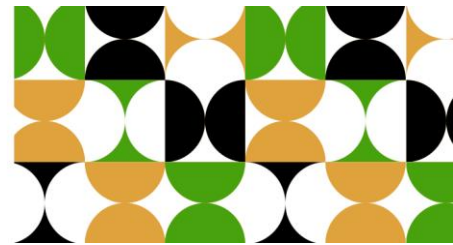
Outro fator determinante é a redução da capacidade de um atleta de futsal nas ações de uma partida quando comparado ao futebol, levando em consideração que os atletas atuam numa área menor, os atletas são treinados para as jogadas individuais em ambos os sistemas, e suponha que os atletas de futsal tenham mais habilidade em relação aos atletas de futebol, a falta de potência muscular também se deve ao estilo de jogo que tem como características o passe, o chute, bloquear, virar, parar, Sprint curto e etc (KOCIĆ *et al.*, 2016).

Com isso, percebe-se a diferença entre os atletas de ambas as modalidades quando o assunto é a intensidade e esforço durante uma partida dentro de alguns aspectos, pode-se dizer que ambas as modalidades são altamente explosivas e precisam ter alto nível de habilidade, mas quando se refere à potência o futebol tem uma exigência maior durante uma partida devido a todas as suas características, local de prática e tempo de partida (KOCIĆ *et al.*, 2016).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a altura do salto CMJ é similar entre jogadores amadores de futebol e futsal e que a potência do salto é maior para atletas amadores de futebol do que de futsal.

REFERÊNCIAS



BOGATAJ, Špela; PAJEK, Maja; HADŽIĆ, Vedran; ANDRAŠIĆ, Slobodan; PADULO, Johnny; TRAJKOVIĆ, Nebojša. Validity, Reliability, and Usefulness of My Jump 2 App for Measuring Vertical Jump in Primary School Children. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, [S.L.], v. 17, n. 10, p. 3708, 25 maio 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17103708>. Acesso em: 20 out. 2023.

BRAGA, E.; BOENO, F. P.; TEIXEIRA, B. C. Comparação entre o nível de equilíbrio muscular e potência de membros inferiores de jogadores profissionais de futsal e futebol de campo. *Revista Saúde, Corpo e Movimento*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 1–14, 2023. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/scm/article/view/6841>. Acesso em: 29 out. 2023.

CALDAS, Waldenir et al. O futebol no país do futebol. *Lua Nova: Revista de Cultura e Política*, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 24-30, dez. 1986. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-64451986000300005>. Acesso em: 29 out. 2023.

CASTAGNA C, CASTELLINI E. Vertical Jump Performance in Italian Male and Female National Team Soccer Players. *J Strength Cond Res* [Internet], v. 27, n. 4. 2013. Disponível em: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2013/04000/Vertical_Jump_Performance_in_Italian_Male_and.37.aspx. Acesso em: 20 out. 2023.

COLEDAM, Diogo Henrique Constantino; ARRUDA, Gustavo Aires de; DOS-SANTOS, Júlio Wilson; OLIVEIRA, Arli Ramos de. Relação dos saltos vertical, horizontal e sêxtuplo com a agilidade e velocidade em crianças. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, [S.L.], v. 27, n. 1, p. 43-53, mar. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1807-55092013000100005>. Acesso em: 20 out. 2023.

COLLINS, James; MAUGHAN, Ronald John; GLEESON, Michael; BILSBOROUGH, Johann; JEUKENDRUP, Asker; MORTON, James P; PHILLIPS, S M; ARMSTRONG, Lawrence; BURKE, Louise M; CLOSE, Graeme L. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *British Journal Of Sports Medicine*, [S.L.], v. 55, n. 8, p. 416-416, 23 out. 2020. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-101961>. Acesso em: 20 out. 2023.

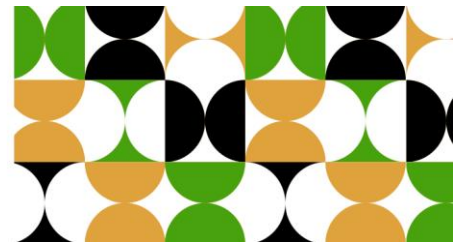
CONCEIÇÃO, Filipe; FERNANDES, Juvenal; LEWIS, Martin; GONZALÉZ-BADILLO, Juan José; JIMENÉZ-REYES, Pedro. Movement velocity as a measure of exercise intensity in three lower limb exercises. *Journal Of Sports Sciences*, [S.L.], v. 34, n. 12, p. 1099-1106, 22 set. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2015.1090010>. Acesso em: 20 out. 2023.

FAGUNDES, Maitê Martins; BOSCAINI, Camile. Perfil antropométrico e comparação de diferentes métodos de avaliação da composição corporal de atletas de futsal masculino. *RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 8, n. 44, p. 110-119, 2014. Disponível em: <https://doaj.org/article/a7ba1bdc5ed8433a937fe630d42976b0>. Acesso em: 20 out. 2023.

FELICISSIMO, Caroline Tosini; DANTAS, José Luiz; MOURA, Melissa Luiza; MORAES, Antônio Carlos de. Respostas neuromusculares dos membros inferiores durante protocolo intermitente de saltos verticais em voleibolistas. *Motriz: Revista de Educação*



- Física, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 153-164, mar. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-65742012000100016>. Acesso em: 20 out. 2023.
- FONTELLES, Mauro José; SIMÕES, M. G; FARIAS, S. H; FONTELLES, R. G. S. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. Revista Paraense de medicina, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-5907/2009/v23n3/a1967.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.
- GLÄNZEL, M. H; GEREMIA, J. M; COUTO, A. N; NEPOMUCENO, P; ROCHA, G.G; POHL, H. H, et al. Comparação de indicadores de desempenho aeróbico de atletas de futebol e futsal. Rev Brás Med Esporte, v. 26, n. 6, p. 513-516, 2020. Disponível em: <https://rbme.org/detalhes/1567/comparacao-de-indicadores-de-desempenho-aerobico-de-atletas-de-futebol-e-futsal>. Acesso em: 20 out. 2023.
- GOMES, Sergio Adriano et al. Tipologia dos esquemas de gênero e os níveis de aptidão física dos atletas de futsal. 2007. 91 f. Dissertação (Pós-graduação em Educação física) Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2007. Disponível em: <https://livros01.livrosgratis.com.br/cp046506.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.
- GOMES; A. C. E SOUZA; J. Futebol treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre: Artmed, 2008 256p.
- IOSSIFIDOU, Anna; BALTZOPOULOS, Vasilios; GIAKAS, Giannis. Extensão de joelho isocinética e salto vertical: eles estão relacionados?. Revista de ciências do esporte, v. 23, n.10, p. 1121-1127, 2005.
- KOCIĆ, Miodrag; JOKSIMOVIĆ, Aleksandar; STEVANOVIĆ, Miloš. Differences in explosive strength of legs between football and futsal players. Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport, v. 14, n. 2, p. 269-278, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/reader/228558710>. Acesso em: 20 out. 2023.
- LIMA, Anna Myrna Jaguaribe de; SILVA, Daniele Vanusca Gomes; SOUZA, Alexandre Oscar Soares de. Correlação entre as medidas direta e indireta do VO2max em atletas de futsal. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 164-166, jun. 2005. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922005000300002>. Acesso em: 20 out. 2023.
- LIMA, G. M. et al. Comparação do perfil antropométrico de jogadores profissionais e amadores do futebol 7. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 14, n. 3, p. 1-8, 2022. Disponível em: [10.36692/v14n3-03](https://doi.org/10.36692/v14n3-03). Acesso em: 20 out. 2023.
- NASER, N.; ALI, A.; MACADAM, P.; Physical and physiological demands of futsal. Journal of Exercise Science & Fitness, 15; 76e80, 2017.
- NUNES, R. F. H; ALMEIDA, F. A. M; SANTOS, B. V; ALMEIDA, F. D. M; NOGAS, G; ELSANGEDY, H. M; KRINSKI, K; SILVA, S. G. Comparação de indicadores físicos e



fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol. Rev. educ. fis. v. 18, n. 1, p. 104-112, 2012.

PACHECO, D. A. S. et al. Comparação entre a intensidade de esforço no futebol de campo e futsal em jogadores universitários. Motricidade. Ribeira de Pena, v. 8, n. S2, p. 770-778, 2012. Disponível em: <http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/649/539>. Acesso em: 20 out. 2023.

PUPO, Juliano Dal; DETANICO, Daniele; ARINS, Francimara Budal; SALVADOR, Paulo Cesar Nascimento; GUGLIELMO, Luiz Guilherme A.; SANTOS, Saray Giovana dos. Capacidade de sprints repetidos e níveis de potência muscular em jogadores de futsal das categorias sub-15 e sub-17. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [S.L.], v. 39, n. 1, p. 73-78, jan. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.010>. Acesso em: 31 out. 2023.

REILLY, T.; BANGSBO, J.; FRANKS, A.. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal Of Sports Sciences, [S.L.], v. 18, n. 9, p. 669-683, jan. 2000. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410050120050>. Acesso em: 20 out. 2023.

REILLY, T; CABRI, J.; ARAÚJO, D. (Eds.). Science and Football V: The Proceedings of the Fifth World Congress on Sports Science and Football. Londres, Inglaterra: Routledge. 2005. Disponível em: <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780203412992/science-football-jan-cabri-duarte-ara%C3%BAjo-thomas-reilly>. Acesso em: 20 out. 2023.

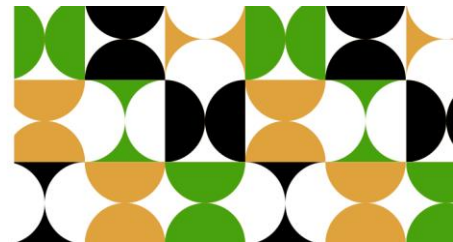
RICARDO, D. R.; ARAÚJO, C. D. Índice de massa corporal: um questionamento científico baseado em evidências. Arq. Bras Cardiol. v. 79, n. 1., p. 61-69, 2002.

RODRIGUES, C.G. F; CHAGAS, M. H. Comparação do desempenho em saltos verticais entre jogadores de futebol de diferentes posições da categoria infantil. Rev Bras Futebol, v. 2, n. 2, p. 12-19, 2009. Disponível em: <https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/57/53>. Acesso em: 20 out. 2023.

Rodrigues, D C.; Paula,C.V.; Liberali, R.; Almeida, R. Comparação do perfil antropométrico de atletas e não atletas de futsal adolescentes de escolas no Rio Grande do Sul e Paraná. Revista Brasileira de futsal e futebol.Vol.2. Núm.4. p.37-41.2010.

SALVADOR, Paulo Cesar do Nascimento. Metodologia de ensino de futsal e futebol. Salvador: Uniasselvi, 2016. Disponível em: <https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=22503>. Acesso em: 20 out. 2023.

SANTOS NETO, José Nogueira; NAVARRO, Francisco. Perfil do VO2 máximo em atletas de voleibol da categoria sub 17. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPfEX), v. 3, n. 17, p. 12, 2009. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/201/0>. Acesso em: 20 out. 2023.



SCHONS, Pedro et al. Desempenho de saltos verticais em atletas de futebol feminino defensivas e ofensivas. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 15, n. 95, p. 29-37, 2021. Disponível em: <https://doaj.org/article/a03428e760cc4182b1cab2ef82d34a37>. Acesso em: 20 out. 2023.

SELISTRE; L. F. A. et al. Incidência de lesões nos jogadores de futebol masculino sub-21 durante os Jogos Regionais de Sertãozinho-SP de 2006. Rev Bras Med Esporte, v.15, n. 5, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/kvz3h5LddDkfpvZNR6HqwbB/>. Acesso em: 30 out. 2023.

SILVA, Diego Augusto Santos; SILVA, Roberto Jerônimo dos Santos; PETROSKI, Edio Luiz. Prática de futebol e fatores sociodemográficos associados em adolescentes. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [S.L.], v. 35, n. 1, p. 81-93, mar. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-32892013000100008>. Acesso em: 20 out. 2023.

SILVA, Juliano Fernandes et al. Níveis de potência muscular em atletas de futebol e futsal em diferentes categorias e posições. Motricidade, v. 8, n. 1, p. 14-22, 2012. Disponível em: <https://nupedefp.paginas.ufsc.br/files/2018/08/N%C3%ADveis-de-pot%C3%A2ncia-muscular-em-atletas-de-futebol-e-futsal-em-diferentes-categorias-e-posi%C3%A7%C3%B5es.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

SILVA-JUNIOR, C. J.; PALMA, A.; COSTA, P.; PEREIRA-JUNIOR, P. P.; BARROSO, R. C. L.; ABRANTES, R. C.; BARBOSA, M. A. M. Relação entre aspotências de sprint e salto vertical em jovens atletas de futebol., p. 10, 2011

SILVA, M.V; GRECO, P.J. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. Rev. bras. Educ. Fis. Esporte, São Paulo, v.23, n.3, p.297-307, jul./set. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/mS475cWznvTFFtZJsDpvy5R/?format=pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

SOUSA, Sergio de. Diferenças de desempenho nos saltos verticais entre os atleta de diferentes posições no futebol. Educação física e ciências do esporte: uma abordagem interdisciplinar, v. 2, p. 106-112, 2020.

VILHENA, D. S; FERNANDES, D. F; SANTOS, R. C; ALBUQUERQUE, A. P. A.; MATERKO, W. Comparação do percentual de gordura corporal por antropometria, dobras cutâneas e bioimpedância em universitários residentes em Macapá-AP. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 18, n. 4, p. 17-24, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340233238_2019_-ISSN_1981-4313_Colecao_Pesquisa_em_Educacao_Fisica. Acesso em: 20 out. 2023.

ZIERHUT, P. J. Avaliação antropométrica e de desempenho em atletas de futsal em Guarapuava. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 157, 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd157/avaliacao-antropometrica-em-atletas-de-futsal.htm>. Acesso em: 27 de out. 2023.



INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, ESPORTE E BRINCADEIRAS SOBRE OS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DE DEPENDENTES QUÍMICOS DE UMA INSTITUIÇÃO DA CIDADE DE LAVRAS/MG

Influence of a Program of Physical Exercises, Sports and Games on the Psychosocial Aspects of Chemical Dependents of an Institution in the City of Lavras/MG

Messias de Paula Vitor messias.vitor@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG.
Geraldo Rodrigues Júnior geraldo.junior@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG.
Mariana Corrêa de Resende mariana.resende@fagammon.edu.br FAGAMMON, Lavras/MG.

RESUMO

Introdução: O exercício físico, quando bem elaborado e sustentado por contextos científicos, age como processo terapêutico e pode intervir no corpo humano durante o tratamento de dependentes químicos. Seu papel, tem impacto desde o físico até as funções psíquicas dos sujeitos, auxiliando no processo de reabilitação desses indivíduos. **Objetivos:** Analisar a influência de um programa de exercícios físicos, esporte e brincadeiras relacionados aos aspectos psicossociais de dependentes químicos de uma instituição da cidade de Lavras, no Sul de Minas Gerais. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo-exploratório. Participaram da pesquisa, 10 dependentes químicos, em tratamento em uma instituição especializada em Lavras/MG, com tempo de internação que variava de 1 a 7 meses ($3,4 \pm 1,90$), todos do sexo masculino, com idades entre 20 e 41 ($28,2 \pm 6,81$), sedentários, com dependência específica de álcool. Estes sujeitos foram submetidos, inicialmente a uma entrevista semiestruturada, posteriormente, participaram de um programa de exercícios físicos, esportes e brincadeiras durante 1 mês, 3 vezes na semana, com sessões com duração de 60 minutos. Por fim, responderam à outra entrevista semiestruturada para verificação do impacto do programa. **Resultados/Discussão:** Foram evidenciados resultados satisfatórios em relação a aplicação do programa de exercícios com esse público, demonstrando um impacto positivo em relação à qualidade das relações sociais, às perspectivas de vida pós reabilitação e a importância dos exercícios físicos e sua implantação como rotina de vida. Além disso, demonstram conhecer e perceber todos os benefícios da prática de exercícios, considerando os aspectos sociais, físicos e emocionais. **Conclusão:** O programa de exercícios se demonstrou uma estratégia e ferramenta eficiente, nos processos intrínsecos vivenciados pelos internos em suas reabilitações, evidenciando-se como uma alternativa eficaz e de mudança social, emocional, comportamental e física.

Palavras-chave: Alcoolismo; Exercício Físico; Impacto psicossocial

Keywords: Alcoholism; Physical exercise; Psychosocial impact

INTRODUÇÃO

No que diz respeito à dependência química, é possível observar por meio da História, que o uso de substâncias alucinógenas e neuro depressores enraíza-se desde os primórdios da humanidade, abrangendo culturas e religiões, sendo que além dos aspectos fisiológicos,



a busca pelo prazer e o desejo de ludibriar os conflitos da realidade influenciam no uso de tais substâncias (SEIBEL; TOSCANO, 2001).

Autores como Martins e Corrêa (2004) já diziam que o uso de entorpecentes não era um assunto novo na década de 2000, e que esses comportamentos acompanham a humanidade no intuito de fuga, buscando diminuição de sentimentos como estresse, ansiedade e sofrimento, almejando sensações de prazer. Com o passar do tempo e a velocidade da vida e das rotinas contemporâneas, isso fica ainda mais evidente.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2001), a dependência química converge de fenômenos comportamentais, cognitivos e fisiológicos que se desenvolvem após o uso de substâncias psicoativas sucessivamente. O Sistema Único de Saúde - SUS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022) registrou 400,3 mil atendimentos a pessoas com transtornos mentais e comportamentais ao uso excessivos de drogas e bebidas com teor etílico, os números mostram um aumento de 12,4% em relação a 2020, que nesta ocasião apresentaram um registro de 356 mil registros.

Uma proposta e estratégia, não medicamentosa, que se torna válida e, com certeza, coerente à auxiliar no processo de combate à dependência química seria a prática de exercícios físicos, que objetiva principalmente, reintegrar os indivíduos a uma sociedade saudável e com perspectiva de futuro. Deste modo, se faz necessário compreender também suas vantagens na vida de seus praticantes, ao se tratar dos benefícios provenientes de uma vida mais saudável e ativa, como o bem-estar físico, emocional e psicossocial (CARDOSO; MIRANDA, 2020).

Nesse sentido, é possível destacar um estudo que salienta esse papel da prática de exercícios físico, responsável por melhorias na qualidade de vida, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, devido ao aumento da liberação hormonal de catecolamina, ACTH vasopressina, endorfina, dopamina, serotonina e estimulação de alguns receptores específicos. De acordo com alguns epidemiologistas, a taxa de mortalidade daqueles que praticam exercícios físicos regularmente, vem diminuindo, além da inibição e controle de algumas patologias específicas, como doenças cardiovasculares e câncer (NASCIMENTO et al., 2015).

Além disso, segundo Barbanti (2012), os exercícios auxiliam também no combate de doenças que atingem o estado psicossocial e emocional dos indivíduos, como a depressão, ansiedade, dentre outros quadros comuns em pessoas em recuperação de vícios.



Esse suporte da prática de exercícios físicos, se torna então, uma ferramenta de contribuição para o crescimento/recuperação psicossocial do indivíduo, trazendo autoconhecimento, alívio e redução do estresse e contribuindo para que, no processo de reabilitação, o indivíduo se conecte intrinsecamente com o seu lado emocional (CARRARO, 2018).

Sendo assim, este estudo buscou analisar a influência de um programa de exercícios físicos, esporte e brincadeiras relacionados aos aspectos psicossociais de dependentes químicos de uma instituição da cidade de Lavras, no Sul de Minas Gerais.

Estudos com essa temática, se justificam por elevar o papel do exercício físico na melhoria do processo de reabilitação de dependentes químicos, tornando-se uma estratégia não medicamentosa, auxiliando no tratamento, visto todos os benefícios de uma vida ativa, propiciada pelas práticas. Além disso, torna-se importante destacar os benefícios diretos, que os participantes da pesquisa terão com a implantação de um programa de exercícios físicos durante um período, podendo contribuir, de fato, no processo de reabilitação desses sujeitos, desenvolvendo também as aptidões específicas da área de formação e realização pessoal do pesquisador.

METODOLOGIA

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo-exploratório. De acordo Denzin e Lincoln (2006), pesquisas qualitativas buscam realizar uma abordagem por meio interpretativo, entendendo os fenômenos de acordo com os significados conferidos pelas pessoas.

Em relação ao caráter da pesquisa, estudos descritivos-exploratórios promovem novas descobertas através da maior familiaridade com o assunto estudado, que ainda necessita de maiores investigações, além disso, busca conhecer e descrever o grupo, buscando relacionar algumas variáveis (BARDIN, 2011).

Sujeitos da Pesquisa

Participaram da pesquisa, 10 dependentes químicos, em tratamento em uma instituição especializada em Lavras/MG, com tempo de internação que variava de 1 a 7



meses ($3,4 \pm 1,90$), todos do sexo masculino, com idades entre 20 e 41 ($28,2 \pm 6,81$), sedentários, com dependência específica de álcool.

Começaram a ingerir bebidas alcóolicas com média de $17,0 \pm 3,43$ anos. 60% deles fazem/faziam o uso de alguma outra substância, além do álcool, 90% fumam e apenas 10% apresentam uma patologia (diabetes). Dentre as profissões citadas, os sujeitos são serventes de pedreiro, barbeiro, vendedor, carpinteiro, mecânico e gari.

Procedimento de Coleta de Dados

Inicialmente, houve um contato com a instituição especializada explicando a pesquisa para autorização da realização do estudo junto ao local e aos internos. Após isso, os pesquisadores apresentaram, junto à gestão, a proposta aos internos, e, direcionaram aos voluntários que possuíam as características pré-determinadas, descritas no item Sujeitos da Pesquisa.

Aqueles que concordaram em fazer parte da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), responderam a uma breve ficha de perfil e por fim, responderam a uma entrevista semiestruturada gravada em áudio. Após isso, eles participaram de um programa de exercícios físicos, esporte e brincadeiras durante um mês, com frequência de 3 vezes semanais, com duração de 1 hora a sessão, totalizando 12 sessões. Ao final desse período, os voluntários responderam novamente a uma outra entrevista semiestruturada, que abordava os mesmos pontos da inicial, mas com uma perspectiva, pós-intervenção.

Instrumento

O instrumento utilizado para essa pesquisa, foram duas entrevistas semiestruturadas, elaboradas pelos pesquisadores, compostas por quatro perguntas cada uma, contendo indagações relacionadas a experiências sociais que os indivíduos tiveram, o caminho percorrido até a data da entrevista, expectativa no processo da reabilitação e o papel dos exercícios físicos na vida dos sujeitos.

Segundo Laville e Dionne (1999), uma entrevista semiestruturada é uma forma de pesquisa que consegue oferecer maior mensuração da coleta de dados, pois esta não está presa a um documento entregue aos seus entrevistados, sendo um tipo mais flexível e



versátil, por ter um contato mais intrínseco com seus interrogados, permitindo maior profundidade de seus conhecimentos, representatividade e valores.

Além disso, foi elaborado um programa de exercícios físicos, brincadeiras e esporte para os participantes da pesquisa, realizado nos espaços abertos da clínica de reabilitação em que os participantes da pesquisa estão internados. Possuía uma frequência semanal de três dias, com duração de 1 hora cada sessão. As aulas eram iniciadas com breves explicações relacionadas as atividades planejadas para o dia, seguido das dinâmicas e atividades propriamente ditas e ao final, eram realizadas conversas sobre as experiências para ouvi-los e receber os *feedbacks*.

As atividades eram baseadas em uma programação diversificada, com alongamentos; exercícios funcionais (com o próprio peso corporal); circuitos condicionantes que trabalhavam equilíbrio, velocidade, agilidade e coordenação; estafetas; aquecimentos dinâmicos; dinâmicas que trabalhavam liderança e trabalho em grupo (nó humano e rodas de conversa); jogos e brincadeiras (queimada, rouba bandeira, pega-pega, jogo da velha com objetos etc.); e modalidades esportivas como vôlei e futebol,

Metodologia de Análise de Dados

A análise de dados foi realizada através da Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (2011). Essa metodologia, se baseia em análise de conteúdo do que foi estudado e explorado por meio de pesquisas realizadas através de entrevistas, por exemplo. Tendo em vista a coleta do material, a análise dos dados se baseia em três fases para sua análise, sendo: pré análise, exploração do material, e por fim, o tratamento dos resultados obtidos.

Basicamente, essa metodologia se baseia, na separação do material e leitura flutuante das respostas, criação e divisão das categorias e análise categorial e interpretação desses resultados obtidos.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Antes de iniciar o programa de treinamento elaborado para os participantes, foi aplicada a primeira entrevista semiestruturada, contendo perguntas que investigavam pontos importantes e contundentes com a presente pesquisa, referente aos aspectos psicossociais dos participantes. Tais perguntas buscavam entender como estava a vida daquelas pessoas



antes da intervenção, pensando em quais os benefícios futuros, eles poderiam adquirir após esse período de exercícios.

Tabela 1 - Pergunta pré-intervenção: "Qual seu contexto familiar e social até aqui? Como são seus relacionamentos com família, amigos, pares, colegas de trabalho e da clínica?"

CATEGORIAS	F	P (%)
BOM RELACIONAMENTO COM A FAMÍLIA E CLÍNICA	4	40%
RELACIONAMENTO RUIM, DISTANTE OU DIFÍCIL COM A FAMÍLIA E BOM RELACIONAMENTO NA CLÍNICA	6	60%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Na Tabela 1, foi possível criar duas categorias, com base nas respostas dos sujeitos. 60% dos participantes afirmaram que, no momento, apresentavam um relacionamento ruim com suas famílias, com relações mais distantes, frias e problemáticas, devido ao uso do álcool, mas em contrapartida, mantinham boas relações com as pessoas da clínica, às considerando uma nova família. Enquanto 40% deles, mantinham boas relações com a família e na clínica.

Segundo Marzial (2004), os usuários de substâncias como álcool e drogas, geralmente apresentam alterações no humor, de temperamento e dificuldades de convívio social, afetando as relações e sua saúde mental. Além disso, o consumo desses tipos de substâncias se torna facilitador de situações de violência e, em alguns casos, crimes (LARANJEIRA; DUAILIBI; PINSKY, 2005; ELLINGSEN et al., 2018).

Nesse sentido o Sujeito 10 desabafa que: *"Sempre tive um bom relacionamento familiar exceto após o uso abusivo de drogas que acabou dando uma separada. Mas de forma geral tenho boa relação com todos aqui."* O Sujeito 1 ressalta:

"É a gente é uma família, né? Então aqui no contexto do dia a dia, né? O nosso cotidiano é que é sempre a união, é agora levando pro meu lado familiar relacionamento bom com os amigos lá fora meio a pa né? Porque com o uso da substância que eu vinha usando antes do tratamento e eu afastei de todo mundo." (S1)

Na tabela subsequente, lhes foi perguntado o que esperavam desse processo de reabilitação e quais eram suas perspectivas quanto ao futuro.



Tabela 2 - Pergunta pré-intervenção: "O que você espera desse processo de reabilitação? Como você se imagina daqui algum tempo?"

CATEGORIAS	F	P (%)
REINTEGRAÇÃO SOCIAL E RECUPERAÇÃO DA ROTINA E FAMILIARES	6	60%
MUDANÇA DE VIDA E NOVOS RUMOS	4	40%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Como visto acima, todos apresentam uma perspectiva positiva em relação à vida após a reabilitação. Como expressado, 60% deles almejam uma reintegração social e recuperação da rotina e relações familiares, enquanto 40% querem mudar de vida e buscar novos rumos.

Esse resultado corrobora com os achados no estudo de Inoue et al. (2019), que ao investigar as perspectivas de futuro de usuários de drogas em tratamento, também perceberam uma perspectiva positiva e esperançosa, quanto a vontade de reintegração, de reconquista da família e de novos horizontes de vida. Nesse contexto, destaca-se a fala do Sujeito 4: "*Voltar a sonhar de novo, voltar pra cidade de ser uma pessoa limpa, né? Só por hoje.*", bem como os discursos dos Sujeitos 3 e 9, respectivamente:

"Eu espero reconquistar minha família né? Espero que melhora pra mim com meus amigos lá fora, ter confiança de novo, que eu perdi muita confiança deles. E eu espero trabalhar, ter minha loja de novo, que eu tinha uma loja de som, abri outra loja pra mim, mim trabalhar e eu tenho vontade de todo dia também na parte da manhã, eu queria acordar mais cedo e correr, cê acredita? Corria de moto do lado lá. Lá na minha cidade tem um lago gigante. E eu tenho um cachorrinho gordo de correr. Bom, muito bom." (S3)

"Bom, o processo de reabilitação me transformou muito, né? Já tem uns cinco meses aqui. Então eu tive uma metanoia muito grande durante o processo né e eu me imagino daqui a algum tempo vindo e de volta a minha profissão e aos relacionamentos sociais que eu vou ter ainda que instaurar alguns lá fora." (S9)

Para Battaglia et al. (2013), os exercícios físicos colaboram para que os dependentes voltem a ser inseridos na sociedade. Além disso, tais programas contribuem de forma significativa em aspectos como a disciplina, comprometimento, definição de metas e interação social. Seguindo esse raciocínio, posteriormente, os participantes foram perguntados sobre os benefícios que acreditam que o exercício pode trazer em suas vidas e como ele pode auxiliar no processo de reabilitação.

Tabela 3 - Pergunta pré-intervenção: "Quais os benefícios que você acredita que os exercícios podem trazer para a sua vida e no seu processo de reabilitação?"

CATEGORIAS	F	P (%)
APENAS BENEFÍCIOS FÍSICOS	4	40%
BENEFÍCIOS GERAIS (FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, SOCIAIS E EMOCIONAIS)	3	30%



BENEFÍCIOS FÍSICOS E SOCIAIS	1	10%
BENEFÍCIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS	1	10%
BENEFÍCIO FÍSICOS E MENTAIS	1	10%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Averiguou-se que todos os internados entendem que os exercícios podem ser estratégias benéficas em suas vidas, desde aspectos físicos, como psicológicos, sociais e emocionais. Todos esses aspectos podem ser percebidos nas falas dos sujeitos: Sujeito 1: *"É... tendo uma prática regular, aumenta bastante a qualidade de vida, né? Seja o físico, seja o mental, né? Porque melhora o sono, né?"*. Sujeito 4: *"A saúde, a autoestima, tecnicamente falando a mente da gente também, né? Tá sendo mais produtiva no trabalho, né? Com a família todos esses lados com isto."*

O Sujeito 5 complementa:

"Então... é esse processo do...do esporte né? Ele representa bem lá fora né? Porque mentalmente se você estiver bem e você praticando exercício com certeza vai te dar uma boa relação entre o seu corpo e a sociedade, né? Você precisa estar em harmonia, né? Do seu corpo com a sociedade.". (S5)

Autores como Constantino, Assis e Pinto (2016) salientam que a prática de exercícios físicos ajuda no combate de várias doenças e contribuem na liberação de hormônios, como a endorfina que é conhecido também como os hormônios da felicidade e satisfação, que auxiliam no combate de quadros de ansiedade e depressão, comuns em usuários de álcool e drogas.

Especificamente em relação aos problemas de saúde relacionados ao uso dessas substâncias, a prática do exercício físico estimula a liberação de substâncias neurotróficas (família de proteínas que induzem a sobrevivência, o crescimento e o funcionamento adequado das células nervosas), proporcionando uma melhoria funcional do sistema nervoso e até mesmo na liberação desses hormônios supracitados, que favorecem o processo de reabilitação dos dependentes (ABU-OMAR; RUTTEN; LEHTINEN, 2004; MIALICK; FRACASSO; SAHDM, 2010).

A tabela a seguir, destaca as mudanças que os internos acreditam que possam ocorrer a partir de sua inserção em um programa de exercícios.

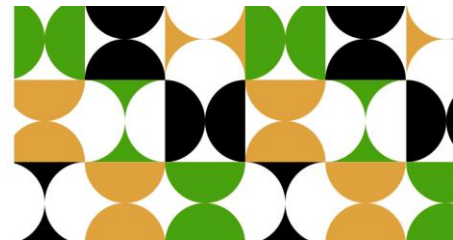


Tabela 4 - Pergunta pré-intervenção: "O que você acha que pode mudar em sua vida, após iniciar um programa de exercícios regular?"

CATEGORIAS	F	P (%)
ASPECTOS SOCIAIS, DE SAÚDE E PSICOLÓGICOS	4	40%
ASPECTOS SOCIAIS E DE SAÚDE	3	30%
ASPECTOS PSICOLÓGICOS E DE SAÚDE	2	20%
ASPECTOS GERAIS (DE SAÚDE, PSICOLÓGICOS, SOCIAIS E FISIOLÓGICOS)	1	10%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Ao analisar as respostas, evidenciou-se que todos esperam mudanças importantes em suas vidas, pós programa de exercício físico, no que tange a aspectos de saúde, psicológicos, sociais e fisiológicos. Isso pode ser visto nas falas dos sujeitos abaixo:

"Pode ajudar tanto na coordenação física motora né? Como também na respiratória. Porque eu sou um fumante, né? E talvez até chegar a me ... a me estimular a parar com o uso do cigarro, que aí ele é um uma droga lícita que eu preciso parar. Então, eu creio que vai trazer benefícios pra minha saúde muito grandes." (S9)

"Ah é bom pra tudo né? É... eu que tenho diabetes por exemplo. A gente vai controlar pra diabetes, né? Eu vou tá bem, bem com meu corpo, bem com a minha cabeça, bem mental. Então o esporte ele faz bem, gera amigos, né? A gente, faz bem num todo o esporte...faz bem pra qualquer tipo de relação que você pode ter." (S5)

É sabido que a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios, como: promoção de saúde no geral, aumento de expectativa de vida, diminuem as chances de se ter doenças crônicas, reabilitação de patologias, melhora no metabolismo, aumento de massa muscular, aumento força, densidade óssea, correção postural, melhora no sistema cardiorrespiratório, aumento na potência aeróbia, diminui a pressão arterial, melhora a sensibilidade à insulina, melhora na auto estima, diminui ansiedade, estresse e depressão, melhora o humor, aumento da disposição física e mental, diminui o uso de remédios controlados, melhora as funções cognitivas e ajuda na socialização e convívio (MACEDO; ROBERTO, 2021; SILVA et al., 2018).

Após isso, aplicou-se um programa de treinamento, com uma programação elaborada pelos pesquisadores, que propuseram atividades variadas, como exercícios funcionais, caminhadas, danças, modalidades esportivas, jogos, brincadeiras, circuitos motores e dinâmicas, que buscavam trabalhar sempre as questões de corpo e mente, socialização, trabalho em grupo, cooperação e liderança. Esse programa aconteceu durante um mês, contabilizando 12 sessões, três vezes na semana, com duração diária de 60 minutos.

Foi direcionado a 10 participantes, mas a grande parte dos internos participaram da programação prática planejada para o estudo, pois se sentiam muito solitários e na maioria



dos dias, desocupados, aproveitando a oportunidade para se movimentarem, divertirem e socializarem. No início da primeira aula ministrada, lhes foi explicado como seria a programação. Nessa ocasião, os internos estavam tímidos e quietos, mas com o decorrer da aula, tudo foi fluindo, eles foram interagindo, se empenhando e demonstraram satisfação, interesse e animação. Com o tempo e o estabelecimento dos vínculos afetivo-sociais com os pesquisadores, as relações foram se fortalecendo.

Por fim, percebeu-se uma boa adesão dos internos, no geral, usufruindo de todos os benefícios que o planejamento almejava. Em relação aos dez participantes da pesquisa, todos participaram de todas as sessões e atividades propostas, já os demais, oscilavam em relação aos dias e às atividades, alguns participavam parcialmente, em dias mais quentes ou em atividades mais vigorosas.

Após a intervenção, os pesquisadores realizaram mais uma entrevista semiestruturada, focando nos mesmos aspectos pré intervenção, mas neste momento, com uma perspectiva diferente, considerando a implantação do programa de exercícios e suas consequências. Nesse sentido, a primeira pergunta se referia à qualidade das relações sociais desses internos, após esse processo e as possíveis mudanças que a integração do esporte no cotidiano pode ter trazido.

Tabela 5 - Pergunta pós-intervenção: " Como estão suas relações sociais e familiares após esse tempo, com família, amigos, pares, colegas de trabalho e da clínica?"

CATEGORIAS	F	P (%)
BOM RELACIONAMENTO COM A FAMÍLIA E CLÍNICA	10	100%

Legenda: F - Frequência; P (%) - Porcentagem

Todos os internados que realizam o programa de exercícios físicos, afirmam que melhoram suas relações, como ressaltado pelo Sujeito 1: *"Então está tudo bem graças a Deus...é...os exercícios que a gente vem fazendo aqui tá lapidando, né? O nosso dia a dia aí, melhorando, né? Na qualidade de vida."* E pelo Sujeito 3: *"Com família, amigos, colegas de trabalho e da clínica. Uai, está bem graças a Deus aí. É em relação com a família aqui, com a minha família lá em casa lá está bem. É só tenho a agradecer mesmo."*

Segundo Tertuliano (2016), é possível perceber a real importância do esporte nas relações sociais. Através do esporte, é possível aproximar as pessoas, tornando um meio de socialização e meio de disseminar e propagar movimentos de colaboração, de descontração e divertimento. Ferreira et al. (2017) complementam afirmando que a aplicação de um



programa de exercícios físicos para esse público, associado a uma dieta adequada se torna uma intervenção não farmacológica terapêutica de grande potência no processo de reabilitação emocional, cognitiva, social e fisiológica.

A tabela a seguir explana como os internos projetam suas vidas futuramente, após o programa de exercícios.

Tabela 6 - Pergunta pós-intervenção: "Quais são suas perspectivas e sentimentos para o futuro após esse processo?"

CATEGORIAS	F	P (%)
PERSPECTIVA PRÁTICA E EMOCIONALMENTE POSITIVA	6	60%
PERSPECTIVA EMOCIONALMENTE POSITIVA	4	40%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Após a intervenção todos têm ideais positivos após saírem da clínica, mas 60% deles detém perspectiva prática e emocionalmente positiva e os outros 40% uma perspectiva emocionalmente positiva.

Como visto, os internos pretendem mudar de vida e viver de maneira diferente após sair da reabilitação, como dito pelo Sujeito 7: *“Eu cresci na vida, né? De adquirir recurso...superar a vida né? Fazer uma coisa diferente agora porque antes não estava fazendo nada.”*. O Sujeito 10 também complementa, ressaltando aspectos importantes:

“A perspectiva é de mudança de conseguir integrar o...a... atividade física aos meus dias pra que eu possa estar não só evoluindo fisicamente como espiritualmente, mentalmente, né? Porque a liberação do hormônio que é a dopamina no nosso cérebro de prazer ela acaba trazendo pra gente uma sensação ótima e é viciante o exercício físico.”. (S10)

Nos últimos tempos ONGs, igrejas e projetos governamentais têm oferecido projetos esportivos e programas socioculturais. Estas ações têm gerado grande impacto na sociedade e quando são realizadas a longo prazo, possibilitam aos indivíduos modificações da realidade de vida dos mesmos (SALDANHA; GONZALEZ 2018). Sobre as perspectivas que podem mudar, ao iniciar um programa de exercícios físicos, pode-se mencionar a melhora na qualidade de vida e da saúde mental (redução da ansiedade, tensão e depressão), melhora da autoestima, ânimo e proporcionar novos olhares para a vida (COTE; VIERRIMAA, 2014).

Na tabela abaixo, buscou saber se os exercícios físicos impactaram de forma positiva no processo de reabilitação deles, e de que forma, e se eles vão continuar colhendo frutos de tais exercícios e se pretendem continuar praticando pelo resto de suas vidas.



Tabela 7 - Pergunta pós-intervenção: "Você acha que esse programa de exercícios te trouxe benefícios e auxiliou no processo de reabilitação como um todo? Se sim, como? O que acha que ele contribuiu? A curto e longo prazos, você pretende continuar com os exercícios como parte de sua vida? "

CATEGORIAS	F	P (%)
REABILITAÇÃO POSITIVA - COMPONENTES EMOCIONAIS, SOCIAIS E PROMOÇÃO DE SAÚDE	10	100%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Todos os participantes da pesquisa, acreditam que o programa de exercícios trouxe benefícios e auxiliou no processo de reabilitação, do ponto de vista de resgatar componentes emocionais, sociais e de promoção de saúde. Nesse sentido, destacam-se as falas do Sujeito 7: "Agora eu estou melhor, melhor respiração... saúde melhor. É isso mesmo. Perfeito.", e do Sujeito 5:

"Sim, é claro, não só nesse tempo, né? Mas eu vou estar sempre em contato com exercício físico porque faz bem pra alma, faz bem pra mente. E principalmente faz bem pro corpo, né? Você conseguindo intermediar exercício físico com a sua relação urbana é sempre bom.". (S5)

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS 2020), exercícios físicos que incluem deslocamentos, como caminhar, pedalar e correr; recreação com atividades de jogos e dança; além do envolvimento com modalidades esportivas, trazem benefícios físicos e psicológicos aos praticantes. Vieira et al. (2022) e Han (2022), acrescenta que um bom programa de exercícios pode surtir efeitos significativos na saúde mental. Ademais, para Lynch et al. (2013), a prática de exercícios aeróbicos, por parte de dependentes químicos em reabilitação, é capaz de reduzir as chances de recaídas.

Finalmente, buscou-se analisar de que forma eles percebem que a prática de exercícios contribuiu para o seu meio social e em sua reabilitação como um todo.

Tabela 8 - Pergunta pós-intervenção: "Em que sentido você acha que os exercícios físicos podem ter contribuído para o seu meio social e em sua reabilitação como um todo? "

CATEGORIAS	F	P (%)
SOCIABILIDADE E BEM-ESTAR	7	70%
QUALIDADE DE VIDA E APTIDÃO FÍSICA	3	30%

Legenda: F - Frequência; P (%) – Porcentagem

Ambos os grupos percebem mudanças importantes em suas vidas, mas a maior parte dos participantes percebem uma relação de bem-estar e sociabilidade maior com a presença dos exercícios físicos como componente presente em seus cotidianos, enquanto outros



perceberam essa relação mais direcionada à melhor qualidade de vida e aptidão física. Assim, o Sujeito 10 destaca:

“Aí uns colegas aqui da clínica teve uma interação muito grande por a gente estar dividindo o processo de fazer as atividades junto por a gente estar praticando junto os exercícios a gente acaba que teve um uma socialização maior aí depois que a gente está tendo os processos está tendo as aulas aí de exercícios né e as atividades.”. (S10)

Segundo Sarriera et al. (2013), os benefícios transcendem os aspectos físicos, fazendo com que o exercício físico se torne também um catalisador para a promoção de qualidade de vida e bem-estar. Além disso, Riciputi et al. (2020) acredita que a prática esportiva pode melhorar e construir vínculos de socialização, através dos desenvolvimentos pessoal e familiar daqueles que a praticam, ademais de beneficiar a saúde física. Ainda, argumentando sobre as evidências dos benefícios das práticas esportivas, a mesma tem a capacidade de unir diferenças entre povos e também cooperar no processo de reintegração social desse sujeito (SILVA, 2019).

CONCLUSÃO

A ação de um programa de exercícios físicos, esportes e brincadeiras teve impactos positivos em pessoas em fase de tratamento químico, deste modo, entende-se que o objetivo almejado foi alcançado. Assim, no momento pré intervenção, quando perguntados sobre as relações sociais, foi possível perceber que 60% dos participantes possuíam dificuldades no relacionamento com suas famílias, mas em contrapartida, mantinham boas relações dentro da clínica. Todos almejavam uma reintegração social e recuperação familiar e da rotina, ao final do processo de reabilitação. Além disso, tinham ciência de todos os benefícios integrais que o exercício físico pode trazer em suas vidas, principalmente considerando a sociabilidade, bem-estar, qualidade de vida e aptidão física.

Após essa averiguação inicial, foi proposto um programa de exercícios, que obteve um efeito positivo junto ao grupo, visto o comportamento, engajamento e avaliação dos participantes. Esse programa foi composto por uma variedade grande de atividades, considerando o maior número de estímulos possíveis, durante esse período de intervenção. Além disso, torna-se importante ressaltar esse impacto positivo para todos os envolvidos, tanto os internos, como a clínica e aos pesquisadores.



Já no momento pós-intervenção, após os internos terem vivenciado um programa de exercícios durante esse um mês, por três vezes na semana, foi possível perceber mudanças significativas comportamentais e psíquicas dos participantes. Inicialmente, algo muito impactante foi a resposta em relação às relações sociais, na qual, todos responderam estar estabelecendo boas relações com família e clínica. Em sequência, a perspectiva positiva em relação ao futuro também se manteve, mas com uma mudança em relação a uma integração prática também, no mercado de trabalho, com novos sonhos, planos e projetos de vida.

Em relação aos exercícios, todos planejam continuar com o exercício como parte de suas vidas, entendendo cada vez mais, todos os benefícios que ele pode trazer (emocionais, sociais e de saúde). Por fim, entendem que esta também é uma ferramenta que contribui com a socialização, sensação de bem-estar e melhores níveis de qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ABU-OMAR, K; RUTTEN, A; LEHTINEN, V. **Mental health and physical activity in the European Union**. Soz Präventivmed. 2004.

BARBANTI, E. J. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. **Educação Física em Revista**, v. 6 n. 1, 2012.

BARDIN, L. **Análise do Conteúdo**. Lisboa : Edições 70, 2011.

BATTAGLIA, C. et al Benefits of selected physical exercise programs in detention: a randomized controlled study. **International journal of environmental research public health**, v. 10, n. 11, p. 14, p. 5683-5696, 2013.

NASCIMENTO, E. S, et al. Exercício físico, estilo de vida e longevidade: uma breve abordagem. v. 2, n. 1, In.: **Anais 4º Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**, 2015.

CARDOSO, G. C. M.; MIRANDA, M. J. **Exercícios físicos para além das Drogas: uma revisão sobre os efeitos dos exercícios físicos no tratamento da dependência química**. 2020. 12 f. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Bacharelado). Pontifícia universidade católica de goiás pró-reitoria de graduação. Goiânia. 2020.

CARRARO, Attilio. Atividade física e saúde mental. In: GREGUOL, Márcia; COSTA, Roberto Fernandes. **Atividade Física Adaptada e Saúde**: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. Barueri: Manole, p.410-433, 2018.

CONSTANTINO, P.; ASSIS, S. G.; PINTO, L. W. O impacto da prisão na saúde mental dos presos do estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Ciênc. saúde colet**. 21 (7), Jun 2016.



CÔTÉ, J.; VIERIMA, M. The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. **Science and Sports**, Amsterdam, v. 29, Suppl., p. S63-9, 2014.

DENZIN, N. K. LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, p. 15-41, 2006.

ELLINGSEN, et al Effects of acute exercise on drug craving, self-esteem, mood and affect in adults with poly-substance dependence: feasibility and preliminary findings. **Drug and alcohol review**, v. 37, n. 6, p. 789-793, 2018.

FERREIRA, M. C. G. et al. Representações sociais de idosos sobre a qualidade de vida. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 70, n. 4, p. 840-847, 2017.

HAN, J. Impacto do exercício físico no humor e na qualidade do sono de estudantes universitários no contexto do covid-19. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 30 – e, 2022.

INOUE, L. et al Percepções de vida e perspectivas de futuro de usuários de drogas: compreender para cuidar, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, p. 52-59, abr. 2019.

LARANJEIRA, R., DUAILIBI, S.; PINSKY, I. Álcool e violência: a psiquiatria e a saúde pública. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 27 (3), 176-177, 2005.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

LYNCH, W. J. et al. Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stagedependent hypothesis. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 37, n. 8, p. 1622-1644, 2013.

MACEDO, F. L.; ROBERTO, T. G. A importância e os benefícios da psicologia do esporte. **Revista interciência**, v. 1, n. 5, p. 2–2, 2021

MARTINS, E. R., CORRÊA, A. K. Lidar com substâncias psicoativas: o significado para o trabalhador de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 12, 398-405, 2004.

MARZIAL, M. A violência no setor saúde. **Revista Latinoamericana de Enfermagem**, 12 (2), 147-148, 2004.

MIALICK, E. S.; FRACASSO, L.; SAHD, S. M. P. **A importância da prática de atividade física como auxílio no processo de tratamento para a dependência química em pessoas de 18 a 35 anos**. 2007. 13 f. Monografia (Educação Física). Centro Universitário Moura Lacerda, Jaboticabal, 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atendimento a pessoas com transtornos mentais por uso de álcool e drogas aumenta 12,4% no SUS**. 2022.



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário:** num piscar de olhos. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. Transtornos devido ao uso de substâncias. Em Organização Pan-Americana da Saúde & Organização Mundial da Saúde **Relatório sobre a saúde no mundo. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança** (pp. 58-61). Brasília: Gráfica Brasil, 2001.

RICIPUTI, S. et al. Staff support promotes engagement in a physical activity-based positive youth development program for youth from low-income families. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, 9(1), 45–57, 2020.

SALDANHA, D. F.; GONZALEZ, R. H. **Projetos sociais para crianças e adolescentes**. Juiz de Fora: Garcia, 2018.

SARRIERA, J. C. et al. O bem-estar pessoal dos adolescentes através do seu tempo livre. **Estudos de Psicologia**, 18, 285-295. 2013.

SEIBEL, S. D. E TOSCANO JR., A., **Dependência de drogas**. São Paulo, Editora Atheneu, 2001.

SILVA, M. J. et al. Programa de atividade física melhora aspectos da depressão e aptidão física de dependentes químicos. **Motricidade**, v. 14, n. SI, p. 16–20, 30 dez. 2018.

SILVA, S. M. A. S. **O esporte como estratégia de inclusão social**. 2019. 34 f. Monografia (Educação Física – Licenciatura) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2019.

TERTULIANO, I. W. **Processo de expatriação de voleibolistas: Concepções Bioecológicas**. 2016. 300 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

VIEIRA, E. S. et al. Efeitos do treinamento combinado sobre os sintomas depressivos e a aptidão física de detentos dependentes químicos: um ensaio clínico controlado randomizado. **Corpoconsciência, Cuiabá-MT**, v. 26, n. 3, p. 193-208, set./dez., 2022.



BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LOCALIZADA NA QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Benefits of Localized Gymnastics on the Quality of Life and Functional Capacity of the Elderly: A Systematic Review

Bruna Aparecida dos Santos – bruna.aparecida@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras -MG

Luan Vinícius de Jesus – luan.jesus@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras -MG

Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva – cintia.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras –MG

Poliana de Lima Costa Loures – poliana.loures@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras -MG

RESUMO

Introdução: Diante da literatura, encontram-se estudos voltados para os benefícios de ginásticas coletivas na capacidade funcional e qualidade de vida de idosos, porém, poucos estudos analisando os benefícios da modalidade de ginástica localizada neste grupo de pessoas, especificamente. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é reunir e analisar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, os resultados dos estudos que verificaram os efeitos da ginástica localizada na capacidade funcional e na qualidade de vida de idosos, bem como direcionar as futuras pesquisas para que contribuam com informações sobre essa modalidade nesse grupo de pessoas. **Metodologia:** Após análise criteriosa e em pares de 620 artigos encontrados nas bases de dados *Google Acadêmico*, *Scielo* e *Bireme (BVS)*, por meio dos descritores (“ginástica localizada” AND “idosos”), foram contemplados sete estudos que apresentaram relação com o tema. **Resultados/Discussão:** Os estudos também foram analisados quanto à qualidade metodológica mediante um protocolo determinado pela presente revisão. **Conclusão:** Os resultados dos estudos apresentam benefícios do exercício físico, em especial da ginástica localizada para os idosos. Entre eles, podemos destacar: a redução de quedas e de lesões ocorridas pelo declínio de funções físicas que são associadas ao envelhecimento, alguns fatores de risco que estão associados a doenças crônico-degenerativas, autonomia, bem-estar, independência, melhora da qualidade de vida, e das capacidades funcionais, o aumento da longevidade, da disposição e da saúde em geral.

Palavras-chave: Ginastica Localizada; Capacidade Funcional; Idosos.

Keywords: *Localized Gymnastics; Functional Capacity; Elderly.*

INTRODUÇÃO

Nos últimos 50 anos, tem-se observado que os índices sobre a expectativa de vida para a população brasileira demonstram uma nova realidade. Segundo o Instituto Brasileiro



de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos deverá superar o número de crianças e adolescentes, colocando o país na sexta posição mundial com o maior número de pessoas idosas até 2025 (SILVA *et al.*, 2019).

A prescrição de exercícios para idosos deve incluir exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e flexibilidade. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam, pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica, de moderada intensidade ou, 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade, com o objetivo de promoção da saúde (OMS, 2020).

A ginástica localizada surge como uma alternativa eficaz e acessível para a melhora da qualidade de vida, pois com ela o idoso estimula a movimentação de todo seu corpo, garantindo sua independência funcional, por meio da manutenção da sua força muscular, do equilíbrio, sustentação e potência aeróbica (SILVA *et al.*, 2019).

Jenovesi (2003) afirma que efeitos benéficos da ginástica localizada contra doenças degenerativas tais como o diabetes mellitus e hipertensão entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em um indivíduo normal, são recomendados em doença psicológicas como a depressão e ansiedade.

Na literatura científica, encontram-se diversos estudos Silva *et al.*, (2019), Locatelli *et al.*, (2018), Locatelli; Vieira, (2016) voltados aos benefícios das aulas de ginásticas coletivas, como melhora da capacidade funcional, qualidade de vida, conhecimento, cognição, habilidades motoras e funcionais, e prevenindo o processo de envelhecimento de idosos, porém, poucos estudos analisando os benefícios da modalidade de ginástica localizada nesse grupo de pessoas, especificamente.

Assim, o objetivo deste trabalho é reunir e analisar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, os resultados dos estudos que verificaram os efeitos da ginástica localizada na capacidade funcional e na qualidade de vida de idosos, bem como direcionar as futuras pesquisas para que contribuam com informações sobre essa modalidade nesse grupo de pessoas. Espera-se, com a organização destes resultados, auxiliar profissionais de Educação Física a elaborarem estratégias para inserirem os idosos em programas de ginásticas localizadas de academias e apontar as possíveis lacunas que precisam ser esclarecidas, para que futuras pesquisas sejam realizadas e contribuam com essa temática.

METODOLOGIA



A presente revisão sistemática, seguiu as orientações propostas por Moher *et al.*, (2015), por meio da análise por pares. Primeiramente, foi realizada a busca nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Bireme (BVS). Os descritores utilizados foram “ginástica localizada” AND “idosos”. Para a busca, foi determinado um recorte temporal dos últimos 10 anos.

Para a seleção dos artigos, os títulos repetidos foram excluídos, e logo após, os títulos restantes foram analisados e selecionados para a próxima etapa. A etapa posterior consistiu em analisar os resumos dos artigos, selecionando aqueles que tiveram relação com o tema. E, por fim, na última etapa, os artigos foram lidos na íntegra, para a seleção dos que fariam parte desta pesquisa.

Foram excluídas as monografias, dissertações e/ou teses, carta aos editores e/ou artigos que não apresentavam relação com o tema. Foram incluídos apenas os artigos originais e de revisão, relacionados à ginástica localizada e capacidade funcional de idosos.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A Figura 1 resume as principais etapas realizadas na revisão sistemática, e o número de artigos selecionados para este estudo. Foram encontrados 620 artigos nas bases de dados utilizadas e, seguindo os critérios de exclusão previamente estabelecidos, foram selecionados 07 artigos para esta pesquisa.

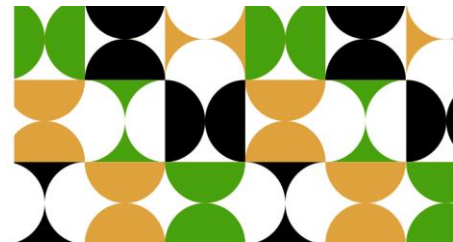


Figura 1 - Fluxograma das etapas que foram realizadas para a revisão sistemática



Fonte:

Elaborada pelos autores (2023).

A qualidade dos artigos foi verificada por meio dos critérios: (1) apresentar as características gerais da amostra; (2) apresentar metodologia compatível com os objetivos; (3) apresentar a análise estatística utilizada; (4) apresentar conclusão que responda ao objetivo do estudo (Tabela 1).

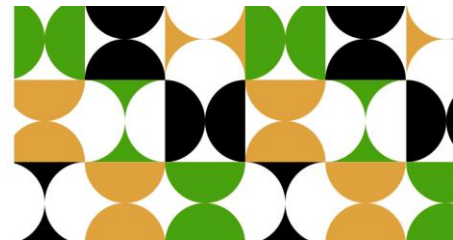


Tabela 1 - Qualidade metodológica dos artigos selecionados

Artigos	(1) Características gerais da amostra	(2) Metodologia compatível com os objetivos	(3) Análise estatística utilizada	(4) Conclusão que responda ao objetivo	Total
Efeitos de um programa de exercícios resistidos na força muscular de idosos	X	X	X	X	4
Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos	X	X	X	X	4
Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários	X	X	X	X	4
A influência da prática de ginástica localizada na qualidade de vida das pessoas idosas	X	X		X	3
Avaliação da capacidade funcional e aptidão física de idosas praticantes e não praticantes de ginástica na cidade de Dores do Turvo – MG	X	X	X	X	4
Prática de exercícios físico na meia e terceira idade: Um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em praticantes de ginástica	X	X	X	X	4



localizada e não praticantes		
Exercício físico na terceira idade: Benefícios da prática de ginástica no processo de envelhecimento	X	1

Nota: *artigos que obtiveram pontuação máxima (cinco pontos) em relação aos critérios de qualidade: (1) apresenta as características gerais da amostra; (2) apresenta metodologia compatível com os objetivos; (3) apresenta a análise estatística utilizada; (4) apresenta conclusão que responda ao objetivo do estudo.
Fonte: Elaborada pelos autores (2023).

A partir dos artigos analisados, podemos discorrer que apenas o estudo de Locatelli e Vieira (2016) não obteve a nota máxima em sua análise em relação aos critérios de qualidade analisados, pois, por se tratar de um artigo de revisão de literatura, não apresenta, por essa razão, as características da amostra, metodologia empregada, bem como o método e a análise estatística utilizada.

Os demais estudos tiveram sua pontuação entre 3 e 4 pontos ao total, o que demonstra a qualidade dos artigos selecionados, após a pré-seleção realizada, e a maioria destes contemplaram os critérios estabelecidos na análise.

Posteriormente, os artigos foram analisados de forma global, destacando os objetivos, a metodologia utilizada, a amostra e a conclusão encontrada, conforme observado na Tabela 2.

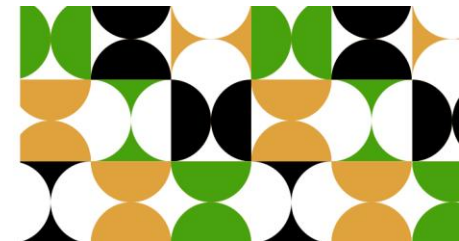
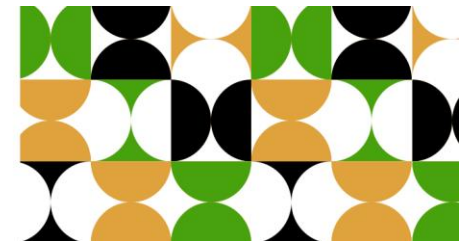
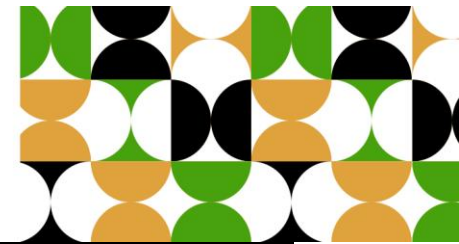


Tabela 2 - Objetivos e metodologias dos artigos selecionados (continua)

Autor/Ano	Periódico Publicado	Objetivo de estudo	Descrição da amostra	Conclusão
SILVA <i>et al.</i> , (2019)	GEPNEWS	Este trabalho tem como objetivo analisar a influência da ginástica localizada em relação a qualidade vida. Tendo como pergunta norteadora: a ginástica localizada exerce influência na qualidade de vida de pessoas idosas?	Dividiram-se em duas turmas de 20 alunos cada e tendo duração de uma hora, semanalmente, durante os dois semestres do ano. As participantes possuem idade superior a 62 anos, são aposentadas, predominantemente casadas e apresentam em sua maioria hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus.	O incentivo da prática de exercícios físicos em grupo se configura como uma peça-chave na preservação de suas funções motoras, cognitivas e de memória. Com isso a oficina de ginástica localizada promove um envelhecimento mais ativo, além de atuar no processo de socialização do idoso, uma vez que, há maiores possibilidades de serem feitas novas amizades, ocupar parte do dia, compartilhar ideias, conhecer novos lugares e manter o corpo em movimento e equilíbrio.
FIALHO <i>et al.</i> , (2020)	Revista Científica UNIFAGO C	O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de capacidade funcional e aptidão física em idosas praticantes e não praticantes de ginástica.	Foi realizado um estudo de campo de forma descritiva, de corte transversal, do qual participaram idosas com idade a partir de 60 anos, residentes na cidade de Dorcasópolis-MG, divididas em dois grupos: 15 idosas praticantes de ginástica e 15 idosas não praticantes de ginástica.	As aulas de ginástica podem ter contribuído para aumentar a capacidade funcional e melhorar o desempenho no teste de sentar e levantar em idosas praticantes, quando comparados aos não praticantes. Os dados obtidos neste trabalho fornecem informações relevantes para a prática da ginástica durante a terceira idade, mostrando que tal prática pode colaborar para a autonomia e independência do idoso.
ROMANO <i>et al.</i> , (2018)	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício	O objetivo do presente estudo é comparar a capacidade funcional em indivíduos da meia e da terceira idade, praticantes e não praticantes de ginástica localizada.	Participaram do estudo 60 pessoas (30 praticantes de ginástica localizada e 30 não praticantes) com idade de 45 a 80 anos, de ambos os sexos, realizado na cidade de Ubá-MG.	Pode-se concluir que os praticantes de ginástica localizada apresentaram maiores níveis de capacidade funcional quando comparados aos não praticantes, porém em ambos os grupos foram observados níveis bons e muito bons da capacidade funcional.



LOCATELLI; VIEIRA (2016)	Revista Mineira de Educação Física	Teve como objetivo identificar os principais benefícios da ginástica para os idosos, com base em trabalhos científicos envolvendo a prática dessa modalidade com o público da terceira idade. Ademais, buscou-se contextualizar o leitor sobre as principais alterações físicas, metabólicas e fisiológicas que ocorrem com o processo de envelhecimento.	Não consta	Com base nos benefícios descritos nos estudos, acreditamos que a prática regular de ginástica pela população idosa seja uma ótima opção para melhoria/manutenção das capacidades físicas, com influência direta sobre a aptidão funcional e qualidade de vida de idosos. Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos também é recomendada para a população idosa, a fim de prevenir ou tratar distúrbios e/ou perdas naturais associadas ao processo de envelhecimento.
Macedo <i>et al.</i> , (2018)	Revista Renef	O trabalho teve como objetivo avaliar o efeito de um programa de exercícios resistidos na força muscular de idosos.	A amostra foi constituída de 10 idosos (64, 4±3,7 anos). Para realizar a avaliação da força muscular de membros inferiores foi utilizado o Teste Sentar e Levantar (TSL). Para avaliar a força muscular de membros superiores foi utilizada a dinamometria manual palmar (DPM).	A conclusão a que se chegou foi a de que o programa de exercícios foi eficaz para aumentar a força muscular, tanto de membros inferiores, quanto de membros superiores dos idosos participantes.
Gomes Neto; Castro (2012)	Revista Bras Med Esporte	O objetivo do estudo foi comparar a independência funcional e a qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários.	O grupo 1 foi composto por 15 idosos ativos e o grupo 2 por 15 idosos sedentários. Para avaliação da IF foi utilizada a medida de independência funcional e para a QV foi utilizado o questionário perfil de saúde do Nottingham (adaptados e validados no Brasil).	Na comparação da IF e QV, o grupo 1 apresentou melhores resultados que o grupo 2, com $p = 0,001$ e $p = 0,016$ respectivamente. Concluindo, destaca-se a importância da realização da atividade física para a manutenção de uma boa IF e QV em idosos.



Angeli *et al.*,
(2017)

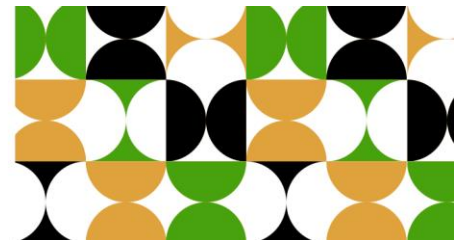
Revista
ConScienti
ae Saúde

O presente estudo teve como objetivo comparar a aptidão física dos participantes de musculação e ginástica.

Os participantes são idosos matriculados nas turmas de musculação e ginástica de um programa de extensão. Para avaliar a aptidão física foram utilizados testes físicos da Senior Fitnees Test – SFT. A força de preensão manual foi verificada por meio de Dinamômetro manual.

A melhora da força de membros inferiores ($p = 0,006$), membros superiores ($p = 0,042$) e de preensão manual ($p = 0,022$ e $p < 0,001$) foi encontrada nos praticantes de ginástica, quando comparado o início e o final da intervenção. Na musculação encontra-se melhora das aptidões físicas de força de membros superiores ($p = 0,042$) e flexibilidade de membros inferiores ($p = 0,043$). Portanto, as duas modalidades oferecem ganhos significativos na aptidão física de idosos.

Fonte: Dos autores (2023).



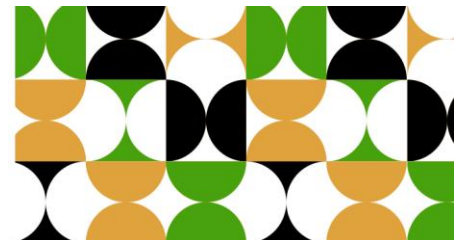
O estudo de Fialho *et al.*, (2020) teve como objetivo comparar as capacidades funcionais e os níveis de aptidão física de idosos praticantes e não praticantes de ginástica. A partir dos resultados deste estudo, pode-se perceber que o grupo praticante apresentou melhores habilidades funcionais além de melhores proporções nos testes de sentar e levantar em comparação aos não praticantes. Os resultados mostram que a vida ativa e a atividade física regular ajudam a manter e melhorar as capacidades funcionais e a saúde física dos idosos.

Foi possível perceber que pessoas que praticam ginástica parcial apresentam capacidades funcionais médias maiores do que aquelas que não praticam. Portanto, pode-se dizer que o exercício físico regular ajuda pessoas de meia-idade e idosos a manterem uma boa independência. Assim, é importante que o idoso pratique atividade física para manter sua capacidade funcional, para ser funcionalmente independente, ou seja, realizar atividades sem ajuda ou intervenção de outras pessoas (ROMANO *et al.*, 2018).

Silva *et al.*, (2019) analisaram além dos benefícios físicos da prática regular de exercícios, o comprometimento dos idosos com o projeto de extensão, também trouxe sucesso no campo da socialização, pois muitos veem esse momento não apenas como uma oportunidade para a prática de exercícios, mas também como uma oportunidade de escapar da vida cotidiana rotineira e monótona. Ainda é importante considerar a redução dos pontos negativos do envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos por meio da redução do estresse, capacidade funcional e depressão.

O envelhecimento é inevitável, mas alguns cuidados podem ser tomados para minimizar ou mesmo prevenir as suas principais consequências. Apesar dos diversos comprometimentos das funções orgânicas, mentais e funcionais, o idoso consegue garantir autonomia no desempenho das tarefas diárias e manter suas relações sociais com o meio em que vive. Nesse sentido, a prática regular de exercícios também é recomendada aos idosos para prevenir ou tratar distúrbios relacionados ao envelhecimento e/ou perdas naturais (LOCATELLI; VIEIRA, 2016).

Angeli *et al.*, (2017) apresentaram em sua pesquisa o objetivo de comparar a aptidão física dos participantes de musculação e ginástica. O estudo foi realizado com 20 praticantes, 14 em ginástica e 6 em musculação. Foi observado que a musculação mostra melhorias significativas na força da parte superior do corpo e na flexibilidade da parte inferior do corpo. A ginástica mostra melhorias na força de preensão e na força da parte inferior e superior do



corpo. A ginástica pode garantir o aumento da massa muscular, o que resulta no aumento da força. Além disso, já era esperado um aumento de força após a intervenção ginástica tendo em vista que a maioria dos alunos eram iniciantes na modalidade, o que poderia representar maiores aumentos de força em comparação aos que já haviam praticado exercício.

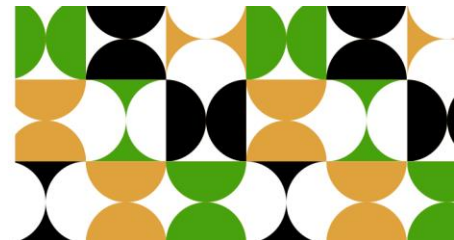
Os idosos que praticam atividade física experimentam uma desaceleração nas mudanças contínuas tanto na estrutura do indivíduo como no funcionamento que compõe a estrutura do corpo. A prática de atividade física pode ter um efeito benéfico nas alterações causadas pelo processo de envelhecimento e ajuda na manutenção da função, isso pode ajudar a manter e/ou melhorar a força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio que são componentes da aptidão física e que são essenciais para manter uma boa saúde nos idosos (GOMES NETO; CASTRO 2012).

Segundo Fialho *et al.*, (2020), os idosos que praticam atividade física regular têm menos doenças crônicas não transmissíveis porque são capazes de se movimentar mais. Os autores mostram que um estilo de vida ativo e atividade física regular são necessários e essenciais para uma vida mais saudável, melhora o funcionamento e uma boa qualidade de vida no processo de envelhecimento. A prática de exercícios físicos é um fator útil para os idosos podendo ser feita em esportes, dança, exercícios de força, entre outros, independentemente da modalidade porque promovem benefícios físicos, psicológicos e sociais para esta faixa etária. Contudo, deve-se levar em conta a intensidade do exercício para que não apresente risco de lesões ao idoso (ROMANO *et al.*, 2018).

A atividade física é um incentivo durante esse processo, pois proporciona benefícios anatômicos e fisiológicos, além de benefícios à saúde mental que promovem a independência e com isso melhoram a autoestima e o desempenho nas tarefas diárias (SILVA *et al.*, 2019).

É essencial que os idosos se envolvam em programas de exercícios os quais adiam a perda de independência que ocorre com a diminuição da capacidade funcional. As atividades de exercício físico para os idosos devem dar ênfase à aptidão física, promovendo o aumento da resistência cardiovascular, força, composição corporal e flexibilidade. Dessa forma, é possível reduzir os riscos de instabilidade e quedas. Além disso, é altamente recomendado participar de atividades em grupo, a fim de melhorar o contato e a interação social (LOCATELLI; VIEIRA, 2016).

Devido aos danos causados pela falta de atividade física entre os idosos, a aptidão física pode ajudar a prevenir o surgimento precoce de doenças, promover uma percepção



autodeclarada de saúde melhor e melhorar a qualidade de vida dos idosos, beneficiando esses aspectos. A ginástica tem como meta fortalecer os músculos e estimular a resistência aeróbica. Além disso, ela visa aprimorar a agilidade e flexibilidade para, consequentemente, elevar o nível de condicionamento físico e autonomia funcional dos praticantes (ANGELI *et al.*, 2017).

A prática regular de atividade física aprimora a qualidade de vida e expectativa de vida dos idosos, trazendo benefícios em diferentes aspectos, especialmente na prevenção de incapacidades. A realização de uma atividade física moderada e frequente contribui para a preservação das estruturas orgânicas e para o bem-estar físico e mental. Dessa maneira, fica evidente que a prática de exercícios físicos pode prevenir e inibir vários fatores que impactam a vida dos idosos, incluindo a atuação na prevenção de doenças e a melhoria dos fatores de risco para o desenvolvimento de diversas patologias (GOMES NETO; CASTRO, 2012).

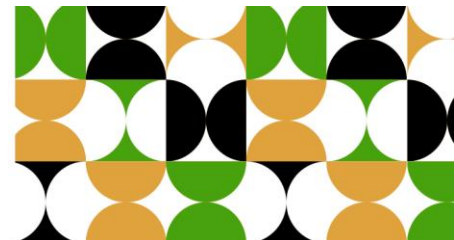
CONCLUSÃO

Portanto, conforme encontrado na literatura, os benefícios do exercício físico, em especial, da ginástica localizada para os idosos são diversos. Entre eles podemos destacar: a redução de quedas e de lesões ocorridas pelo declínio de funções físicas que são associadas ao envelhecimento, alguns fatores de risco que estão associados a doenças crônico-degenerativas, autonomia, bem-estar, independência, melhora da qualidade de vida, e das capacidades funcionais, o aumento da longevidade, da disposição e da saúde em geral.

Assim, pode-se concluir que os benefícios da prática regular de exercícios físicos, como a ginástica localizada e a hidroginástica, gera benefícios diversos ao idoso, tanto no aspecto funcional, como psicológico, social e mental, sendo indispensável para aquela pessoa que deseja envelhecer com saúde, de maneira mais ativa, constituindo, assim, uma alternativa que engloba em si só, diversos benefícios em diferentes aspectos de sua vida.

REFERÊNCIAS

ANGELI, Kelly Cristina; MENEZES, Enalane Cristina; MAZO Zarpellon Giovana. Influência da musculação e ginástica na aptidão física de idosos. **ConScientiae Saude**, v. 16, n. 2, P. 209-216, 2017, p. 209-216.



FIALHO, Ana Claudia Fernandes et al. Avaliação da capacidade funcional e aptidão física de idosas praticantes e não praticantes de ginástica na cidade de dores do Turvo-MG.

Revista Científica UNIFAGOC, v. 5, n. 2, p. 1-16, 2020. Disponível em:

<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/730/738>. Acesso em: 12 nov. 2023.

GOMES NETO, Mansueto; CASTRO, Marcelle Fernandes de. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 18, n. 4, p. 234-237, ago. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922012000400003>. Acesso em: 12 nov. 2023.

JENOVESI, Jefferson Ferreira et al. Perfil De Atividade Física Em Escolares Da Rede Pública De Diferentes Estados Nutricionais. **Rev. Bras. Ciênc. Mov**, V. 11, N. 4, p. 57-62, 2003. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-524943>. Acesso em: 12 nov. 2023.

LOCATELLI, J.; ARAÚJO, D. J. de; SENA, H. N. de; PRADO, I. B. H. do. Capacidade Aeróbica, Força E Resistência Musculares De Idosas Praticantes De Ginástica. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [S. l.], v. 23, n. 3, 2018. DOI: 10.22456/2316-2171.73897. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/73897>. Acesso em: 12 nov. 2023.

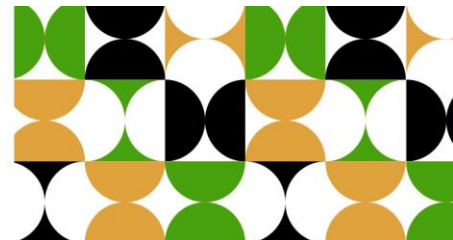
LOCATELLI, J., & VIEIRA, M. M. Exercício físico na terceira idade: benefícios da prática de ginástica no processo de envelhecimento. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 24, n. 2, p. 65-80, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revminef/article/view/9835>. Acesso em: 12 nov. 2023.

MACEDO, Tiago André; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; DOMINGUES, Wagner Jorge Ribeiro; MARTINELLI, Telma Adriana Pacífico. Efeitos de um programa de exercícios resistidos na força muscular de idosos. **Renef**, [S.L.], v. 8, n. 11, p. 37-47, 22 jan. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.35258/rn2018081100013>. Acesso em: 12 nov. 2023.

MOHER, David; SHAMSEER, Larissa; CLARKE, Mike; GHERSI, Davina; LIBERATI, Alessandro; PETTICREW, Mark; SHEKELLE, Paul; A STEWART, Lesley. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. **Systematic Reviews**, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 1-2, 1 jan. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>. Acesso em: 12 nov. 2023.

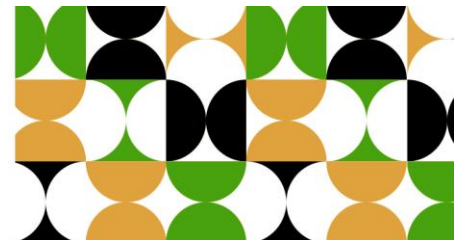
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário**. Brasília: OMS, 2020.

ROMANO, T. A.; FERREIRA, E. F.; GOMES, ÁUREA K. V.; OLIVEIRA, R. A. R. DE. Prática de exercício físico na meia e terceira idade: um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em praticantes de ginástica localizada e não praticantes. **RBPFX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 370-376, 24 jul. 2018. Disponível em: <http://www.rbpfx.com.br/index.php/rbpfx/article/view/1414>. Acesso em: 12 nov. 2023.



SILVA, Maria Andrea Marques da. et al. A influência da prática de ginástica localizada na qualidade de vida das pessoas idosas. **GEPNEWS**, v. 2, n. 2, p. 82-89, Maceió, 2019.

Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/ojs2-somente-consulta/index.php/gepnews/article/view/7883/0>. Acesso em: 12 nov. 2023.



AS INFLUÊNCIAS DO CICLO MENSTRUAL NO PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO RESISTIDO: O QUE OS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA CONHECEM A RESPEITO.

The influences of the menstrual cycle in resistance training planning: What physical education professionals know about it

Daniel Felicori Masson - daniel.masson@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG
Cintia Campolina D.R Silva - cintia.silva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG

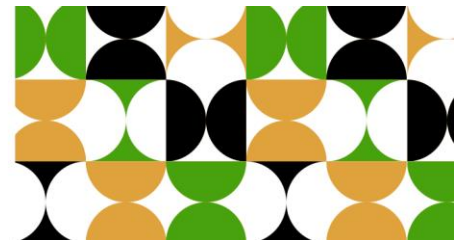
RESUMO

Introdução: Homens e mulheres demonstram diferentes respostas adaptativas ao exercício, ocasionadas pelas alterações hormonais causadas pelo ciclo menstrual, devido a isso é necessário que o Profissional de Educação Física seja capacitado e qualificado para avaliar, prescrever e orientar os treinamentos levando em consideração as peculiaridades femininas. **Objetivo:** Verificar se os Profissionais de Educação Física que atuam com treinamento personalizado, possuem conhecimento sobre as influências do ciclo menstrual no desempenho e se o planejamento dos treinamentos realizados por eles, levam em consideração estas alterações. **Metodologia:** Participaram desta pesquisa 20 Profissionais de Educação Física com idade de $28,9 \pm 6,0$ anos, que atuam com treinamento personalizado com mulheres. Para coleta de dados foi confeccionado um formulário por meio do aplicativo *Google Forms*. Para análise dos dados, foi utilizado o método de estatística descritiva e sua posterior análise realizada por meio da frequência e cálculo do percentual, sendo demonstrado por meio de gráficos e tabelas. **Resultados/Discussão:** Todos os participantes tinham conhecimento sobre as flutuações hormonais e acreditavam que essas mudanças poderiam gerar queda no rendimento de suas alunas. Alterações no treinamento como diminuição de carga (45%), diminuição de volume (30%), mudança de exercícios (25%), realização de exercício aeróbio (30%) e periodização ondulatória (5%), foram as alternativas mais citadas pelos participantes. **Conclusão:** Conclui-se com esta pesquisa que a maioria dos Profissionais de Educação Física avaliados, que atuam com treinamento personalizado para mulheres possuem conhecimento sobre as influências do ciclo menstrual no desempenho físico e planejam os programas de treino, levando em consideração essas alterações.

Palavras-chaves: Ciclo menstrual; Exercício Resistido; Desempenho físico.

Keywords: Menstrual Cycle; Resistance Exercise; Physical Performance.

INTRODUÇÃO



O treinamento resistido (TR) é definido por algum exercício em que a musculatura do corpo precisa vencer uma força externa para gerar algum deslocamento, propiciando assim benefícios a saúde e a aptidão física (FLECK; KRAEMER; 2017).

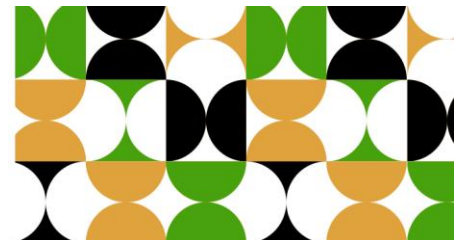
Segundo Guyton e Hall (2011) homens e mulheres demonstram diferentes respostas adaptativas ao exercício. Tais alterações envolvem principalmente as mudanças que ocorrem no sistema endócrino referentes ao sistema reprodutivo, ou seja, o ciclo menstrual (CM). Estes mesmos autores afirmam que os picos e oscilações hormonais que acontecem durante o CM podem comprometer diretamente o treinamento.

O CM é um fenômeno que tem um caráter cíclico que dura em média 28 dias, podendo ser dividido em três fases: 1) fase folicular, onde ocorre uma redução na concentração do hormônio luteinizante (LH) e do hormônio folículo-estimulante (FSH) e proporciona a ovulação e fazem com que os ovários produzam progesterona e estrogênio; 2) fase ovulatória, nesta fase, os níveis de estrogênio só aumentam fazendo o corpo produzir hormônio luteinizante; e 3) fase lútea, caracterizada por uma redução na quantidade de hormônio luteinizante e do hormônio folículo-estimulante, onde na maior parte dessa fase, a concentração de estrogênio é alta. Em ciclo regular, a fase folicular começa no primeiro dia da menstruação e dura até o nono dia; a fase ovulatória ocorre entre os dias 10 e 14; a fase lútea tem início no final da ovulação e dura até o primeiro dia da menstruação (SHERMAN; KORENMAN, 1975).

Sabendo disso, o profissional de Educação Física tem um papel importante, que é a prescrição individualizada do exercício físico para essas mulheres. Para isso é necessário que este profissional seja capacitado e qualificado para avaliar, prescrever e orientar os treinamentos levando em consideração as peculiaridades femininas (SANTOS *et al.*, 2018).

Por outro lado, muitas vezes os profissionais atuantes nas academias de ginástica nem sempre dominam adequadamente este conhecimento e as mulheres que praticam exercício resistido, acabam não tendo a atenção necessária no planejamento de seus treinos (TEIXEIRA *et al.*, 2013).

Diante do exposto, se apresenta o objetivo desta pesquisa que é verificar se os Profissionais de Educação Física que atuam com treinamento personalizado, possuem conhecimento sobre as influências do ciclo menstrual no desempenho e se o planejamento dos treinamentos realizados por eles, levam em consideração estas alterações



METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo. Silva e Coelho (2007) explicam que a pesquisa quantitativa é baseada em coleta e avaliação de dados numéricos, posteriormente é feito dados estatísticos. Quanto às características descritivas, Gil (2008) relatou que estudos descritivos buscam padronizar o uso de técnicas de coleta de dados, e seu maior objetivo é descrever um evento, fenômeno ou população.

Sujeitos da pesquisa

Participaram desta pesquisa 20 Profissionais de Educação Física, sendo 10 homens e 10 mulheres, com idade de $28,9 \pm 6,0$ anos, que atuam de forma personalizada há $5,1 \pm 6,2$ anos, residentes na cidade de Nepomuceno - MG e região, que trabalham com exercício resistido para mulheres.

Após serem informados sobre os objetivos desta pesquisa, todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

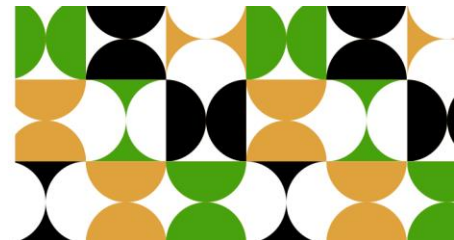
Instrumento da pesquisa

Para a realização desta pesquisa, foi confeccionado um formulário por meio do aplicativo *Google Forms* contendo perguntas fechadas com o propósito de verificar o conhecimento dos Profissionais de Educação Física sobre a prescrição do TR para mulheres, envolvendo as alterações do ciclo menstrual.

Coleta de Dados

Após a confecção do formulário, o link de preenchimento foi compartilhado de forma online com os Profissionais de Educação Física participantes desta pesquisa. Todos os voluntários tiveram o tempo necessário para concluir o formulário.

Análise dos dados



Para análise dos dados, foi utilizado o método de estatística descritiva e sua posterior análise realizada por meio da frequência e cálculo do percentual, sendo demonstrado por meio de gráficos e tabelas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

O presente estudo analisou o conhecimento que os Profissionais de Educação Física atuantes com o treinamento personalizado para mulheres, possuem sobre o ciclo menstrual, e se os mesmos utilizam este conhecimento ao planejarem os treinos de suas alunas.

Na tabela 1. observa-se os dados referentes ao tempo de formação dos participantes da pesquisa, ao tempo em que os mesmos atuam com o treinamento personalizado e o local onde estes atendimentos são realizados.

TABELA 1. Caracterização profissional dos participantes da pesquisa

Tempo de Formação em Educação Física				
	Recém formados (2023)	Com de 1 a 5 anos de formação	Com 6 a 10 anos de formação	Com 7 a 15 anos de formação
N	2	11	4	3
Tempo em que atua como <i>Personal</i>				
	De 1 a 5 anos	De 6 a 10	De 11 a 15 anos	Mais de 16 anos
N	14	3	1	2
Local onde realizam o seus atendimentos				
	Academia		Residência das alunas	
N	18		8	

Fonte: Autoria própria

Observa-se que 55% dos participantes da pesquisa possuem formação acadêmica entre 1 a 5 anos, que 70% atuam com treinamento personalizado entre 1 a 5 anos e que a grande maioria faz seus atendimentos nas academias de ginástica (90%) (Tabela 1.)

Quando perguntados sobre o contato com a temática treinamento resistido e ciclo menstrual (Gráfico 1), pode-se verificar que 45% dos avaliados declaram não ter tido a oportunidade de conhecer sobre o assunto. Aqueles que tiveram contato com o tema, afirmaram ter passado por este conhecimento durante a graduação (35%), já 15% viram sobre a relação ciclo menstrual e exercício, tanto durante a graduação quanto nas especializações e 5% disseram ter visto sobre o tema apenas nas especializações.

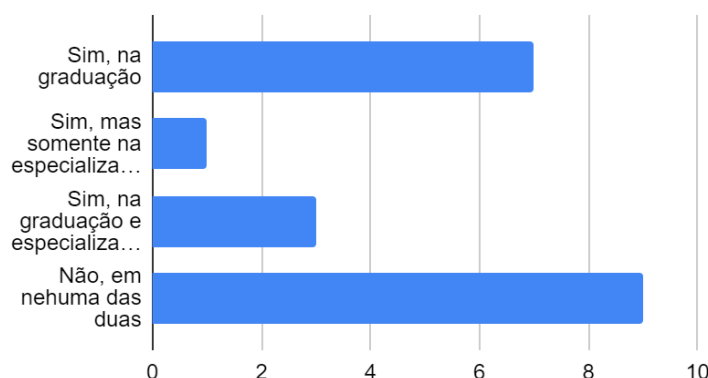
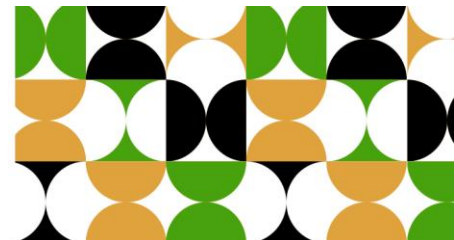


GRÁFICO 1 – Contato com a temática ciclo menstrual e treinamento resistido durante a formação acadêmica (Fonte: Autoria própria).

Sabe-se que o Profissional da Educação Física está inserido na área da saúde, e que necessita de responsabilidade para planejar e aplicar programas de treinamento de exercícios físicos baseado em uma boa base científica. Sendo assim, torna-se de suma importância, que os profissionais atuantes com esta população no mercado de trabalho, tenham familiaridade com o contexto referente a esta temática (TOSCANO, 2001).

No gráfico 2, analisou-se sobre o conhecimento que os Profissionais de Educação Física tinham a respeito da duração de um ciclo menstrual regular.

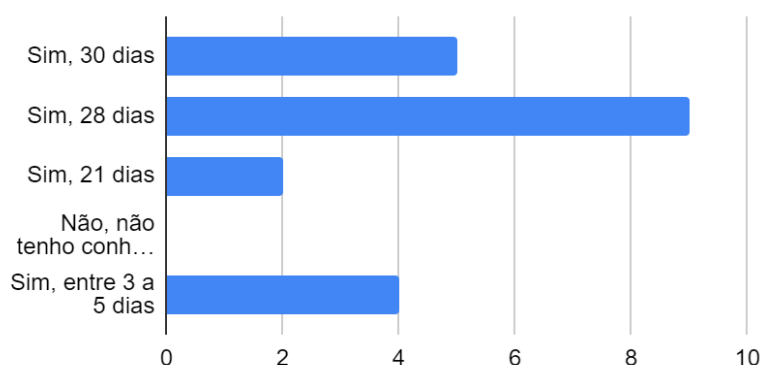
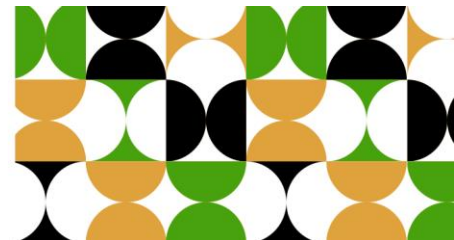


GRÁFICO 2 – Conhecimento dos participantes sobre a duração do ciclo menstrual. (Fonte: Autoria própria).

Pode-se verificar que grande parte dos participantes avaliados sabiam ao certo o tempo de duração de um ciclo menstrual regular (45%) e que os restantes dos participantes tiveram muitas dúvidas em relação à pergunta, uma vez que houve divergências entre os



resultados. Vale ressaltar que nenhum participante declarou não ter conhecimento sobre o assunto.

O ciclo menstrual regular tem duração média de cerca de 28 dias. No entanto, é importante lembrar que a duração do ciclo menstrual pode variar de uma mulher para outra, alguns ciclos podem ser mais curtos, enquanto outros podem ser mais longos. O ciclo menstrual começa no primeiro dia de menstruação e termina no dia anterior ao próximo sangramento (REED; CARR, 2018).

Ainda sobre o conhecimento dos participantes da pesquisa, encontra-se no Gráfico 3, os resultados referentes ao quanto os mesmos sabem sobre os hormônios constituintes do ciclo menstrual. Foi observado que apenas 1 participante (5%) afirmou não ter conhecimento sobre o assunto.

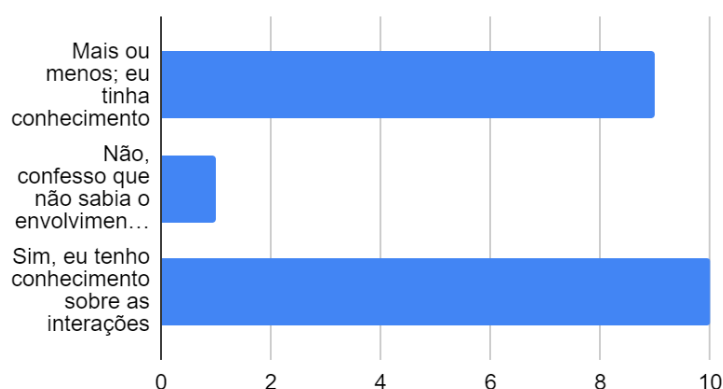


GRÁFICO 3 – Conhecimento dos participantes sobre os hormônios presentes no ciclo menstrual.
(Fonte: Autoria própria).

O ciclo menstrual é um processo cíclico, que é regulado por uma interação complexa de vários hormônios, sendo eles: progesterona, estrogênio, hormônio luteinizantes e folículo-estimulante. Esses hormônios interagem em um ciclo que envolve a maturação dos óvulos, a ovulação, a preparação do útero para a gravidez e, caso a gravidez não ocorra, há a descamação do revestimento uterino (menstruação) (REED; CARR, 2018).

Quando questionados sobre a interferência do ciclo menstrual no desempenho físico de suas alunas, verificou-se que todos os participantes sabiam sobre as flutuações hormonais e acreditavam que essas mudanças poderiam gerar queda no rendimento (Gráfico 4.).

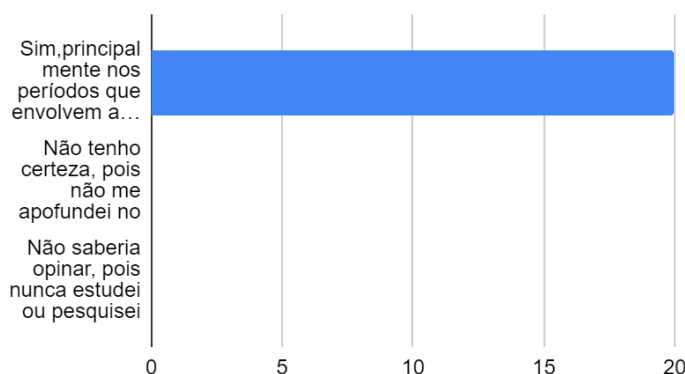
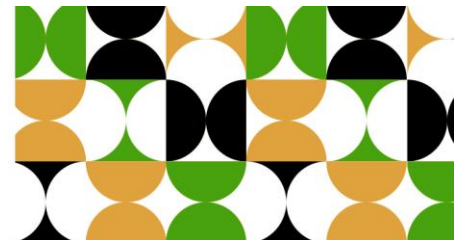


GRÁFICO 4 – Conhecimento dos participantes sobre as interferências do ciclo menstrual no desempenho físico. (Fonte: Autoria própria).

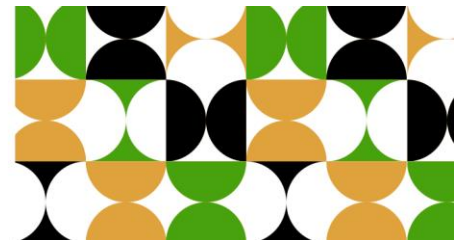
Fracaro *et al.* (2018) afirmam que com todas as flutuações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual pode haver alterações no desempenho físico, principalmente no aspecto de força, prioritariamente na fase lútea, em comparação às fases folicular e ovulatória, ressaltando o aumento do estrogênio.

Ressaltando a importância da avaliação física na construção de um bom planejamento de treino, foi perguntado aos participantes se os mesmos cobravam de suas alunas a realização da avaliação e por qual profissional esta era feita. Ainda sobre este assunto, verificou-se se perguntas relacionadas ao ciclo eram feitas durante a anamnese. Estes dados estão representados na Tabela 2.

TABELA 2. Realização da Avaliação Física

Antes de começar os treinos suas alunas passam por uma avaliação física?		
	Sim	Não
N	20	0
As avaliações físicas são realizadas por você ou por outro profissional?		
	Sempre por mim	Por outro Profissional
N	19	1
Na anamnese é coletada alguma informação referente ao ciclo menstrual?		
	Sim	Não
N	16	4

(Fonte: Autoria própria).



Ciente da relevância da realização de uma avaliação física antes da construção de um treinamento, todos os participantes declararam realizá-la em suas alunas e apenas 5% respondeu não ser ele, o responsável pela avaliação, sendo este considerado um resultado excelente, pois demonstra a preocupação e interesse dos profissionais em cuidar bem de suas alunas.

Sobre o questionamento referente às perguntas sobre o ciclo menstrual na anamnese, se pode perceber que 80% dos profissionais declararam fazer perguntas como duração do ciclo, o uso de métodos contraceptivos, sintomas pré-menstrual etc (Tabela 2.).

De acordo com Queiroz e Medija (2016) sempre é muito importante a realização de uma avaliação física antes de começar qualquer treinamento, é uma ferramenta essencial para um bom trabalho do Profissional da Educação Física, no qual o objetivo é reunir elementos para fundamentar e definir quais métodos e exercícios que serão usados na prescrição do programa de treino.

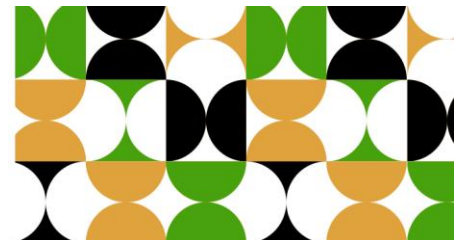
Estes mesmos autores reforçam a relevância da realização da avaliação pelo próprio profissional, pelo fato dos mesmos terem a oportunidade de conhecer a aluna, antes do planejamento do treino. Nela é possível detectar aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida, condicionamento físico, possíveis limitações de movimento. Todas essas características são fundamentais, e tudo isso garante a segurança do aluno e evita que os profissionais da área cometam erros (QUEIROZ; MEDIJA, 2016).

Já Teixeira *et al.* (2013) citam sobre a importância de se perguntar sobre o ciclo menstrual na anamnese, discutir sobre duração, uso de métodos contraceptivos, como é a tensão pré-menstrual, para que o profissional possa prescrever o treino de forma adequada e de forma individualizada, de acordo com os dados de todo o ciclo menstrual da mulher.

Na tabela 3, analisou-se as situações referentes aos desconfortos causados pelo ciclo menstrual e sua interferência no treinamento.

TABELA 3. Influência e desconfortos causados pelo ciclo menstrual.

Deixou de treinar devido a algum desconforto?		
	Sim, sempre acontece.	Não, nunca me ocorreu.
N	14	6
Alterações no humor e motivação de suas alunas para o treinamento no decorrer de um mês ?		



	Sim.	Não.
N	20	0
Troca de exercício devido a queixas de suas alunas advindas de algum desconforto referente ao ciclo menstrual?		
	Sim, pelo menos uma vez.	Não, nunca aconteceu
N	15	5

(Fonte: Autoria própria).

É fato que ciclo menstrual pode gerar desconfortos e foi observado na presente pesquisa que 70% dos avaliados tiveram alunas que deixaram de treinar por estes motivos. Ainda sobre esta questão, todos afirmaram que suas alunas relataram alterações de humor e de motivação para a realização do treinamento e 75% dos avaliados já tiveram que trocar exercícios de suas alunas, devido a alguma queixa.

Estes achados podem ser explicados por Nogueira e Silva (2000) que analisaram os sintomas pré-menstruais em mulheres com quadros graves de Síndrome Pré-Menstrual e verificaram que entre as 254 mulheres entrevistadas, 43,3% delas declararam sintomas considerados muito fortes, o que interfere diretamente em suas tarefas do dia a dia e no treino.

Avelar e Silva (2021) em sua pesquisa questionou as participantes sobre qual fase do ciclo menstrual se sentem menos motivadas para realizar os exercícios resistidos, 35% disseram ser na fase lútea (pré-menstrual) e 65% declararam ser a fase folicular.

O fenômeno dito como síndrome pré-menstrual é muito visto no dia a dia das mulheres, notando-se a presença de sintomas de depressão, ansiedade, relacionado a uma condição mais grave, onde, somado com outros sintomas, podem ter efeitos negativos na vida de mulheres (VIEIRA; GAION, 2009).

No Gráfico 5 apresenta-se os resultados referentes às principais queixas das alunas durante o ciclo menstrual.

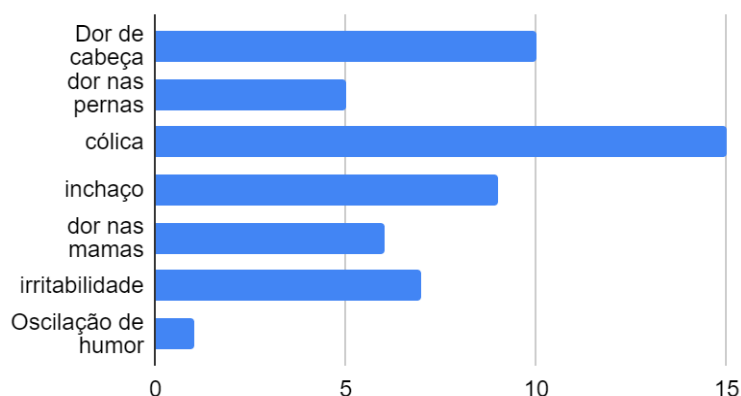
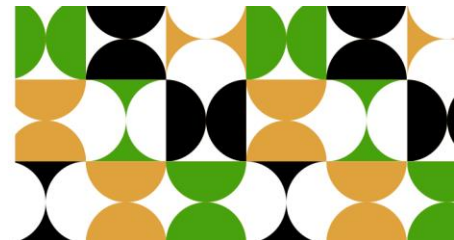


GRÁFICO 5 – Principais queixas apresentadas pelas mulheres, alunas dos participantes da pesquisa (Fonte: Autoria própria).

De acordo com estudo feito por Nogueira e Silva (2000) observou-se que 43,3% das entrevistadas afirmaram ter algum desconforto, gerando prejuízos no dia a dia, já a irritabilidade foi relatada por 86,4% das entrevistadas, seguida por cansaço, com 70,9% e oscilações de humor com 61,8%, as dores na cabeça também esteve presente, com os mesmos 61,8% e em seguida dores nas mamas com 59,1%

O gráfico 6, representa os dados referentes a as respostas dos Profissionais de Educação Física ao serem questionados se utilizavam do conhecimento adquirido baseado nas alterações hormonais e as influências causadas no desempenho, para alterar e/ou planejar o programa de treinamento de suas alunas.

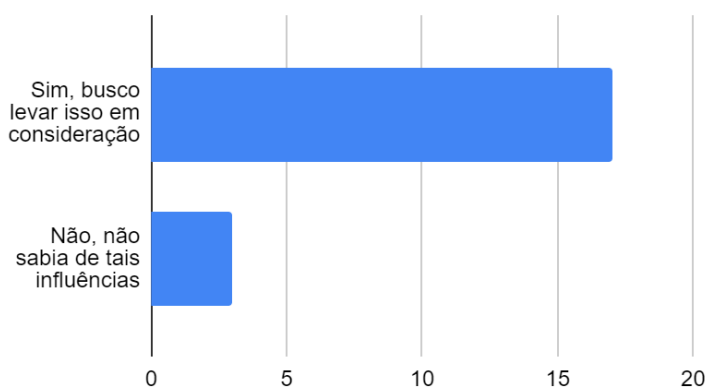
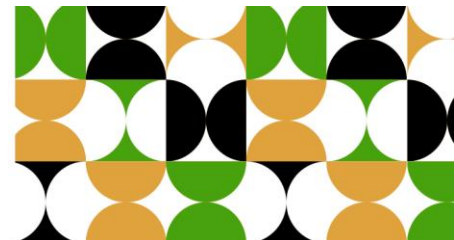


GRÁFICO 6 – Planejamento dos treinos baseados nas diferentes fases do ciclo menstrual. (Fonte: Autoria própria).



Foi possível verificar que 85% dos Profissionais de Educação Física avaliados levam em consideração as alterações que podem ser ocasionadas pelas diferentes fases do ciclo menstrual.

Na fase folicular, onde é possível observar a atenuação do estrogênio, é notável a disposição para fazer trabalhos de flexibilidade, já na fase ovulatória, devido ao aumento do estrogênio e maior secreção de noradrenalina, pode-se observar um acréscimo no desempenho esportivo. Contudo, na fase lútea essa atuação sofre uma diminuição, pois teve o aumento de progesterona (WEINECK, 2005).

Observa-se no gráfico 7, quais são as principais alterações realizadas pelos avaliados no planejamento dos treinos baseados nas alterações hormonais do ciclo menstrual.

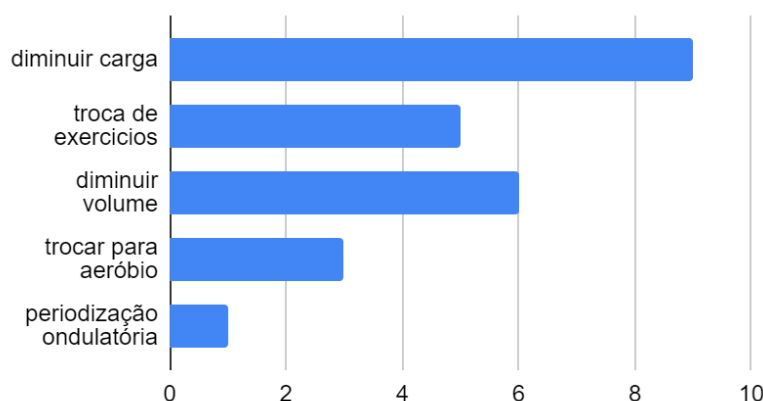


GRÁFICO 7 – Alterações realizadas durante o treino. (Fonte: Autoria própria).

Pode-se observar no gráfico 7, que a maioria das alterações feitas durante o treinamento foram a diminuição de carga (45%), diminuição de volume (30%), troca de exercícios (25%) troca pelo o exercício aeróbio (30%) e periodização ondulatória (5%).

Quando consideradas as alterações hormonais, a fase folicular parece ser um período mais produtivo para o desempenho do treinamento de força quando comparada à fase lútea, tanto no crescimento muscular quanto no reparo muscular (REIS; FRICK; SCHMIDBLEICHER, 1995).

Apresenta-se no gráfico 8 a percepção que os Profissionais possuem para identificar as alterações provocadas pelo ciclo menstrual.

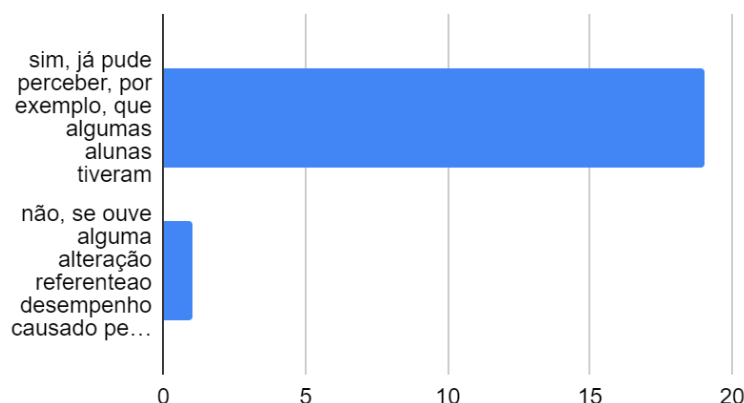
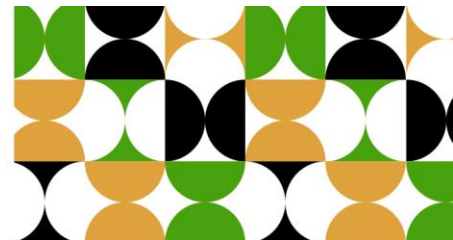


GRÁFICO 8 – Percepção de alteração do desempenho. (Fonte: Autoria própria).

Verificou-se que a maioria dos avaliados já perceberam que suas alunas tiveram dificuldades para manter ou aumentar determinada carga em alguns exercícios em algum momento do ciclo, apenas 5% dos avaliados não notaram essa diferença (Gráfico 8.)

As flutuações hormonais referentes ao ciclo são causadas por mudanças plasmáticas do estrogênio e da progesterona, onde menor nível de progesterona provoca vasoconstrição e contrações uterinas (PEDREGAL; MEDEIROS; SILVA, 2017). Sabe-se que o exercício resistido oferece muitos benefícios para o público feminino e responde ao programa de treino de resistência com melhoramento de força similar aos homens (MCARDLE; KATCH, 2016).

Apresenta-se no Gráfico 9, os dados obtidos, quanto ao despertar do interesse dos Profissionais de Educação Física pela temática da relação ciclo menstrual e exercício físico e pode-se observar que 90% dos participantes declaram que precisam se aprofundar mais nessa temática.

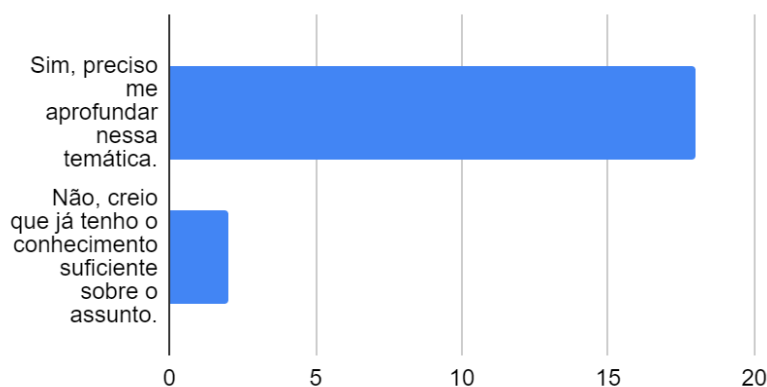
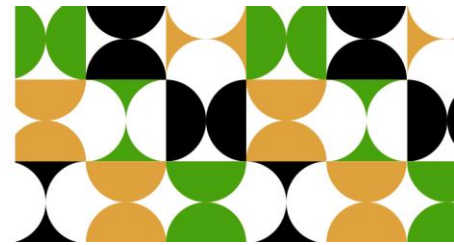


GRÁFICO 9 – Curiosidade dos avaliados sobre o tema. (Fonte: Autoria própria).



Várias mulheres dizem não ter a mesma disposição para realizar exercícios físicos em alguns períodos do ciclo menstrual, isso muitas das vezes pode gerar uma diminuição na frequência de treinos, gerar queda no desempenho e até mesmo a desistência da prática (SIMÃO *et al.*, 2007; DAVID *et al.*, 2009)

Observa-se que as mulheres estão mais envolvidas nesta prática. Isso torna importante focar na fisiologia feminina, principalmente no que se refere no CM onde várias alterações hormonais ocorrem neste período, fazendo com que essas mudanças sejam consideradas na hora da prescrição de exercícios (SANTOS *et al.*, 2018).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos Profissionais de Educação Física participantes desta pesquisa, que atuam com treinamento personalizado para mulheres possuem conhecimento sobre as influências do ciclo menstrual no desempenho físico e planejam os programas de treino, levando em consideração essas alterações.

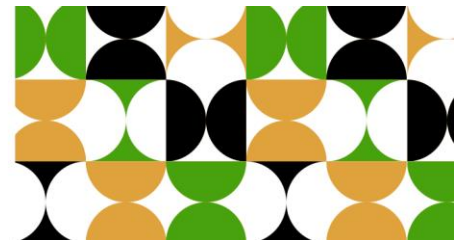
Alternativas como diminuição da intensidade, mudanças de exercícios, ênfase no treinamento aeróbio e utilização de periodização ondulatória, parecem ser as estratégias de adequação do treinamento mais utilizadas por estes Profissionais ao identificarem mudanças no desempenho de suas alunas, causadas pelas alterações hormonais provenientes do ciclo menstrual.

O aprofundamento do conhecimento sobre as interferências causadas pelas diferentes fases do ciclo menstrual em mulheres praticantes de exercício físico, torna-se essencial para que os Profissionais de Educação Física possam realizar um planejamento e uma prescrição efetiva dos treinamentos.

REFERÊNCIAS

AVELAR, Leticia Aparecida; SILVA, Cintia Campolina. **Interferência dos ciclos menstruais na motivação para prática de musculação em grupo de mulheres do sul de minas**. 2021. 28 f. Artigo. (Curso de Educação Física) Fagammon, Lavras/MG, 2021.

DAVID, Alexandra M.; BELLA, Zsuzsana Jármi di; BERENSTEIN, Eliezer; LOPES, Antônio Carlos; VAISBERG, Mauro. Incidência da síndrome pré-menstrual na prática de esportes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 15, n. 5, p. 330-333, out.



2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922009000600001>. Acesso em: dia mês e ano.

FRACARO, Josiane; MARTINS, Flavia Angela Servat; SILVA, Luiz Augusto; MALFATTI, Carlos Ricardo Maneck; MARTINS, Julio Cesar Lacerda. A influência da fase folicular e lútea no desempenho da força muscular de membros inferiores em praticantes de musculação. **RBPFX- Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 78, p. 806-812, 2018.

FLECK, Steven J. KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. [S. l.]: Artmed Editora, 2017.

GIL, Robledo Lima; RIBEIRO, Matheus de Souza Lima. Análise das propostas curriculares do curso de licenciatura em Ciências Biológicas do campus Jataí/UFG: a necessidade de reestruturação. **Anais dos Congressos de Pedagogia**, v. 24, n. 1, 2008.

GUYTON, Arthur. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12. Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

MCARDLE, W. D. KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Físico**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

NOGUEIRA, Clarissa Waldige Mendes; SILVA, João Luiz Pinto e. Prevalência dos Sintomas da Síndrome Pré-Menstrual. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [S.L.], v. 22, n. 6, p. 347-351, 2000. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-72032000000600005>. Acesso em: dia mês e ano.

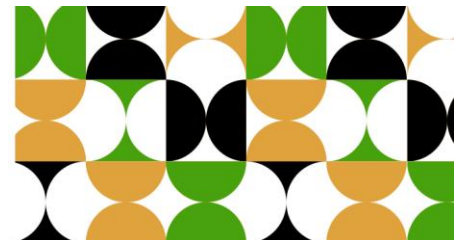
PEDREGAL, K. A. C.; MEDEIROS, K. B.; DA SILVA, J. A. C. Análise da força muscular e escolhas dietéticas de mulheres fisicamente ativas durante o ciclo menstrual. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 64, p. 507-515, 18 jun. 2017.

QUEIROZ, M. C.; MEJIA, D. P. M. **Relevância da avaliação física pré-participação em programas de atividades físicas**. 2016. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/198/8-RelevYncia_da_avalíaYYo_fYsica_prY-participaYYo_em_programas_de_atividades_fYsicas.pdf. Acesso em:

REED, B. G.; CARR, B. R. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. In: K. R. FEINGOLD (Eds.) et. al., **Endotext**. MDText.com, Inc, 2018.

REIS, E., FRICK, U., & SCHMIDTBLEICHER, D. Frequency Variations of Strength Training Sessions Triggered by the Phases of the Menstrual Cycle. **International Journal of Sports Medicine**, v. 16, n. 8, p. 545-550, 1995. Disponível em: 10.1055/s 2007-973052. Acesso em: dia mês e ano.

SANTOS, Francielle Pereira; COSTA, Poliana de Lima; SILVA, Cintia Campolina Duarte Rocha da; SILVA, Sandro Fernandes da. Comportamento Das Variáveis Morfológicas E Da Água Corporal Durante As Fases De Um Ciclo Menstrual. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 5, 25 jul. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v26i2.7314>. Acesso em: dia mês e ano.



SILVA, Raimundo Nonato Sousa da; COELHO, Paulo Sérgio de Souza. Um estudo exploratório sobre as metodologias empregadas em pesquisas na área de Contabilidade no ENANPAD. **Revista Contemporânea de Contabilidade**, Florianópolis, v. 4, n. 8, p. 139-159, jan. 2007. ISSN 2175-8069. Disponível em:

<<https://antigo.periodicos.ufsc.br/index.php/contabilidade/article/view/5056>>. Acesso em: 11 nov. 2023.

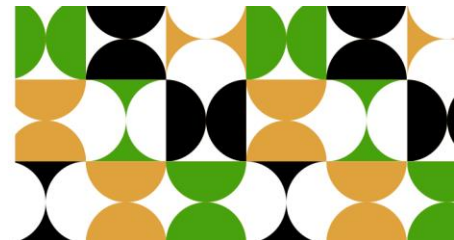
SHERMAN, B M; KORENMAN, S G. Hormonal characteristics of the human menstrual cycle throughout reproductive life. **Journal of Clinical Investigation**, [S.L.], v. 55, n. 4, p. 699-706, 1 abr. 1975. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1172/jci107979>. Acesso em: dia mês e ano.

TEIXEIRA, André Luiz da Silva; OLIVEIRA, Érica Condé Marques e; DIAS, Marcelo Ricardo Cabral. Relação entre o nível de atividade física e a incidência da síndrome pré-menstrual. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [S.L.], v. 35, n. 5, p. 210-214, maio 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-72032013000500004>. Acesso em: dia mês e ano.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p. 40-42, jan. 2001. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-284114>. Acesso em: dia mês e ano.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; GAION, Patricia Aparecida. Impacto da síndrome pré menstrual no estado de humor de atletas. **J. Bras. Psiquiatr.** Rio de Janeiro, v. 58, n. 2, p. 101-106, 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-523069>. Acesso em:

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. 7. Ed. São Paulo: Manole; 2005.



UTILIZAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE FUNCIONÁRIOS DE UM RESTAURANTE NA CIDADE DE PERDÕES- MG

*The use of workplace gym as a tool for enhancing the quality of life for employees in a
restaurant in city in Perdões- MG*

Patrícia Lúcio Modesto – patricia.modesto@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras- MG

Sandryelle Mendonça Batista – sandryelle.batista@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Cintia Campolina D. R. Silva- cintia.silva@fagammon.edu.br

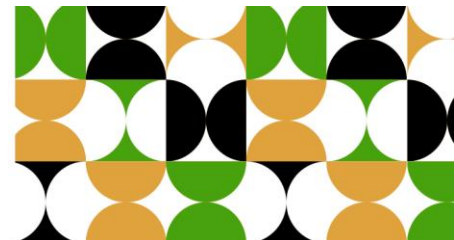
RESUMO

Introdução: A ginástica laboral trata-se de um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, que objetiva minimizar e compensar a sobrecarga gerada nas estruturas musculoesqueléticas que foram solicitadas durante a jornada de trabalho, otimizar a percepção corporal e da postura, reduzir o estresse e riscos de acidentes de trabalho, maior relacionamento interpessoal com os funcionários do restaurante, melhoria em sua qualidade de vida, dores, incômodos e desconfortos musculares e seu bem-estar geral. **Objetivos:** verificar os efeitos de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida de funcionários de um restaurante na cidade de Perdões/MG. **Metodologia:** Participaram desta pesquisa 15 funcionários de um restaurante da cidade de Perdões/MG, 2 homens e 13 mulheres, com faixa etária de $33,8 \pm 10,1$ anos. Para a realização desta pesquisa, foi confeccionado um questionário, o qual foi aplicado antes e após 6 semanas de realização de um programa de GL no restaurante. O programa de GL foi realizado duas vezes por semana, totalizando 12 sessões. As análises dos dados foram obtidas por meio de uma estatística descritiva e sua posterior análise foi demonstrada em frequência (média e desvio padrão) e cálculo do percentual, apresentado em forma de gráficos e tabelas. **Resultados/Discussão:** Verificou-se que 80% dos participantes responderam “sempre” para as questões referentes à disposição no trabalho, motivação, inter-relacionamento, melhoras no bem-estar físicos, autoestima, sono e qualidade de vida e que apenas 20% responderam com “alguma frequência”, deixando notório os benefícios percebidos pelos colaboradores com a GL. Dos trabalhadores, 100% afirmaram grande importância da Ginástica Laboral para a qualidade de vida. **Conclusão:** Pode-se concluir que 12 sessões de um programa de Ginástica Laboral promoveram melhorias na qualidade de vida no trabalho e bem-estar geral de funcionários de um restaurante na cidade de Perdões/MG.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Restaurante. Qualidade de vida.

Keywords: Labor gymnastics; Restaurant; Quality of life.

INTRODUÇÃO



A qualidade de vida no trabalho (QVT) pode ser compreendida como um fator associado diretamente ao nível de contentamento de uma pessoa ao realizar suas atividades laborais e pode ser afetada por fatores relacionados à saúde física, mental e psicossocial do trabalhador causando implicações diretas em sua produtividade (AMORIM, 2010).

No Brasil, uma das ferramentas mais utilizadas com o objetivo de promover saúde e QVT é a Ginastica Laboral (GL). A GL apresenta como característica a combinação de atividades físicas que buscam preparar a musculatura para as ocupações no ambiente de trabalho, colaborando na correção postural, relaxamento muscular, flexibilidade das articulações e relações interpessoais e mesmo sendo uma pratica coletiva, precisa ser direcionada para especificidade exercida pelo trabalhador (SANTOS; MELO, 2019; LIMA, 2003).

Bolsonello *et al.* (2022) afirmam que as empresas que utilizam a GL têm menores custos em seu ambiente e menos trabalhadores afastados por doenças ocupacionais, fazendo com que os colaboradores participantes tenham melhor qualidade de vida.

No decorrer dos anos, o cenário de más condições e cargas pesadas no trabalho em indústrias de restaurante aumentou. Portanto, diversas empresas estão procurando alternativas tendo como foco as necessidades dos trabalhadores, tornando a GL uma importante ferramenta para se atingir esse objetivo (PINTO; SOUZA, 2008).

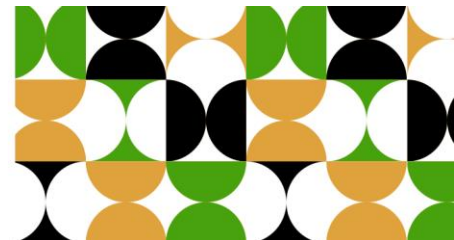
Santos (2014) afirma que os exercícios corporais realizados no horário de trabalho, tiveram um avanço significativo no Brasil e muitos profissionais dos meios empresariais, incluindo os setores de alimento têm usado a GL para proporcionar melhores condições laborais aos seus funcionários.

Diante dessas evidências, apresenta-se o objetivo desta pesquisa que é verificar os efeitos de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida de funcionários de um restaurante na cidade de Perdões/MG.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa

O presente projeto trata-se de pesquisa exploratória aplicada, realizada por meio de um estudo de campo, com abordagem quantitativa. Proetti (2018) afirma que as



permanências de ocorrências de um fato e estimativa das características são produzidas por meio de pesquisas quantitativas. Estas são importantes, pois informam os níveis de realidade, despertando atenção de pesquisadores pela transcendência dos eventos.

Sujeitos da pesquisa

Participaram dessa presente pesquisa 15 funcionários de um restaurante da cidade de Perdões/MG, 2 homens e 13 mulheres, com faixa etária de $33,8 \pm 10,1$ anos, que exerciam funções de: caixa (1), cozinheira (6), garçons, garçonetes (7) e gerente (1).

Todos os voluntários foram informados sobre os objetivos do presente trabalho e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumento da pesquisa

Para a realização desta pesquisa foi confeccionado um questionário adaptado de Santos (2003) e Poletto (2002). A coleta de dados foi realizada no próprio local de trabalho dos participantes, não havendo limite de tempo para realização deste. O questionário foi aplicado antes e após 6 semanas de realização de um programa de GL no restaurante.

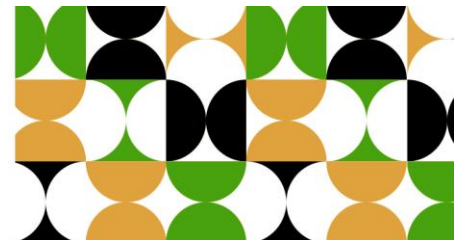
Programa Ginástica Laboral

O programa de Ginástica Laboral foi realizado duas vezes por semana, em dias de maior movimento no restaurante, com autorização da proprietária do estabelecimento, totalizando 12 sessões de atividade.

O programa teve duração de 15 minutos, contendo os seguintes conteúdos:

- Exercícios de alongamentos para membros superior, inferior e musculatura lombar;
- Exercícios de relaxamento;
- Exercícios de força com ou sem sobrecarga externa.

Alguns dos exercícios:



Exercício 1: pernas semi afastadas e levemente flexionadas, apoiar as mãos no quadril e flexionar o tronco para trás lentamente. Duas repetições cada repetição segurar 10 segundos;

Exercício 2: pernas unidas e estendidas, flexionar o tronco para frente estendendo os braços para traz, manter a posição por 10 segundos;

Exercício 3: pernas afastadas e estendidas descer o tronco para frente e tentar aproximar a mão direita no pé esquerdo e vice-versa 10 segundos cada lado, após movimentar lentamente alternando de um lado para o outro, 10 segundos;

Exercício 4: afastar as pernas, deixar uma perna flexionada a outra estendida, 10 segundos, após trocar a posição das pernas manter novamente 10 segundos os braços ficarão soltos a frente do corpo abrindo e fechando as mãos;

Exercício 5: afastar as pernas, deixar uma perna flexionada a outra estendida, manter 10 segundos, após trocar a posição das pernas manter novamente 10 segundos, braços ficarão soltos a frente do corpo abrindo e fechando as mãos;

Exercício 6: estender os braços acima da cabeça, entrelaçando os dedos. 10 segundos;

Exercício 7: de lado um para o outro, pegar um na mão do outro por sobre a cabeça, flexionando o joelho externo, após 10 segundos, troca-se de lado e mantém a posição mais 10 segundos.

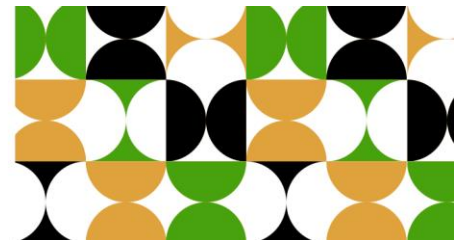
Os conteúdos foram utilizados de forma aleatória, não repetitivos e com bastante diversidade, a fim de manter a motivação dos voluntários na prática destes.

Análise de dados

As análises dos dados obtidos pelo questionário foram realizadas por meio de uma estatística descritiva e sua posterior análise foi demonstrada em frequência (média e desvio padrão) e cálculo do percentual, apresentado em forma de gráficos e tabelas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Na tabela 1, pode-se observar as informações referentes ao tempo e à jornada de trabalho dos funcionários do restaurante. Verifica-se que, em média, os colaboradores possuem mais de 1 ano de permanência na empresa cumprindo, aproximadamente, 20h semanais, salvo a gerente que, por possuir cargo de confiança, apresentou uma carga horário



maior. Quando perguntados se consideravam o ritmo de trabalho intenso, 93,3% dos participantes declararam considerar que sim.

Lima *et al.* (2017) afirmam que a jornada excessiva de trabalho é um fator que contribui para o aumento dos desconfortos físicos. Outras pesquisas destacam a jornada extensa como alguns dos itens que podem impactar na qualidade de vida do funcionário, junto à relação de número de operadores às atividades exercidas por cada um, os movimentos repetitivos, questões relacionadas ao espaço físico, muitas vezes inadequado, e às temperaturas elevadas no ambiente de trabalho (MATOS; PROENÇA, 2003; SIQUEIRA *et al.*, 2011).

Tabela 1 – Informações referentes ao tempo e a jornada de trabalho dos funcionários

Cargo	N	Tempo de trabalho no estabelecimento (meses)	Jornada de Trabalho (horas)	Classifica o ritmo de trabalho como intenso	
Caixa	1	13	19	Sim	Não
Cozinheira	6	17,8±9,6	19±0	14	01
Garçons (netes)	7	16,5±15,0	18,1±1,1		
Gerente	1	17	49		
Total	15	16,8±11,4	20,6±7,9		

Fonte: Autoria própria

Quando perguntados sobre a realização de outras atividades físicas (esportivas e/ou recreativas) além da GL, pode-se verificar que a maioria dos colaboradores declararam ser sedentários, contabilizando 60% das respostas (Figura 1).

A relação existente entre a prática de atividade física e saúde é bem destaca na literatura científica, confirmando que essa prática atua como forma preventiva de doenças e auxilia na manutenção e reabilitação da saúde de indivíduos de todas as faixas etárias. No entanto, autores como Miles, (2007); Polisseni e Ribeiro (2014); Silva *et al.*, (2020) ressaltam que, apesar de existir esta relação positiva entre exercício e saúde, grande parte da população atual não pratica qualquer tipo de atividade física e que somente uma pequena parcela da sociedade se exercita suficientemente e a outra metade acaba por ser classificada como completamente sedentária. Dados estes que corroboram com os da presente pesquisa.

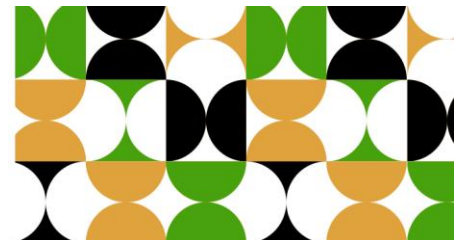
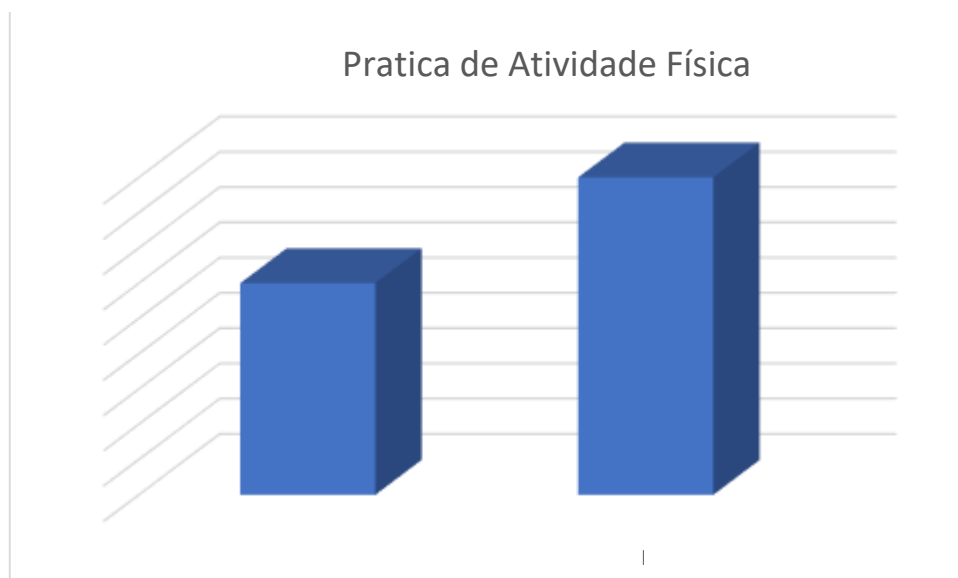


FIGURA 1 – Realização de atividade física dos funcionários além da Ginastica Laboral

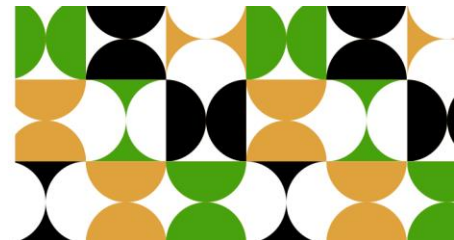


Fonte: Autoria própria

Antes de se dar início as sessões de GL no restaurante, foi aplicado um questionário referente ao bem-estar dos participantes da presente pesquisa e os resultados podem ser verificados na tabela 2. Entre os itens avaliados, observou-se que a grande maioria dos colaboradores demonstraram apresentar com alguma frequência desconforto e/ou cansaço nos ombros, braços, pernas, costas, pescoço, coluna e pés, mas 93,3% afirmaram nunca precisar se afastar do trabalho por motivos relacionados a dores musculares.

Dados similares foram apresentados por Lima *et al.* (2017). Nesta pesquisa, que teve como proposta avaliar o ambiente de trabalho de um restaurante e as condições relacionadas aos aspectos ambientais e físicos de seus funcionários, demonstrou-se que os cozinheiros relataram desconforto em algumas partes do corpo, as maiores queixas foram nas pernas, ombros e tornozelo, ressaltando dores nos ombros, mãos, antebraço e pescoço, enquanto que os garçons relataram que as áreas mais dolorosas eram no tornozelo, perna e punho.

Esses mesmos autores afirmam que realizar movimentos repetitivos por longos períodos pode gerar cansaço e dores nos pés, pernas, coluna, punhos e mãos, resultando em lesão por esforços repetitivos (LER), os movimentos repetitivos durante o expediente aparecem como um fator para intensificar os desconfortos sentidos (LIMA *et al.*, 2007).



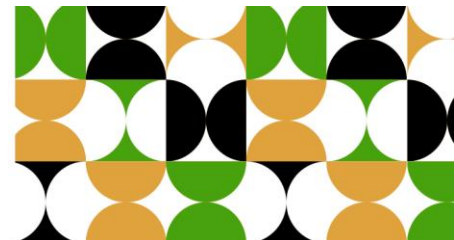
Além disso, uma determinada postura de trabalho mantida por tempo prolongado pode gerar distúrbios metabólicos e circulatórios, além de causar dor ou desconforto muscular e uma contínua tensão dos músculos mais solicitados (PINTO; SOUZA, 2008).

Tabela 2 – Informações pessoais realizadas pelos participantes da amostra antes da aplicação da GL.

	Nunca	Com alguma frequência	Sempre
1. Sinto algum tipo de desconforto nas costas ou coluna (lombar)	0	12	3
2. Sinto desconforto nos braços e mãos	3	11	1
3. Sinto desconforto nas pernas e pés	1	11	3
4. Sinto desconforto no pescoço (cervical)	4	9	2
5. Sinto desconforto nos ombros	1	13	1
6. Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado nos braços	3	11	1
7. Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado nas mãos	4	11	0
8. Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado nos ombros	4	11	0
9. Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado nas pernas	0	9	6
10. Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado nos pés	0	10	5
11. Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado no pescoço	4	10	1
12. Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado nas costas	1	10	4
13. Atualmente sinto desconforto físico geral – dores musculares	2	11	2
14. Procuro serviço médico devido a dores musculares	9	5	1
15. Permaneci afastado do trabalho devido a dores musculares	14	0	1
16. Utilizo analgésico para dor muscular	2	12	1
17. Sinto dificuldade para realizar atividades simples no meu trabalho	5	10	0
18. Sinto formigamento nas mãos	3	12	0
19. Sinto dificuldade ao dormir, devido a dores musculares	4	8	3
20. Sinto dor muscular ao acordar	5	10	0

Fonte: Autoria própria

Na tabela 3, apresentam-se os resultados da avaliação realizada após as 12 sessões de GL praticadas pelos funcionários do restaurante, ao término das 6 semanas de intervenção. Os participantes deveriam avaliar cada questão com as opções: nunca, quase sempre e sempre. Verificou-se que 80% dos participantes responderam sempre para as questões referentes à disposição no trabalho, motivação, inter-relacionamento, melhoras no bem-estar físicos, autoestima, sono e qualidade de vida e que apenas 20% responderam com alguma frequência, deixando notório os benefícios percebidos pelos colaboradores com a GL.



Gondim *et al.* (2009) afirmam que dentre os benefícios concedidos com à prática da GL, encontra-se a melhoria no desempenho no trabalho e na postura, em virtude do aumento da disposição para trabalhar, a redução em outras queixas de natureza física.

Alves (2000) declara que a GL ativa a circulação periarticular com aquecimento dos tecidos e neuromuscular que são fundamentais para suas atividades, nas quais ocorrem atos motores, advindos de atividades de tomada de decisão e atenção, melhorando a postura, capacidade ventilatória e retorno venoso, promovendo a socialização e o ganho de força pelo alongamento muscular restaurado do potencial contrátil e reduz o estresse.

Tabela 3 – Avaliação após a implementação da Ginástica Laboral no restaurante

	Nunca	Com alguma frequência	Sempre
1. Sinto mais disposição no trabalho depois da realização da Ginastica Laboral	0	0	15
2. De uma maneira geral estou mais motivado(a) na realização das minhas atividades no restaurante	0	1	14
3. Senti muita disposição para participar das atividades propostas	0	0	15
4. Percebi que a ginastica laboral melhorou o relacionamento entre os funcionários do restaurante	0	0	15
5. As atividades melhoraram o meu bem estar físico (dores, desconfortos etc.)	0	0	15
6. Me sinto melhor comigo mesmo(a)	0	1	14
7. Senti que nos dias da Ginastica Laboral eu conseguia dormir melhor	0	1	14
8. Sinto que, após a implementação da Ginástica Laboral no restaurante, houve melhorias na minha qualidade de vida no trabalho	0	0	15

Fonte: Autoria própria

Sobre a importância da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho (Figura 2.), apontouse o resultado de 100% da consideração dos colaboradores diante da importância dessa atividade para a qualidade de vida.

Segundo Pinto e Souza (2008), ser bem orientado adequadamente sobre uma atividade física e posturas ocupacionais adequadas poderá levar a uma capacitação dos trabalhadores a continuarem realizando atividades que melhorem as suas condições de saúde. Quando o funcionário recebe o apoio da empresa, sinta-se motivado e tenha consciência para continuar realizando-as, este será o responsável pelo seu bem-estar pessoal e profissional.

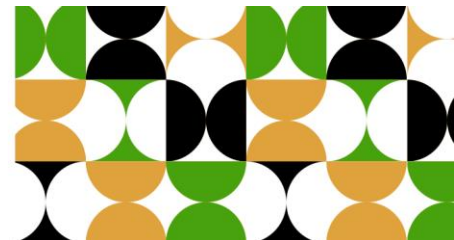
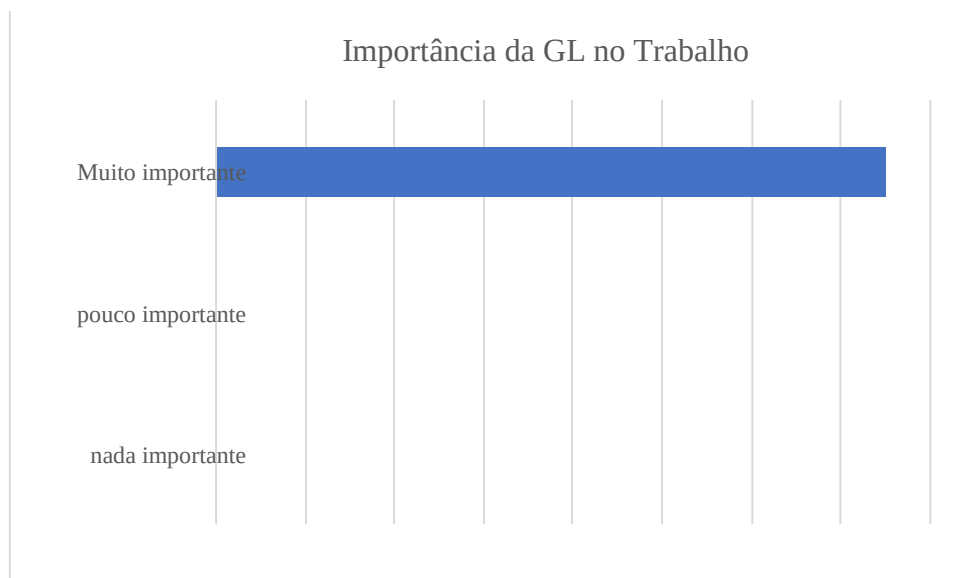


Figura 2 – Importância da Ginástica Laboral no Trabalho



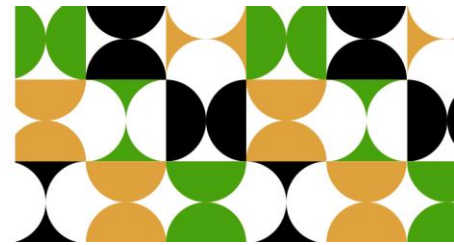
Fonte: Autoria própria

Na Tabela 4, pode-se analisar os resultados obtidos por meio do somatório das notas atribuídas pelos funcionários aos benefícios apresentados pela GL no restaurante. Segundo os colaboradores, os fatores mais importantes atribuídos pela realização das atividades propostas foram: a possibilidade de desenvolverem uma maior consciência corporal, seguido pelas melhorias relacionadas ao bem-estar geral e qualidade de vida, a redução de faltas por motivos de doenças, a maior produtividade e desempenho tanto individual quanto em grupo e, por último, a diminuição do estresse geral.

TABELA 4 – Somatório das notas de 1 a 5 atribuídas pelo grau de importância, sendo 5 a mais importante e 1 a menos importante, dada pelos colaboradores aos benefícios proporcionados pela realização das sessões de GL no restaurante.

	Diminuição do stress	Maior produtividade e desempenho	Redução do número de faltas no trabalho	Consciência corporal	Bem estar geral e qualidade de vida
Soma	26	39	42	51	48

Fonte: Autoria própria



Resultados estes reforçados por Lourenço *et al.* (2006) e Lima *et al.* (2017) que afirmam que os efeitos da realização da GL à saúde do trabalhador resultam na melhora da qualidade de vida e consciência corporal, corrige vícios posturais, redução dos casos de LER relacionados ao trabalho, diminuição do absenteísmo, aumento da autoestima e de disposição para o trabalho e, a prevenção da fadiga muscular e articular.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que 12 sessões de um programa de Ginástica Laboral promoveram melhorias na qualidade de vida no trabalho e bem-estar geral de funcionários de um restaurante na cidade de Perdões/MG.

Estes achados reforçam a importância da implementação da GL nos mais diferentes espaços, entre eles, os relacionados ao setor de alimentação que, muitas vezes, não possuem propostas como esta. Essa importância foi salientada quando todos os participantes desta pesquisa responderam que o programa de GL desenvolvido durante o tempo deste estudo tornou-se muito importante para eles.

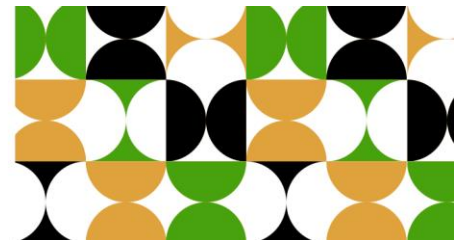
Além disso, a experiência da GL no trabalho pode ser tornar uma importante ferramenta no incentivo aos funcionários, para a adoção de um estilo de vida mais saudável, como mudança na alimentação e a adesão à prática de atividades físicas e exercícios fora do ambiente de trabalho.

Não se pode esquecer de que os benefícios da GL extrapolam aqueles relacionados aos funcionários, mas também beneficiam a empresa, uma vez que os afastamentos por doenças relacionados ao trabalho diminuem, os colaboradores aumentam seu desempenho e produtividade, influenciando diretamente na “saúde financeira” da empresa.

Por fim, entende-se que a GL se torna um investimento positivo e importante na QVT tornando o ambiente de trabalho mais humanizado, com um clima laboral saudável e favorável para o desenvolvimento de todos os envolvidos, uma vez que se reconhece que é na empresa o lugar onde os trabalhadores passam a maior parte do seu dia.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. H. F. Ginástica Laborativa: método para prescrição de exercícios terapêuticos no trabalho. **Fisioterapia Brasil**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 19-22, 2000.



AMORIM, T. G. F. N. Qualidade de vida no Trabalho: preocupação também para servidores públicos? RECADM: **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, v. 9, n. 1, p. 35-48, 2010. Disponível em: <https://doaj.org/article/33f35fb346cb496d92050c6c5a4371ae>. Acesso em: 10 de novembro de 2023.

BOLSONELLO, S. A; SANTANA, C. M; SANTOS, A. C. S; LÚCIO, G. A. de C. Benefícios da ginástica laboral para as doenças ocupacionais. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 23-32, 2022. Disponível em: <http://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/30/28>. Acesso em: 12 de novembro de 2023.

GONDIM, K. de M. et al. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Rev. Rene**. Fortaleza, v. 10, n. 2, p. 95-102, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/13662>. Acesso em: 10 de novembro de 2023.

LIMA, A. P. de *et al.* Avaliação Dos Aspectos Ergonômicos De Um Restaurante Localizado Na Zona Urbana De São Paulo. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, [S.L.], v. 15, n. 2, p. 296-305, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v15i2.3640>. Acesso em: 12 de novembro de 2023.

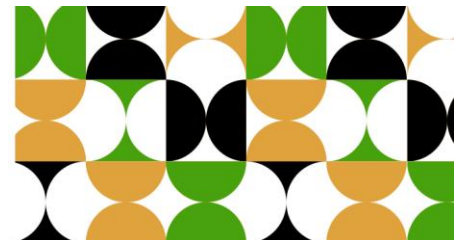
LIMA, V. **Ginástica Laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

LOURENÇO, M. S et al. Avaliação do perfil ergonômico e nutricional de colaboradores em uma unidade de alimentação e nutrição. In: SIMPEP, 8, São Paulo, **Anais ...**, Bauru, 2006. Disponível em: https://simpep.feb.unesp.br/anais/anais_13/artigos/1057.pdf. Acesso em: 12 de novembro de 2023.

MATOS, C. H. de; PROENÇA, R. P. da C. Condições de trabalho e estado nutricional de operadores do setor de alimentação coletiva: um estudo de caso. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 16, n. 4, p. 493-502, dez. 2003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s141552732003000400012>. Acesso em: 10 de novembro de 2023.

MILES, L. Physical activity and health. **Nutrition Bulletin**, [S. L.], v. 32, n. 4, p. 314-363, 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>. Acesso em: 12 de novembro de 2023.

PINTO, A. C. C. da S; SOUZA, R. de C. P. Ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes. **Revista Digital - Buenos Aires**, ano 12, n. 118, p. 1-4, mar. 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd118/ginastica-laboral-no-setor-de-cozinha-emrestaurantes.htm>. Acesso em: 12 de novembro de 2023.



POLETTTO, S. S. Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas. 2002. 146f. Dissertação (Mestre em Engenharia de produção). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002. Disponível em: <http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/Sandra%20Salette%20Poletto.pdf>. Acesso em: 11 de novembro de 2023.

POLISSENI, M. L. de C; RIBEIRO, L., C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/H7y7hZGy7ShhR4jPyDPnNDQ/?format=pdf>. Acesso em: 10 de novembro de 2023.

PROETTI, S. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen**, v. 2, n. 4, p. 1-23, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.unifai.edu.br/index.php/lumen/article/view/60>. Acesso em: 11 de novembro de 2023.

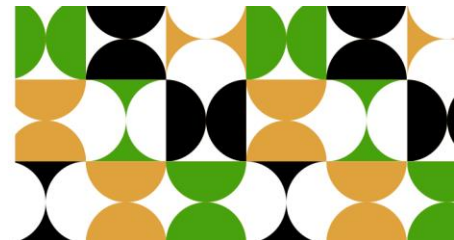
SANTOS, G. Apresentação, análise e avaliação de resultados da aplicação de um modelo de programa de ginástica laboral. Dissertação de mestrado. 2003. 130f. Dissertação (Mestre em Engenharia de Produção) Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis/SC, 2003. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/85328/196456.pdf?sequence=1>. Acesso em: 11 de novembro de 2023.

SANTOS, J. B. dos. **Ginástica laboral: estratégia para promoção da qualidade de vida do trabalhador**. São Paulo: Phorte, 2014.

SANTOS, G. B. dos; MELO, F. X. de. A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho. **Revista Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 4, p. 1-12, fev. 2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.edu.br/index.php/dialogos/article/view/696>. Acesso em: 11 de novembro de 2023.

SILVA, J. L. da et al. Aspectos psicossociais e relação com sedentarismo entre trabalhadores hidroviários. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 33252–33263, 2020. Disponível em: [10.34117/bjdv6n6-035](https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-035). Acesso em: 10 de novembro de 2023.

SIQUEIRA, M. N. et al. Análise ergonômica do trabalho na churrascaria gaúcha. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 31, Belo Horizonte, **Anais .**, Belo Horizonte, MG, Brasil, 2011. Disponível em: https://abepro.org.br/biblioteca/enegep2011_TN_STO_138_877_18987.pdf. Acesso em: 10 de novembro de 2023.



TREINAMENTO RESISTIDO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: O QUE OS PAIS SABEM A RESPEITO?

Resistance training for children and adolescents: what parents know about it?

Bruna Sales Carvalho – bruna.carvalho@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras - MG

Ingrid Carvalho de Paula – ingrid.paula@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras – MG

Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva - cintia.silva@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras – MG

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos, pode-se observar um número cada vez maior de jovens interessados e engajados em programas de Treinamento Resistido (TR). Apesar disso, alguns profissionais da área da saúde ainda consideram o TR inseguro e prejudicial ao desenvolvimento musculoesquelético desta população. Estudos apontam que, com a prática do TR, crianças e adolescentes melhoram os indicadores de saúde como a densidade mineral óssea, produção sérica do fator de crescimento IGF-1, perfil lipídico, sistema cardiovascular e a composição corpórea. E mesmo havendo muitas evidências científicas que indiquem os benefícios do TR para crianças e adolescentes, ainda existe muita preocupação por parte dos pais e responsáveis, quanto à sua segurança, principalmente durante a fase de crescimento.

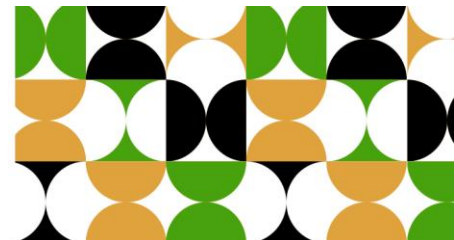
Objetivos: Verificar o entendimento dos pais e responsáveis por crianças e adolescentes com idade entre 12 a 18 anos sobre os benefícios da realização do TR nessa faixa etária.

Metodologia: Participaram desta pesquisa 42 indivíduos (8 homens e 34 mulheres) com idade de $35,8 \pm 7,9$ anos, pais e mães de crianças e adolescentes com idade de $9,4 \pm 4,0$ anos, que poderiam ou não realizar TR residentes nas cidades de Lavras/MG e Ijaci/MG. Para a coleta de dados, foi confeccionado um questionário contendo 14 perguntas fechadas a fim de analisar o entendimento dos pais e responsáveis sobre os benefícios do TR para crianças e adolescentes. Para a análise dos dados, utilizou-se o método de estatística descritiva e sua posterior análise foi realizada por meio da frequência e cálculo do percentual, demonstrado por meio de gráficos e tabelas.

Resultados/Discussão: Pode-se verificar que a maioria dos participantes parecem compreender a importância e os benefícios deste tipo de treinamento para o desenvolvimento ósseo (73,8%). E mesmo que a literatura científica já tenha comprovado os benefícios desta prática para este propósito, 26,1% dos participantes declararam nunca ter ouvido falar a respeito. Os resultados apontaram que 90,5% dos avaliados relataram que por meio desta pesquisa tiveram a oportunidade de conhecer mais sobre o assunto, afirmando que descobriram informações que desconheciam antes.

Conclusão: Pode concluir com esta pesquisa, que TR gera algumas controversas e inseguranças dos pais sobre esta prática por crianças e adolescentes. Provavelmente à falta de conhecimento dos benefícios deste tipo de treinamento ainda parece ser predominante entre os responsáveis, principalmente nos aspectos relacionados a contribuição dos exercícios resistido a maximização da massa óssea e no crescimento e desenvolvimento saudável desta população.

Palavras-chave: Treinamento resistido, crianças e adolescentes, pais.



Keywords: *Resistance training, children and teenagers, country.*

INTRODUÇÃO

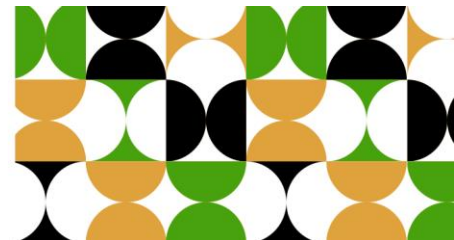
Entende-se que o Treinamento Resistido (TR) exerce função de suma importância para o desenvolvimento saudável, sendo este essencial em qualquer fase da vida do indivíduo, oferecendo inúmeros benefícios para as funções fisiológicas do corpo humano (MOCK, 2021). Nos últimos anos, pode-se observar um número cada vez maior de jovens interessados e engajados em programas de TR (COLLINS, 2019; UGHINI, 2011). E apesar de alguns profissionais da área da saúde ainda considerarem o TR inseguro e prejudicial ao desenvolvimento musculoesquelético dessa população, a literatura científica tem reforçado e relatado a segurança e os benefícios na prática dessa modalidade (FAIGENBAUM; MEYER, 2010).

Estudos apontam que, com a prática do TR, crianças e adolescentes melhoram os indicadores de saúde como a densidade mineral óssea (KRALICK *et al.*, 2020), aumentam a produção sérica do fator de crescimento IGF-1 (GUY; MICHELI, 2001), aumentam o perfil lipídico (ZANELA; GODOY, 2007) sistema cardiovascular e a composição corpórea (STRICKER, 2002).

E mesmo havendo muitas evidências científicas que indiquem os benefícios do TR para crianças e adolescentes, ainda existe muita preocupação por parte dos pais e responsáveis, quanto à sua segurança, principalmente durante a fase de crescimento, preocupação esta, relacionada a crenças e mitos de que o TR pode afetar a estatura final do indivíduo por meio de lesões nas placas epifisárias (STRICKER, 2002).

Diante dessa razão, elaborou-se o objetivo desta pesquisa, que é verificar o entendimento dos pais e responsáveis por crianças e adolescentes com idade entre 12 a 18 anos sobre os benefícios da realização do TR, nessa faixa etária. Este trabalho se justifica pela importância de se entender, pelo maior número de pessoas, o conhecimento sobre os benefícios proporcionados por esse tipo de treinamento, principalmente durante o período maturacional do desenvolvimento, e, por meio dessa ação, incentivar crianças e adolescentes a buscarem a prática segura do TR.

METODOLOGIA



Caracterização da Pesquisa

Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva e quantitativa. De acordo com Moreira (2008), a pesquisa descritiva consiste em um tipo de estudo em que os seus valores residem na premissa de que problemas podem ser solucionados e práticas aprimoradas por meio de uma observação objetiva, minuciosa e descritiva. Já a pesquisa quantitativa tem como propósito demonstrar, de maneira quantificada, a relevância dos dados coletados em uma investigação. É uma técnica adequada para mensurar opiniões, atitudes, preferências, estimar o potencial ou o volume (DEMO, 2000).

Sujeitos da Pesquisa

Participaram desta pesquisa 42 indivíduos (8 homens e 34 mulheres) com idade de $35,8 \pm 7,9$ anos, pais e mães de crianças e adolescentes com idade de $9,4 \pm 4,0$ anos, que poderiam ou não ser praticantes de atividades físicas e exercícios, residentes nas cidades de Lavras/MG e Ijaci/MG. Todos os voluntários foram informados sobre os objetivos desta pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para confirmar a sua participação, conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumento da pesquisa

Para a coleta de dados, foi confeccionado um questionário contendo 14 perguntas fechadas a fim de analisar o entendimento dos pais e responsáveis sobre os benefícios do TR para crianças e adolescentes.

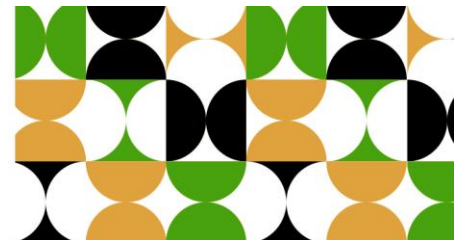
Coleta de Dados

O questionário foi confeccionado por meio do aplicativo Google Forms e, posteriormente, seu link de preenchimento foi compartilhado de forma online com os participantes. Estes tiveram o tempo necessário para o finalizarem.

Análise dos Dados

Para a análise dos dados, utilizou-se o método de estatística descritiva e sua posterior análise foi realizada por meio da frequência e cálculo do percentual, demonstrado, por meio de gráficos e tabelas.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

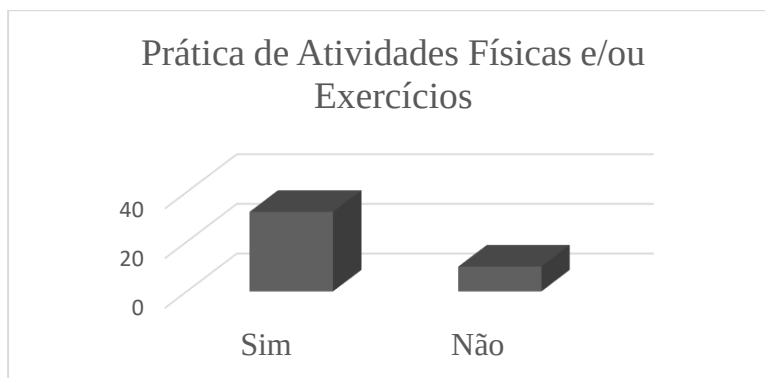


Está bem documentado na literatura científica sobre os benefícios associados ao desenvolvimento saudável por meio da prática de atividades físicas, benéficos e fundamentais para o bom funcionamento das funções fisiológicas do corpo humano. Assim, quanto mais jovem se inicia nesta prática menor o risco de o indivíduo desenvolver doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade etc., doenças estas desencadeadas pelo sedentarismo (OLIVEIRA *et al.*, 2022).

O engajamento na prática de exercícios, como o TR, é uma ferramenta eficiente no desenvolvimento da saúde física dos praticantes, incluindo as crianças e adolescentes (SILVA, 2012). Entretanto, esse tipo de exercício para essa faixa etária, ainda tem sido assunto de muita discussão.

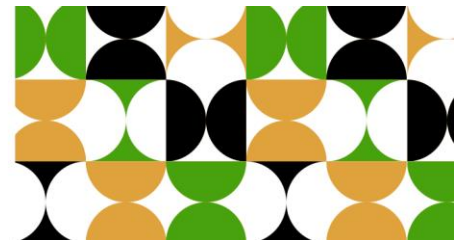
Quando perguntado aos pais se os filhos realizavam ou não alguma atividade física e/ou exercício, pode-se observar que a maioria das crianças e adolescentes estavam envolvidos em alguma atividade (76,2%) enquanto somente 23,8% foram consideradas sedentárias (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Prática de Atividades Físicas e/ou Exercícios



Fonte: Elaborados pelas autoras.

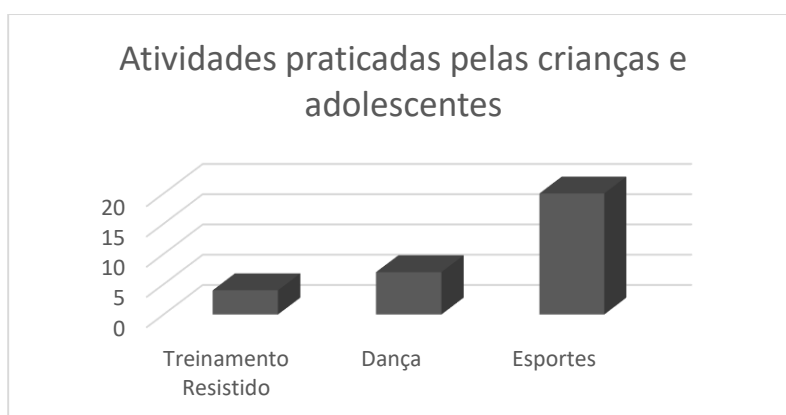
Diferente de nossos achados, Hallal *et al.* (2006) demonstraram, em seu estudo, que em 4.452 crianças e adolescentes há uma prevalência de 58,2% de sedentarismo entre os participantes. Garber *et al.* (2011), afirma que o sedentarismo contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas, e que a prevalência da obesidade e grupo populacional, tem aumentado, significativamente, e de forma progressiva. No entanto vale



ressaltar que não foi encontrado um elevado nível de sedentarismo entre os filhos dos participantes.

No gráfico 2, se observa que entre as atividades realizadas pelas crianças e adolescente consideradas ativas (32), a prática de alguma modalidade esportiva foi a mais citada (62,5%), seguida pela dança, como ballet e jazz (21,8%) e por último os TR, correspondendo a apenas 12,5% das respostas.

Gráfico 2 - Atividades praticadas pelas crianças e adolescentes



Fonte: Elaborados pelas autoras.

Para Roberts (2016), os pais ainda parecem ter receio quanto aos reais benefícios do TR em crianças e adolescentes. De acordo com o autor, uma das principais dúvidas dos responsáveis quanto a realização do TR nesta faixa etária, seria as questões relacionadas ao crescimento corporal e ósseo. O que ainda não está claro e gera controvérsias, entre a opinião dos pais é a definição de qual seria o melhor esporte e/ou exercício para o estimular o desenvolvimento e crescimento de crianças e adolescentes.

No gráfico 3, verifica-se que 78,6% dos avaliados acreditam que crianças e adolescentes podem praticar o TR, no entanto, como demonstrado no gráfico anterior, essa não foi a atividade mais praticada pelos filhos dos participantes da pesquisa. Dados estes que se divergem de alguns estudos, os quais declararam que a população de crianças e adolescentes é a que tem demonstrado mais interesse, nos últimos anos pela prática do TR (COLLINS *et al.*, 2019; ROBERTS, 2016).

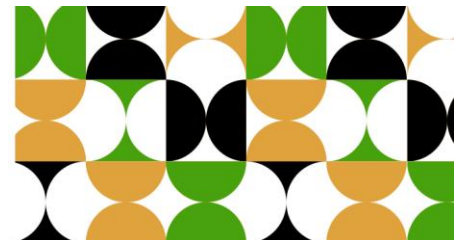
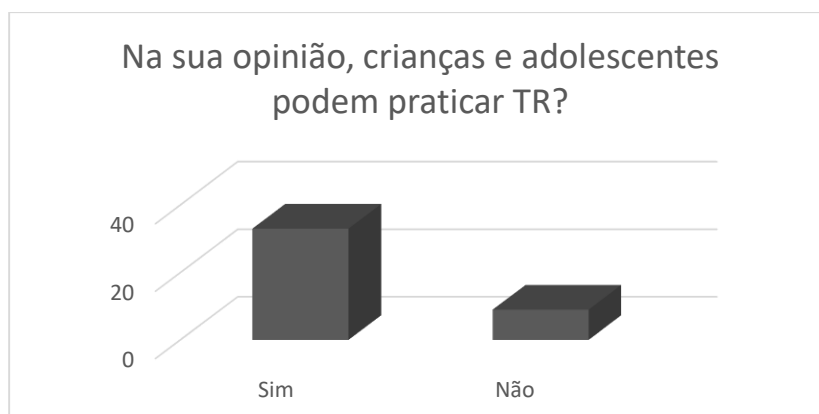


Gráfico 3 - Participação dos filhos em atividades físicas e exercícios



Fonte: Elaborados pelas autoras.

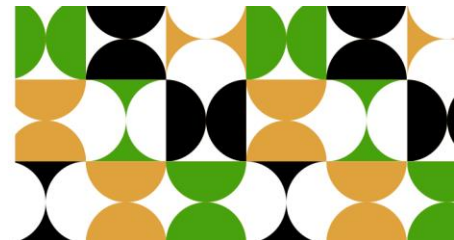
Na tabela 1, encontram-se os principais motivos levantados pelos pais que declararam que crianças e adolescentes não poderiam realizar TR.

Tabela 1 – Principais motivos pelos quais os pais declararam que seus filhos não poderiam praticar TR

Motivos	N
Acho que o ambiente da academia não é seguro	4
Já ouvi falar que o treinamento com pesos atrapalham o crescimento	5
Tenho medo de meu filho (a) se machucar	4
Não confio no conhecimento dos Profissionais de Educação Física na realização de uma prescrição segura	0
O pediatra falou que a musculação só poderia ser realizada depois dos 18 anos	2
O tamanho dos aparelhos não são adequados para eles	5
Outros. Quais?	0

Fonte: Elaborados pelas autoras.

Os motivos mais citados foram “já ouvir falar que exercícios com pesos atrapalham o crescimento” e “os tamanhos dos aparelhos não são adequados para eles”. Roberts (2016) também demonstrou em sua pesquisa que um dos principais argumentos contra o treinamento de força em crianças e adolescente foi os efeitos segundo os responsáveis “prejudiciais” sobre crescimento corporal e ósseo. No entanto vários estudos já concluíram que submeter as



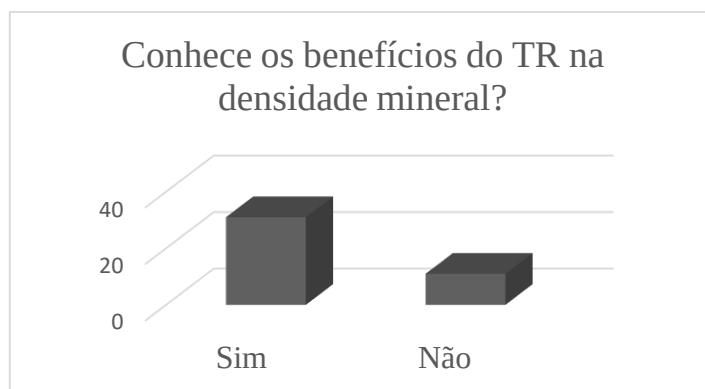
placas de crescimento a um estresse mecânico por meio do TR é benéfico na produção de maior densidade mineral óssea e não causa prejuízos ao crescimento (BEHM *et al.*, 2008).

Quanto a preocupação em relação ao tamanho dos aparelhos, Ruas *et al.* (2014) afirmam que apesar de crianças e adolescentes conseguirem usar alguns recursos como steps e almofadas para conseguir se adequar ao tamanho dos aparelhos, os menores em estatura, podem ter dificuldade neste sentido. Pensando nesta possibilidade, exercícios com a utilização de barras sem peso ou até mesmo bastão de madeira e exercícios de calistenia, são recomendados, para que sejam ensinadas as técnicas e modo de execução correta sem expor a criança ou adolescente a qualquer risco (RUAS *et al.*, 2014).

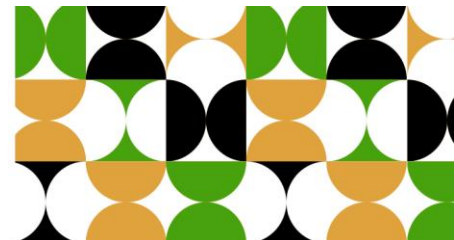
Ainda na tabela 1, chama a atenção que nenhum dos participantes da pesquisa declarou não sentir confiança nos Profissionais de Educação Física responsáveis pela prescrição dos exercícios. O mesmo ocorreu na pesquisa de Santos *et al.* (2021), que afirmou que os pais avaliados em seu estudo possuem o conhecimento de que, para a prática do TR, é essencial a supervisão de um Profissional de Educação Física, garantindo a segurança na prescrição dos exercícios.

O gráfico 4 apresenta os dados referente ao conhecimento dos pais das crianças e adolescentes sobre os benefícios do TR na densidade mineral óssea. Pode-se verificar que a maioria deles parecem compreender a importância e os benefícios deste tipo de treinamento para o desenvolvimento ósseo (73,8%). E mesmo que a literatura científica já tenha comprovado os benefícios desta prática para este propósito, 26,1% dos participantes declararam nunca ter ouvido falar a respeito.

GRÁFICO 4 - O quanto os pais possuem conhecimento sobre a importância do TR sobre a densidade mineral óssea.



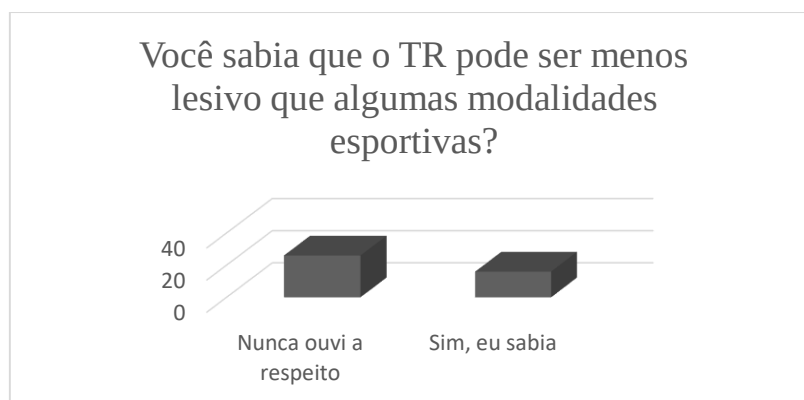
Fonte: Elaborado pelas autoras.



Estudos demonstram que a prática do TR por crianças e adolescentes pode melhorar indicadores de saúde como, perfil lipídico, composição corporal e principalmente a densidade mineral óssea (STRICKER; 2002; SILVA; 2003).

Ao analisar o gráfico 5, se percebe que mesmo sabendo dos benefícios do TR no desenvolvimento ósseo de crianças e adolescentes (destacado no gráfico 4), a maioria dos participantes parecem entender que o TR pode ser ainda muito lesivo quando comparado a outras modalidades esportivas (61,9%).

Gráfico 5 - Conhecimento sobre os riscos de lesão de outras modalidades esportivas



Fonte: Elaborados pelas autoras.

Quando os participantes foram questionados sobre o conhecimento dos benefícios da prática do TR durante a fase maturacional de desenvolvimento, na redução de riscos de comprometimento funcional durante a velhice, verificou-se que a maioria (69%) declarou estar ciente deste benefício (Gráfico 6.)

No ano de 2009 a National Strength and Conditioning Association, publicou atualizações sobre o TR para crianças e adolescentes, apontando as melhorias relacionadas habilidades motoras, a resistência a lesões, o bem-estar psicossocial, a promoção do hábito da prática do TR ao longo da vida e fatores de proteção relacionados a saúde cardiovascular (FAIGENBAUM *et al.*, 2009).

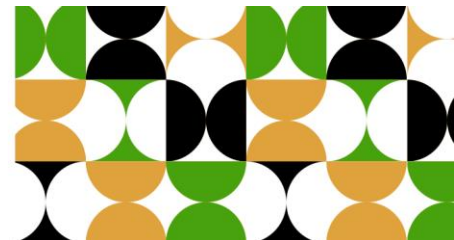
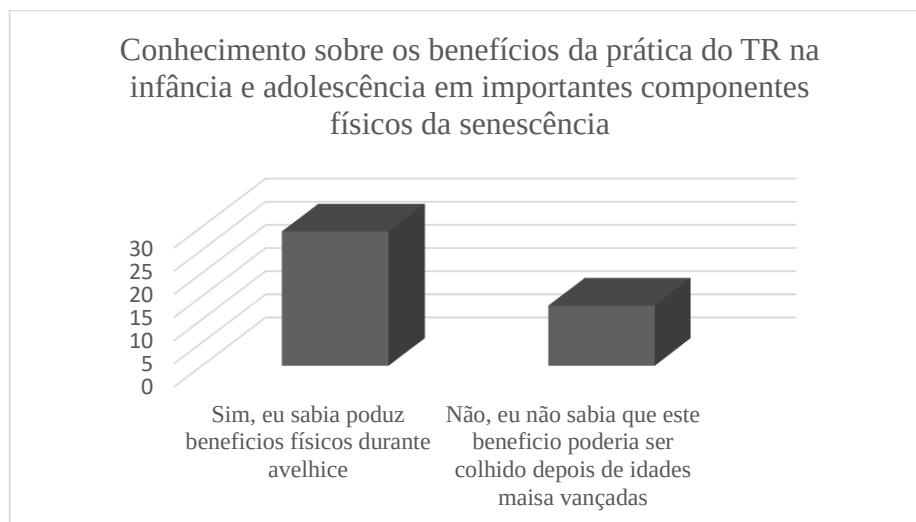


Gráfico 6 - A prática do TR durante a adolescência reduz riscos de comprometimento funcional durante a velhice quando comparado a aqueles que não o realizaram.



Fonte: Elaborados pelas autoras.

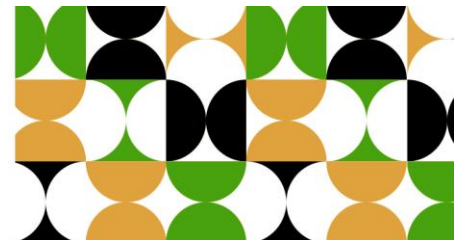
Na tabela 2 demonstra-se o quão importante é passar informações corretas sobre a realização do TR por crianças e adolescentes aos pais.

TABELA 2 – Resposta dos participantes a pergunta: Esta pesquisa contribui de alguma forma para o esclarecimento sobre os benefícios do TR na saúde e qualidade de vida para crianças e adolescentes?

Respostas	N
Sim, descobri muitas coisas que não conhecia	38
Não, grande parte deles já era de meu conhecimento	3

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Os resultados apontaram que 90,5% dos avaliados relataram que por meio desta pesquisa tiveram a oportunidade de conhecer mais sobre o assunto, afirmando que descobriram informações que desconheciam antes. Estes dados, nos chamam a atenção uma vez que na maioria das perguntas realizadas sobre questionamentos em relação ao conhecimento dos participantes sobre os benefícios do TR para crianças e adolescentes, os mesmos alegaram estar cientes, no entanto nesta última pergunta (Tabela 2), os avaliados revelaram que não conheciam muitas destas informações, contrariando, portanto, as afirmações prévias que os mesmos alegaram ter sobre esta temática.



Oliveira (2022) compreende que por falta de conhecimento dos pais a real importância da prática do TR por crianças e adolescentes, muitos ainda se sentem inseguros em colocar seus filhos pra praticar a modalidade.

CONCLUSÃO

Pode concluir com esta pesquisa, que TR gera algumas controversas e inseguranças nos pais participantes do presente estudo. Provavelmente à falta de conhecimento dos benefícios deste tipo de treinamento ainda parece ser predominante entre os responsáveis avaliados, principalmente nos aspectos relacionados a contribuição dos exercícios resistido a maximização da massa óssea e no crescimento e desenvolvimento saudável desta população.

Os achados encontrados demonstram a importância de se divulgar aos pais e responsáveis, evidências científicas e informações sobre os benefícios do TR nos indicadores de saúde, quando praticados durante infância e adolescência, desmistificando mitos relacionados aos riscos de sua prática. A realização deste tipo de exercício deve ser cada vez mais incentivada com intuito de combater o sedentarismo e provocar melhorias nos componentes físicos essenciais à manutenção da saúde e qualidade de vida.

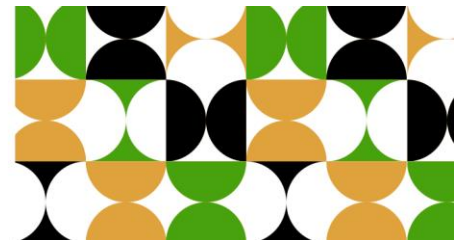
REFERÊNCIAS

BEHM, David G. et al. Documento de posição da Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício: treinamento de resistência em crianças e adolescentes. **Fisiologia aplicada, nutrição e metabolismo**, v. 33, n. 3, p. 547-561, 2008.

COLLINS, Helen e cols. O efeito das intervenções de treinamento de resistência em habilidades motoras fundamentais em jovens: uma meta- análise. **Medicina Esportiva-aberta**, v. 5, n. 1, p. 1-16, 2019.

DEMO, Pedro. **Metodologia do conhecimento científico**. São Paulo: Atlas, 2000. 216 p.

FAIGENBAUM, Avery D; KRAEMER, William J; BLIMKIE, Cameron J R; JEFFREYS, Ian; MICHELI, Lyle J; NITKA, Mike; ROWLAND, Thomas W. Youth Resistance Training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, [S.L.], v. 23, n. 5, p. 60-79, ago. 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0b013e31819df407>. Acesso em: 02 nov. 2023.



FAIGENBAUM, A D; MYER, G D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 44, n. 1, p. 56-63, 27 nov. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.2009.068098>. Acesso em: 02 nov. 2023.

GARBER, Carol Ewing; BLISSMER, Bryan; DESCHENES, Michael R.; FRANKLIN, Barry A.; LAMONTE, Michael J.; LEE, I-Min; NIEMAN, David C.; SWAIN, David P.. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, [S.L.], v. 43, n. 7, p. 1334-1359, jul. 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0b013e318213fefb>. Acesso em: 02 nov. 2023.

GUY, Jeffrey A.; MICHELI, Lyle J. **Treinamento de força para crianças e adolescentes**. JAAOS-Journal da Academia Americana de Cirurgões Ortopédicos, v. 9, n. 1, p. 29-36, 2001.

HALLAL, Pedro Curi; BERTOLDI, Andréa Dâmaso; GONÇALVES, Helen; VICTORA, Cesar Gomes. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 22, n. 6, p. 1277-1287, jun. 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-311x2006000600017>. Acesso em: 02 nov. 2023.

KRALICK, Alexandra E.; ZEMEL, Babette S. Perspectivas evolutivas sobre o esqueleto em desenvolvimento e implicações para a saúde ao longo da vida. **Fronteiras em endocrinologia**, v. 11, p. 99, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.00099>. Acesso em: 02 nov. 2023.

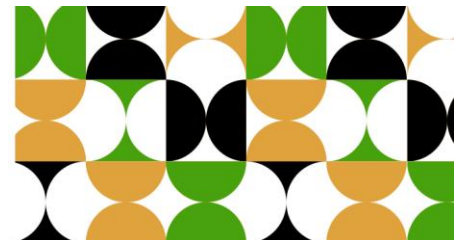
MÖCK, Sebastian; HARTMANN, René; WIRTH, Klaus; ROSENKRANZ, Gregor; MICKEL, Christoph. Relationship Between Maximal Dynamic Force in the Deep Back Squat and Sprinting Performance in Consecutive Segments Up to 30 m. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, [S.L.], v. 35, n. 4, p. 1039-1043, abr. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0000000000002860>. Acesso em: 02 nov. 2023.

MOREIRA, H.; CALEFFE, L. G. **Metodologia da pesquisa para o professor pesquisador**. Rio de Janeiro: Lamparina. 2008.

OLIVEIRA, Heleise FR et al. Efeitos do treinamento resistido sobre a qualidade de vida de crianças e adolescentes. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 1, p. 2, 2022.

ROBERTS, C. Escala de Puberdade de Tanner: Explorando as complicações históricas das crianças, fotografia científica e sexo. **Sexualidade**, v. 19, p. 328-346, 2016.

RUAS, Cassio V.; BROWN, Lee E.; LIMA, Camila D.; COSTA, Pablo B.; PINTO, Ronei S.. Effect of Three Different Muscle Action Training Protocols on Knee Strength Ratios and Performance. **Journal Of Strength And Conditioning Research**, [S.L.], v. 32, n. 8,



p. 2154-2165, ago. 2018. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1519/jsc.00000000000002134>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SILVA, P.G. Carolina; BITTAR, M. L. Cléria. Fatores Ambientais e psicológicos que influenciam na obesidade infantil. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 1, p. 197-207, 2012.

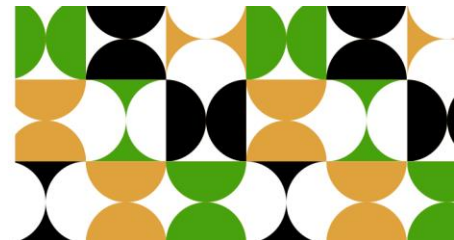
SILVA, Carla Cristina; TEIXEIRA, Altamir Santos; GOLDBERG, Tamara Beres Ledere. Sport and its implications on the bone health of adolescent athletes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 9, n. 6, p. 426-432, 2003. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-358300>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios pra a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **JAIR**, v. 13, n. 1, 2021.

STRICKER, Paul R. Questões de treinamento esportivo para o atleta pediátrico. **Clínica Pediátrica**, v. 49, n. 4, p. 793-802, 2002.

UGHINI, Cristiano Cavedon; BECKER, Cristiano; PINTO, Ronei Silveira. Treinamento de força em crianças: segurança, benefícios e recomendações. **Conexões**, v. 9, n. 2, p. 177-197, 2011.

ZANELLA, Aline M.; SOUZA, Dorotéia RS; GODOY, Moacir F. Influência do exercício físico no perfil lipídico e estresse oxidativo. **Arq Ciênc Saúde**, v. 14, n. 2, p. 107-12, 2007.



PERFIL E INTERESSE ESPORTIVO DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS DE UMA ESCOLA DE LAVRAS-MG

*Perfil and sports interest of students in elementary school final years of a school in
Lavras – MG*

Luan Willer de Souza - luan.souza@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

Gabriel Araújo Sulzbacher - gabriel.sulzbacher@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras – MG

RESUMO

Introdução: Práticas esportivas regulares na vida de crianças e adolescentes é de suma importância. Existem diversos benefícios documentados no desenvolvimento cognitivo, motor e social. A escola exerce um papel fundamental nesse aspecto, pois o esporte na escola pode ser o pontapé inicial para a prática esportiva ao longo da vida. **Objetivo:** Sendo assim, o objetivo desse estudo é descrever o perfil e interesse esportivo de crianças e adolescentes do ensino fundamental (anos finais) de uma escola na cidade de Lavras – MG. **Metodologia:** Participaram de um questionário estruturado, 133 respondentes. Foi feita uma análise de porcentagem das respostas. **Resultados/Discussão:** Os resultados mostraram que existe uma tendência aos alunos preferirem esportes coletivos. Existe também, uma parcela dos alunos que preferem não praticarem esportes. **Conclusão:** É necessário compreender o fenômeno para melhorar as aulas de educação física e aumentar os adeptos a práticas esportivas regulares.

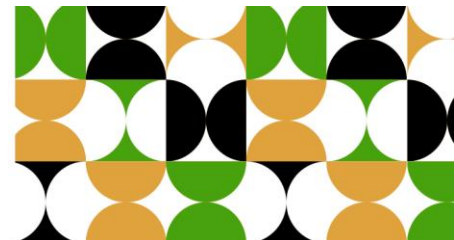
Palavras-chave: Esporte; Adolescência; Preferência esportiva.

Keywords: Sport; Adolescent; Sport preference.

INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar tem papel fundamental na formação dos indivíduos em diferentes aspectos, como desenvolvimento físico, social e emocional (BETTI; ZULIANI, 2002; DARIDO *et al.*, 2001). No Brasil, a disciplina é obrigatória na educação básica, sendo que, desde 2008, é prevista a inclusão do esporte como conteúdo curricular obrigatório (BRASIL, 2017). Essa medida visa incentivar a prática esportiva, bem como a formação de valores relacionados ao esporte, como respeito, cooperação e competição saudável (BARROS; OLIVEIRA; ROSÁRIO, 2018).

É uma disciplina que tem uma função social importante, pois busca promover a saúde e a qualidade de vida dos alunos, além de contribuir para a formação de cidadãos críticos e



participativos na sociedade (MELLO *et al.*, 2011). Também deve ser vista como um processo educativo que envolve conhecimentos, habilidades e atitudes, e que tem como finalidade o desenvolvimento integral do indivíduo (BETTI; ZULIANI, 2002).

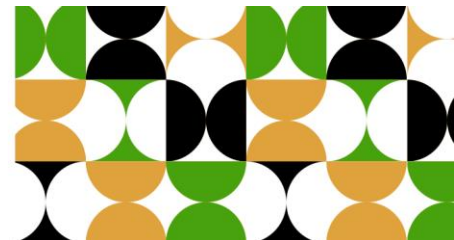
Além disso, a Educação Física escolar tem como objetivo a promoção da cultura corporal, que envolve práticas e manifestações corporais como jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas (SANTOS, 2018). O esporte, por sua vez, é uma das manifestações corporais mais populares e praticadas no mundo todo, e tem sido um dos conteúdos mais presentes nas aulas (BARROS; OLIVEIRA; ROSÁRIO, 2018; COSTA; KUNZ, 2019; SANTOS, 2018).

Nesse contexto, o esporte tem um papel fundamental no desenvolvimento dos alunos. É uma das principais atividades físicas praticadas, e pode ser utilizado como um conteúdo para o ensino de habilidades motoras e cognitivas (BARROS; OLIVEIRA; ROSÁRIO, 2018). Dentro da escola, o esporte é trabalhado não apenas como uma atividade de competição, mas também como uma ferramenta para o desenvolvimento de valores como cooperação, respeito, disciplina, solidariedade e ética (SANTOS, 2018). Além disso, o esporte pode contribuir para o desenvolvimento de valores como disciplina, respeito, cooperação e superação, que são importantes para a formação do caráter dos alunos (ONU, 2016).

Não obstante, a participação em atividades esportivas pode ajudar a prevenir problemas de saúde a longo prazo, como a obesidade e doenças cardiovasculares, melhora a qualidade de vida e ajuda a manter um estilo de vida ativo na vida adulta (WHO, 2019).

Em resumo, o esporte desempenha um papel fundamental na vida das crianças e adolescentes, proporcionando benefícios à saúde física e mental, contribuindo para o desenvolvimento socioemocional e moral, e favorecendo o desenvolvimento de habilidades motoras (COSTA; KUNZ, 2019; TANI; BASSO; CORRÊA, 2012). É importante que escolas e comunidades incentivem a prática esportiva entre os jovens, oferecendo oportunidades e recursos para que possam desfrutar desses benefícios ao longo da vida (SANTOS, 2018).

Por fim, é fundamental entender o perfil e o interesse esportivo dos alunos, a fim de planejar atividades e conteúdo que sejam atrativos e adequados às suas características e necessidades. A importância dessa investigação reside na possibilidade de oferecer uma Educação Física mais significativa e motivadora, contribuindo para a formação integral dos alunos. Além disso, a identificação do perfil e interesse esportivo pode auxiliar na promoção



da prática esportiva fora do ambiente escolar, uma vez que o conhecimento sobre as preferências e aptidões dos alunos pode ser compartilhado com seus familiares e influenciar em suas escolhas e hábitos de vida (BARROS; OLIVEIRA; ROSÁRIO, 2018; COSTA; KUNZ, 2019; LEMES *et al.*, 2016).

Com essa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo descrever o perfil e interesse esportivo de crianças e adolescentes do ensino fundamental (anos finais) de uma escola na cidade de Lavras – MG.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo e transversal. A pesquisa quantitativa envolve a coleta e análise de dados numéricos para responder a perguntas de pesquisa. É uma abordagem que busca obter informações objetivas e mensuráveis sobre um determinado fenômeno, por meio de técnicas matemáticas. Geralmente envolve muitos participantes, permitindo a generalização dos resultados para uma população maior (GATTI, 2004).

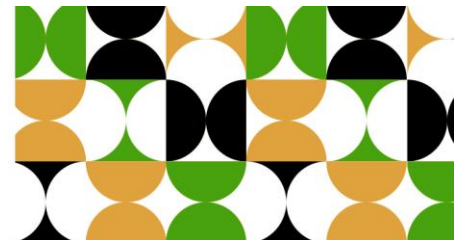
A pesquisa transversal é um tipo de estudo que coleta dados de uma amostra de participantes em um determinado momento. Ela tem como objetivo examinar uma população em um único ponto no tempo. É um método útil para obter informações sobre a prevalência de um fenômeno ou para a comparação de diferentes grupos (MARCONI; LAKATOS, 2004).

Os tipos de pesquisa acima mencionados, geralmente, envolvem a coleta de dados por meio de questionários, entrevistas ou análise de registros existentes.

Amostra

A amostra será composta por alunos do ensino fundamental anos finais de uma escola privada da cidade de Lavras – MG, com idade entre 11 e 14 anos e de ambos os sexos.

Instrumento



O instrumento de pesquisa é um questionário estruturado construído pelo próprio autor. Nele, constam perguntas relacionadas a preferência esportiva dos alunos e qual a importância do esporte para eles. Também são coletados dados de idade, sexo e ano escolar.

Questionários estruturados são ferramentas que permitem coletar dados de forma padronizada e fixa através de perguntas pré-determinadas onde os respondentes são solicitados a escolher entre opções disponíveis. Dessa forma, a tabulação dos dados e a análise quantitativa se torna objetiva (ANTONIO JOSE MANZATO; ADRIANA SANTOS, 2012).

Procedimento

Antes da aplicação do questionário, os alunos serão submetidos a um Termo de Assentimento e Consentimento sendo o último, assinado pelos pais, permitindo a participação de seus filhos menores de idade na pesquisa. A aplicação do questionário foi em uma sala de aula com explicação prévia sobre o preenchimento. O preenchimento foi realizado de forma on-line pela ferramenta Google Forms (<https://forms.gle/1A5s5dipi6WUyS25A>).

Análise de dados

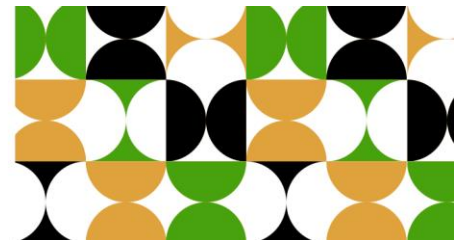
A análise descritiva percentual é uma técnica estatística utilizada para resumir e descrever os resultados de um questionário de forma percentual. Essa análise permite identificar a frequência ou a proporção de respostas para cada categoria de uma variável, fornecendo uma visão geral da distribuição dos dados obtidos nas respostas (REIS, 2002).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Caracterização da amostra

Dos respondentes da pesquisa (n=133), 55,6% (n=74) se identificaram como pessoas do gênero feminino e 44,4% (n=59) do gênero masculino. A faixa etária foi de 13±1,14 anos.

Identificação dos praticantes e tempo de prática



De acordo com as respostas do questionário, foi identificado que 63,2% da amostra (n=84) praticam alguma modalidade esportiva regularmente, enquanto 36,8% (n=49) disseram não praticar (**Erro! Fonte de referência não encontrada.**).

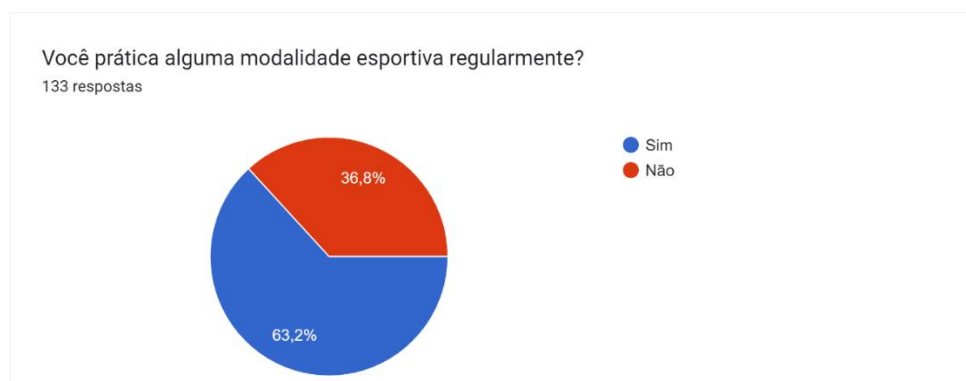


GRÁFICO 2. Identificação do perfil esportivo dos alunos (n=133).

Apesar da maioria dos respondentes relatarem que praticam alguma modalidade esportiva regularmente, o número de não praticantes é elevado (36,8%), corroborando com dados de outros estudos apontam baixos índices de atividade física comparados ao mínimo recomendado para a saúde, que poderia ser atingido com essas práticas regulares, além de altos índices de sedentarismo na adolescência e sobrepeso (FLORES et al., 2013; GORDON-LARSEN; NELSON; POPKIN, 2004; HINO et al., 2010).

Dos respondentes do gênero masculino (n=59), 26 (44%) disseram não praticar nenhuma modalidade esportiva, enquanto 23 dos respondentes (31%) do gênero feminino (n=74), disseram não praticar.

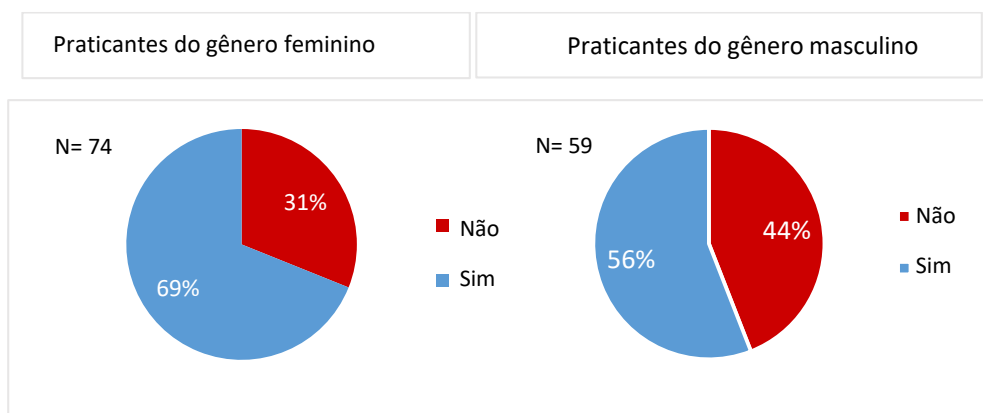
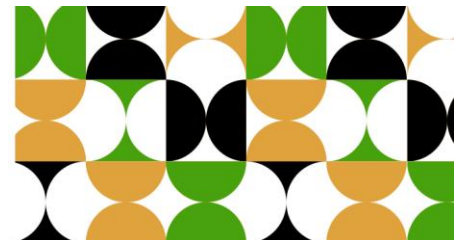


GRÁFICO 3. Identificação dos praticantes por gênero (n=133).



Existe uma prevalência maior do gênero masculino em práticas esportivas e isso se repete em outros estudos, ao contrário dos nossos dados (JUNIOR; ARAÚJO; PEREIRA, 2006; MENDONÇA; CHENG; FARIAS JÚNIOR, 2018; PEREIRA et al., 2022). Pessoas do gênero feminino ocupam diferentes espaços até então dominados pelo homem, no entanto, ainda existe uma preferência masculina para a prática esportiva (JUNIOR; ARAÚJO; PEREIRA, 2006). Nosso estudo, mostra uma diferença de gênero (13%), porém em uma revisão sistemática realizada em 2022, a diferença é superior aos nossos achados (26%), mostrando que na amostra avaliada, o número de pessoas do gênero feminino é alto (PEREIRA et al., 2022).

Em relação a quais modalidades praticadas, pode-se notar uma variação entre elas, podendo ser identificado no gráfico abaixo (**Erro! Fonte de referência não encontrada.**).

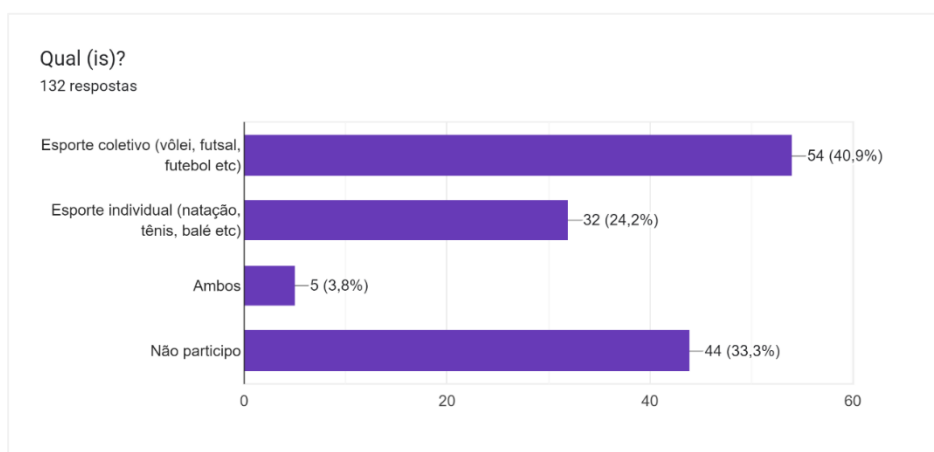
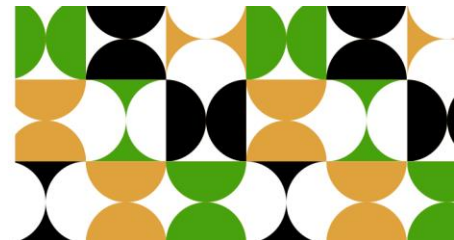


GRÁFICO 4. Identificação das modalidades praticadas pelos respondentes (n=132).

Através das respostas, é notável que a maior parte daqueles que praticam alguma modalidade regularmente (44%), sejam de modalidades coletivas como futebol, futsal, vôlei etc. No entanto, uma parcela considerável (33,3%) disse não participar de nenhuma modalidade, sendo este número, maior que os praticantes de esportes individuais (24,2%).

Culturalmente, os esportes coletivos possuem maior influência midiática, seja através do maior televisionamento dos torneios, divulgação ou marketing, como no caso da Copa do Mundo de Futebol (GASTALDO, 2009). Isso se reflete na sociedade de modo a influenciar jovens a reproduzirem aquilo que é mais visto e, portanto, mais lembrado (FERREIRA et al., 2018; SAUERBRONN; AYROSA, 2004).



O gráfico abaixo (GRÁFICO 4) aborda o tempo de prática esportiva, podendo-se observar que 24,4% (n= 32) dos respondentes praticam esporte a há um ano, enquanto, 18,3% (n= 24) praticam a mais de 5 anos e 16,8%, há mais de um ano, seguido por 6,1% (n=8) praticam a mais de 3 anos. Os não praticantes são 34,4% (n=45) da amostra.

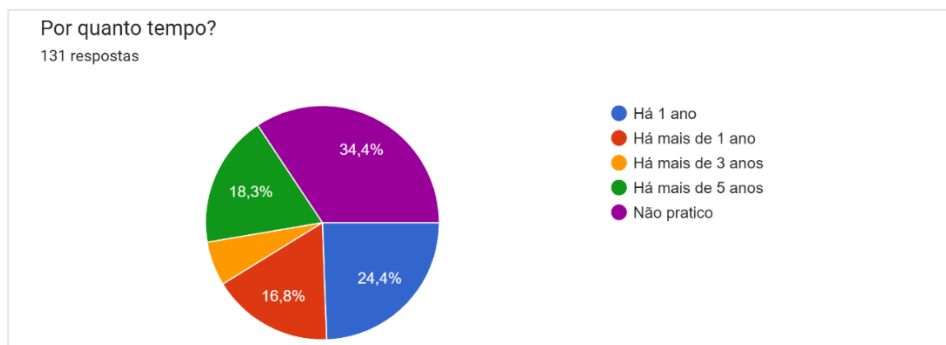


GRÁFICO 5. Tempo praticado pelos participantes (n=132).

Os dados demonstram um comprometimento de médio a longo prazo, pois, devido a faixa etária da amostra ser de pessoas jovens (11-14 anos), o tempo de prática esportiva se mostra presente em boa parte da vida dos respondentes. Há de se destacar o elevado número de respondentes (n=32; 30,5%) que praticam a mais de três anos.

Local de prática e consumo esportivo

O local de maior frequência de prática esportiva respondido pelos alunos, foi fora da escola (soma das respostas fora da escola e na escolinha de esporte= 55,3%; n=73), seguido pelos não praticantes (28%; n=28) e superando aqueles que praticam somente na escola (n= 16,7%; n =22) (GRÁFICO 5).

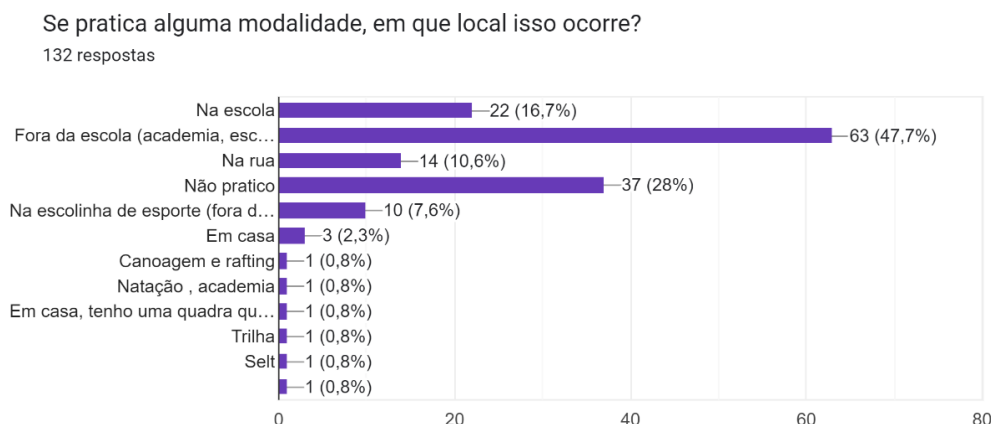
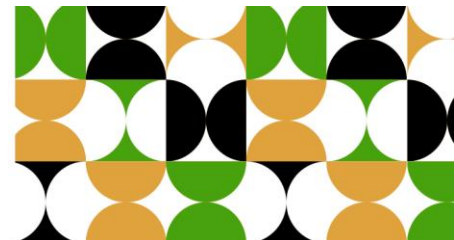
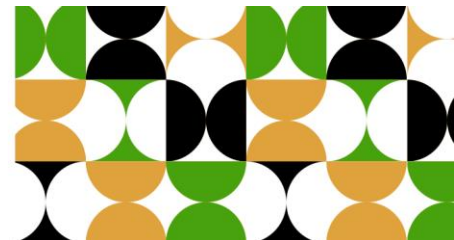


GRÁFICO 6. Local de prática esportiva dos respondentes (n=132).

A maior parte dos respondentes disseram que praticam esporte fora do ambiente escolar. O esporte na escola tem como característica principal o desenvolvimento motor dos alunos e melhora em aspectos socioeducativos e a possibilidade de um aprendizado significativo e integrador (BARROS; OLIVEIRA; ROSÁRIO, 2018; KRAVCHYCHYN; OLIVEIRA, 2012; SANTOS, 2018). Já o esporte fora da escola, carrega aspectos de competição, desenvolvimento técnico e tático, além de resiliência e objetivo de sucesso dentro das modalidades (JUNIOR; ARAÚJO; PEREIRA, 2006; SANCHES, 2007). Por tanto, uma justificativa para que o número de praticantes de esporte seja maior no ambiente extraescolar seja por esses aspectos supracitados somados ao maior tempo de dedicação e prática na modalidade de preferência, tornando maior a chance de sucesso e afeição.

Mais da metade da amostra (65%; n=86) disseram que acompanham esportes coletivos, enquanto 14,4% (n=19) relataram acompanhar esportes individuais. 29,5% (n=39) não acompanham esportes (GRÁFICO 6).

As vias de consumo esportivo mais recorrentes pelos respondentes foram a internet (56,1%; n=74) e a televisão (50,8%; n=67). 25,8% disseram não acompanhar por nenhuma via e somente 5 (3,8%) disseram acompanhar via noticiário físico e uma pessoa (0,8%) acompanha via rádio (GRÁFICO 7).



Você acompanha alguma modalidade esportiva de alto rendimento?
132 respostas

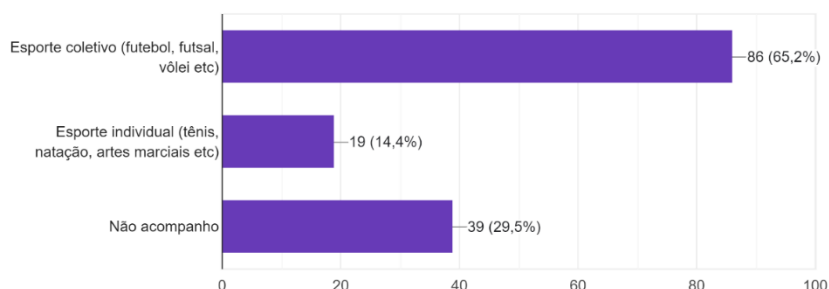


GRÁFICO 7. Consumo esportivo dos respondentes (n=132).

Se você acompanha, qual meio você utiliza?
132 respostas

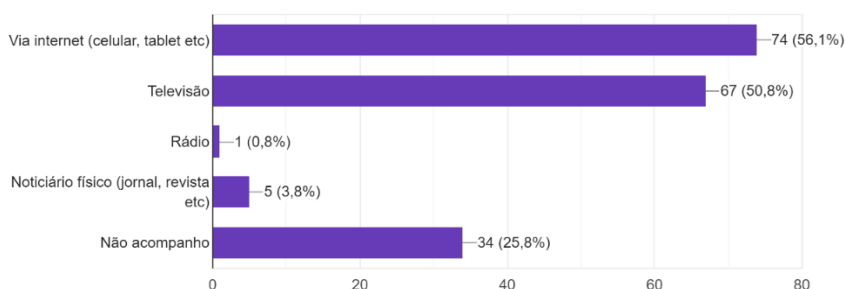
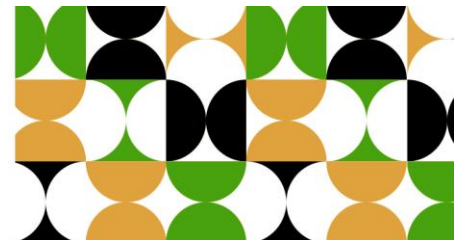


GRÁFICO 8. Meios de consumo esportivo dos respondentes (n=132).

A mídia exerce uma função importante no consumo esportivo pois a prática esportiva tem uma relação vivencial muito forte, onde o praticante deseja fazer parte daquilo que ele acompanha, ou seja, ela assume o controle da relação entre o espectador e o esporte, e determina as práticas esportivas e o acesso à elas (CAMPOS; RAMOS; SANTOS, 2015; FERREIRA et al., 2018; SAUERBRONN; AYROSA, 2004). Isso pode estar ligado ao fato da maioria das respostas terem sido a respeito do maior público de esportes coletivos, pois como existe uma maior divulgação nesse tipo de esporte, a sua prática tende a ser maior. Além disso, existe outra forte influência midiática respondida pelos meios em que os respondentes consomem esporte, que é na internet e televisão. As pessoas são influenciadas a escolherem aquilo que é exaltado pelas grandes meios de comunicação e por tanto, os canais de consumo exercem muito bem sua função de moldar os espectadores (CAMPOS; RAMOS; SANTOS, 2015).



Preferência esportiva e importância do esporte

Ao serem questionados sobre elencar três modalidades que mais gostam, houve uma variação nas respostas. No entanto, as modalidades preferidas foram o voleibol (49,6%; n= 66), futebol/futsal (45,9; n= 61) e natação (31,6%; n= 42) (GRÁFICO 8).

Apesar na modalidade natação estar entre as mais votadas, o seu percentual é 14,3% menor do que a segunda mais votada (futsal/futebol), mostrando mais uma vez que os esportes coletivos ainda são mais prevalentes no cotidiano dos respondentes, mostrando uma relação com as respostas anteriores.

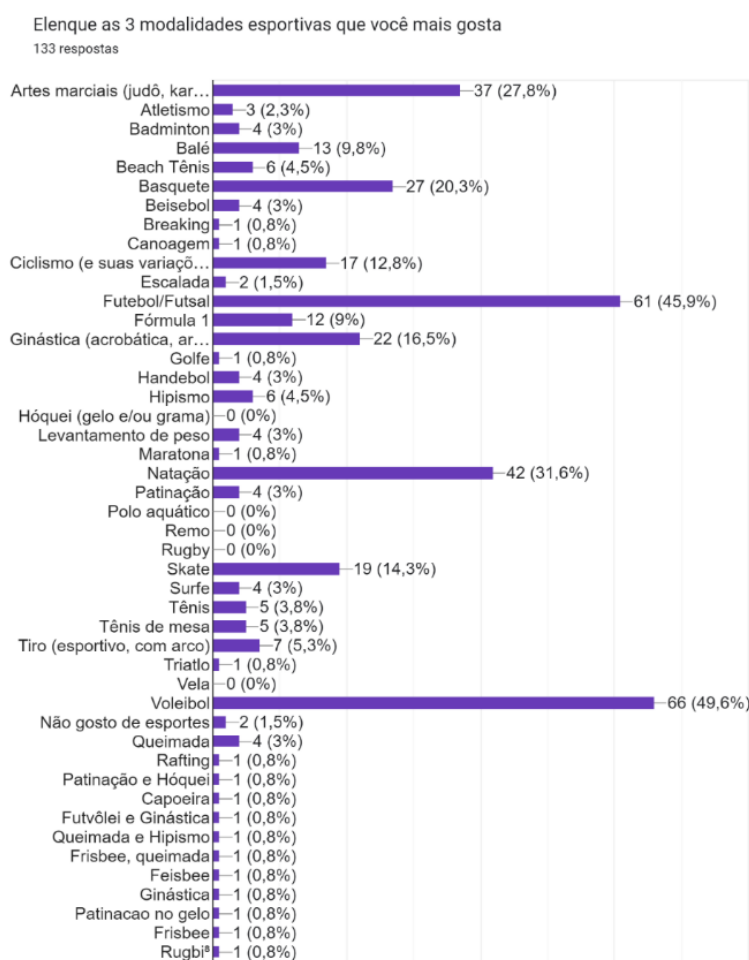
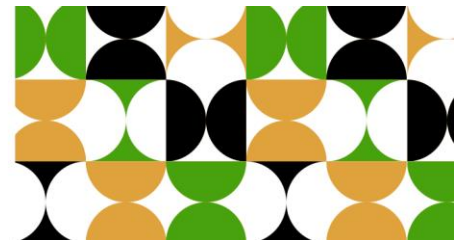


GRÁFICO 9. Preferência esportiva dos respondentes (n=133).

Os respondentes tiveram que responder sobre a importância do esporte para a sua própria vida e para a vida das pessoas em geral (GRÁFICO 9, a e b). 49,2% (n=64) dos respondentes disseram que o esporte é muito importante para a sua vida, 20% (n=26) disseram ser importante e 19,2% (n=25) moderadamente importante. 8,5% (n= 11) relataram



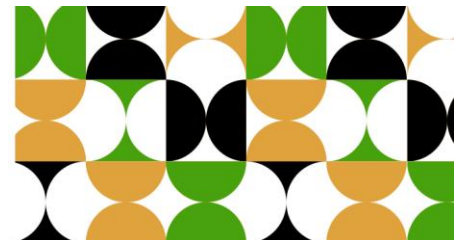
pouca importância do esporte em suas vidas e 3,1% (n=4), importância nenhuma (GRÁFICO 9a).

Entretanto, quando questionados sobre a importância do esporte para a vida das pessoas em geral, não houve respostas sobre a não importância do esporte, e a maioria dos respondentes (67,4%; n=89) disseram que o esporte é muito importante para a sociedade. 24,2% (n=32) marcaram a opção importante, seguido pela opção moderadamente importante (7,6%; n=10) e pouco importante, apenas um respondente (0,8%) (GRÁFICO 9b).



GRÁFICO 10. Importância do esporte para a própria vida (a) e para a sociedade em geral (b) na visão dos respondentes (n132).

Através das respostas, é possível notar que, apesar de ter tido respostas relatando que o esporte não é importante para suas vidas, essas, foram poucas em relação ao total de respostas. Além disso, é possível perceber que, a percepção dos respondentes em relação a importância do esporte para a vida das pessoas em geral não é a mesma em comparação a deles próprios, pois não houve a opção “não é importante” marcada para a sociedade, de



modo geral. Sendo, assim, é importante destacar que, mesmo o esporte não sendo importante para eles próprios, eles enxergam a importância esportiva para a vida das pessoas.

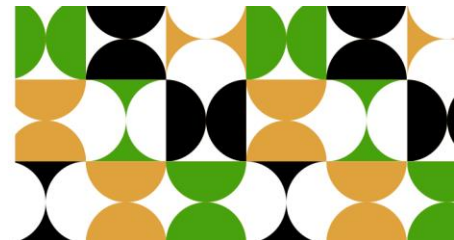
Conhecer o perfil dos alunos então, passa a ser uma ferramenta de extrema importância, pois conhecer e considerar a vontade dos praticantes, contribui para uma aproximação efetiva nas aulas e uma aprendizagem significativa (FILGUEIRAS; PAIANO; RODRIGUES, 2007), uma vez que eles possuem o entendimento da importância do esporte. Torná-los praticantes efetivos das aulas de Educação Física poderá mudar as respostas de pesquisas futuras.

CONCLUSÃO

Através desse estudo, foi possível concluir que, um percentual maior dos alunos de uma escola de Lavras – MG, preferem acompanhar e praticar esportes coletivos regularmente a esportes individuais. No entanto, houve uma tendência de não praticantes em meio aos respondentes. Sendo assim, é necessário a compreensão desse fenômeno em mais instituições de ensino do município e estabelecer novas pesquisas para buscar entender o motivo de alunos preferirem não praticarem esportes regularmente na adolescência. Compreendendo as tendências no perfil esportivo dos alunos, é possível abordar com assertividade o trabalho de desenvolvimento esportivo dentro das escolas e possibilitar o maior envolvimento dos alunos.

REFERÊNCIAS

- ANTONIO JOSE MANZATO; ADRIANA SANTOS. A elaboração de questionário na pesquisa quantitativa. **Departamento de Ciência de Computação e Estatística – IBILCE – UNESP**, p. 1–17, 2012.
- BARROS, G. D. S.; OLIVEIRA, P. S. P. DE; ROSÁRIO, V. H. R. DO. Educação Física e esporte: contribuições ao esporte da escola. **Semioses**, v. 12, n. 1, p. 56–65, 28 maio 2018.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte**, v. 19, n. 1, p. e021028, 2002.
- BRASIL, S. F. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - Lei nº 9.394/1996. Edição atualizada até março de 2017**. Brasília - DF: Senado Federal, 2017.



CAMPOS, A.; RAMOS, P.; SANTOS, A. A Influência da Mídia no Esporte. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**, p. 1–11, 2015.

COSTA, A.; KUNZ, E. Esporte na escola: conhecer, experimentar e transformar. **Em Aberto**, v. 26, n. 89, p. 119–129, 2019.

DARIDO, S. C. et al. A Educação Física, a formação do cidadão e os Parâmetros Curriculares Nacionais. v. 15, n. 1, p. 17–32, 2001.

FERREIRA, H. J. et al. Mídia e esporte: representações sobre treinadores em um jornal impresso. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 4, p. 397–403, out. 2018.

FILGUEIRAS, I. P.; PAIANO, G. K. D. O. R.; RODRIGUES, L. H. Concepções E Preferências Sobre As Aulas De Educação Física Escolar : Uma Análise Da Perspectiva Discente. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 23–31, 2007.

FLORES, L. S. et al. Trends of underweight, overweight, and obesity in Brazilian children and adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 89, n. 5, p. 456–461, set. 2013.

GASTALDO, É. “O país do futebol” mediatizado: mídia e Copa do Mundo no Brasil. **Sociologias**, n. 22, p. 353–369, dez. 2009.

GATTI, B. A. Estudos quantitativos em educação. **Educação e Pesquisa**, v. 30, n. 1, p. 11–30, 2004.

GORDON-LARSEN, P.; NELSON, M. C.; POPKIN, B. M. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 27, n. 4, p. 277–283, nov. 2004.

HINO, A. A. F. et al. Observação Dos Níveis De Atividade Física, Contexto Das Aulas E Comportamento Do Professor Em Aulas De Educação Física Do Ensino Médio Da Rede Pública. **Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 21–30, 2010.

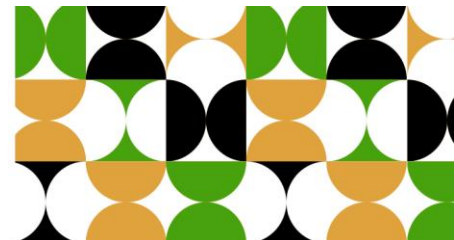
JUNIOR, M. R. DE A.; ARAÚJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. Atividades Físicas e Esportivas na Adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 51–58, 2006.

KRAVCHYCHYN, C.; OLIVEIRA, A. A. B. DE. Educação Física Escolar E Esporte : Uma Vinculação (Im) Prescindível. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1m, p. 61–70, 2012.

LEMES, V. B. et al. Preferências de atividade física e esportes para escolares no ensino fundamental. **Kinesis**, v. 34, n. October, 30 ago. 2016.

MARCONI, M. DE A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 6ª ed. São Paulo - SP: Atlas, 2004.

MELLO, A. D. S. et al. Educação Física e esporte: Reflexões e ações contemporâneas. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 17, n. 2, p. 175–193, 20 jun. 2011.



MENDONÇA, G.; CHENG, L. A.; FARIAS JÚNIOR, J. C. DE. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 7, p. 2443–2451, jul. 2018.

ONU, O. DAS N. U. **Esporte para o desenvolvimento e a paz: informativo da ONU no Brasil**. 3. ed. São Paulo - SP: UNESDOC, Digital Library, 2016.

PEREIRA, F. B. et al. Sports participation among Brazilian adolescents and children: systematic review. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 24, 2022.

REIS, E. A. Análise Descritiva de Dados. **Relatório Técnico do Departamento de Estatística da UFMG**, v. 1, p. 64, 2002.

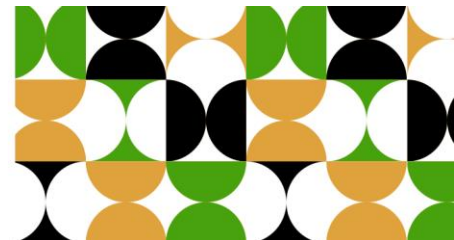
SANCHES, S. M. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 1, n. 1, p. 1–15, 2007.

SANTOS, B. F. Esporte no contexto escolar: esporte e escola. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**, v. 2, n. 2, 2018.

SAUERBRONN, J. F. R.; AYROSA, E. A. T. Valores de Consumo: explorando a prática e o consumo de esportes. **RIMAR - Revista Interdisciplinar de Marketing**, v. 3, n. 1, p. 5–21, 2004.

TANI, G.; BASSO, L.; CORRÊA, U. C. O ensino do esporte para crianças e jovens: considerações sobre uma fase do processo de desenvolvimento motor esquecida. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p. 339–350, 2012.

WHO, W. H. O. **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world**. Disponível em: <<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>>. Acesso em: 23 jun. 2020.



O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE MANIFESTAÇÃO DE SINTOMAS PSICOSSOMÁTICOS EM PESSOAS DIAGNOSTICADAS COM ANSIEDADE

*The impact of an exercise program on the expression of psychosomatic symptoms in
individuals diagnosed with anxiety*

Enzo Costa e Silva – enzo.silva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil
Cintia Campolina D. R. da Silva – cintia.silva@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras, Minas Gerais, Brasil

RESUMO

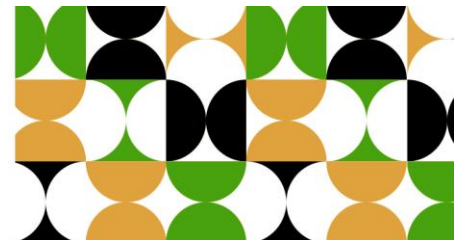
Introdução: As pressões da sociedade contemporânea resultaram no aumento de distúrbios mentais, especialmente ansiedade. Tratamentos incluem medicamentos, psicoterapia e evidências indicam que a prática regular de exercícios não só reduz sintomas, mas também beneficia a saúde mental, emocional e social. **Objetivos:** verificar os efeitos de um programa de exercícios físicos na manifestação de sintomas psicossomáticos ansiosos em 3 indivíduos diagnosticados com ansiedade. **Metodologia:** Participaram desta pesquisa 03 indivíduos sedentários, sendo duas mulheres e um homens, com idade de $23,6 \pm 4,04$ anos, diagnosticados com ansiedade por meio de um laudo médico. Para análise do nível de ansiedade pré e pós programa de exercícios foi utilizada a Escala de Autoavaliação da Ansiedade de ZUNG (ZSAS). Os programas de exercício físico tiveram duração de 6 semanas, totalizando 18 sessões de treinamento. Os mesmos foram realizados em dias não consecutivos, por 1 hora, em 3 dias semanais (segundas/quartas/sextas). O programa de treinamento foi composto por exercícios metabólicos (circuitos) que envolveram todos os grupos musculares, separados por segmentos e intervalados. **Resultados/Discussão:** Após a participação em um programa de exercícios físicos, o voluntário 1, teve uma redução de 12,1% no seu somatório referente a Escala de Auto Avaliação de ZUNG, enquanto a voluntária 2 demonstrou uma mudança de 19,6% e a voluntária 3, apresentou valores correspondentes a 26,4%. **Conclusão:** Diante dos achados da presente pesquisa, podemos concluir que as 18 sessões de treinamento de exercícios físicos com pessoas diagnosticadas com ansiedade trouxeram importantes resultados quanto a diminuição dos sintomas psicossomáticos ansiosos.

Palavras-chave: Ansiedade; Exercício físico; Saúde mental.

Keywords: Anxiety; Physical exercise; Mental health.

INTRODUÇÃO

Com o avanço tecnológico e as transformações socioeconômicas que caracterizam a sociedade contemporânea, as pessoas passaram a enfrentar crescentes pressões em seu dia a dia. Segundo Angelotti (2007), o resultado dessas pressões e eventos, fez com que os



distúrbios mentais emergissem como uma questão de destaque na vida das pessoas, aumentando notavelmente os casos de ansiedade.

De acordo com Lira et al. (2020) e Munhoz et al. (2021), os tratamentos disponíveis para abordar esse distúrbio incluem abordagens medicamentosas e psicoterapia, e estudos têm sugerido que a prática regular de atividade física pode desempenhar um papel importante na redução dos sintomas além de trazer consigo uma infinidade de benefícios que vão além do simples fortalecimento do corpo e a melhoria da aptidão física, o exercício desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental, emocional e social.

O estudo desenvolvido por Rodrigues, Riverdito e Santos (2018), demonstrou que a prática de atividade física pode se demonstrar como um fator protetivo diminuindo a ocorrência de sintomas de ansiedade e de depressão, sendo fundamental durante trajetória acadêmica de jovens universitários. Uma vez que a prática de atividade física influencia na qualidade de vida, promoção de bem-estar e na regulação emocional, além dos benefícios emocionais, físicos e psicológicos acarretados a ela (DARIVA; MENDES, 2019).

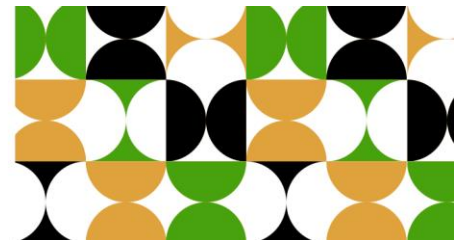
Baleotti (2018) indica em seu estudo que o desenvolvimento de mais pesquisas voltadas para os efeitos da atividade física, levando em consideração parâmetros como a frequência e intensidade adequados, são fundamentais para confirma a prescrição de atividades física como recurso terapêutico aliado aos demais métodos de tratamento para o combate a ansiedade e da depressão.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.”

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo verificar os efeitos de um programa de exercícios físicos na manifestação de sintomas psicossomáticos ansiosos em três indivíduos diagnosticados com ansiedade.

METODOLOGIA

Caracterização da Pesquisa



Trata-se de uma pesquisa do tipo quantitativa, de caráter descritivo. Creswell (2007), explica que pesquisas quantitativas se baseiam em arrecadar e avaliar dados numéricos de técnicas e, posteriormente a isso, fazer testes estatísticos.

Quanto ao caráter descritivo, Lakatos e Marconi (2010), relatam que pesquisas descritivas buscam padronizar a utilização de técnicas de coleta de dados, e o seu maior objetivo é descrever a população, evento ou fenômeno.

Participantes da Pesquisa

Foram selecionados três indivíduos sedentários, sendo duas mulheres e um homens, com idade de $23,6 \pm 4,04$ anos, diagnosticados com ansiedade por meio de um laudo médico. No entanto vale ressaltar que a classificação quanto ao nível de ansiedade de cada participante não foi relatada.

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos desta pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Na Tabela 1, podemos observar a caracterização dos participantes desta pesquisa:

TABELA 1 – Caracterização da amostra.

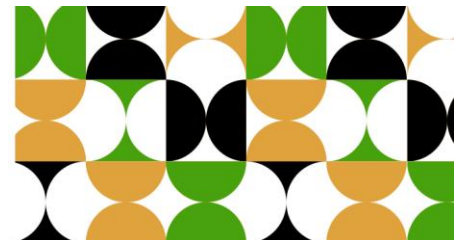
	N	Idade (anos)	Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC
Homens	1	19	50,6	175	16,52
Mulheres	2	26	$74,5 \pm 7,0$	$161,5 \pm 3,5$	$27,57 \pm 0,12$
Total	3	$23,6 \pm 4,04$	$66,5 \pm 14,6$	$166 \pm 8,18$	$23,89 \pm 6,38$

Fonte: (Autoria própria).

Procedimentos

Análise do estado de ansiedade

Para análise da ansiedade dos participantes foi utilizado a Escala de Auto Avaliação da Ansiedade de ZUNG (ZSAS) que tem como objetivo avaliar a ansiedade estado em indivíduos que apresentam mais de 15 anos de idade (LÊDO; LEITE; SEQUEIROS, 2013).



Segundo Vaz Serra, Ponciano e Relvas (1982), a escala consiste em 20 itens que abrangem uma variedade de sintomas de ansiedade, como inquietação, tensão, nervosismo, medo, preocupação excessiva, insônia e dificuldade de concentração. Cada item é avaliado em uma escala de 1 a 4, onde 1 indica "pouquíssimas vezes", 2 "algumas vezes", 3 "boa parte do tempo" e 4 indica "maior parte do tempo".

Após responder a todos os itens, os escores são somados para obter uma pontuação total que varia de 20 a 80. Quanto mais alta a pontuação, maior é o nível de ansiedade relatado pelo indivíduo. Além disso, a escala também fornece uma classificação em termos de categorias de gravidade, ajudando a interpretar os resultados. Geralmente, os seguintes intervalos de pontuação são utilizados:

20 a 44: Ausência ou leve presença de ansiedade;

45 a 59: Ansiedade moderada;

60 a 74: Ansiedade marcante;

75 a 80: Ansiedade grave.

Os participantes foram instruídos a ler cada item e selecionar a resposta que melhor os descreve. A auto avaliação foi realizada em dois momentos, sendo:

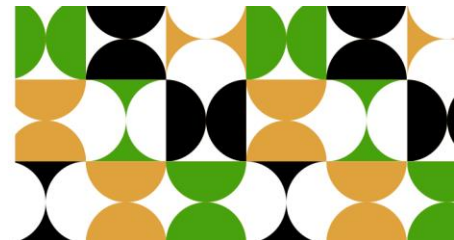
Momento 1: antes do início da prática de um programa de exercícios;

Momento 2: após 6 semana de treinamento.

Programa de Exercício Físicos

Os programas de exercício físico tiveram duração de 6 semanas, totalizando 18 sessões de treinamento. Os mesmos foram realizados em dias não consecutivos, por 1 hora, em 3 dias semanais (segundas/quartas/sextas), na residência dos voluntários. Os horários foram ajustados de acordo com a disponibilidade dos participantes.

O programa de treinamento foi composto por exercícios metabólicos (circuitos) que envolveram todos os grupos musculares, separados por segmentos e intervalados. Cada sessão de treinamento foi composta por um aquecimento de 10 minutos, seguido por um trabalho funcional de 35 minutos e um alongamento ao final de 15 minutos. Os exercícios foram realizados com intensidade moderada e sendo a mesma ajustada a cada semana de treino.



Análise dos Dados

Para a realização da análise dos dados, foi utilizado o método de estatística descritiva por meio da frequência e cálculo do percentual, sendo seus resultados demonstrado por meio de gráficos e tabelas.

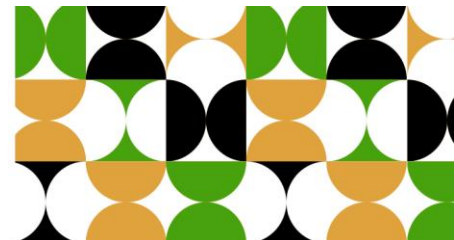
RESULTADOS/DISCUSSÃO

De acordo com Mammen e Faulkner (2013), a prática de atividade física pode ser considerada uma intervenção não-farmacológica eficaz no tratamento da ansiedade podendo reduzir seus níveis em indivíduos saudáveis e em pacientes com transtornos mentais, como ansiedade generalizada, transtorno de estresse pós-traumático e transtornos de humor. No entanto, conforme a alta prevalência de doenças crônicas e o risco de ocorrência de sedentarismo, o aumento da atividade física na população pode contribuir significativamente para a saúde pública, com impacto direto na redução dos custos com tratamentos e trazendo diversos benefícios sociais (WANNMACHER, 2016).

Na Tabela 2, apresenta-se os resultados de cada item do questionário, respondido pelo voluntário do sexo masculino, quanto a escala de ansiedade de 1 a 4, antes e após as 18 sessões de treinamento.

TABELA 2 – Evolução individual do voluntário do sexo masculino.

Perguntas	Pré- treinamento	Pós- treinamento
	Voluntário 1	
1. Me sinto mais nervoso e ansioso que o habitual	4	4
2. Me sinto amedrontado sem nenhuma razão	4	4
3. Fico incomodado ou como se estivesse prestes a entrar em pânico	4	4
4. Sinto como se eu estivesse desmoronando ou me despedaçando	3	3
5. Sinto que tudo está correndo bem e nada de mau irá acontecer	2	2
6. Meus braços e pernas chacoalham e tremem	4	4
7. Sou incomodado por dores de cabeça, no pescoço e nas costas	4	2
8. Me sinto fraco e me canso com facilidade	4	2
9. Me sinto calmo e não tenho dificuldade em sentar e ficar quieto	1	1



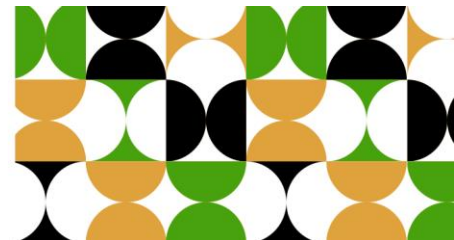
10. Sinto meu coração batendo acelerado	3	2
11. Sou incomodado por ataques de tontura	4	3
12. Sinto que fico prestes a desmaiar ou até chego a desmaiar	4	4
13. Consigo respirar, tanto inspirar como expirar, tranquilamente	1	2
14. Sinto formigamento e adormecimento nos meus dedos das mãos e pés	4	2
15. Sou incomodado por dores no estômago ou indigestão	4	2
16. Tenho que ir ao banheiro com mais frequência que o normal	3	3
17. Minhas mãos geralmente são secas (não suco em excesso) e quentes (não tenho as mãos frias)	4	4
18. Meu rosto fica corado e quente	4	4
19. Pego no sono com facilidade e o minhas noites são repousantes	1	2
20. Tenho pesadelos	4	4
Somatório	66	58

(Fonte: Autoria própria).

Pode-se verificar que aspectos relacionados a incômodos físicos, a fadiga, dores estomacais e indigestão foram aqueles que demonstraram as maiores reduções, passando de “maior parte do tempo” para “algumas vezes”. Ao observar resultado referente ao somatório dos itens, percebe-se que o voluntário 1, que antes do treinamento apresentou classificação de ansiedade intensa, após o mesmo, demonstrou uma classificação de leve a moderada (TABELA 2).

Vale ressaltar que este voluntário afirmou aos pesquisadores, logo ao final da primeira semana de treinamento, que já estava se sentindo melhor pelo simples fato de deixar o sedentarismo. Além disso o participante declarou que estava modificando seus hábitos de vida, por meio de uma alimentação mais equilibrada e nutritiva e se hidratando melhor. Mesmo não havendo uma melhora representativa nos resultados quanto ao sono, o participante afirmou ter melhorado sua qualidade de sono.

Martins et al. (2018) afirmam que 60% dos adolescentes apresentam comportamento sedentário, sendo este potencializador para experimentação de aspectos negativos relacionados a ansiedade, depressão e estresse. Para Patias et al. (2016) os adolescentes acabam se tornando mais vulneráveis a situações consideradas estressantes,

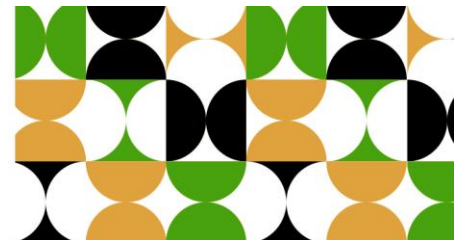


podendo causar sintomas nocivos, e assim demonstrar prejuízos, tanto na parte física como na mental.

Na Tabela 3, verificou-se que grande parte das evoluções demonstradas pela voluntária 2 após o encerramento das sessões de treinamento, foram bem similares as do participante 1. Fatores relacionados a tremores de braços e pernas também apresentaram melhorias. Quanto aos critérios relacionados a classificação dos níveis de ansiedade, verificou-se que esta voluntária passou de leve a moderada, para uma classificação considerada normal.

TABELA 3 – Evolução individual da voluntária 2 (sexo feminino)

ESCALA DE ANSIEDADE DE ZUNG		Pré-Treinamento	Pós-Treinamento
Perguntas		Voluntário 2	
1.	Me sinto mais nervoso e ansioso que o habitual	3	2
2.	Me sinto amedrontado sem nenhuma razão	2	1
3.	Fico incomodado ou como se estivesse prestes a entrar em pânico	3	3
4.	Sinto como se eu estivesse desmoronando ou me despedaçando	1	1
5.	Sinto que tudo está correndo bem e nada de mau irá acontecer	2	2
6.	Meus braços e pernas chacoalham e tremem	4	2
7.	Sou incomodado por dores de cabeça, no pescoço e nas costas	4	2
8.	Me sinto fraco e me canso com facilidade	2	1
9.	Me sinto calmo e não tenho dificuldade em sentar e ficar quieto	1	1
10.	Sinto meu coração batendo acelerado	2	2
11.	Sou incomodado por ataques de tontura	2	1
12.	Sinto que fico prestes a desmaiar ou até chego a desmaiar	1	1
13.	Consigo respirar, tanto inspirar como expirar, tranquilamente	4	4
14.	Sinto formigamento e adormecimento nos meus dedos das mãos e pés	3	2
15.	Sou incomodado por dores no estômago ou indigestão	4	2
16.	Tenho que ir ao banheiro com mais frequência que o normal	4	4
17.	Minhas mãos geralmente são secas (não suo em excesso) e quentes (não tenho as mãos frias)	4	4
18.	Meu rosto fica corado e quente	1	1



19. Pego no sono com facilidade e o minhas noites são repousantes	2	3
20. Tenho pesadelos	2	2
Somatório	51	41

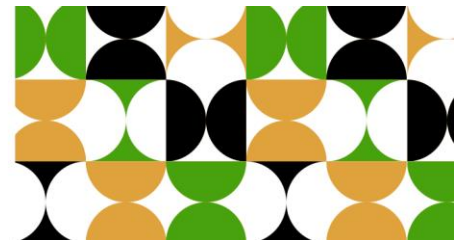
(Fonte: Autoria própria).

Vieira, Porcu e Rocha (2007), sugerem em sua pesquisa que os exercícios físicos são capazes de auxiliar na terapia de pacientes adultos com distúrbios psicológicos, estimulando o relacionamento interpessoal e a superação de desafios. Segundo os autores a realização dos exercícios resultam em uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas, por meio da liberação de neurotransmissores e pela ativação de receptores específicos, promovendo uma diminuição dos escores indicativos de ansiedade.

Na Tabela 4, observa-se os resultados referentes aos dados da voluntária 3. Mais uma vez se identifica semelhança entre os demais voluntários. Uma vez que aspectos relacionados a incômodos físicos, cansaço e dores no estomago demonstraram melhores resultados. Na classificação geral desta participante, após as 18 sessões de treinamento, sua classificação passou de leve a moderada para normal.

TABELA 4 – Evolução individual da voluntária 3 (sexo feminino).

ESCALA DE ANSIEDADE DE ZUNG	Pré-Treinamento Voluntário 3	Pós-Treinamento Voluntário 3
Perguntas		
21. Me sinto mais nervoso e ansioso que o habitual	4	3
22. Me sinto amedrontado sem nenhuma razão	3	3
23. Fico incomodado ou como se estivesse prestes a entrar em pânico	3	2
24. Sinto como se eu estivesse desmoronando ou me despedaçando	2	2
25. Sinto que tudo está correndo bem e nada de mau irá acontecer	2	2
26. Meus braços e pernas chacoalham e tremem	3	2
27. Sou incomodado por dores de cabeça, no pescoço e nas costas	4	2
28. Me sinto fraco e me canso com facilidade	3	1
29. Me sinto calmo e não tenho dificuldade em sentar e ficar quieto	2	2
30. Sinto meu coração batendo acelerado	4	3
31. Sou incomodado por ataques de tontura	3	1



32. Sinto que fico prestes a desmaiar ou até chego a desmaiar	2	1
33. Consigo respirar, tanto inspirar como expirar, tranquilamente	3	2
34. Sinto formigamento e adormecimento nos meus dedos das mãos e pés	2	2
35. Sou incomodado por dores no estômago ou indigestão	4	2
36. Tenho que ir ao banheiro com mais frequência que o normal	3	2
37. Minhas mãos geralmente são secas (não suco em excesso) e quentes (não tenho as mãos frias)	2	2
38. Meu rosto fica corado e quente	2	2
39. Pego no sono com facilidade e as minhas noites são repousantes	1	2
40. Tenho pesadelos	1	1
Somatório	53	39

(Fonte: Autoria própria).

Araújo, Mello e Leite (2007), afirmam que a prática regular de exercícios físicos realizados em pelo menos 30 minutos, com intensidade moderada, produzem um efeito benéfico na diminuição dos sintomas relacionados tanto a depressão, quanto a ansiedade. Além disso, os autores reforçam que os exercícios podem proteger o organismo humano dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde mental e física de seus praticantes.

No Figura 1, podemos verificar a evolução dos três participantes da pesquisa. É notório como todos eles demonstraram melhorias em relação a participação em um programa de exercícios físicos. O voluntário 1, teve uma redução de 12,1% no seu somatório referente a Escala de Auto Avaliação de ZUNG, enquanto a voluntária 2 demonstrou uma mudança de 19,6% e a voluntária 3, apresentou valores correspondentes a 26,4%.

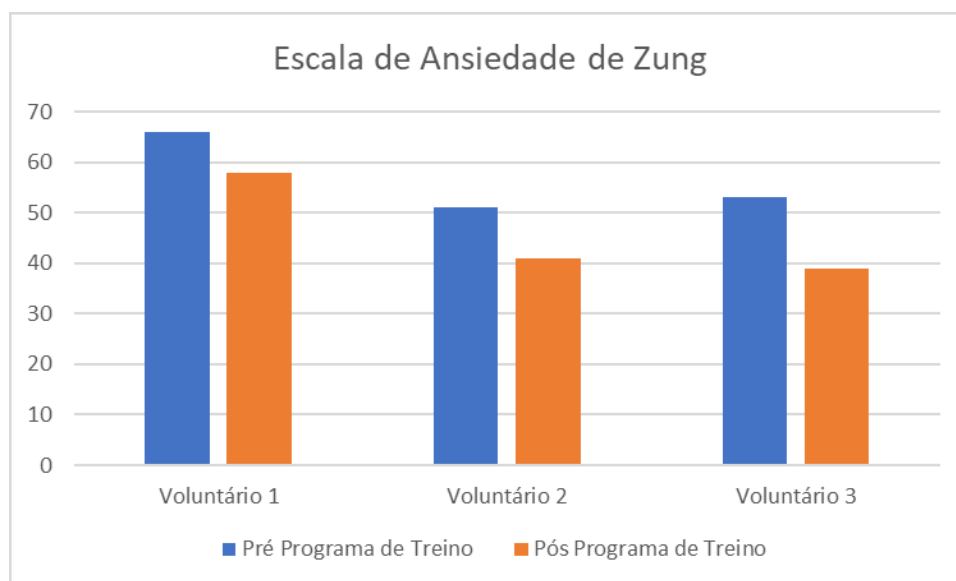
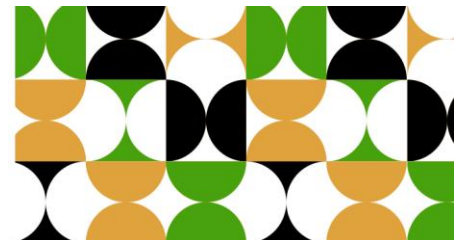


FIGURA 1 – Evolução geral dos 3 participantes da pesquisa após a 18 sessões de treinamento.

Fonte: Autoria própria.

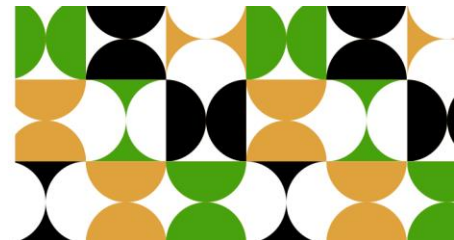
Segundo Duarte (2017), o exercício ajuda na plasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro de mudar, adaptar e regular, além de promover o crescimento de novos neurônios e sinapses, melhorando a função cognitiva, a memória e o aprendizado. Reduz o estresse, melhora o sono, aumenta a autoestima e a confiança, e fornece uma sensação de controle e superação.

Ressalta-se também, que importantes federações internacionais como *International Federation of Sport Medicine* (FIMS) e a *International Society of Sport Psychology* (ISSP, 1992), reconhecem os benefícios da prática de exercícios físicos para saúde psicológica, tanto em indivíduos considerados saudáveis quanto naqueles que apresentam alguma patologia.

CONCLUSÃO

Diante dos achados da presente pesquisa, podemos concluir que as 18 sessões de treinamento de exercícios físicos com pessoas diagnosticadas com ansiedade trouxeram importantes resultados quanto a diminuição dos sintomas psicossomáticos ansiosos.

Vale ressaltar que os participantes da pesquisa, que antes eram sedentários demonstraram mudanças em seus hábitos de vida, buscando dar sequência a prática dos exercícios físicos, além de hábitos alimentares mais saudáveis.



Torna-se, portanto, evidente a importância da prática de atividade física regular como ferramenta não medicamentosa no tratamento da ansiedade. No entanto, faz-se necessário a realização de novas pesquisas que venham a utilizar uma amostra mais significativa e um tempo de intervenção maior para maiores comprovações.

REFERÊNCIAS

ANGELOTTI, Gildo. **Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade**. 2007.

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. **Transtornos de ansiedade e exercício físico**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 29, p. 164-171, 2007.

BALEOTTI, Maria Eulália. **Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica**. In: XI Fórum Científico Fema, Assis. Anais [recurso eletrônico]. XI Fórum Científico Fema, v. 01. p. 103-105, 2018.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. ARTMED EDITORA S.A., 2 ed., 248 p., 2007.

DARIVA, Luana Felício da Silva; MENDES, Dionéia Luciane. **Bem-estar, qualidade de vida e regulação emocional: prática do yoga como terapia complementar**. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v. 4, n. 2, p. 18-49, 2019.

DUARTE, Nilza Alexandra. **Spark – clique: problemas de tradução de textos de divulgação científica na área das ciências do desporto em Portugal: John Ratey – um estudo de caso**. Universidade de Coimbra, 142 p., 2017.

ISSP. **Physical. activity & psychology benefits: A position statement**. Int J of Sport psychology, v. 23, n. 1, p. 86-91, 1992.

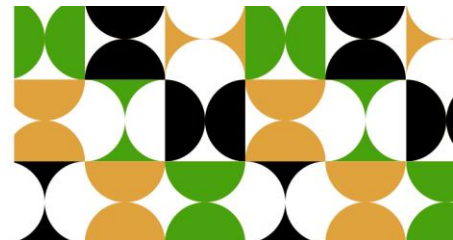
LAKATOS, Eva Maria, MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos da metodologia científica**. Sao Paulo : Atlas, 2010.

LÊDO, Susana; LEITE, Ângela; SEQUEIROS, Jorge. **Ansiedade e teste pré-sintomáticos para doenças neurodegenerativas**. Open Journal of Genetics, v. 3, n. 2, 2013.

LIRA, Carlos Rodrigo Nascimento et al. **Estilo de vida, consumo alimentar e composição corporal de universitários**. O Mundo da Saúde, v. 44, n. s/n, p. 239-249, 2020.

MAMMEN, George; FAULKNER, Guy. **Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies**. American journal of preventive medicine, v. 45, n. 5, p. 649-657, 2013.

MARTINS, Rafaela Costa et al. **Temporal trends of physical activity and sedentary behavior simultaneity in brazilian students**. Journal of Physical Activity and Health, v. 15, n. 5, p. 331-337, 2018.



MUNHOZ, Paula Gulart et al. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários.** Revista de Gestão em Sistemas de Saúde, v. 10, n. 1, p. 21-44, 2021.

OMS. **Relatório Mundial da Saúde: saúde mental: nova concepção, nova esperança.** Lisboa: Ministério da Saúde/Direcção Geral da Saúde. Organização Mundial da Saúde, 207 p., 2002. Disponível em: <
https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/registro/Saude_mental_nova_concepcao_nova_esperanca/47>. Acesso: 17 set. 2023.

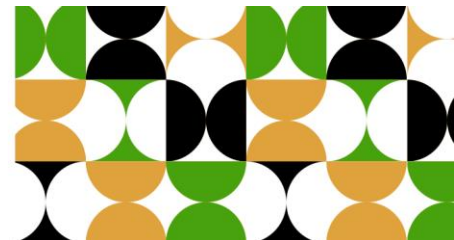
PATIAS, Naiana Dapieve et al. **Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) -Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros.** Psico-Usf, v. 21, n. 3, 2016.

ROGRIGUES, Poliany Oliveira; RIVERDITO, Riller Riverdito; SANTOS, Paulo Alberto Vieira. **Praticar atividade física reduz ansiedade e depressão em estudantes universitários.** Cuba Salud, 2018.

VAZ SERRA, A.; PONCIANO, E.; RELVAS, J. **Aferição da escala de autoavaliação de ansiedade de SAS, numa amostra da população portuguesa-II-Sua avaliação como instrumento de medida.** Psiquiatria Clínica, v.3, p. 203-213, 1982.

VIEIRA, José Luiz Lopes; PORCU, Mauro; ROCHA, Priscila Garcia Marques da. **A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 56, p. 23-28, 2007.

WANNMACHER, Lenita. **Abordagem da depressão maior em idosos: medidas não medicamentosas e medicamentosas.** OPAS/OMS. Representação Brasil, v. 1, n. 1, 2016.



EDUCA MATH: DESENVOLVIMENTO DE UM APLICATIVO PARA POTENCIALIZAR O ENSINO E A APRENDIZAGEM DE MATEMÁTICA NOS ANOS INICIAIS

Educa Math: Development of an application to enhance the teaching and learning of mathematics in the early years

Lidiane Suelen de Oliveira- lidiane.oliveira@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Stefânia Efigênia Izá da Silva- stefania.silva@fagammon.edu.br

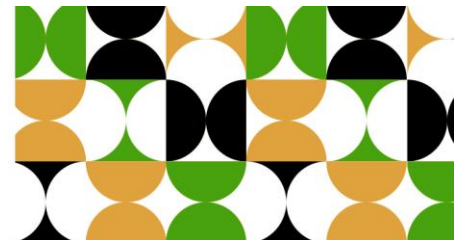
Fagammon, Lavras- MG

RESUMO

Introdução: A aprendizagem matemática nos anos iniciais da educação básica é crucial para a formação das crianças desde os primeiros anos escolares. Nessa fase, os alunos estão no processo fundamental de formação de conceitos matemáticos básicos, enquanto os professores enfrentam desafios ao tentar tornar esses conceitos atrativos e significativos. Nesse contexto, a criação de um aplicativo educacional pode se tornar uma ferramenta eficaz na rotina dos professores. **Objetivos:** Desenvolver um aplicativo que para cada habilidade da Base Nacional Comum Curricular- BNCC, auxilie os professores de maneira prática, fornecendo sugestões de atividades e leituras externas para o ensino de matemática, começando pelo 1º ano dos anos iniciais da educação básica. **Metodologia:** A presente pesquisa, seguirá uma abordagem de desenvolvimento de software, com elementos de pesquisa aplicada, durante o processo de criação do protótipo do aplicativo, 5 professores que atuam no 1º Ano dos Anos Iniciais da Educação Básica foram ouvidos, seguindo as orientações propostas para a construção do Mapa de Empatia, a plataforma utilizada foi o tunkable. **Resultados/Discussão:** Ao abordar os desafios elevados pelos professores no processo de ensino e aprendizagem da Matemática, que variam desde o sentimento de impotência dos alunos até recursos didáticos relacionados aos conteúdos, bem como despertar o interesse dos alunos e fornecer materiais para a assimilação de conteúdos abstratos, percebemos a carência de recursos e condições de trabalho enfrentadas por profissionais em suas atividades diárias. No entanto, eles demonstram sensibilidade para identificar melhorias em sua prática e relacionamento com os alunos, necessitando apenas de ferramentas úteis direcionadas às suas necessidades. Nesse contexto, temos confiança de que, ao longo do tempo e com investimentos adequados e melhorias contínuas, o Educa Math pode se consolidar como o pioneiro aplicativo exclusivo voltado para professores que ensinam Matemática. Sua singularidade decorre de sua origem, desenvolvida a partir das necessidades apontadas pelos próprios professores, conferindo-lhe uma diferenciação notável. **Conclusão:** Todos os professores que participaram do estudo aprovaram o aplicativo, apesar dos termos apresentados serem apenas um protótipo e uma ideia inicial, estamos pensando em ampliar este projeto para trabalhos futuros. Além disso, recebemos sugestões inovadoras para aprimorar o Educa Math.

Palavras-chave: Aprendizagem matemática; Anos iniciais; Tecnologia.

Keywords: Mathematical learning; Early years; Technology.



INTRODUÇÃO

A Aprendizagem Matemática nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental é necessária para a formação da criança desde os primeiros anos escolares, formando uma base para as demais séries, principalmente quanto aos conceitos e relações em Matemática, que serão utilizadas posteriormente, ao longo de sua vida escolar. (ALVES,2016).

A forma como as crianças aprendem Matemática nos Anos Iniciais é primordial para favorecer a relação entre a formação de capacidade intelectual, a estruturação do pensamento e a agilidade da estruturação do raciocínio. (SOUZA; MAYBORODA,2020).

Segundo Barros (2020) é preciso que a matemática realizada em sala de aula estimule no aluno o interesse e a curiosidade de apreciar situações que se faça presente de forma dinâmica e atrativa, que possa ser vista pelos educandos como algo importante para sua vida, que se relaciona com o seu cotidiano e que possa ser inserida a outras disciplinas de forma contextualizada.

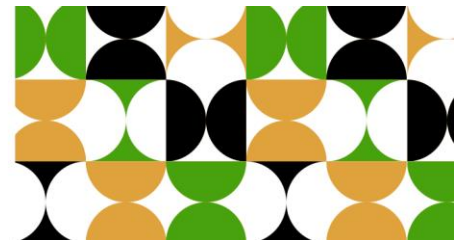
Hoje, devido à rápida e intensa expansão tecnológica, as pessoas estão cada vez mais conectadas dentro de ambientes digitais. Diante disso, é necessário repensar as estratégias de ensino, levando em conta esse cenário de mudança.

Esta pesquisa se torna relevante, devido a sua contribuição teórica para o conhecimento matemático e visando a importância de estratégias de ensino, inovando e buscando alternativas diferentes, evitando levar a monotonia e a falta de interesse por parte dos alunos.

Dessa forma, o objetivo principal deste estudo é construir um protótipo de aplicativo que abrange as habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que possa auxiliar o professor de forma prática a ter acesso a sugestões de atividades, leituras voltadas para o ensino de Matemática nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa



A metodologia de pesquisa adotada neste trabalho de conclusão de curso tem como objetivo mostrar como se deu o processo de construção de um aplicativo para professores dos Anos Iniciais na organização do conteúdo matemático em sala de aula.

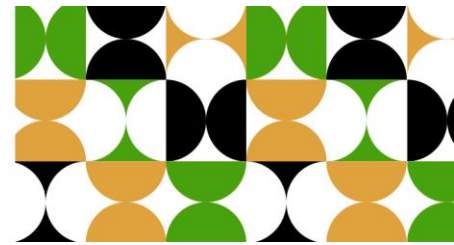
A presente pesquisa foi desenvolvida a partir de um enfoque qualitativo, pois reconhece:

(a) a transitoriedade de seus resultados; (b) a impossibilidade de uma hipótese a priori, cujo objetivo da pesquisa será comprovar ou refutar; (c) a não neutralidade do pesquisador que, no processo interpretativo, vale-se de suas perspectivas e filtros vivenciais prévios dos quais não consegue se desvencilhar; (d) que a constituição de suas compreensões dá-se não como resultado, mas numa trajetória em que essas mesmas compreensões e também os meios de obtê-las podem ser (re) configuradas; e (e) a impossibilidade de estabelecer regulamentações, em procedimentos sistemáticos, prévios, estáticos e generalistas. (GARNICA, 2004, p. 86)

A fim de desenvolver o protótipo do aplicativo destinado a atender às demandas dos docentes, foi necessário estabelecer uma proximidade com esses profissionais. Essa abordagem teve como propósito adquirir uma compreensão de suas necessidades e, assim, conceber abordagens que viabilizassem uma melhoria da administração de suas atividades pedagógicas. Essa aproximação se deu por meio das entrevistas, que serão detalhadas posteriormente.

Por se tratar da construção de um aplicativo, a presente pesquisa, seguirá uma abordagem de desenvolvimento de software, com elementos de pesquisa aplicada. A pesquisa aplicada visa aplicações práticas, com o objetivo de solucionar problemas que surgem no dia-a-dia, que resultam na descoberta de princípios científicos que promovem o avanço do conhecimento nas diferentes áreas. Ela se empenha em desenvolver, testar e avaliar produtos e processos, encontrando fundamentos nos princípios estabelecidos pela pesquisa básica e desenvolvendo uma tecnologia de natureza utilitária e finalidade imediata. (CASTILHO; BORGES; PEREIRA, p.10, 2011).

Já a pesquisa de desenvolvimento de softwares, por sua vez, é amplamente utilizada em áreas como Ciências, Engenharia, Tecnologia e Indústria, onde há a necessidade de criar novos produtos, processos de produção aprimorados ou desenvolver serviços com maior eficiência e eficácia. Esse tipo de pesquisa tem como objetivo principal transformar ideias e conhecimentos teóricos em aplicações práticas e tangíveis. O objetivo principal deste estudo é construir um protótipo de aplicativo que abrange as habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que possa auxiliar o professor de forma prática a ter acesso a sugestões de atividades, leituras voltadas para o ensino de Matemática nos Anos Iniciais do



Ensino Fundamental. Uma das características centrais da pesquisa de desenvolvimento de software é a sua natureza interativa e experimental.

O Thunkable é uma plataforma online que permite aos usuários criarem aplicativos móveis para Android e iOS sem a necessidade de conhecimento em programação. A plataforma propõe a criação de aplicativos com o uso de blocos lógicos, os quais substituem a programação, utilizando uma interface visual de arrastar e soltar, onde os usuários podem selecionar componentes pré-definidos e configurar suas funcionalidades. É uma maneira fácil e acessível de criar aplicativos, especialmente para aqueles que não possuem experiência em codificação. Com o Tunkable, é possível criar aplicativos com recursos como botões, listas, formulários, integração com serviços externos e muitos mais. (Dias, 2019).

A escolha da plataforma Thunkable foi primordial para quem não possui conhecimento avançado em programação, e também pela interface ser fácil e útil para iniciantes, componentes prontos para uso como botões simples, plano gratuito, possível integrar dados de fontes externas e conectar seu aplicativo.

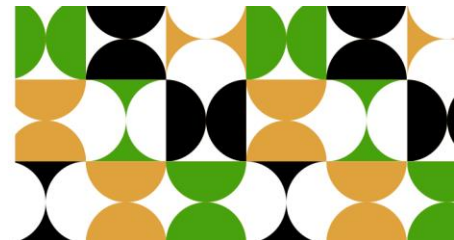
No code é uma expressão que se refere à criação de soluções, como aplicativos ou websites, sem a necessidade de escrever código manualmente. Em vez disso, são utilizados ferramentas visuais e interfaces de arrastar e soltar para criar a lógica e a funcionalidade dessas soluções. Essas ferramentas no code permitem que pessoas sem conhecimento avançado em programação criem seus próprios projetos de forma mais ágil e acessível. (Distrito, 2023).

Design Thinking

A metodologia de desenvolvimento adotada para a construção do aplicativo para auxiliar professores na organização do conteúdo em sala de aula seguiu uma abordagem baseada no Design Thinking que é uma abordagem centrada no ser humano que busca entender as necessidades das pessoas e encontrar soluções inovadoras para atender a essas necessidades. (VIANNA et al., 2012).

O processo de Design Thinking compreende as seguintes etapas:

1. **Empatia:** Nesta etapa, busca-se compreender as necessidades e desafios dos professores em relação à organização do conteúdo em sala de aula. Isso é feito por meio de pesquisas, entrevistas e observação do comportamento dos professores no contexto de trabalho, a partir desses dados é elaborado o mapa de empatia.



2. Definição: Com base nas informações coletadas na etapa de empatia, é possível identificar claramente o problema a ser resolvido e definir quem são os usuários-alvo do aplicativo. Também é importante entender o contexto em que o problema ocorre e o impacto que a solução pode ter na vida dos usuários.
3. Ideação: Nesta etapa, ocorre a geração de ideias para solucionar o problema identificado. São realizadas sessões de brainstorming e outras técnicas criativas para estimular a criação de diversas ideias.
4. Prototipação: As ideias geradas na etapa anterior são transformadas em protótipos de baixa, média ou alta fidelidade. Os protótipos podem ser esboços, wireframes, maquetes ou até mesmo versões funcionais simplificadas do aplicativo.
5. Teste: Os protótipos são testados com os usuários-alvo para obter feedback e avaliar sua eficácia na resolução do problema. Durante os testes, os usuários são encorajados a expressar suas opiniões e sugestões de melhoria. (BROWN, 2012).

Essas etapas são interativas e podem ser repetidas várias vezes ao longo do processo, permitindo o refinamento e aprimoramento contínuo da solução proposta. O objetivo final é desenvolver um aplicativo que atenda às necessidades dos professores, seja intuitivo e eficiente, proporcionando uma melhor organização do conteúdo em sala de aula e com certeza para uma experiência de ensino mais eficaz.

O mapa de empatia é uma ferramenta de síntese das informações sobre o cliente numa visualização do que ele diz, faz, pensa e sente. Assim, possibilita a organização dos dados da fase de imersão de forma a prover entendimento de situações de contexto, comportamentos, preocupações e até aspirações do usuário (ou outros atores estudados). (Vianna, 2012).

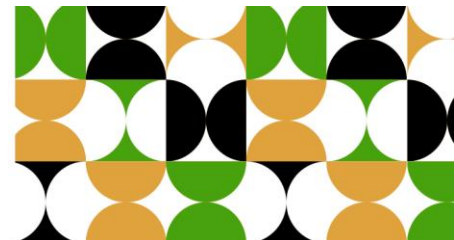
Foi realizada uma entrevista com 5 professores que atuam no 1º ano dos anos iniciais do ensino fundamental, composta por 10 perguntas para conhecer suas vivências em sala de aula, os participantes atuam em instituições privadas e públicas.

O mapa de empatia é composto por 6 eixos:

O que pensa e sente: as emoções, objetivos, preocupações e desejos do cliente.

O que ouve: as opiniões, conselhos e informações que o cliente recebe de fontes diversas.

O que vê: as observações e o ambiente em que o cliente vive.



O que fala e faz: o comportamento e a comunicação do cliente em relação ao produto ou serviço.

Quais são as dores: os problemas, obstáculos e desafios que o cliente enfrenta.

Quais são as necessidades: o que buscam para atender suas necessidades.

Mapa de Empatia

Durante o processo de criação do protótipo do aplicativo, 5 professores que atuam no 1º Ano dos Anos Iniciais da Educação Básica foram ouvidos, seguindo as orientações propostas para a construção do Mapa de Empatia que abordam 6 eixos, conforme a figura abaixo:

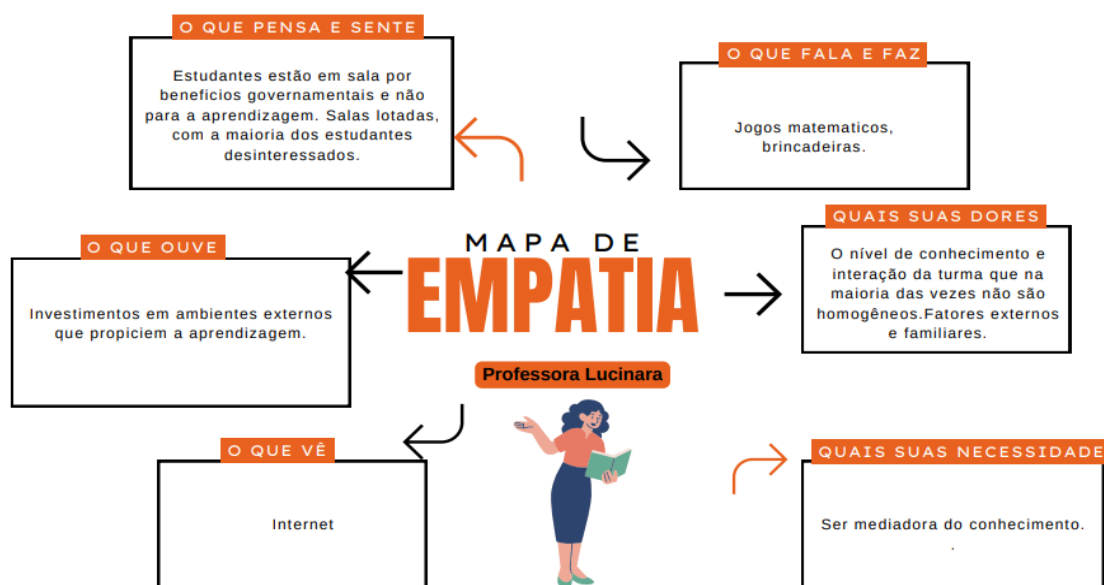


Figura 1: Mapa de empatia elaborada a partir da entrevista realizada com a professora Lucinara.

Fonte: Autoria própria

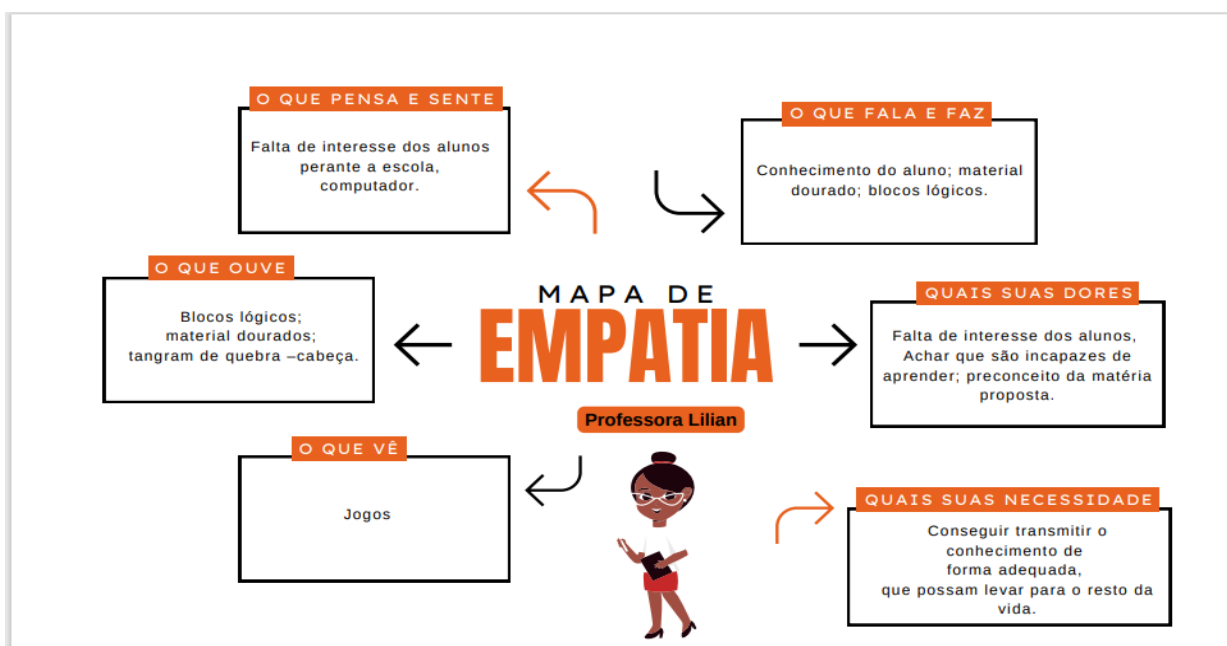
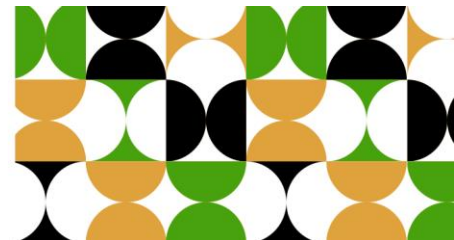


Figura 2: Mapa de empatia elaborado a partir da entrevista realizada com a professora Lilian.

Fonte: Autoria própria

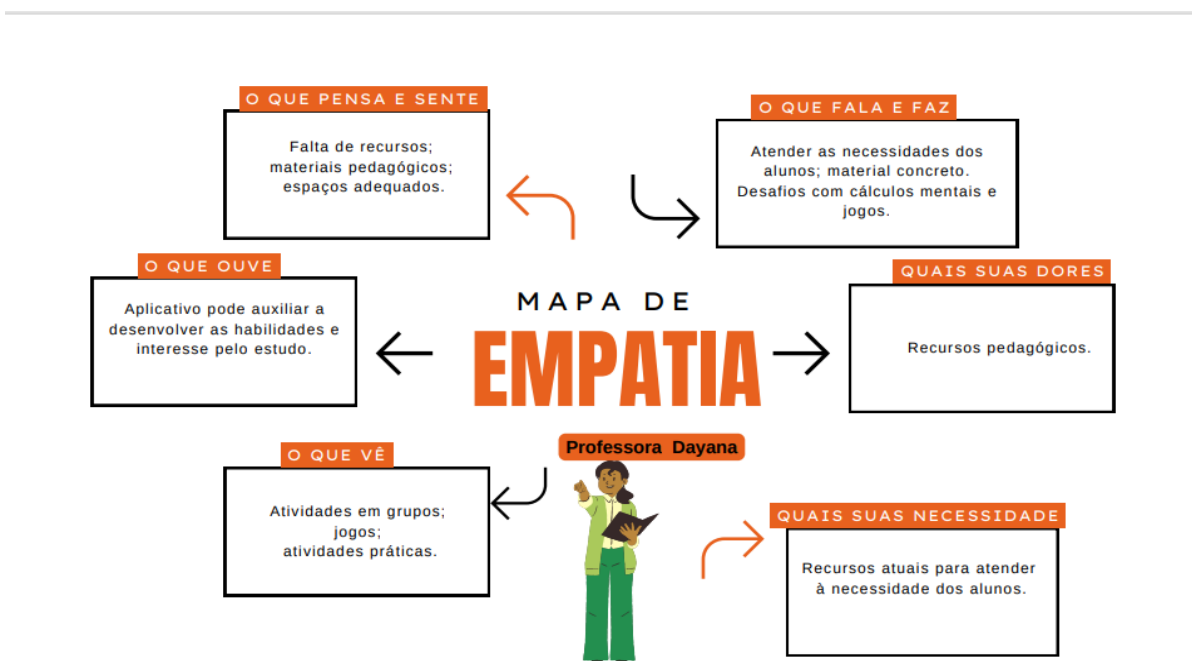


Figura 3: Mapa de empatia elaborado a partir da entrevista realizada com a professora Dayana.

Fonte: Autoria própria

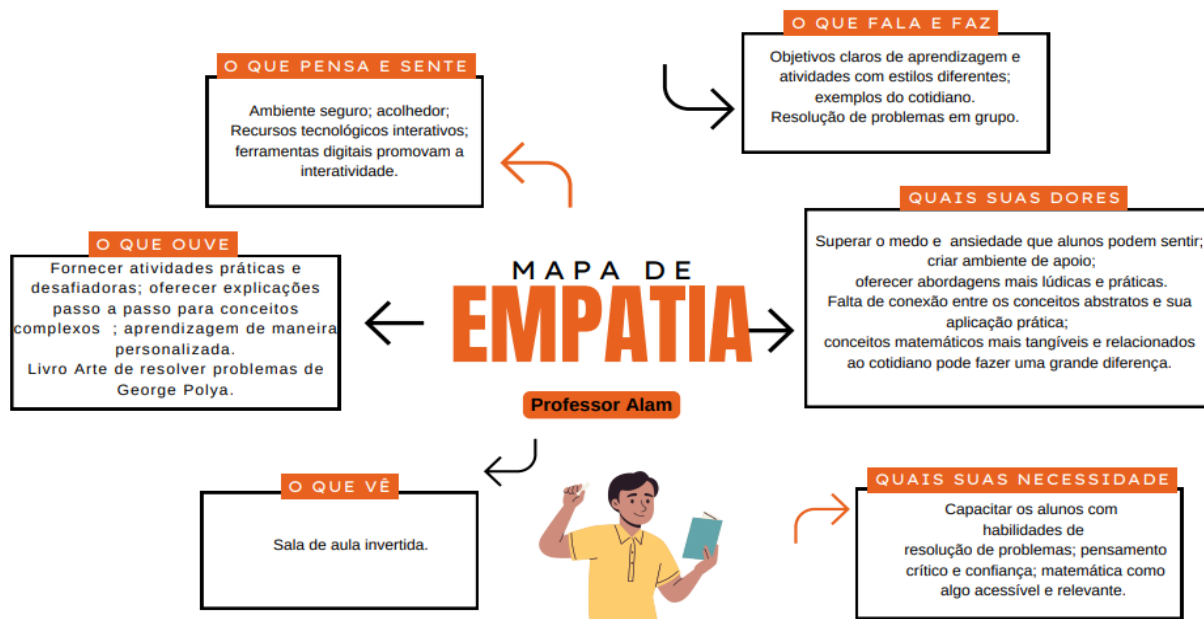
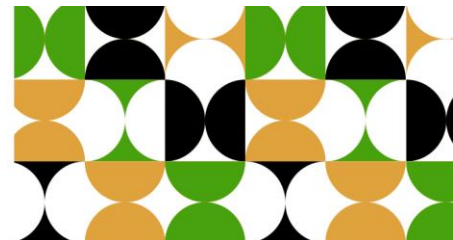


Figura 4: Mapa de empatia elaborado a partir da entrevista realizada com o professor Alam.

Fonte: Autoria própria

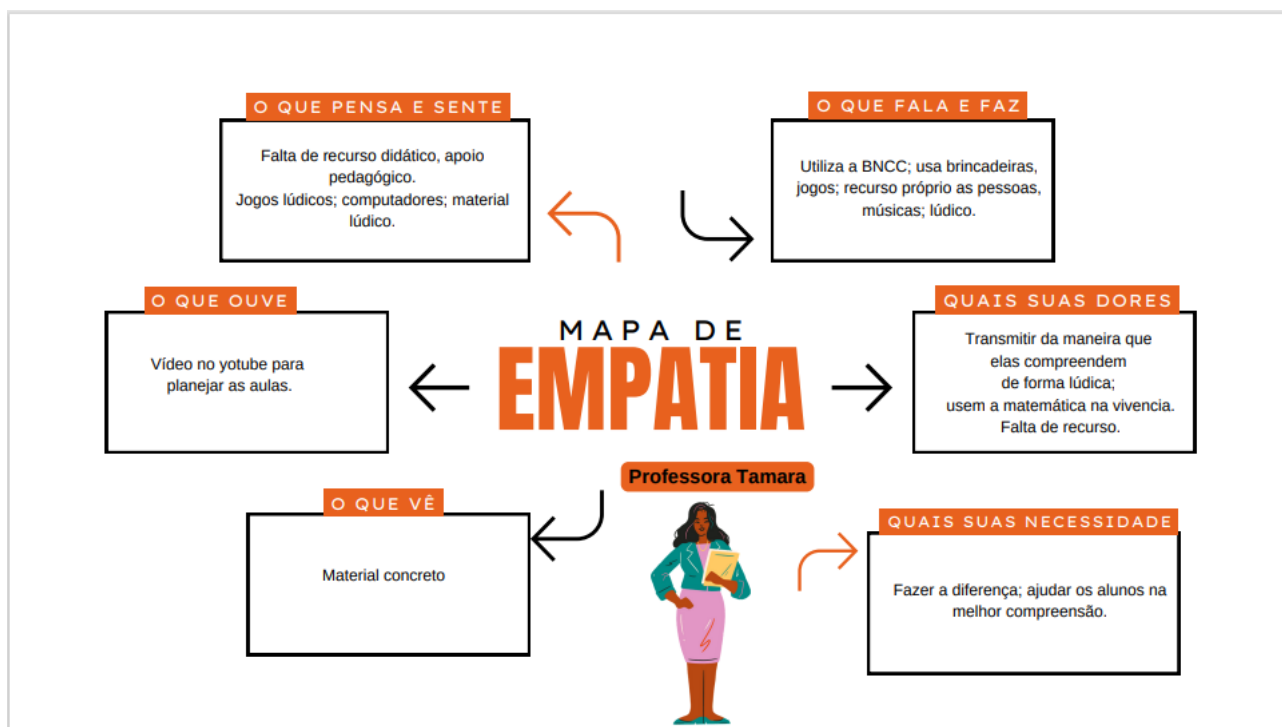
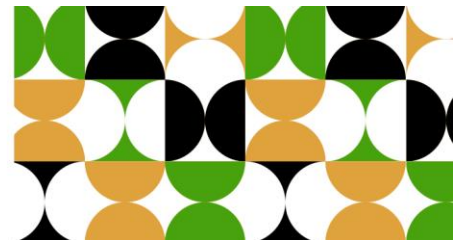


Figura 5: Mapa de empatia elaborado a partir da entrevista realizada com a professora Tamara.

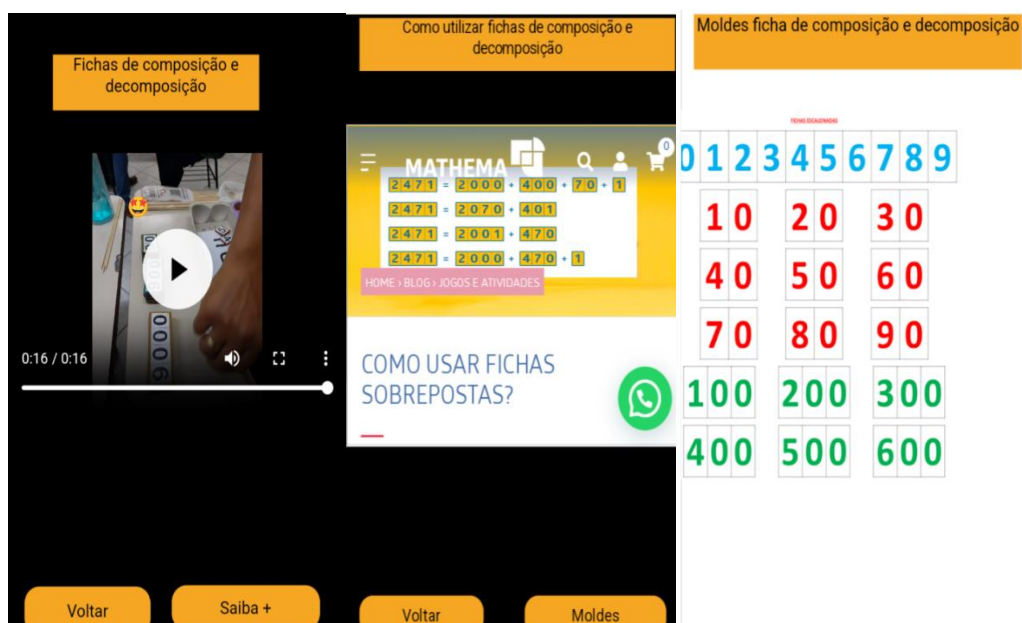
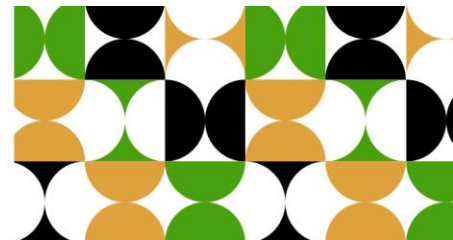
Fonte: Autoria própria

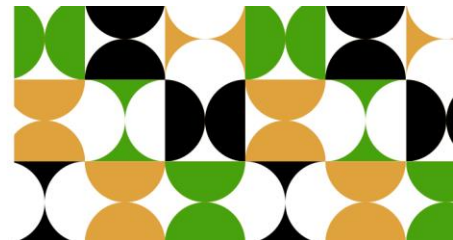
Como é possível observar, cada professor, expressou sua “dor” e necessidades a partir de suas vivências em sala de aula.

A partir do mapa de empatia de cada profissional o protótipo do aplicativo foi organizado. Logo após, os professores receberam o protótipo para avaliação, a fim de identificar melhorias a serem feitas para melhor atender suas necessidades.

O Educa Math

A seguir temos as telas iniciais do Educa Math, protótipo elaborado a partir da escuta dos professores:





Algebra

Voltar

Grandezas e Medidas

PDF

PG_PPGECT_M_Lima%2C%20Alana_2017_1.pdf

Abrir

**Ensino de Grandezas e Medidas:
uma proposta de sequência didática
com materiais manipuláveis.**

Probabilidade e Estatística

PDF

ebook_sbem.pdf

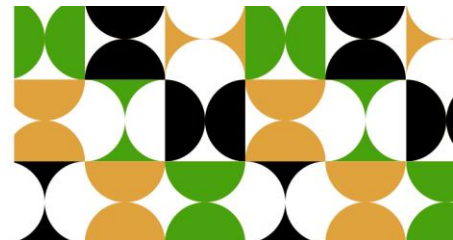
Abrir

**ESTATÍSTICA PARA OS ANOS
INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Irene Cazorla
Sandra Magina
Verônica Giltirana
Gilda Guimarães

Boleto do Educador
Cópia 0014
Volume 9

Sociedade Brasileira de
Educação Matemática



RESULTADOS/DISCUSSÃO

Resultados quantitativos

Índice de satisfação:

O aplicativo é útil?

100%

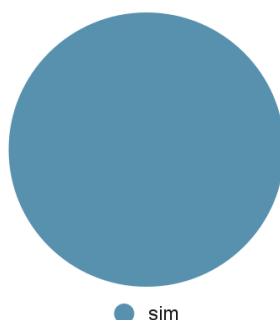


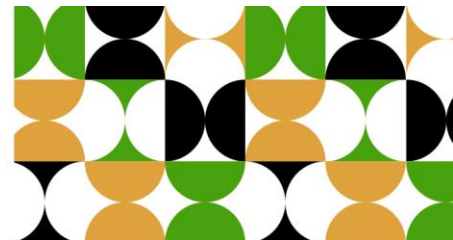
Figura 6: Gráfico elaborado pela autora a partir dos resultados obtidos no feedback do aplicativo.

Fonte: Autoria própria

No geral os professores ouvidos gostaram do aplicativo, a seguir apresento na íntegra a fala deles em relação a ideia do protótipo:

Tabela 1: Primeiras impressões dos professores em relação ao protótipo Educa Math.

Professor (a)	O aplicativo é útil?
Alam	“Gostei muito da proposta, em colocar a tecnologia a favor da educação.”
Lucinara	“Gostei do aplicativo, a proposta, design.”
Dayana	“Gostei muito do aplicativo, recurso facilitador para aprimoramento dos conteúdos a lecionar.”
Lilian	“Achei o aplicativo muito criativo, inovador, com propostas interessantes e diversificadas para o ensino da Matemática.



Tamara	“O aplicativo Educa Math é uma ferramenta fundamental para nos professores, uma vez que o mesmo oferece mecanismos eficazes para o ensino da Matemática. Gostei e recomendo o aplicativo. Enfatizou a gratuidade, eficácia, fácil acesso, design, linguagem de fácil entendimento e compreensão.”
--------	---

Fonte: autoria própria

Acreditamos que a boa aceitação do Educa Math está diretamente relacionada ao que foi afirmado por Teixeira (2001), Barreto e Leher (2003) e Oliveira (2003). Embora o sucesso da educação esteja intrinsecamente ligado ao perfil do professor, a administração escolar muitas vezes não fornece os meios pedagógicos necessários para lidar com tarefas cada vez mais complexas. Isso leva os professores a buscar, por conta própria, formas de se aprimorar, resultando em um aumento não reconhecido e não remunerado em sua carga horária. Iniciativas que vão além de apenas apontar deficiências e indicar o que precisa ser feito na prática docente são raras. No entanto, é o que precisa ser feito, dedicar-se na criação de estratégias que auxiliem os professores em seus desafios diários, é algo que merece nossa atenção e apoio.

Sugestões de melhorias

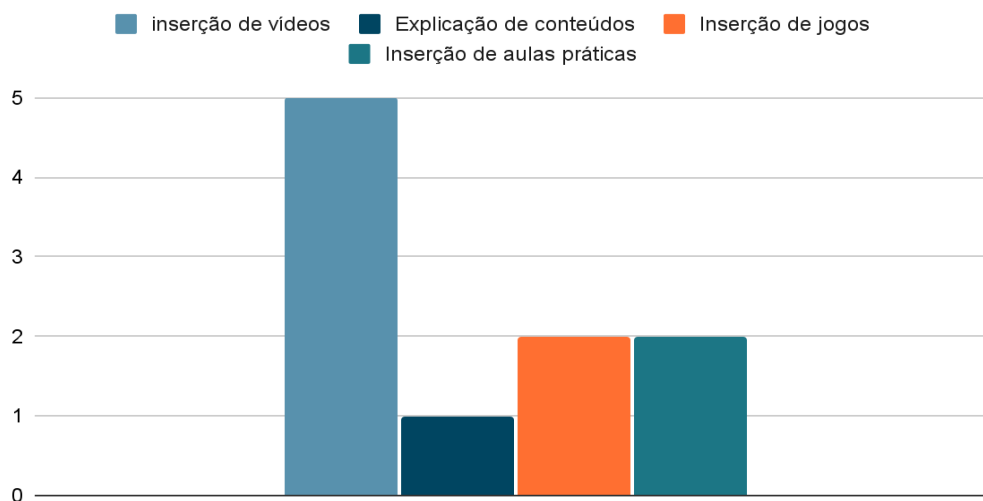
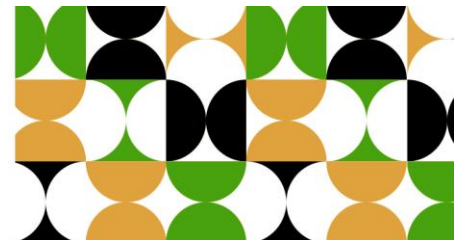


Figura 7: Gráfico com sugestões de melhorias para o protótipo do Educa Math.

Fonte: Autoria própria



Dado que se trata de um protótipo, enfrentamos algumas limitações. No entanto, submetendo esse protótipo aos professores para que os avaliem em que medida atendamos às suas necessidades e em que medida podemos melhorar, certamente contribuirá para a criação de uma versão final verdadeiramente útil para os educadores.

Resultados qualitativos

Destaca-se que um dos professores sugeriu a vinculação dos vídeos nos PDFs disponibilizados no aplicativo para uma melhor organização dos conteúdos.

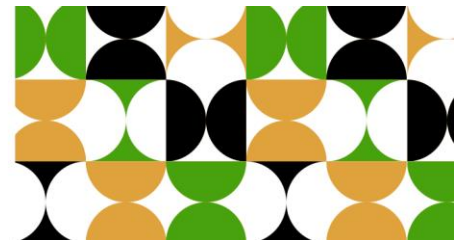
Atendendo à solicitação dos professores, incluiremos a disponibilização de jogos relacionados às habilidades propostas. Compreendendo suas agendas agitadas e a necessidade de praticidade e eficiência, planejamos para uma futura inserção, uma seção de jogos que incorpora um vídeo explicativo e um arquivo PDF com modelos para impressão, simplificando a rotina diária do professor.

Ao abordar os desafios elevados pelos professores no processo de ensino e aprendizagem da Matemática, que variam desde o sentimento de impotência dos alunos até recursos didáticos relacionados aos conteúdos, bem como despertar o interesse dos alunos e fornecer materiais para a assimilação de conteúdos abstratos, percebemos a carência de recursos e condições de trabalho enfrentadas por profissionais em suas atividades diárias. No entanto, eles demonstram sensibilidade para identificar melhorias em sua prática e relacionamento com os alunos, necessitando apenas de ferramentas úteis direcionadas às suas necessidades.

Nesse contexto, temos confiança de que, ao longo do tempo e com investimentos adequados e melhorias contínuas, o Educa Math pode se consolidar como o pioneiro aplicativo exclusivo voltado para professores que ensinam Matemática. Sua singularidade decorre de sua origem, desenvolvida a partir das necessidades apontadas pelos próprios professores, conferindo-lhe uma diferenciação notável.

CONCLUSÃO

Este estudo destaca o quanto é crucial iniciar a aprendizagem matemática desde os primeiros anos escolares, e como esse desenvolvimento ao longo das demais séries representa um desafio significativo. A jornada para aprender matemática pode ser desafiadora, mas pensamos que todos têm uma capacidade de conquista. Precisamos refletir



sobre as práticas pedagógicas existentes que podem contribuir para uma evolução no ambiente escolar, incorporando recursos tradicionais, tecnologias e competências.

Ao ponderar sobre as dificuldades que os alunos enfrentam ao aprender matemática e a necessidade de proporcionar novas experiências de maneira dinâmica e atrativa, surgiu a ideia de amenizar esses desafios e abordar temas relevantes para os professores explorarem em sala de aula. Assim, concebemos estratégias que poderiam apoiar os profissionais da educação em seu trabalho de ensinar e aprender matemática.

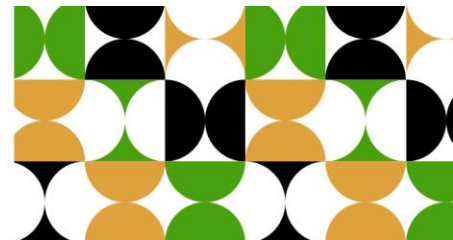
O objetivo proposto foi prático ao longo deste estudo. Respeitando as fases de criação de um aplicativo, optamos pelo Thunkable, uma plataforma online que possibilita a criação de aplicativos móveis para Android e iOS sem a necessidade de conhecimento em programação. O ponto crucial e inicial para a construção do protótipo foi o Mapa de Empatia, uma ferramenta que possibilita respostas como: o que ela diz, faz, pensa, sente e ouve, incluindo suas dores e necessidades. Captamos as necessidades dos futuros usuários do nosso aplicativo, que foram identificadas como falta de recursos tecnológicos, didáticos, abordagens práticas, lúdicas e ferramentas digitais, entre outras.

Com essas informações preciosas em mãos, concebemos um protótipo de aplicativo destinado à comunidade de professores. Ao apresentar o protótipo ao grupo inicialmente envolvido no mapa de empatia, recebemos feedbacks significativos. Todos os professores que participaram do estudo aprovaram o aplicativo, elogiando a proposta de integrar tecnologia à educação, os conteúdos interativos, o design, e sugeriram melhorias, como a inclusão de mais atividades lúdicas, vídeos com aulas práticas, jogos matemáticos e links dentro do PDF, entre outros.

Diante desse projeto durante o curso de graduação, notamos que as expectativas dos professores envolvidos eram elevadas. Apesar dos termos apresentados serem apenas um protótipo e uma ideia inicial, estamos pensando em ampliar este projeto para trabalhos futuros. Além disso, recebemos sugestões inovadoras para aprimorar o Educa Math.

REFERÊNCIAS

ALVES, Luana Leal. A importância da matemática nos anos iniciais. XXII EREMATSUL – Encontro Regional de Estudantes de Matemática do Sul Centro Universitário Campos de Andrade – Curitiba, Paraná – 21 a 23 de julho de 2016. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/geemai/files/2017/11/A-IMPORT%C3%82NCIA-DA-MATEM%C3%81TICA-NOS-ANOS-INICIAS.pdf>. Acesso em: 04. jul.2023.



BARRETO, RG; LEHER, R. Trabalho docente e as reformas neoliberais. In: OLIVEIRA, DA **Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes**. Belo Horizonte: Autêntica, 2003. p. 39-60.

BARROS, Giomar da Costa. **A matemática nos anos iniciais do ensino fundamental**: a resolução de problemas como alternativa para aprendizagens significativas. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura Plena de Pedagogia à Distância da Universidade Federal da Paraíba como requisito à obtenção do grau de Licenciatura em Pedagogia. João Pessoa: PB,2020.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília,2018.

CASTILHO, Auriluce Pereira Castilho; BORGES, Nara Rúbia Martins;PEREIRA, Vânia Tanús. **Manual de metodologia científica do ILES Itumbiara/ GO**. Itumbiara. ILES/ULBRA, 2011.

DIAS, Sofia Soares. **Desenvolvimento de aplicações móveis acessíveis**: análise da plataforma Thunkable X. 2019.

DISTRITO.**Inovação Aberta**. Disponível em: <https://distrito.me/blog/no-code-e-low-code-o-que-sao-essas-tendencias/>. Acesso em: 15. Set. 2023.

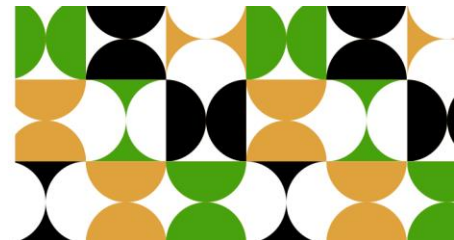
GARNICA, A.V.M. História Oral e Educação Matemática. In BORBA, M. de C. e ARAÚJO, J. de L. **Pesquisa Qualitativa em Educação Matemática**. Belo Horizonte: Autêntica, p. 77- 98.

OLIVEIRA, DA As reformas educacionais e suas repercussões sobre o trabalho docente. Em _____. **Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes**. Autêntica: Belo Horizonte, 2003, p. 13-35.

SOUZA,Micheli Machado de, MAYBORODA, Fabiana Gazatti. O ensino da matemática nos anos iniciais. **Trajetória Multicursos** – v. 13, n. 1, ano 2020, jun/jul/ago.Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/trajetoria/article/viewFile/582/459>. Aceso em: 04.jul.2023.

TEIXEIRA, L. H. G. Políticas públicas de educação e mudança nas escolas: um estudo da cultura escolar. In: OLIVEIRA, D. A.; DUARTE, M. R. T. (Orgs.) **Política e trabalho na escola**: administração dos sistemas de educação básica. 2.ed., Belo Horizonte, 2001, p. 177-190.

VIANNA, Maurício et al. **Design thinking**: inovação em negócios. Rio de Janeiro: MJV Press, 2012.



É LEGAL SABER QUEM EU SOU: A IMPORTÂNCIA DA DEVOLUTIVA COMPORTAMENTAL NO ÂMBITO ORGANIZACIONAL

It's cool to know who i am: the importance of behavioral feedback in the organizational scope

Amanda de Carvalho Marques - amanda.marques@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Rodrigo Marçal Gandia - rodrigo.gandia@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Maria Camila Lima - maria.lima@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Introdução: Os perfis comportamentais estão relacionados com a jornada profissional de cada indivíduo. Sendo assim, é relevante as empresas trabalharem com a devolutiva comportamental, utilizando da metodologia DISC (Dominância, Influência, Conformidade e Estabilidade) criada por William Marston, esta traça os perfis comportamentais (Executor, Comunicador, Planejador e Analista) sendo indicados pela agilidade, comunicação, planejamento e análise crítica respectivamente, dando relevância as preferências e comportamentos de cada indivíduo, a qual auxilia diretamente no processo de autoconhecimento e nas relações interpessoais. Dessa forma, levar este trabalho para dentro do mundo corporativo, faz com que leve em consideração a subjetividade, buscando compreender pontos de desenvolvimento em relação às dificuldades que os colaboradores poderão enfrentar ao longo da jornada profissional. **Objetivos:** Analisar a eficácia da utilização de instrumentos que apresentam o perfil comportamental a partir das percepções dos indivíduos como possibilidade de gerar autoconhecimento e desenvolvimento a partir da devolutiva comportamental de uma empresa localizada em MG. **Metodologia:** O método utilizado para avaliar foi um formulário através do Google Forms, o qual foi aplicado para sete (7) colaboradores tendo como intuito estimar o nível de satisfação a partir da devolutiva comportamental e o quanto ela auxilia no processo de autoconhecimento, nas relações interpessoais e no desenvolvimento. Os cálculos dos resultados foram feitos através do software Microsoft Excel. Sendo utilizada a escala de Likert (0 a 10), a qual dez (10) representa muito satisfeito e zero (0) muito insatisfeito. Dessa forma, o método em questão se classifica com caráter quantitativo, uma vez que busca classificar cada atributo com base no grau de satisfação obtido. **Resultados/Discussão:** Dentre as questões, as que obtiveram as melhores satisfações foram acerca da devolutiva comportamental, jornada de autoconhecimento e desenvolvimento obtendo a média de 9.85, 9.42 e 9.14 respectivamente, demonstrando que os colaboradores estão muito satisfeitos com a devolutiva, indicando que ela auxilia na jornada de autoconhecimento a partir de que passa a compreender suas preferências e pontos a serem desenvolvidos apoiando de forma direta o desenvolvimento. Já o menor resultado foi acerca das relações interpessoais com a média de 8.57, que é a relação entre as pessoas e a forma de estabelecer conexões. **Conclusão:** Com base nos resultados apresentados, para a realidade da empresa em questão é possível concluir que é de extrema importância as empresas utilizarem da devolutiva comportamental, pois a partir dela é possível auxiliar os colaboradores para que compreendam um pouco mais de si. Com isso, passa a entender possíveis limitações e comportamentos que poderão enfrentar, o que permitirá trabalhar com o desenvolvimento. Apesar da limitação do estudo de caso ser com uma única empresa, sugere-se como estudo futuro a ampliação da amostra com empresas de diferentes segmentos.

Palavras-chave: Devolutiva Comportamental; Metodologia DISC; Autoconhecimento

Keywords: Behavioral Feedback; DISC Methodology; self knowledge



MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA NA APRENDIZAGEM

Effective Motivationi In Learning

Lucas Eduardo Silva Eloi – lucas.eloi@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras- Minas Gerais

João Pedro da Silva Alvarenga Barroso – joao.barroso@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras- Minas Gerais

Introdução: É importante compreender que a motivação pode ser intrínseca ou extrínseca levando o indivíduo a ter comportamentos antes ausentes em seu cotidiano. Na ausência da intrínseca o educador poderá utilizar de métodos para despertar no aluno o desejo de um melhor desempenho na atividade que está sendo proposta. **Objetivo:** Esse artigo tem como objetivo trazer de forma clara e objetiva como a motivação na aprendizagem traz grande melhora no desempenho dos alunos, fazendo com que os métodos de aprendizagem sejam melhor aceitos e tenham, maior participação deles. Tendo assim resultados positivos e a melhor fixação do conteúdo proposto pelo educador trazendo grandes benefícios aos alunos. Na motivação extrínseca o educador usará de meios externos para incentivar a participação e dedicação de seus alunos na execução daquilo que foi proposto. Esse incentivo poderá ser ministrado de diversos modos. **Metodologia:** A metodologia que usaremos será baseada em dados bibliográficos sobre a motivação extrínseca aplicada na aprendizagem. Os dados que serão utilizados para esse estudo serão coletados com levantamento bibliográficos de artigos científicos disponíveis em meio eletrônico. **Resultados:** Com a utilização de dinâmicas, brincadeiras, jogos que contam com premiações podem despertar no aluno a motivação para o bom êxito na aprendizagem e o alcance do objetivo, como por exemplo quiz de perguntas e respostas, caça ao tesouro, desafio do conhecimento: meninos x meninas. **Conclusão:** É possível visualizar a presença da motivação extrínseca quando a maioria dos estudantes se dedicam a alcançar boas notas a partir do meio que lhes foi proposto, mesmo que não sejam premiados materialmente, o alcance das boas notas pode fazer com que o aluno adote esse comportamento e mantenha um bom desenvolvimento na escola.

Palavras-chave: Aprendizagem; Escola; Motivação;

Keywords: *Learning; School; Motivation.*



A APRENDIZAGEM DE OUTROS IDIOMAS NA INFÂNCIA: UMA FACILIDADE SURPREENDENTE

Learning languages in childhood: a surprising facility

Gabriela de Oliveira Barbosa – gabriela.barbosa@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Maria Camila Lima – maria.lima@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: Crianças têm uma notável habilidade para aprender novos idiomas de forma mais fácil do que adultos. Esse fenômeno intrigante tem despertado o interesse de pesquisadores e educadores. Neste trabalho, exploramos por que a aprendizagem de idiomas é mais fácil na infância e sua importância. **Objetivos:** Analisar as razões da facilidade das crianças em aprender novos idiomas na infância e explorar sua aplicação na educação linguística infantil. **Metodologia:** Utilizamos revisão de literatura e um estudo de caso, observação de aluna de 3 anos em escola bilíngue, demonstrando fluência no segundo idioma. **Resultados/Discussão:** As crianças têm uma vantagem única na aprendizagem de novos idiomas devido à sua plasticidade cerebral, janelas de oportunidade específicas, capacidade de pronúncia, exposição precoce, motivação intrínseca, falta de inibições e contexto imersivo. Portanto, aproveitar essas oportunidades durante a infância pode ser extremamente benéfico para desenvolver habilidades linguísticas sólidas em vários idiomas. **Conclusão:** A imersão na infância oferece benefícios significativos para o desenvolvimento educacional e linguístico das crianças

Palavras-chave: Linguagem;aprendizagem;infância

Keywords: *Language;learning;childhood*



TERCEIRA IDADE: APRENDIZAGEM TECNOLÓGICA

Third Age: Technological Learning

Giovanna Carolina Prisco Fernandes- Giovanna.fernandes@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavra-MG

Isabela Ferreira de Oliveira- Isabela.oliveira@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Maria Camila Lima – maria.lima@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras MG

Introdução: A aprendizagem na terceira idade é uma experiência valiosa e viável. O indivíduo fica frente a frente com suas limitações. Aprender nessa idade não é um obstáculo, existem muitos recursos, programas de educação e até mesmo grupos de apoio. **Objetivos:** Avaliar os impactos de um curso oferecido por uma instituição de ensino, ao público da terceira idade. O curso tem como objetivo auxiliar no uso da internet, especificamente nas funções de pesquisa na web e navegação em sites relevantes. Também estimular na comunicação via aplicativos de mensagens. **Metodologia:** Foi realizado uma pesquisa qualitativa, com auxílio de um questionário. O questionário utilizado, visa avaliar o curso oferecido, acolhendo as expectativas e opiniões. Nessa pesquisa participaram 3 (três) mulheres, na terceira idade. **Resultado/Discussão:** Após avaliar as respostas do questionário nota-se que as expectativas das alunas foram alcançadas com sucesso. **Conclusão:** Com base nos resultados da pesquisa qualitativa e no sucesso do curso, podemos concluir que o mesmo proporcionou oportunidades de superação das limitações, treinamento das habilidades tecnológicas e a exploração das novas perspectivas.

Palavras-chave: Terceira idade; Aprendizagem; Tecnologia.

Keywords: *third age; learning; technology*



PSICOLOGIA: OS REFLEXOS DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR

Psychology: The Reflexes of Anxiety in the School Environment

Mary Rose Machado Marques – mary.marques@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Rafaella Dinali Andrade – rafaella.andrade@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

Maria Camila Lima – maria.lima@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras-MG

INTRODUÇÃO: A Pós pandemia tem trazido várias observações, tanto para atenção no ambiente escolar, quanto familiar, a respeito de algumas patologias. Patologias essas que vem desencadeando uma série de sofrimento e problemas de ordem social. Quando ocorrem na infância acabam prejudicando a aprendizagem e o desenvolvimento da criança. A psiquiatria tem alertado que traumas emocionais na primeira infância são fatores de riscos importantes para a saúde mental do indivíduo quando adulto. **OBJETIVO:** O objetivo do nosso trabalho é mostrar como algumas patologias na infância podem afetar significativamente a vida de uma criança. Com foco no transtorno de ansiedade com o objetivo de fornecer informações úteis na busca de tratamentos. Dados recentes da organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que de 1% a 3% da população entre 0 e 17 anos, o que equivale a 8 milhões de crianças e adolescentes são ansiosos. **METODOLOGIA:** A metodologia que utilizaremos será baseada a partir de dados bibliográficos sobre a ansiedade. Os dados para o desenvolvimento deste estudo e alcance dos resultados serão coletados por meio de levantamentos bibliográficos em bases de dados de artigos científicos disponíveis em meio eletrônico. **RESULTADO/DISCUSSÃO:** Mudança de escola, novo currículo, matérias complexas, cobranças dos pais, professores exigentes, tudo isso são fatores que levam o aluno a aumentarem o nível de ansiedade. **CONCLUSÃO:** Apesar da ansiedade ser uma relação natural do organismo, em excesso ela é prejudicial. No meio escolar a ansiedade vem afetando vários indivíduos, prejudicando o desempenho acadêmico, causando reprovações e a desistência em alguns casos. É importante que o estudante busque ajuda, para lidar com a ansiedade. Através de exercícios físicos e práticas de relaxamento isso é possível. Como cada pessoa é diferente uma da outra, não existe uma maneira específica no tratamento da ansiedade, muito ainda precisa ser descoberto e explorado pela psicologia.

Palavras-chave: infância; ansiedade; escola;

Keywords: *infancy; anxiety; school;*



DESENVOLVIMENTO NA VELHICE: A IMPORTÂNCIA DA FERRAMENTA PARA OS PSICOTERAPEUTAS

Development in old age: the importance of the tool for psychotherapists

Kauan Henrique Azarias Alves – kauan.alves@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Leonardo Inácio de Andrade – leonardo.andrade@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Maria Camila Lima – maria.lima@fagammon.edu.br
Fagammon, Lavras-MG

Introdução: O trabalho clínico, acaba sendo incluindo o curso de vida, a coorte a qual pertence, perspectivas, contexto familiar, doenças, comorbidades, déficits cognitivos, fatores sociodemográficos, e a demanda de cuidado devido ao aumento da expectativa de vida. A American Psychological Association enfatiza a importância de os psicólogos desenvolverem competências para avaliar e acompanhar idosos, particularmente em situações de crise ou estresse, como durante doenças crônicas e incapacidades. A incapacidade funcional pode ser graduada em níveis leves, moderados e graves, com interrupção de atividades avançadas sendo um indicador precoce. Além das questões físicas, a capacidade funcional envolve o status cognitivo. A depressão e a ansiedade são comuns no envelhecimento normal, tornando o diagnóstico diferencial desafiador. **Objetivos:** Mostrar aspectos do envelhecimento, como mudanças psicossociais, e descrever o impacto desses conceitos nas práticas clínicas e os ajustes necessários para atender a população idosa. Mostrando a complexidade da interação de vários fatores que afetam os idosos, incluindo fatores de desenvolvimento ao longo da vida, saúde, capacidade funcional, questões cognitivas, saúde mental e práticas clínicas com foco cognitivo-comportamental. Além disso a importância de desenvolver competências para avaliar e acompanhar idosos, particularmente em situações de crise ou estresse. **Metodologia:** A metodologia utilizada será baseada em dados bibliográficos sobre o tema voltado ao desenvolvimento na velhice. Os dados e alcance dos resultados foi realizado a partir de revisões bibliográficas em artigos científicos. **Resultados/Discussão:** Doenças crônicas e incapacidades implica lidar com transformações associadas ao envelhecimento biológico, que envolvem perdas sensoriais, habilidades psicomotoras, memória, aparência física, composição corporal, níveis hormonais e sistema imunológico. Essas mudanças aumentam a vulnerabilidade a doenças, impactando a saúde de forma significativa. **Conclusão:** Os aspectos iniciais do texto citado é mostrando o desenvolvimento na velhice e seus fundamentos psicoterapeutas, como mudanças psicossociais, descrevendo o impacto desses conceitos nas práticas clínicas e os ajustes necessários para atender a população idosa. Assim fornecendo metodologias através de discussões feitas através da American Psychological Association em relação à importância de os psicólogos desenvolverem competências para avaliar e acompanhar idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde geriátrica; Qualidade de vida;

Keywords: *Aging; Geriatric health; Quality of life;*



ANÁLISE DAS MELHORIAS NO GERENCIAMENTO FINANCEIRO DE UMA MICROEMPRESA APÓS A IMPLANTAÇÃO DE UM SISTEMA SOB-DEMANDA

Analysis of the improvements in the financial management of a micro-enterprise after the implementation of an on-demand system

José Carlos Barbosa – jose.barbosa@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG
Gustavo Andrade do Vale – gustavo.vale@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG

RESUMO

Introdução: Muitas empresas deixam de ser competitivas por não gerenciarem bem o seu negócio. Problemas no gerenciamento financeiro são uma das principais razões para as empresas fecharem as portas. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é analisar as melhorias obtidas em uma microempresa, após a implantação de um sistema de gerenciamento financeiro desenvolvido sob demanda. **Metodologia:** Para alcançar nosso objetivo realizamos três etapas. Primeiro, entendemos as principais funcionalidades dos sistemas existentes e empresas da região. Segundo, analisamos e compreendemos as necessidades de gerenciamento financeiro de uma microempresa do setor de vestuário e moda da região de Lavras - MG, alinhando com os conhecimentos adquiridos na primeira etapa. Obtivemos esta compreensão através de uma entrevista e de reuniões com os gestores da empresa. Escolhemos quatro funções e as implementamos em um sistema de gerenciamento financeiro chamado GFs. Por fim, medimos as melhorias do novo sistema por meio de uma entrevista guiada com dois funcionários da empresa. **Resultados:** Nossos resultados mostram um aumento na organização e controle de tarefas, diminuição de tempo gasto em tarefas de gerenciamento financeiro e redução do número de erros para realizar tarefas cotidianas como fluxo de caixa, controle de vendas e fechamentos mensais. **Conclusão:** Empresas não estão cientes que tarefas cotidianas podem ser automatizadas e vários benefícios são alcançados após a implantação de um sistema de gerenciamento financeiro. Muitas vezes essas melhorias ultrapassam tarefas de gestão financeira, trazendo benefícios em outras áreas como melhorias no ambiente da empresa e na gestão de funcionários e clientes.

Palavras-chave: Gerenciamento Financeiro; Sistema Sob-Demanda; Microempresa.

Keywords: Financial Management. On-Demand System. Microenterprise.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos com a popularização das redes sociais e no contexto atual (pós-pandemia), o crescimento exponencial da tecnologia da informação tem causado uma transformação significativa na forma como as empresas operam. A tecnologia da informação tornou-se um fator crítico para o sucesso empresarial. Em particular, as microempresas têm buscado formas eficientes de otimizar seus processos, especialmente em relação ao gerenciamento financeiro.



De acordo com SEBRAE (2023), a gestão financeira é um conjunto de ações e procedimentos administrativos relacionados com o planejamento, execução, análise e controle das atividades financeiras do pequeno negócio. Diante dessa realidade, atividades financeiras eficientes, ajudam empresas a maximizar o uso dos recursos financeiros, ajudam na tomada de decisões embasadas em dados e a garantir a sustentabilidade e o crescimento da empresa a médio e longo prazo. Ao tentar se digitalizar, muitas micro empresas se deparam com a dificuldade de escolha de um sistema de gerenciamento financeiro. Muitas vezes os empresários nem tem clareza de quais sistemas e funcionalidades ele necessita para fazer um gerenciamento financeiro adequado.

Segundo Bezerra (2022) os sistemas de informação e dividido em diferentes níveis organizacionais e hierárquicos e os mais utilizados pelas organizações são:.

- **Sistema de Processamento de Transações (SPT):** concentrado no nível operacional, esses sistemas monitoram, coletam e processam dados de transações da empresa. Alguns exemplos de aplicações desses sistemas são: controle de estoque, folha de pagamento, compras, processamento de pedidos etc.
- **Sistemas de Planejamento dos Recursos da Empresa ou ERP:** se encontram no nível operacional, e são sistemas que integram automaticamente as informações entre os processos da gestão. Alguns processos do ERP são: administração de clientes, nota fiscal de entrada e saída, apuração de impostos entre outros.
- **Sistemas de Informação Gerencial (SIG):** se encontram no nível tático, fornecem relatórios com informações que irão auxiliar os gerentes no planejamento, organização e controle das ações. Um exemplo desse sistema é o fluxo de caixa.
- **Sistema de Suporte a Executivos (SEE):** se encontra no nível estratégico, é um sistema que possui ferramentas de análise de dados, para auxiliar os executivos nas tomadas de decisões.

Um sistema de informação é um conjunto de componentes inter-relacionados que coletam, manipulam, armazenam e disseminam dados e informações (STAIR & REYNOLDS 2016). Um sistema de informações gerenciais (SIG) tem como base um sistema de informação, e é definido como um conjunto de pessoas, procedimentos, softwares, banco de dados e equipamentos que fornecem informações que auxiliam os proprietários e gerentes a tomadas de decisões concretas (STAIR & REYNOLDS, 2016).



O gerenciamento e controle das informações são etapas essenciais que devem ser realizadas com base nas informações processadas pelo SIG. Chamamos de gerenciamento de informações o mecanismo de apoio à gestão, criado com base na tecnologia da informação e como suporte da informática, com o objetivo de atuar como facilitador, agilizador e otimizador do processo decisório nas organizações. (SANDRI, 2014). Segundo da Silva Vidigal (2022) é fundamental destacar a importância do controle e gerenciamento das informações como meio de compreender as capacidades e limitações de uma organização. Esse gerenciamento é especialmente crucial nos tempos modernos, uma vez que, embora a informação sempre tenha existido, ela agora se apresenta em volumes tão abundantes e exploráveis que se tornou uma necessidade e não mais vantagem competitiva.

Assim, o objetivo primordial de um SIG é auxiliar a empresa a alcançar suas metas, fornecendo aos gerentes informações detalhadas sobre as operações regulares da organização. Isso permite que eles tenham maior controle, organização e planejamento de forma mais eficaz e eficiente. Um SIG fornece aos gerentes não apenas informações e suporte para tomada de decisão efetiva, mas também respostas para as atividades diárias, agregando valor aos processos da organização (SANDRI, 2014).

A necessidade de um sistema de informação desenvolvido sob demanda para o gerenciamento financeiro de microempresas torna-se evidente diante do contexto atual. Esse sistema personalizado pode oferecer uma solução eficiente para as demandas financeiras específicas enfrentadas por essas empresas, permitindo a automação de tarefas, a geração de relatórios precisos e o acesso rápido a informações financeiras atualizadas.

O objetivo deste trabalho é analisar as melhorias na gestão financeira de uma empresa (Severina Modas) após a implantação de um sistema de gerenciamento financeiro desenvolvido sob-demanda. Para isso, os seguintes objetivos específicos foram definidos: (i) analisar as funcionalidades predominantes nos sistemas existentes e nas empresas da região, alinhando-as às exigências da empresa em estudo para o desenvolvimento e implantação do sistema; (ii) analisar e compreender as necessidades de gerenciamento financeiro da microempresa estudada; (iii) aprender e definir tecnologias para o desenvolvimento de um sistema de gerenciamento financeiro; e (iv) analisar as melhorias obtidas na gestão financeira da empresa estudada após a implantação do sistema desenvolvido.



METODOLOGIA

Os procedimentos metodológicos para a coleta de dados são a realização de pesquisas exploratórias e entrevistas. A pesquisa exploratória se deu com o objetivo de conhecer os principais sistemas de gerenciamento financeiro utilizados em microempresas, bem como conhecer suas funcionalidades e identificar variáveis pertinentes para o estudo, fornecendo assim uma base sólida para a argumentação e pesquisa do projeto. Para a realização da pesquisa foi criada uma string de busca relacionada a sistemas de gerenciamento financeiro, onde foram pesquisados (via internet) e listados os 5 principais sistemas encontrados usados em microempresas brasileiras. Além disso, com intuito de conhecer as funcionalidades dos sistemas já criados, foi feita uma listagem das principais características de cada sistema listado.

A entrevista se deu pelo fato da interatividade e diálogo entre pesquisador e os entrevistados, permitindo trocas dinâmicas de informações, buscando obter *insights* e compreender a perspectiva individual, experiência e opiniões das microempresas da região de Lavras - MG. As entrevistas foram realizadas com os proprietários ou responsáveis por microempresas da região de Lavras - MG, com a finalidade de realizar um benchmarking sobre a utilização de sistemas de gerenciamento financeiro nas empresas com categorias similares à escolhida para estudo. As entrevistas possuem um roteiro de questões pré-determinadas, criadas no google forms, e realizada pelo primeiro autor, a fim de conhecer o contexto em que as microempresas com ramo semelhante a de estudo estão inseridas

Para alcançar nosso segundo objetivo, realizamos uma entrevista com os gestores da empresa estudada para apresentarmos as principais funções extraídas como resultados do primeiro objetivo. Essa entrevista nos ajudou a alinhar as funções do mercado e de outros microempreendedores com as necessidades da empresa estudada.

Para desenvolver e implantar o sistema de gerenciamento financeiro (terceiro objetivo), tivemos que nos aprimorar em diversos tópicos e processos para o desenvolvimento de software. Esses tópicos incluem, por exemplo, definir tecnologias para o *front-end* e o *back-end* do sistema. O *front-end* lida com a interface do sistema, ou seja, a parte da “frente” do sistema, onde são criadas as estruturas fundamentais das páginas por meio do uso do HTML (Hypertext Markup Language), com sua estilização normalmente utilizando CSS (Cascading Style Sheets) e da interatividade do JavaScript, entre outras



tecnologias para a composição de interfaces gráficas (páginas web). Essas tecnologias trabalham em conjunto para exibir e coletar informações (Fernandes, 2017). O *back-end* é responsável por trabalhar na parte de “trás” do sistema. Responsável por gerenciar as regras de negócio, o *back-end* faz o processamento dos dados captados pelo *front-end*. Dentro deste domínio, trabalha-se principalmente com banco de dados e linguagens de programação, tais como *MySQL*, *PHP*, *Java*, e diversas outras tecnologias que podem ser utilizadas (Fernandes, 2017). Para organizar e estruturar de forma eficiente, utilizamos o padrão MVC (*Model-View-Controller*). Com o MVC foi possível separar a lógica de aplicação onde promove a separação de responsabilidades em seu sistema. Dividindo em três responsabilidades o *model* (Modelo) se torna a camada onde são encapsulados a lógica de negócio e representação dos dados, *view* (Visualização) camada responsável pela representação de interface do usuário e, por último, *controller* (Controlador) responsável por intermediar o modelo e a visualização. Com o padrão MVC o sistema pode manter as responsabilidades da aplicação separadas entre as camadas tornando o seu gerenciamento mais fácil e organizado.

Por fim, para medir as melhorias na gestão financeira após a implantação do sistema financeiro GFs (quarto objetivo), realizamos uma entrevista com dois funcionários da empresa.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Nesta seção apresentamos os resultados de acordo com os procedimentos metodológicos apresentados na seção anterior. Primeiro apresentamos um resumo das funções encontradas em sistemas para gerenciamento financeiro e utilizadas em micro-empresas. Em seguida, os resultados da análise da empresa estudada, mostrando quais funções foram escolhidas para serem desenvolvidas. Depois apresentamos decisões de design e dificuldades na implementação e implantação do sistema desenvolvido. Por fim, apresentamos os resultados das melhorias obtidas com a empresa estudada.

OBJETIVO 1 - Funções normalmente utilizadas em um sistema de gerenciamento financeiro

Em um estudo sobre as principais funções de um sistema de gerenciamento financeiro, Barbosa e Vale (2023) identificaram 10 funções. Na Tabela 1, apresentamos estas



10 funções ordenadas pelo número de vezes que foram mencionadas. Podemos ver que as 4 principais funções são: fluxo de caixa, controle de vendas, controle de contas a pagar/receber e a geração de relatórios financeiros. Por outro lado, o controle de metas de funcionários, automatização de cobranças e controle do cartão são funções que, apesar de mencionadas, são menos importantes para o gerenciamento financeiro de uma micro-empresa.

TABELA 1 - Funcionalidades presentes ou desejadas em um sistema para controle financeiro

Funcionalidade	#Mencionadas(%)
Fluxo de caixa	15 (93.75%)
Controle de vendas	15 (93.75%)
Relatórios financeiros	12 (75%)
Controle de contas a pagar/receber	12 (75%)
Emissão de notas fiscais eletrônicas	6 (37.5%)
Controle de metas empresariais	6 (37.5%)
Controle de estoque	6 (37.5%)
Controle de metas de funcionários	4 (25%)
Automatização de cobranças	3 (18.75%)
Controle do cartão	1 (6.25%)

OBJETIVO 2 - Definição de funções para o desenvolvimento do sistema de controle financeiro

A empresa em estudo é a Severina Modas. A empresa atua principalmente no ramo de vestuário e moda e está situada na cidade de Itumirim - MG. Trata-se de uma empresa familiar com 5 funcionários e faturamento menor do que 360 mil reais anuais, se enquadrando em uma microempresa segundo o SEBRAE (2023).

A partir de uma entrevista com a proprietária da empresa estudada, ela se demonstrou neutra por não ter um sistema de controle de fluxo de caixa e geração de relatórios. Em outras palavras, ela não está insatisfeita com seu processo atual de gestão financeira. A empresa menciona também que possui um controle de contas a pagar e comenta que seu modo de realizar esse controle é feito através de anotações no caderno. A empresa em estudo menciona que a sua realização de geração de relatórios finais com dados das vendas e contas



recebidas, é feita mensalmente e em conjunto com o fechamento diário se tornam as tarefas mais demoradas e desgastantes da empresa.

A empresa aborda que um sistema de informação para auxílio na gestão financeira é bem-vindo e será bem aceito. Quando perguntada sobre as funcionalidades essenciais à empresa mencionou: (i) o controle de fluxo de caixa, (ii) o controle de vendas, e (iii) relatórios financeiros. No que estas funções estão no topo da Tabela 1. A empresa também comenta o interesse nos controles de metas empresariais, controle de metas de funcionários e o fechamento diário do caixa.

Com base nessa análise realizamos a especificação de requisitos que consiste em transcrever as informações dos requisitos dos usuários e do sistema que foram coletadas para definir os requisitos (OLIVEIRA; VASQUES; GOMES, 2023). Para realizarmos a coleta de requisitos a fim de implementar as funcionalidades essenciais para o sistema de gestão financeira para a empresa, levamos em consideração as respostas da entrevista com a dona da empresa. Com a percepção da entrevista em conjunto com o estudo anterior apresentado na Tabela 1, definimos quatro funcionalidades para serem implementados no sistema a ser desenvolvido, sendo são elas:

- **Cadastramento de contas:** essa funcionalidade permite registrar e gerenciar informações relacionadas ao pagamento do crediário. Ao realizar o cadastramento de uma conta paga, é possível inserir detalhes específicos sobre a forma de pagamento, valor, data, nome do pagador e código do funcionário;
- **Cadastramento de vendas:** essa funcionalidade proporciona o registro e gerenciamento sobre as vendas, capturando informações como valor da venda, funcionário responsável por efetuar a venda, nome do comprador, forma de pagamento utilizado e sua data.
- **Relatórios gerais:** com base nas duas funcionalidades acima, construímos a funcionalidade de geração de relatórios, permitindo que a empresa tenha uma visão detalhada de um período pré-determinado por eles, esse relatório consiste nas seguintes informações: (i) valor total que entrou em caixa durante o período (total de contas pagas + total de vendas efetuadas), (ii) valor total vendido, (iii) valor total de contas pagas e (iv) total de vendas por funcionários. Permitindo assim que o gestor tenha relatórios mensais ou de períodos variados para realizar suas tomadas de decisões.



- **Fechamento de caixa:** a funcionalidade do fechamento diário de caixa consiste no processo de encerramento das operações financeiras ao final do expediente, onde é revisado todas as transações ao longo do dia e verificado se os valores registrados correspondem ao valor físico presente em caixa. Esse recurso permite à empresa ter um controle do valor em caixa bem como o cadastramento do valor deixado após a sangria para o caixa do dia subsequente (valor de troco).

OBJETIVO 3 - Desenvolvimento e implantação do sistema de gerenciamento financeiro

O nome escolhido para o sistema foi GF'S provindo de sistema de gerenciamento financeiro. O desenvolvimento do sistema iniciou-se em meados de Agosto, e se estendeu até o término de Setembro. Durante a fase do desenvolvimento, os proprietários estavam cientes do processo, do progresso e foram consultados sempre que alguma dúvida surgia. .

Desenvolvimento - Ao longo do desenvolvimento foi possível notar uma grande curva de aprendizado com as ferramentas e linguagens utilizadas (por exemplo, JavaScript, React e Node.js). Como essas tecnologias são muito utilizadas, encontramos grande variedade de materiais e vídeos disponíveis na internet.

Durante o desenvolvimento utilizamos diversas bibliotecas para auxiliar no desenvolvimento do sistema, entre elas temos o React-Router-Dom que nos permite o roteamento (navegação). O React-Router-Dom é uma extensão do React-Router e nos permite criar interfaces de usuários complexas com várias páginas, mas sem a necessidade de recarregar a página a cada transição. Também incorporamos o ReactDOM, que proporcionou a reutilização de componentes e, por fim, @material-ui uma biblioteca de componentes de interface de usuários, fechando assim as principais bibliotecas utilizadas com React. No JavaScript fizemos uso da biblioteca Axios, ela é responsável por fazer solicitações HTTP e onde suas requisições foram tratadas com queries SQL no servidor para acesso ao banco de dados. Para estruturação da aplicação, utilizamos HTML e para a estilização utilizamos o CSS, como mencionado anteriormente.

Interface - Na Figura 1, apresentamos algumas telas da interface do sistema. Na Figura 1(a), vemos a tela inicial da aplicação com as 4 funções implementadas. Assim o



usuário pode (i) cadastrar vendas, (ii) pagar contas, (iii) gerar relatórios e (iv) fazer o fechamento de caixa. Ao escolher a opção de cadastrar venda (Figura 1(b)), o sistema abre um formulário para o usuário preencher com o nome do cliente, o código do funcionário, o valor pago, a data da venda e a forma de pagamento. Quando o usuário cadastra a venda, ele pode listar as vendas (Figura 1(c)). Neste momento, o usuário pode escolher uma venda para editar ou excluir (Figura 1(d)). O pagamento de contas (segunda opção do menu principal - Figura 1(a)) é similar ao fluxo e layout do cadastramento de vendas (figura (c) e (d)). Assim, devido a restrições de espaço, não apresentamos esta função na Figura 1.

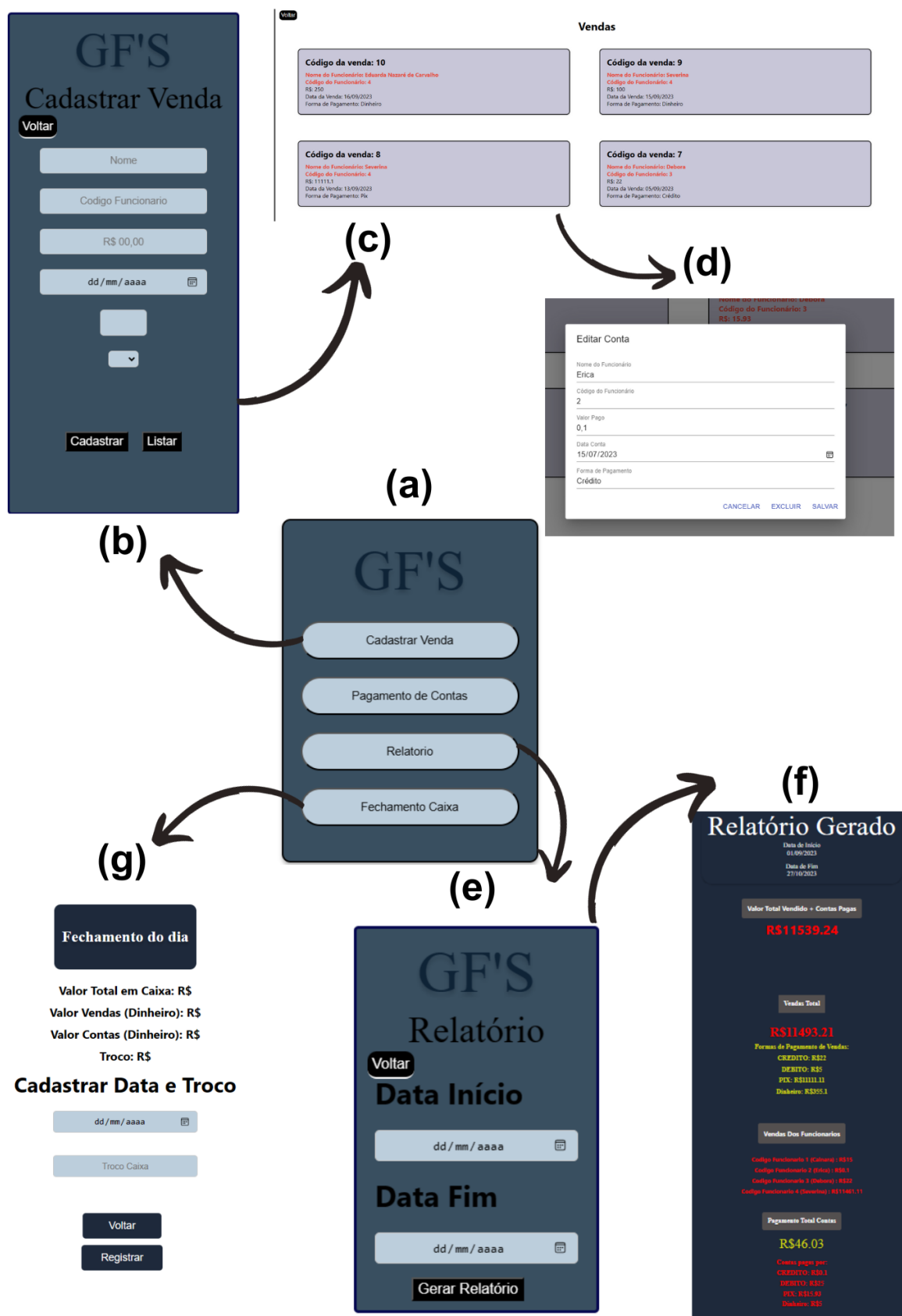


FIGURA 1 - Interface e fluxo do sistema de gerenciamento desenvolvido



Na Figura 1(e), ilustramos a opção de gerar relatórios, nela o usuário deve escolher a data de início e fim do relatório. Na Figura 1(f), mostramos um exemplo de relatório. Note que o relatório engloba os valores de vendas por método de pagamento, quanto cada funcionário vendeu. As mesmas informações são registradas para contas pagas e também é mostrado o valor da soma das vendas com as contas pagas. Por fim, na opção “Fechamento Caixa” (Figura 1(g)), o sistema mostra o fechamento do dia e o usuário pode cadastrar a data e o troco em caixa.

Implantação - A implantação do sistema ocorreu na terça-feira dia 5 de Outubro de 2023 e demorou até o dia 09 de Outubro de 2023. Para implantar o sistema, houveram alguns problemas devido a máquina hospedeira ter uma capacidade de memória e de processamento lento, após algumas manutenções, e a incorporação de um SSD (*solid-state drive*) na máquina o sistema funcionou de forma tranquila. Um funcionário da empresa já havia comprado um SSD esperando que isso poderia acontecer, a implantação do sistema não gerou gastos para a empresa.

Treinamento - Com a implantação do sistema, demos início ao treinamento que ocorreu de forma tranquila, os funcionários aprenderam e se adaptaram de forma rápida. O primeiro autor esteve presente durante todo o dia após o treinamento dos funcionários e os funcionários não precisaram de suporte após o treinamento. O sistema começou a operar no mesmo dia do treinamento.

OBJETIVO 4 - Análise das melhorias da gestão financeira após a implantação do GF'S

Com o intuito de analisar as melhorias obtidas na gestão financeira na empresa Severina Modas, formulamos um questionário onde serviu como base para a realização da entrevista com dois funcionários, a gerente e a proprietária. A fim de analisar melhorias obtidas buscamos seguir os seguintes critérios para a formulação do questionário: (i) adaptação a automatização, (ii) melhoras no fluxo de caixa, (iii) redução de erros, (iv) redução de tempo, (v) análise financeira, (vi) impacto nas vendas, (vii) melhorias observadas; com isso temos o questionário contendo 9 perguntas a seguir :

1. Como foi o processo de implantação do sistema de gestão financeira?
2. O sistema ajudou a prever e gerenciar melhor as entradas e saídas de dinheiro?
3. O sistema contribuiu para a redução de erros nos registros financeiros da empresa?



4. Houve uma economia significativa de tempo na gestão financeira?
5. Como o sistema de gestão financeira personalizado ajudou na geração de relatórios financeiros e no impacto nas decisões financeiras da empresa?
6. Como os funcionários da Severina Modas responderam à implementação do sistema e sua adaptação ao novo sistema?
7. O sistema contribuiu para uma melhor gestão de vendas? Houve aumento nas vendas?
8. Quais melhorias específicas você observou na utilização do sistema financeiro da Severina Modas?
9. Que sugestões ou melhorias você indicaria para futuras atualizações do sistema?

Segundo as entrevistadas, a implantação do sistema foi realizada de forma tranquila. Elas acreditam que isso se deu ao fato de ser um sistema sob-demanda que apenas sistematizou os processos que os funcionários da faziam de forma manual. Em relação a entradas e saídas de dinheiro, as entrevistadas destacaram que o sistema trouxe para a empresa controle da entrada e saída de caixa onde não havia anteriormente. Além disso, o sistema melhorou significativamente a capacidade de prever e gerenciar o fluxo de caixa. Outro problema que a empresa enfrentava era os frequentes erros nos registros financeiros onde, segundo a proprietária, os erros foram reduzidos significativamente.

Outro problema enfrentado era o tempo gasto nas atividades da gestão, onde segundo as duas entrevistadas, houve economia significativa de tempo nesses processos devido as rápidas respostas do sistema e geração de relatórios que também os ajudou nas análises e tomadas de decisões financeiras de forma rápida. Como o sistema replica a forma como os processos eram feitos na empresa, os funcionários se adaptaram de forma praticamente instantânea. Em relação a gestão de vendas da empresa, uma das entrevistadas afirma não possuir informações para avaliar o impacto nas vendas, enquanto a outra afirma não ter uma diferença notável nas vendas.

Quando perguntadas sobre melhorias específicas na utilização do sistema um das entrevistadas respondeu:

“O sistema trouxe melhoras valiosas para o nosso comércio, principalmente no requisito tempo, organização e controle. Antigamente gastávamos muito tempo para realizar fechamentos mensais, controles ao final do dia de vendas, fechamento do caixa. Agora com o sistema tudo ficou mais prático e confiável. Podemos falar que



a utilização do sistema veio como um pilar para nossa empresa, onde foi reduzido horas de trabalhos de funcionários para realização de tarefas e aumento da confiabilidade, pois havia muitos erros, já que tínhamos que fazer todos os controles a mão.”

Enquanto a outra entrevistada disse:

“A principal melhoria observada foi a redução do tempo para realização de tarefas mais complexas. Pode-se mencionar também que trouxe uma organização melhor para os controles de caixa e venda.”

Por fim, quando perguntadas por melhorias para atualizações futuras as entrevistadas apresentaram 4 novas funcionalidades para ajudar uma em maior robustez do sistema:

- **Controle de estoque:** implantação de cadastramento e baixas de mercadorias no estoque;
- **Integração do sistema de vendas com estoque:** ao realizar a venda do produto o sistema dará baixa no volume do item em estoque automaticamente;
- **Cobranças automáticas,** envio de mensagem automática ao cliente no momento em que seu débito vencer;
- **Metas empresariais,** controle de metas empresariais, onde será gerado uma entrada de uma data inicial e final e o valor estipulado para a meta.

Podemos notar que a implantação de um sistema de informação para gerenciamento financeiro desenvolvido sob demanda trouxe significativas melhorias para uma microempresa estudada. As melhorias abrangem desde a gestão mais eficiente do tempo, otimizando a organização e controle das operações, aumento da agilidade nos processos e da confiabilidade, bem como a redução de erros. Essas melhorias apresentam um grande progresso na gestão financeira da empresa estudada, contribuindo para o crescimento e o sucesso da mesma no médio e longo prazo. Outro ponto que notamos é que os funcionários da empresa não percebiam que vários processos poderiam ser automatizados. Quando o sistema foi implantado notaram que a automatização trouxe mais tempo para a realização de atividades essenciais para a existência da empresa, como melhor atender os clientes e pensar em formas de prospectar novos clientes.

CONCLUSÃO



Neste trabalho investigamos as melhorias da implantação de um sistema de gerenciamento financeiro desenvolvido sob-demanda. Para isso, seguimos 4 etapas. Primeiro, a partir de um trabalho anterior, obtivemos as principais funções de um sistema de controle financeiro para micro-empresas. Segundo, definimos e entrevistamos os funcionários de uma empresa. A partir desta entrevista e do trabalho anterior, definimos 4 funções para comporem o sistema de gerenciamento financeiro. Terceiro, desenvolvemos, implantamos e treinamos os funcionários da empresa para utilizar o sistema desenvolvido. Nesta etapa, reportamos as dificuldades e desafios encontrados. Por fim, medimos as melhorias obtidas na empresa após a instalação e implantação do sistema entrevistando dois funcionários da empresa estudada.

Nossos resultados demonstram melhorias não só na gestão da empresa, mas também em outras áreas. Por exemplo, a tarefa de gerar relatórios que anteriormente demorava-se horas para execução passou a ser feita em segundos. Isso trouxe uma motivação para os funcionários que deixaram de procrastinar algumas atividades necessárias, mas tediosas. Além disso, notamos diversas melhorias no requisito de gestão financeira, desde melhorias na gestão do tempo, otimizando a organização e controle das operações, aumento da agilidade nos processos e confiabilidade, e redução de erros.

Nossos resultados podem servir de motivação para outras micro e pequenas empresas adotarem um sistema de gestão financeira em suas empresas. Apesar de inicialmente a proprietária da empresa estudada se demonstrar neutra quanto a satisfação da gestão da empresa, ela se sentiu muito melhor após a implantação do sistema. Essa pode ser a realidade de outros empresários.

A alternativa do sistema de informação sob-demanda é viável para atender precisamente as necessidades específicas da empresa, além de ser facilmente escalável o sistema sob demanda possui maior simplicidade em seu treinamento do usuário, onde de fato sistemas já estruturados para atender uma gama de empresas não possui.

Olhando pela perspectiva de empresas de desenvolvimento de software, a criação de sistemas sob-demanda pode ser um nicho interessante a ser explorado. Talvez a criação de uma linha de produtos de software possa ajudar na personalização de sistemas, fazendo com ao mesmo tempo que vários são gerados eles possuam um grau elevado de personalização.

Como sugestões de pesquisas futuras, sugerimos a implementação das funcionalidades pensadas pelos participantes da entrevista final. Uma sugestão adicional é a



venda do sistema para empresas de porte similar, visto que o sistema pode se tornar genérico, sua venda pode se estender a vários tipos de microempresas.

Por fim, espera-se que este estudo contribua para o avanço do conhecimento sobre a importância de sistemas de informação desenvolvidos sob demanda para o gerenciamento financeiro de microempresas. Acredita-se que os resultados obtidos possam fornecer percepções relevantes para os gestores de microempresas e profissionais de TI que buscam soluções personalizadas para melhorar sua gestão financeira e impulsionar o crescimento dos seus negócios.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. C.; VALE, G. **Quais funções são essenciais para um sistema de gerenciamento financeiro? Um estudo de microempresas da região de Lavras -MG.** Submetido a FagammonWeek, 2023.

BEZERRA, LEYDSON LOPES. **A importância da inserção de sistemas de informação em microempresas: um estudo de caso em uma microempresa do interior do Rio Grande do Norte.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Sistemas de Informação) - Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Angicos/Rio Grande do Norte, 2022.

DA SILVA VIDIGAL, J. S. **Sistema de Informação para apoio às decisões orçamentárias e financeiras em uma instituição federal de ensino: agilidade no processo decisório.** São Paulo - SP: Editora Dialética, 2022.

FERNANDES, T. P.. **Proposta inicial de um processo de desenvolvimento web front-end utilizando web componentes.** 2017.

GODOI, Christiane Kleinubing et al. **Pesquisa qualitativa em estudos organizacionais.** Saraiva Educação SA, 2017.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. **Questionário e entrevista na pesquisa qualitativa Elaboração, aplicação e análise de conteúdo** . São Carlos – SP: Pedro & João Editores, 2020.

OLIVEIRA, Bárbara Beatriz Bueno de.; VASQUES, Dildre Georgiana; GOMES, Franciene Duarte. Modelando o conhecimento para aplicações em ambiente de desenvolvimento de software. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 8, p. 12268-12296, 2023.

SANDRI, E. D. **A importância do sistema de informações gerenciais da prodan software para a tomada de decisões.** Orientador: Marcos Paulo Dhein Griebeler. 2014. TCC (Graduação) - Curso de Administração, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-Rio Grande do Sul, 2014.

SEBRAE. **Como fazer a gestão financeira do pequeno negócio:** Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2023. Disponível em:



<<https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-fazer-a-gestao-financeira-do-pequeno-negocio,d999a442d2e5a410VgnVCM1000003b74010aRCRD>>. Acesso em: 27 maio. 2023.

STAIR, Ralph M.; REYNOLDS, George W.. **Princípios de sistemas de informação**. 3. ed. Maringá: CENGAGE, 2016.



QUAIS FUNÇÕES SÃO ESSENCIAIS PARA UM SISTEMA DE GERENCIAMENTO FINANCEIRO? UM ESTUDO DE MICROEMPRESAS DA REGIÃO DE LAVRAS - MG

What functions are essential for a financial management system? An opinionative study of micro enterprises in the region of Lavras - MG

José Carlos Barbosa – jose.barbosa@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG
Gustavo Andrade do Vale – gustavo.vale@fagammon.edu.br
Faculdade Presbiteriana Gammon, Lavras-MG

RESUMO

Introdução: Empresas sabem que para se manterem vivas no mercado precisam criar processos e automatizá-los. No contexto de micro-empresas familiares, a automatização de processos é ainda mais crítica, pois poucas pessoas são responsáveis por manter toda a operação da empresa. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é identificar quais são as funções essenciais para realizar o gerenciamento financeiro de micro-empresas do segmento de vestuário e moda. **Metodologia:** Para alcançar nosso objetivo realizamos duas etapas. Primeiro, realizamos uma pesquisa exploratória para conhecer os principais sistemas de gestão financeira para microempresas disponíveis no mercado e suas principais funções. Segundo, com os resultados da primeira etapa, realizamos uma entrevista pré-estruturada com 10 empresários de microempresas da região de Lavras - MG para conhecer a realidade da gestão financeira deles. **Resultados:** Como resultado encontramos 6 sistemas com 7 principais funções, sendo elas: fluxo de caixa, controle de vendas, emissão de notas fiscais eletrônicas, automatização de cobrança, controle de estoque, controle de contas a pagar/receber e relatórios financeiros. Na segunda etapa, identificamos 8 atividades indispensáveis. Diferentemente das funções encontradas nos sistemas disponíveis, os empresários não se mostraram preocupados com emissão de notas fiscais eletrônicas, automatização de cobrança e controle de estoque. Por outro lado, eles consideram essenciais processos que meçam metas empresariais, metas para funcionários e controle de cartões. **Conclusão:** Os resultados deste estudo são úteis para nortear microempresários de quais são as funções essenciais para fazer gestão financeira e guiar empresas desenvolvedoras de software no desenvolvimento de sistemas de gestão financeira.

Palavras-chave: Gerenciamento Financeiro; Funções Essenciais; Microempresa.

Keywords: Financial Management. Essential Features. Microenterprise.

INTRODUÇÃO

As microempresas são de suma importância na geração de renda e empregos na economia brasileira. As micro e pequenas empresas (MPEs) correspondem a 99% das empresas brasileiras, onde geram mais de 55% dos empregos formais, representando 30% do PIB, gerando aproximadamente 52% de todos os empregos de carteira assinada SEBRAE



(2023a). Esses dados reafirmam a importância das MPEs para a economia brasileira, onde se torna uma das principais fontes de renda para a população.

Acrescenta-se ainda que os microempreendedores individuais (MEIs) têm a maior taxa de mortalidade entre os pequenos negócios, 29% deles fecham após 5 anos de atividade. Já as MPEs têm taxa de mortalidade intermediária entre os pequenos negócios, 21,6% fecham após 5 anos de atividade, segundo o SEBRAE (2023b). Esses dados corroboram para a compreensão de que existe uma dificuldade na área de gestão das micro e pequenas empresas. Portanto, buscar soluções para facilitar a gestão dessas empresas torna-se essencial. É importante levar em consideração que, no contexto econômico do Brasil, as MPEs costumam ser administradas pelo próprio proprietário e, em sua maioria, são empresas familiares. Esses aspectos são componentes fundamentais da estrutura organizacional desse tipo de empresa (GOMES, 2021).

A ausência de planejamento empresarial torna-se uma das principais causas de falência organizacional, visto que afeta diretamente a relação da empresa com seu crescimento, endividamento, investimento e planejamento. Visto essa realidade, acredita-se que o uso de um sistema de informação destinado ao gerenciamento financeiro pode contribuir para a otimização das tarefas financeiras, resultando em maior produtividade e precisão nos dados. Um sistema de informação é um conjunto de componentes inter-relacionados que coletam, manipulam, armazenam e disseminam dados e informações (STAIR e REYNOLDS, 2016). O sistema de informação é uma base de dados onde esses dados são armazenados e modelados a fim de se tornar informações úteis para o gerenciamento empresarial.

Segundo Bezerra (2022) os sistemas de informação é dividido em diferentes níveis organizacionais e hierárquicos e os mais utilizados pelas organizações são:.

- **Sistema de Processamento de Transações (SPT):** concentrado no nível operacional, esses sistemas monitoram, coletam e processam dados de transações da empresa. Alguns exemplos de aplicações desses sistemas são: controle de estoque, folha de pagamento, compras, processamento de pedidos etc.
- **Sistemas de Planejamento dos Recursos da Empresa ou ERP:** se encontram no nível operacional, e são sistemas que integram automaticamente as informações entre os processos



da gestão. Alguns processos do ERP são: administração de clientes, nota fiscal de entrada e saída, apuração de impostos entre outros.

- **Sistemas de Informação Gerencial (SIG):** se encontram no nível tático, fornecem relatórios com informações que irão auxiliar os gerentes no planejamento, organização e controle das ações. Um exemplo desse sistema é o fluxo de caixa.
- **Sistema de Suporte a Executivos (SEE):** se encontra no nível estratégico, é um sistema que possui ferramentas de análise de dados, para auxiliar os executivos nas tomadas de decisões.

Um sistema de informação gerencial (SIG) tem como base um sistema de informação, e é definido como um conjunto de pessoas, procedimentos, softwares, banco de dados e equipamentos que fornecem informações que auxiliam os proprietários e gerentes a tomadas de decisões concretas (STAIR; REYNOLDS, 2016).

Portanto, um sistema de informação gerencial (SIG) com foco na área financeira, pode contribuir para a uma economia significativa de tempo e recursos, permitindo que a microempresa foque em atividades estratégicas e na tomada de decisões embasadas em informações confiáveis.

Outro problema para MPEs é que os pequenos empresários normalmente não têm clareza de quais são os sistemas de gerenciamento financeiro disponíveis no mercado e quais são as funções essenciais para o controle financeiro de uma empresa. Assim, identificar quais os sistemas de gerenciamento financeiro vai ajudar pequenos empreendedores a tomar decisões sobre qual sistema escolher e a elaboração de uma lista de funções essenciais para o gerenciamento financeiro criada a partir de um conjunto de empresários reduz o viés da opinião de um empresário e passa a ser uma lista que pode ser utilizada por outros empresários, inclusive, de outros segmentos.

No final o objetivo deste trabalho é: (i) identificar quais são os sistemas de gerenciamento financeiro para micro e pequenas empresas disponíveis no mercado, (ii) identificar quais as principais funções dos sistemas disponíveis no mercado, (iii) identificar quais são as principais funções dos sistemas de gerenciamento financeiro de microempresários da região de Lavras - MG, (iv) discutir sobre as principais diferenças entre



as funções dos sistemas do mercado e as funções microempresários utilizam e consideram essenciais para a gestão financeira de seus negócios.

METODOLOGIA

Os procedimentos metodológicos para a coleta de dados são a realização de pesquisas exploratórias e entrevistas. A pesquisa exploratória se deu com o objetivo de conhecer os principais sistemas de gerenciamento financeiro utilizados em microempresas, bem como conhecer suas funcionalidades e identificar variáveis pertinentes para o estudo, fornecendo assim uma base sólida para a argumentação e pesquisa do projeto. Para a realização da pesquisa foi criada uma string de busca relacionada a sistemas de gerenciamento financeiro, onde foram pesquisados (via internet) e listados os 5 principais sistemas encontrados usados em microempresas brasileiras. Além disso, com intuito de conhecer as funcionalidades dos sistemas já criados, foi feita uma listagem das principais características de cada sistema listado.

A entrevista se deu pelo fato da interatividade e diálogo entre pesquisador e os entrevistados, permitindo trocas dinâmicas de informações, buscando obter *insights* e compreender a perspectiva individual, experiência e opiniões das microempresas da região de Lavras - MG. As entrevistas foram realizadas com os proprietários ou responsáveis por microempresas da região de Lavras - MG, com a finalidade de realizar um benchmarking sobre a utilização de sistemas de gerenciamento financeiro nas empresas com categorias similares à escolhida para estudo. As entrevistas possuem um roteiro de questões pré-determinadas, criadas no google forms, e realizada pelo primeiro autor, a fim de conhecer o contexto em que as microempresas com ramo semelhante a de estudo estão inseridas

Para alcançar os dois primeiros objetivos da pesquisa (identificar os principais sistemas e suas funções), foi criada uma string de busca relacionada a sistemas de gerenciamento financeiro, onde foram pesquisados (via internet) os principais sistemas encontrados usados em microempresas brasileiras. Após a filtragem destes sistemas (primeiro objetivo), listamos as funcionalidades de cada sistema e criamos uma tabela para apresentar essas funcionalidades (segundo objetivo).

Para entender e identificar as funções essenciais para microempresários da região de Lavras - MG (terceiro objetivo), realizamos entrevistas com os responsáveis e/ou



proprietários de 10 microempresas da região. É importante ressaltar que as empresas escolhidas são todas do ramo de vestuário e moda. Além disso, as perguntas da entrevista foram estruturadas de acordo com os sistemas e funções identificadas ao alcançar os dois primeiros objetivos da pesquisa.

A operacionalização da comparação entre as funções dos sistemas encontrados no mercado e a opinião dos micro-empresários (quarto objetivo) consiste em comparar os dados obtidos como resultado do segundo e terceiro objetivos e apresentá-los de forma tabular.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Nesta seção apresentamos os resultados de acordo com os procedimentos metodológicos apresentados na seção anterior. Primeiro apresentamos os sistemas encontrados na internet para gerenciamento financeiro. Depois, as funções destes sistemas encontrados na internet. Em seguida, apresentamos os resultados das entrevistas com resultados das 10 empresas. Finalmente, apresentamos a comparação entre os resultados dos sistemas encontrados na internet e as funções que os empresários apontaram como essenciais para a gestão financeira de suas empresas.

RESULTADOS DO OBJETIVO 1 - Sistemas de informação para gerenciamento financeiro encontrados no mercado

Para identificar os principais sistemas de gerenciamento financeiro para microempresas pesquisamos no google a seguinte *string* de busca: “*principais sistemas de gerenciamento financeiro para microempresas*”.

Tentamos instalar (quando necessário) e utilizar todos os sistemas encontrados. Excluímos todos os sistemas que não conseguimos extrair preços e as principais funções do mesmo. Como resultado restaram 6 sistemas: Conta Azul, EGestor, ERP Lite Free, Gestão Click, Market UP, e Somei. Notamos que todos os sistemas disponibilizam uma versão com funcionalidade limitada ou deixa o usuário testar o sistema por um período de tempo de uma semana até 1 mês.

RESULTADOS DO OBJETIVO 2 - Principais funções dos sistemas de gerenciamento financeiro encontrados no mercado



Coletamos apenas as principais funcionalidades, visto que alguns desses sistemas possuem funcionalidades específicas fora do escopo e foco deste trabalho, não sendo pertinentes para as nossas análises. Apresentamos a seguir um resumo das 7 principais funcionalidades analisadas e uma análise da gratuidade dos sistemas:

- **Fluxo de Caixa:** Acompanha e registra as entradas e saídas de dinheiro, proporcionando um controle preciso das finanças.
- **Controle de Vendas:** Permite o registro e acompanhamento de todas as transações de vendas, incluindo o cadastramento de vendas para um controle organizado.
- **Emissão de Notas Fiscais Eletrônicas:** Faz a emissão de notas fiscais eletrônicas e o envio automático das informações à Receita Federal, simplificando o processo de conformidade fiscal.
- **Automatização de Cobrança:** Gera boletos de cobrança e gerencia contas a receber, simplificando o processo de cobrança e controle de crédito de forma eficiente.
- **Controle de Estoque:** Monitora a quantidade de itens disponíveis no estoque, facilitando a gestão e reabastecimento de produtos de forma eficaz.
- **Controle de Contas a Pagar/Receber:** Gerencia os débitos e o controle das contas a receber da empresa, incluindo diversos métodos de pagamento como maquininha, pix, cartão de crédito, entre outros.
- **Relatórios Financeiros:** Geração de relatórios financeiros com base nas funcionalidades do software, fornecendo uma visão detalhada das finanças da empresa.
- **Gratuitos:** Muitos softwares oferecem uma versão gratuita com limitações de tempo ou funcionalidades, permitindo aos usuários testar antes de comprar.

Na Tabela 1 mostramos os sistemas de gerenciamento financeiro disponíveis na internet e suas principais funcionalidades. Essas funcionalidades desempenham um papel fundamental no contexto do gerenciamento de microempresas, desde o controle do fluxo de caixa até a geração de relatórios financeiros detalhados.

Com os dados da Tabela 1, podemos notar a diversidade de funcionalidades encontradas entre os sistemas. O sistema Somei é o sistema com maior limitação de



funcionalidades, pois ele inclui apenas as funções de controle de vendas, emissão de notas fiscais eletrônicas e controle de estoque. Por outro lado, o sistema Conta Azul é o mais completo englobando todas as funcionalidades. Os demais sistemas não possuem uma das funções listadas. Por exemplo, os sistemas EGestor e ERP Lite Free não englobam a função para automatização de cobrança. O sistema Gestão Click não engloba a função de controle de vendas.

TABELA 1 - Funcionalidades Encontradas

Software/ Funcionalidade	Con ta Azul	EGest or	ERP Lite Free	Gestã o Click	Marke t UP	Some i
Fluxo de Caixa	X	X	X	X	X	
Controle de Vendas	X	X	X		X	X
Emissão de Notas Fiscais Eletrônicas	X	X	X	X	X	X
Automatização de Cobrança	X			X	X	
Controle de Estoque	X	X	X	X	X	X
Controle de Contas a Pagar/Receber	X	X	X	X		
Relatórios Financeiros	X	X	X	X	X	
Gratuitos	X	X	X	X	X	

Em resumo, podemos destacar que todas as soluções de sistemas de gestão financeira identificados oferecem as funcionalidades de emissão de notas fiscais eletrônicas e controle de estoque. 83,3% dos sistemas compartilham da funcionalidade de fluxo de caixa, controle de vendas, relatórios financeiros e possuem versão gratuita. Essas são as seis funcionalidades mais comuns encontradas. Como complemento, pelo menos metade dos sistemas possuem as funcionalidades de automatização de cobrança e controle de contas a pagar/receber.



RESULTADOS DO OBJETIVO 3 - Funções essenciais para um sistema de gerenciamento financeiro para micro empresas da região de Lavras segundo donos ou responsáveis

Com intuito de conhecer a realidade das microempresas realizamos uma entrevista pré-estruturada conduzida pelo primeiro autor. O objetivo dessa entrevista é, além de identificar os tipos de sistemas de gerenciamento financeiro que elas utilizam, também entender como essas empresas realizam suas operações financeiras. Durante as entrevistas buscamos obter percepções sobre suas práticas, desafios e necessidades ao realizarem sua gestão financeira. Nosso objetivo é polir o entendimento do contexto financeiro.

Ao desenvolver as perguntas para o objetivo 3, consideramos critérios específicos, visando capturar informações essenciais relacionadas à gestão financeira das microempresas, promovendo a eficácia desse instrumento de coleta de dados. Utilizamos 3 critérios, são eles: (i) Relevância para a gestão financeira, onde cada pergunta é formulada para abordar aspectos da gestão financeira, (ii) amplitude de tópicos abordados, buscando coletar informações de diversas áreas da empresa, desde detalhes sobre sua prática financeira a informações básicas da empresa, (iii) respostas estruturadas e abertas, combinação de perguntas fechadas e perguntas abertas para enriquecimento da análise dos resultados.

Para a realização dessa entrevista, foram selecionadas 10 empresas. Para a seleção das empresas utilizamos os seguintes critérios: (i) atua no segmento de vestuário e modas, (ii) é classificada como microempresa (faturamento anual menor do que 360 mil reais) e (iii) situada na região de Lavras - MG. A entrevista era composta por 9 perguntas sendo elas:

1. Qual o nome da empresa?
2. Qual o segmento principal da sua empresa?
3. Sua empresa tem rendimento anual inferior a 360 mil reais? (Sim ou Não)
4. Você utiliza algum sistema para auxiliá-lo no gerenciamento financeiro da empresa?
5. Com qual frequência você faz o controle financeiro da empresa?
6. Quais das atividades são indispensáveis para a gestão da sua empresa?
 - a. Fluxo de caixa
 - b. Controle de vendas
 - c. Controle de pagamentos



- d. Controle de receitas e despesas
 - e. Relatórios financeiros
 - f. Controle de metas empresariais
 - g. Controle de metas dos funcionários
 - h. Controle de clientes
 - i. Outro (o entrevistado poderia mencionar atividades)
7. Qual seu nível de satisfação com o processo atual da gestão financeira da sua empresa?
 8. Quais atividades você mais leva tempo para executar no seu gerenciamento financeiro?
 9. Você tem algum comentário ou ponto que gostaria de discutir sobre a gestão financeira da sua empresa ou sobre como a pesquisa foi conduzida?

É importante ressaltar que perguntas que introduziram dados sensíveis, como o nome fantasia da empresa foram removidos do artigo almejando sigilo das informações.

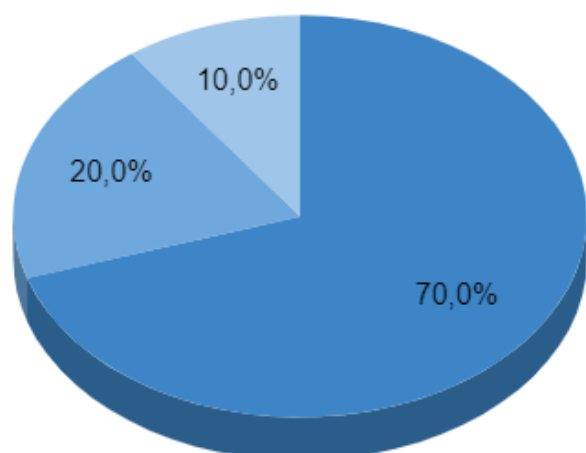
Na Figura 1(a), vimos que 70% das empresas realizam controles financeiros mensais, 20% semanal e 10% diários. Na Figura 1(b) vemos como as empresas fazem o controle financeiro. Surpreendentemente, 60% das empresas entrevistadas não utilizam de nenhum sistema de gerenciamento financeiro, ou seja, utilizam lápis e papel e livro caixa. 20% delas utilizam planilhas no excel e as empresas restantes utilizam sistemas de informação para sua realização. Uma das empresas utilizando sistema desenvolvido sob demanda e a outra utilizando um sistema titulado como “softcom”. Este sistema é de uma empresa com o mesmo nome do sistema e tem como ramo o desenvolvimento sistemas de automação comercial.

Na Figura 1(c), identificamos que 80% das empresas entrevistadas possuem controle de contas a pagar e receber e 20% delas possuem apenas o controle de contas a pagar. Na Figura 1(d), mostramos o nível de satisfação dos empresários com o atual processo de gestão financeira da empresa. Podemos ver que 50% deles estão satisfeitos, 20% insatisfeitos e 30% não estão nem insatisfeitos nem satisfeitos, ou seja, se posicionam neutros quanto a gestão financeira da empresa. Com isso, podemos concluir que a metade dos entrevistados está neutro ou insatisfeito com o atual processo de gestão financeira de sua empresa.

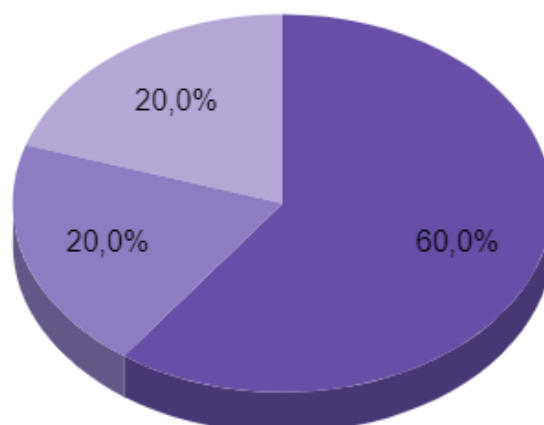
Na Figura 2, apresentamos as atividades fundamentais para essas empresas em estudo segundo os empresários. Note que dentre os 8 pontos listados na questão 6 do nosso questionário guia para a entrevista, nenhum empresário considerou o controle de clientes



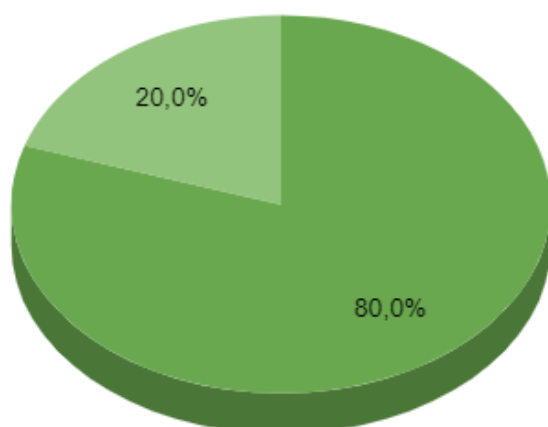
como atividades indispensáveis/essenciais e a atividade de controle do cartão foi adicionada como atividade indispensável por um dos entrevistados. Assim, no final, as oito atividades indispensáveis para essas empresas são: (i) o **fluxo de caixa**, essencial para o acompanhamento e registro de entradas e saídas de dinheiro; (ii) **controle de vendas**, permitindo o registro e o acompanhamento de todas as transações de vendas; (iii) **controle de pagamentos**, realização do controle de contas pagas e a pagar; (iv) **controle de receitas e despesas**, responsável por realizar o gerenciamento e controle de débitos e contas a receber da empresa; (v) **relatórios financeiros** que proporciona o fornecer uma visão detalhada da empresa; (vi) **controles de metas empresariais**, cadastramento de metas específicas para diferentes períodos de tempo, o que permite acompanhar o desempenho da empresa em relação às metas; (vii) **controle de metas para funcionários**, cadastramento de metas de venda individuais para os funcionários da empresa; e, (viii) **controle de cartões**, refere-se ao controle de cartões de crédito, fidelidade ou outros usado nas operações da empresa.



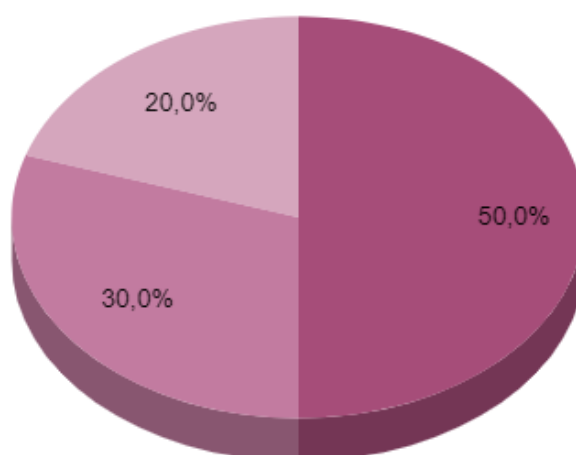
(a) Frequência do controle financeiro



(b) Como é feito o controle financeiro



(c) Como é feito o controle de contas



(d) Nível de satisfação do controle financeiro

FIGURA 1 - Controle Financeiro das micro-empresas estudadas



FIGURA 2- Atividades indispensáveis para controle da empresa

Na Figura 3, apresentamos as atividades de gerenciamento financeiro que consomem mais tempo. Identificamos que 40% das empresas enfatizaram o processo de fechamento mensal, diário ou semanal; 30% das empresas responderam a opção de compras de produtos e análise de dados empresarial; 20% das empresas consideram atividades relacionadas ao controle do caixa; e, 10% das empresas consideram que “todas as atividades financeiras levam tempo”. A parte mais interessante desta análise é que a empresária que disse que todas as atividades financeiras levam tempo, faz o controle financeiro manualmente e se demonstra satisfeita com o gerenciamento da empresa. Ela argumentou que como a loja é bem pequena, apesar de demandar tempo, é fácil ter o controle financeiro mesmo sendo de forma manual. Isso demonstra que alguns empresários não se conscientizarem que tarefas podem seguir um processo e serem realizadas de forma mais eficiente. O tempo “economizado” poderia ser utilizado para melhor atender clientes ou tratar de outros assuntos administrativos que são essenciais para a empresa.

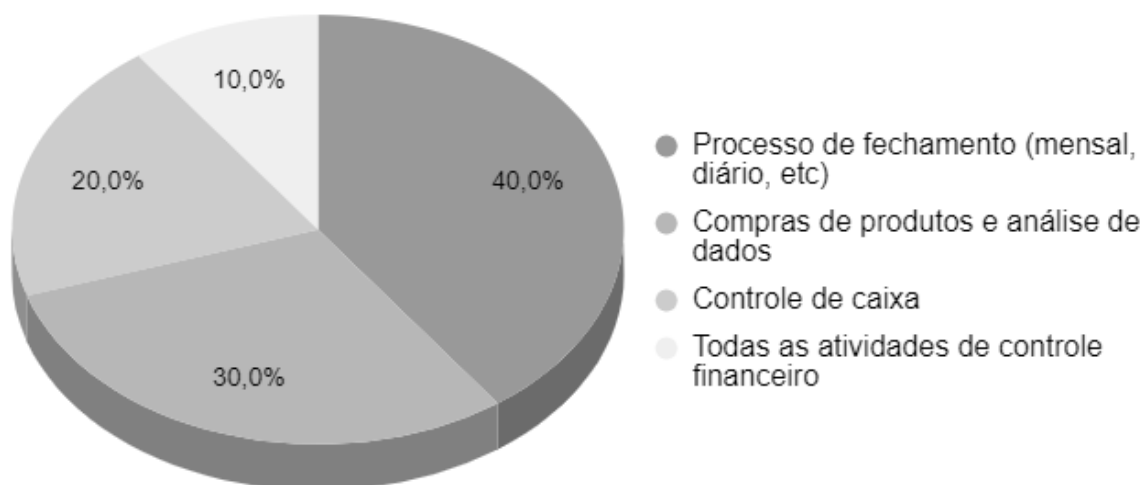


FIGURA 3- Atividades de gestão financeira que mais demandam tempo

Podemos observar que atividades rotineiras demandam tempo e um sistema de gerenciamento poderia não só ajudar na eficiência das tarefas, mas também na redução de erros. As informações apresentadas nas Figura 2 e 3, são úteis para desenvolvedores saberem em quais funções eles devem investir tempo para desenvolver um sistema de gestão financeira. Principalmente quando os recursos de tempo e financeiro são escassos.

Por fim, deixamos que os empresários fornecessem sugestões adicionais. Obtivemos as respostas motivadoras para a construção de um SIG. Comentando sobre os interesses de uma das empresas por um sistema de informação para o gerenciamento financeiro e o potencial auxílio que tal sistema pode proporcionar, um dos responsáveis comentou: “*Acho interessante o desenvolvimento de um aplicativo que possa acompanhar diariamente o gerenciamento financeiro da empresa, ajudando também no controle e rapidez dos processos*”.

RESULTADOS DO OBJETIVO 4 - Diferenças entre as funções dos sistemas encontrados e as funções empresários consideram essenciais para micro e pequenas empresas

Ao total nosso estudo cobre 11 funções que um sistema de controle financeiro pode englobar. Na Tabela 2, apresentamos essas funções destacando o número de sistemas e empresas que mencionaram elas e, por fim, a soma de ambos representando o total de vezes que uma função apareceu no estudo. Podemos notar que com a junção das funções dos



sistemas e entrevistados, as funções de fluxo de caixa, controle de vendas, controle de contas a pagar/receber e relatórios financeiros são as funções que devem estar presentes em um sistema de controle financeiro.

TABELA 2 - Funcionalidades presentes ou desejadas em um sistema para controle financeiro

Funcionalidade	#Sistemas (%)	# Empresas (%)	Total (%)
Fluxo de caixa	5 (83.33%)	10 (100%)	15 (93.75%)
Controle de vendas	5 (83.33%)	10 (100%)	15 (93.75%)
Emissão de notas fiscais eletrônicas	6 (100%)	0 (0%)	6 (37.5%)
Automatização de cobrança	3 (50%)	0 (0%)	3 (18.75%)
Controle de estoque	6 (100%)	0 (0%)	6 (37.5%)
Controle de contas a pagar/receber	3 (50%)	9 (90%)	12 (75%)
Relatórios financeiros	5 (83.33%)	7 (70%)	12 (75%)
Controle de metas empresariais	0 (0%)	6 (60%)	6 (37.5%)
Controle de metas de funcionários	0 (0%)	4 (40%)	4 (25%)
Controle do cartão	0 (0%)	1 (10%)	1 (6.25%)
Controle de clientes	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Funções como automatização de cobrança, controle de metas de funcionários e controle do cartão, apesar de importante, não englobam as necessidades de várias empresas. Segundo o nosso estudo, o controle de clientes não parece uma função importante para o controle financeiro de uma micro-empresa. É importante ressaltar que consideramos o controle de clientes importante para empresas. Nosso resultado é limitado para o gerenciamento financeiro de empresas.

CONCLUSÃO

Neste trabalho investigamos as principais funções que um sistema de gestão financeira deve possuir. Para tal investigação, realizamos quatro etapas: (i) identificamos sistemas disponíveis no mercado, (ii) identificamos as principais funções destes sistemas,



(iii) identificamos as funções que microempreendedores da região de Lavras - MG consideram indispensáveis para um sistema de gerenciamento financeiro e (iv) realizamos o cruzamento das informações dos sistemas e a visão de 10 empreendedores, destacando as funções mencionadas em ambos estudos.

As principais contribuições deste estudo são:

- A lista dos sistemas para gerenciamento financeiro disponíveis online;
- A lista de funções disponíveis nestes sistemas;
- Um estudo empírico, investigando as necessidades de um sistema de controle financeiro considerando a opinião de 10 empreendedores da região de Lavras - MG;
- Uma comparação das funções obtidas nas duas análises destacando quais funções são mais importantes de diferentes perspectivas

Como implicações do nosso estudo, podemos mencionar que este estudo destaca 6 sistemas disponíveis no mercado. Estes sistemas podem ser objetos de estudo para pesquisadores investigarem características como confiabilidade, performance, tempo de resposta, entre outras características. Tal análise, ajudaria empresários a decidir de forma mais profunda qual sistema escolher para o gerenciamento financeiro de sua empresa. Nesta mesma direção, a lista de sistemas apresentada neste estudo pode ser uma lista inicial para micro e pequenas empresas analisarem e adotarem tal sistema. Nosso estudo vai além, mostrando as principais características que podem ajudar na escolha de um sistema para a empresa de um micro-empendedor.

Na segunda parte do nosso trabalho, focamos na identificação de funções para os microempreendedores da região de Lavras - MG. Apesar de em nossas entrevistas investigarmos empresários do ramo de vestuário e moda, acreditamos que nossos resultados são genéricos para outros setores. Dentre as funções mencionadas pelos empreendedores, destacam-se o fluxo de caixa, controle de vendas, controle de contas a pagar e a receber, e a geração de relatórios financeiros. Essas funções podem ser úteis tanto para outros empreendedores quanto para empresas desenvolvedoras de software. Empreendedores podem utilizar essas informações para definir as funções que um sistema tem que possuir para a aquisição de um sistema. Empresas desenvolvedoras de software podem se beneficiar



desta informação para decidirem quais funções implementar e qual a ordem a seguir para fazer tal implementação.

Como sugestões para trabalhos futuros, nosso trabalho pode ser replicado para um número maior de empresas e abranger outras regiões além da região de Lavras. Outras sugestões incluem uma análise de outras características de sistemas, tais como usabilidade, performance, qualidade, confiabilidade, etc. Por fim, sugerimos também o desenvolvimento de um sistema de gerenciamento tendo como base a lista de funções obtida como resultado deste trabalho.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Leydson Lopes. **A importância da inserção de sistemas de informação em microempresas: um estudo de caso em uma microempresa do interior do Rio Grande do Norte.** 2022.

GOMES, S. D. S. B. **A importância da gestão financeira para micro e pequenas empresas.** Orientador: Cristhiane Rodrigues Leão. 2021. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso de Administração, Instituto Educacional Alfaunipac, Almenara, 2021.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos da metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. **Questionário e entrevista na pesquisa qualitativa Elaboração, aplicação e análise de conteúdo**. São Carlos – SP: Pedro & João Editores, 2020.

SEBRAE. **A taxa de sobrevivência das empresas no Brasil.** Brasil: Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2023. Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/a-taxa-de-sobrevivencia-das-empresas-no-brasil,d5147a3a415f5810VgnVCM1000001b00320aRCRD>. Acesso em: 1 jun. 2023.

SEBRAE. **Como fazer a gestão financeira do pequeno negócio:** Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2023. Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-fazer-a-gestao-financieira-do-pequeno-negocio,d999a442d2e5a410VgnVCM1000003b74010aRCRD>>. Acesso em: 27 maio. 2023.

SOUZA, Natalia Alves de. **Um olhar sociotécnico sobre a engenharia de software aplicado sobre os trabalhadores da cidade de Cascavel–Paraná PARTE I**. 2017. TCC (Graduação). Cascavel - PR, 2017.

STAIR, Ralph M.; REYNOLDS, George W.. **Princípios de sistemas de informação.** 3. ed. Maringá: CENGAGE, 2016.



SISTEMA DE INTEGRAÇÃO FINANCEIRA E CONTÁBIL: SIMPLIFICANDO O LANÇAMENTO EM LOTE DE DADOS DE CAIXA

Financial And Accounting Integration System: Simplifying Batch Entry Of Cash Data.

Pedro Octávio Selvate - pedro.selvate@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Vinícius Feitosa Franco Silva - vinicius.silva@fagammon.edu.br

Fagammon, Lavras - MG

Luccas Rafael Martins Pinto (Orientador) - luccas.pinto@fagammon.edu.br

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo abordar e resolver os desafios enfrentados no setor financeiro de um escritório de contabilidade familiar. Os desafios estão relacionados ao processo de lançamento de caixa. Através de um sistema desenvolvido pelos próprios autores, identificaram-se problemas específicos durante a fase de testes, resultando na aplicação de soluções adequadas a cada um dos problemas identificados. O propósito geral deste estudo é desenvolver e implementar um sistema de integração que facilite a recepção de documentos e o registro correspondente, otimizando, assim, o fluxo de lançamento de caixa, tornando-o mais eficiente e reduzindo tarefas repetitivas. A pesquisa foi conduzida por meio de uma abordagem qualitativa e um estudo de caso único, utilizando coleta de dados a partir de entrevistas semiestruturadas e observação participante. Entrevistas foram realizadas com três funcionárias, incluindo uma do departamento financeiro, responsável por utilizar e explorar integralmente o sistema. O cenário estudado, foi realizado em um escritório de contabilidade familiar na cidade de Lavras no estado de Minas Gerais. Em termos técnicos, o sistema foi desenvolvido pela colaboração de dois desenvolvedores, que também são os autores deste estudo. Para a construção do servidor, optou-se por utilizar Node.js e Express, enquanto o Prisma foi escolhido como a ferramenta de Mapeamento de Objeto-Relacional (ORM), integrada ao banco de dados PostgreSQL. Quanto à interface, foi desenvolvida em PHP, mais especificamente usando o *framework* CodeIgniter. Após a realização de testes, observou-se uma significativa melhoria no tempo necessário para realizar os lançamentos de caixa, com uma redução na média de 80% no tempo de lançamento para cada caixa, resultando em um aumento da produtividade da funcionária responsável pelos lançamentos, permitindo-lhe dedicar mais tempo a outras tarefas. Além disso, foram identificadas várias melhorias no sistema, incluindo uma funcionalidade potencial que pode aumentar ainda mais a produtividade do escritório. Este estudo reforça a importância da adoção de sistemas de integração em fluxos contábeis, com foco especial no processo de lançamento de caixa, destacando os benefícios e desafios que as empresas podem enfrentar ao automatizar processos por meio da integração de sistemas.

Palavras-chave: Lançamento de caixa; Integração de sistemas; Produtividade.

Keywords: Cash entries; System integration; Productivity.

INTRODUÇÃO



Os sistemas de integração estão ganhando força ultimamente, trazendo para a área contábil e financeira um impacto positivo na eficiência do fluxo de trabalho (MANES, 2020). Assim, esses sistemas conseguem reduzir trabalhos manuais e repetitivos por fornecerem automação nos processos, minimizando também os erros e falhas humanas. Nesse contexto, implementar um sistema de integração entre sistemas contábeis e financeiros é fundamental para trazer uma melhora significativa da gestão das informações dentro de um ambiente administrativo e também garantir uma segurança em relação aos dados sensíveis.

Portanto a integração de sistemas e a automação é uma tendência crescente no setor administrativo e que pode trazer diversos benefícios e aumento na produtividade (PEROTTONI et al., 2001). Porém sua implementação requer avaliações cuidadosas, planejamento detalhado e execução precisa para evitar consequências indesejadas (BRANDS; SMITH, 2016). Levando em conta esses fatores, o processo de implementação de um sistema de integração deve ser cuidadosamente planejado para evitar que quaisquer riscos possam impactar no fluxo de trabalho.

No contexto apresentado, o seguinte projeto visa desenvolver e implementar um sistema de integração entre o tomador de serviços contábeis e o contador para um escritório familiar de contabilidade. O sistema permite a sincronização de dados entre ambas as partes, permitindo com que lançamentos de caixa sejam realizados de forma mais fácil e rápida.

No processo de desenvolvimento do sistema, foram selecionadas duas tecnologias: Node.js para a parte do servidor e CodeIgniter para a parte do cliente. Node.js é uma plataforma que possibilita o desenvolvimento de aplicações em tempo real, utilizando JavaScript no servidor. Enquanto isso, o CodeIgniter é um *framework* PHP versátil que simplifica o desenvolvimento de aplicações, tanto no lado do servidor quanto no cliente.

A escolha dessas tecnologias se deu pela sua flexibilidade, escalabilidade e pela comunidade ativa de desenvolvedores que oferece suporte e recursos adicionais (PULUCENO, 2012). A combinação do Node.js e do CodeIgniter proporcionará uma experiência de usuário fluida (SONG; ZHANG; XIE, 2019). Entregando uma integração eficiente, impulsionando a automatização dos lançamentos de caixa e otimizando o fluxo de trabalho da empresa.

Tendo em vista a contextualização apresentada, o problema de pesquisa que se apresenta para investigação e resolução se resume em: Como a implementação de um



sistema de integração entre as áreas de gestão financeira e contabilidade pode contribuir para a redução de erros, como a presença de dados inconsistentes, a falta de sincronização entre as informações financeiras e contábeis, bem como a minimização das tarefas manuais?

Com base no problema apresentado, o objetivo geral deste trabalho é implementar um sistema para um escritório de contabilidade familiar, com o objetivo de otimizar o processo de fluxo de caixa empresarial. A API (Interface de Programação de Aplicações, do inglês *Application Programming Interface*) irá sincronizar os dados em tempo real entre o cliente contábil e o contador, realizando lançamentos de caixa de forma eficiente e inicialmente de forma parcialmente integrada.

O objetivo geral se desdobra em metas específicas, as quais incluem:

- Identificar as tecnologias adequadas para o desenvolvimento da aplicação, considerando aspectos de segurança, escalabilidade e desempenho;
- Avaliar a contribuição do software desenvolvido para otimização nos processos internos da empresa;
- Investigar a necessidade de integração entre sistemas de gestão contábil e financeiro em empresas, destacando os benefícios da integração automatizada;
- Analisar os resultados obtidos a partir da implementação da aplicação e identificar possíveis melhorias que possam ser feitas para aumentar ainda mais a eficiência do processo de integração entre os sistemas.

No contexto de automação e da importância de uma aplicação de integração, de acordo com o estudo de Brands e Smith (2016), a automação de processos contábeis e financeiros, incluindo a integração de sistemas por meio de APIs, tem sido cada vez mais utilizada pelas empresas para melhorar a eficiência e reduzir erros em seus processos financeiros. A implementação de uma API de integração de sistemas financeiros e contábeis pode melhorar o fluxo de trabalho de caixa por meio da redução do tempo de processamento, da melhoria na precisão dos dados e da eliminação de tarefas manuais repetitivas.

Neste projeto, a seleção do Node.js como plataforma para a criação da API de integração dos sistemas financeiros e contábeis se baseou em sólidos fundamentos. Esta escolha foi respaldada por sua notável escalabilidade e desempenho, sua habilidade comprovada em lidar com volumes substanciais de tráfego de dados em tempo real, e sua facilidade de uso e manutenção, sustentada pela sua base na linguagem JavaScript, amplamente difundida (SHAH; SOOMRO, 2017). Além disso, a grande comunidade de



desenvolvedores e a disponibilidade de bibliotecas e ferramentas auxiliam no desenvolvimento de APIs REST (*Representational State Transfer*, ou Transferência de Estado Representacional em português), justificando sua escolha neste projeto.

A integridade e confidencialidade dos dados manipulados pela API de integração entre sistemas financeiros e contábeis são aspectos fundamentais, e a implementação de mecanismos de segurança e autenticação é essencial para garantir a proteção das informações sensíveis e evitar o acesso não autorizado ou vazamento de dados (VERBITSKIY, 2017). A utilização de protocolos de autenticação e autorização, como JSON Web Tokens (JWT), contribui para a proteção das informações transmitidas pela API.

Para o desenvolvimento da interface do software, o *framework* CodeIgniter foi escolhido devido à sua arquitetura flexível e de fácil manutenção. Sua estrutura MVC (*Model-View-Controller*) oferece uma separação clara das camadas de dados, lógica de negócios e apresentação, facilitando a colaboração entre desenvolvedores e melhorando a escalabilidade do projeto (UPTON; ALLARD; ELLIS et al., 2007).

METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa de natureza qualitativa e estudo de caso único. A abordagem qualitativa visa compreender a relação entre o mundo real e as experiências subjetivas dos indivíduos, buscando interpretar fenômenos e atribuir significados (ZANELLA et al., 2006).

A opção pelo método qualitativo neste estudo é justificada pela necessidade de explorar em profundidade a perspectiva e a satisfação dos contadores em relação à implementação e utilização da integração automatizada de contas a pagar e a receber por meio do software proposto. A escolha pelo estudo de caso único é fundamentada na investigação exclusiva de uma empresa sediada em Lavras, no estado de Minas Gerais. A coleta de dados, por sua vez, foi conduzida através de entrevistas semiestruturadas e observação participante. Este estudo focalizou um escritório de contabilidade familiar localizado na cidade de Lavras como o cenário para a implementação do software. Essa decisão foi tomada para proporcionar uma análise mais aprofundada e contextualizada, permitindo uma compreensão detalhada das experiências e percepções dos contadores em um ambiente específico.



Foram conduzidas entrevistas com três funcionárias específicas do escritório, sendo que uma delas atua no departamento financeiro. Foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado, contendo perguntas abertas, que abordam diversos aspectos do software de integração e seus efeitos no trabalho dos contadores.

Por meio das entrevistas, foi possível a coleta de insights valiosos sobre a necessidade de integração no fluxo de trabalho. Os desenvolvedores e autores do estudo se preocuparam em entender a necessidade da automação e integração no fluxo financeiro e como aplicá-lo da maneira correta. Com isso os autores procuraram entender os obstáculos que os contadores enfrentavam desde o recebimento dos documentos, até o seu lançamento. Além disso, os contadores autores se preocuparam no desafio da migração para um ambiente totalmente digital.

As perguntas foram desenvolvidas com base nessas preocupações e desafios, e por meio delas os entrevistados destacaram a expectativa de que a automação proporcionada pelo software poderia reduzir o trabalho manual e repetitivo. Além de auxiliar no envio e recebimento de documentos, melhorando a eficiência e reduzindo gastos por ambas as partes, conforme indicado pelos entrevistados. Quando foi abordado a questão das preocupações em migrar para um ambiente digital, houve uma grande preocupação por parte dos entrevistados em relação a segurança. Eles enfatizaram a necessidade de estabelecer uma confiança na transição e armazenamento dos dados, garantindo principalmente sua integridade.

Após a coleta de requisitos através das entrevistas e com o software pronto para testes, os autores participaram ativamente na implementação do sistema de integração, observando e registrando as interações, as dificuldades enfrentadas e as mudanças ocorridas no escritório de contabilidade. Essa participação ativa proporcionou uma compreensão mais abrangente e aprofundada das dinâmicas envolvidas na implementação e utilização da integração automatizada de contas a pagar e a receber.

Vale ressaltar que um dos autores deste estudo, que também é um dos desenvolvedores da aplicação, possui uma experiência prévia no departamento financeiro do mesmo escritório de contabilidade. Sua atuação nesse departamento lhe proporcionou um conhecimento aprofundado dos processos internos e das necessidades específicas dos profissionais financeiros.



Assim, a integração dessas duas abordagens de coleta de dados viabilizou a obtenção de informações profundas e detalhadas acerca da experiência dos contadores em relação à agilidade e automação proporcionadas pelo software desenvolvido.

Para o desenvolvimento do sistema, foi selecionado o Node.js e o CodeIgniter como as principais tecnologias. Partindo para o desenvolvimento do servidor, em sua implementação, foram utilizadas algumas dependências. O *framework web* Express, para Node.js, foi adotado para agilizar o desenvolvimento da API RESTful. Ao escolher o Express, evitamos os desafios na implementação de novas funcionalidades decorrentes do crescimento da complexidade do projeto e a dificuldade em manutenções futuras (HAHN, 2016).

Adicionalmente, o Prisma foi utilizado como ORM (*Object-Relational Mapping*, ou Mapeamento de Objeto-Relacional em português) para facilitar a interação com o banco de dados. Com o Prisma, a administração e manipulação dos dados do sistema contábil são simplificadas, possibilitando consultas e operações no banco de dados de maneira mais intuitiva e segura. Além de possuir uma arquitetura limpa e otimizada, trazendo facilidade no entendimento e implementação (FERREIRA et al., 2023). Para o banco de dados, foi utilizado o PostgreSQL. Seu uso pode beneficiar manutenções, escalabilidade, disponibilidade e custos de manutenção reduzidos, além de proporcionar um suporte eficiente (OBE; HSU, 2017).

Para garantir uma segurança robusta para o servidor NodeJS desenvolvido, foi implementado a autenticação JSON Web Token. Todas as rotas sensíveis estão protegidas. Isso significa que qualquer tentativa de realizar uma requisição direta ao servidor exigirá a inclusão de um token válido no cabeçalho da requisição. Este mecanismo adiciona uma camada essencial de segurança, garantindo que apenas usuários autenticados e autorizados possam interagir com as funcionalidades sensíveis do servidor.

No lado do cliente, o CodeIgniter foi escolhido como o *framework* da linguagem PHP para a construção da interface de usuário. De acordo com o estudo de Upton, Allard, Ellis et al. (2007), o CodeIgniter é conhecido por sua simplicidade e facilidade de aprendizado, permitindo o desenvolvimento rápido de interfaces interativas e responsivas, além de proporcionar uma arquitetura completa em MVC (*Model - View - Controller*).

O sistema desenvolvido opera atualmente de maneira simplificada. Em sua primeira versão, apresenta duas entidades principais: CONTADOR e CLIENTE. O papel do contador



no sistema vai além de ser um administrador, envolvendo a gestão do cadastro de usuários e empresas. Além disso, o contador é responsável pela visualização e exportação de documentos para lançamento em lote.

No que diz respeito ao perfil do cliente contábil, ao ser cadastrado pelo contador, é obrigatório que ele esteja vinculado a uma empresa previamente cadastrada. Sua função consiste em criar caixas e cadastrar documentos dentro do respectivo caixa designado. O cliente contábil tem acesso exclusivo ao caixa de sua própria empresa, sendo impossibilitado, por questões de segurança, de visualizar os caixas de outras empresas às quais não está vinculado.

A imagem abaixo ilustra o simples fluxo do funcionamento atual do sistema desenvolvido:

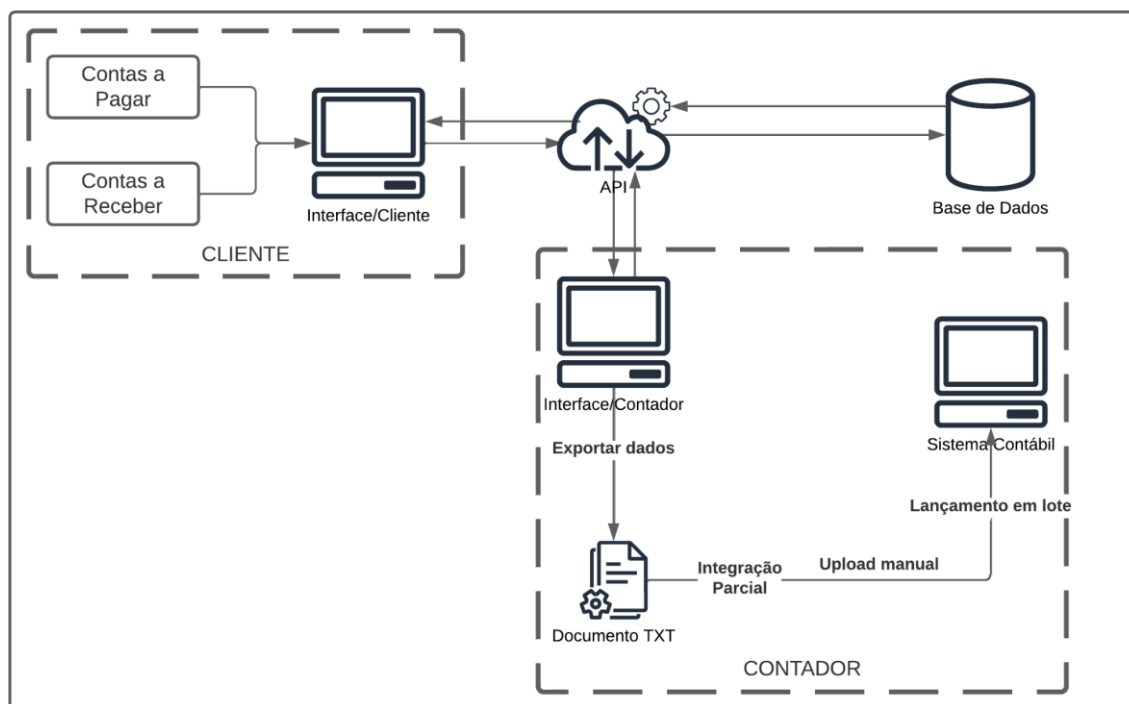


FIGURA 1 – Fluxo de funcionamento do Sistema.
Fonte: Elaborado pelos autores.

De maneira resumida, o cliente contábil desempenha o papel de criar e organizar caixas, além de inserir documentos nos caixas criados, proporcionando um controle completo sobre seus próprios documentos para uma gestão abrangente. Enquanto isso, o contador é responsável por cadastrar empresas e seus usuários, tendo a habilidade de visualizar os documentos, embora sem ações diretas sobre eles, exceto pela opção de exportá-los para lançamentos.



O escritório de contabilidade onde foi aplicado o teste do software utiliza o sistema da Domínio Sistemas para seus lançamentos. A Domínio Sistemas permite lançamentos de diversos tipos, por XLSX, TXT, XML ou manual, que é a forma como é realizado atualmente. Para conseguir realizar o upload por TXT, que é o arquivo que o sistema desenvolvido disponibiliza para a exportação, deve-se antes configurar o conjunto de dados na Domínio. A Domínio Sistemas disponibiliza no site e instruções para a inserção dos dados no sistema. O conjunto de dados serve para a Domínio entender os campos que estão sendo enviados através do TXT com todos os documentos de um caixa gerado pelo sistema desenvolvido. Assim, é possível realizar a importação e o lançamento em lote de todos os documentos de um caixa de uma determinada empresa.

Após o sistema implementado e a domínio configurada com um conjunto de dados para aceitar a importação arquivo de caixa, é chegada a fase para a realização dos testes. Para isso, os desenvolvedores se encarregaram de acompanhar todo o processo de teste de ponta a ponta. Um dos desenvolvedores e também autor do presente estudo, possui um conhecimento prévio na parte de lançamentos e por isso foi encarregado de cadastrar os documentos dentro do sistema.

Para que a funcionária do escritório consiga acessar a aplicação, foi disponibilizado um usuário com perfil de contador já cadastrado. Este perfil além de realizar a exportação do caixa para o lançamento, ele também possui um papel de um administrador do sistema, podendo gerir as empresas na qual são prestados os serviços e os usuários do sistema, sendo eles do perfil contador ou cliente.

Após isso, a funcionária foi orientada a popular a base de dados, cadastrando uma empresa no sistema e um usuário para aquela empresa específica. Este usuário é responsável por cadastrar os caixas, juntamente com seus documentos correspondentes. Optou-se por selecionar uma empresa com caixas simplificados para facilitar nos testes. Importante ressaltar que não há diferença no tempo de lançamento entre um caixa com um grande volume de documentos e outro com uma quantidade reduzida. A distinção ocorre no cadastro de documentos no sistema pelos funcionários das empresas atendidas pelo escritório.

Com o caixa separado, os desenvolvedores fizeram o papel do tomador de serviços contábeis, até mesmo pelo motivo do módulo do cliente contábil não estar totalmente finalizado. Eles cadastraram todos os caixas da empresa que estavam em aberto. Após os caixas cadastrados, os lançamentos já podiam ser realizados. A funcionária foi instruída em



relação a interface e as funcionalidades do sistema. Assim ela já estava apta a realizar o teste quando fosse iniciar os lançamentos contábeis.

O sistema permaneceu no escritório ao longo de dois dias de trabalho, durante os quais a funcionária encarregada dos testes executava os lançamentos no sistema. O uso da biblioteca Morgan no servidor NodeJS permitiu com que os contadores visualizassem os logs da aplicação. Isso viabilizou o acompanhamento e monitoramento das requisições, mesmo na ausência dos desenvolvedores no escritório.

Após os lançamentos serem realizados com sucesso conforme as instruções dos desenvolvedores, foi gerado uma razão dos meses para conferir os lançamentos e comprovar que todos os documentos foram lançados corretamente. Com este procedimento, iniciou-se a coleta de resultados, os quais serão apresentados no capítulo subsequente.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Após o sistema implementado e testado, foi possível através do acompanhamento dos autores e desenvolvedores coletar informações sobre o impacto positivo que o sistema trouxe para o fluxo de trabalho. Como detalhado no capítulo anterior, foi deixado o sistema operando no escritório durante dois dias, onde nesses dois dias a pessoa encarregada dos testes podia explorar todo o sistema, realizando quantos lançamentos fosse necessário.

Ao longo desse período de avaliação, a colaboradora encarregada do teste procedeu com o lançamento de alguns dos caixas da empresa cadastrada, optando por realizar manualmente esses lançamentos. Essa escolha foi deliberada, visando obter uma noção clara da melhoria de desempenho que a aplicação pode proporcionar ao escritório.

Os resultados revelaram uma significativa melhoria na eficiência do processo de lançamento de caixas. Enquanto no método manual a funcionária dedicava, em média, de 15 a 25 minutos para cada caixa da empresa específica, a utilização do sistema resultou em uma redução média de 80% no tempo de lançamento por caixa. Além de agilizar as operações de lançamento, o sistema possibilitou que a colaboradora retomasse rapidamente outras atividades no escritório. Essa otimização não apenas reduziu o estresse operacional sobre a funcionária, mas também aprimorou sua performance e capacidade de concentração em outras tarefas importantes.

É fundamental ressaltar que, na atual fase de desenvolvimento, o sistema enfrentou desafios como lentidão e anormalidades, devido à utilização de servidores gratuitos com capacidade de processamento limitada. Essas questões temporárias impactaram a



experiência do usuário. No entanto, é crucial salientar que, ao ser implementado em produção, o sistema contará com recursos de processamento e memória significativamente superiores aos proporcionados pelos servidores gratuitos, resultando em uma performance mais eficiente e uma experiência mais fluida para os usuários.

Vale ressaltar também que a eficiência que o sistema trouxe para a atividade em questão pode ser cada vez mais aprimorada. Como apontado pela funcionária, a exibição de documentos e os acessos a eles podem ser mais eficientes. No sistema atual a exibição dos documentos se tornou um pouco confusa para a funcionária, por falta de informação e organização, e isso gerou um atraso de lançamento no primeiro momento até a adaptação do usuário.

Apesar dos desafios, a implementação do sistema demonstrou impactos positivos no fluxo de trabalho. As melhorias e mais investimentos no software serão benéficos para os escritórios de contabilidade. Com a redução dos problemas identificados na fase de desenvolvimento, é possível trazer uma contribuição valiosa para a eficiência operacional e a produtividade do ambiente de trabalho.

Além das melhorias implementadas, foi identificada uma funcionalidade crucial que promete impactar significativamente a produtividade do fluxo de trabalho no escritório. Atualmente, todos os documentos são armazenados fisicamente em diversas caixas, resultando em atrasos consideráveis sempre que surge a necessidade de localizar um documento para lançamento ou consulta.

Com base nisso, uma observação perspicaz por parte dos colaboradores revelou que o sistema recém-desenvolvido tem potencial para funcionar como um eficiente inventário de documentos. Dessa forma, ao precisar consultar um documento, o contador pode facilmente localizá-lo através de uma busca no sistema. Adicionalmente, a implementação de filtros, como data, empresa e tipos de documentos, pode aprimorar ainda mais a eficiência na localização desses documentos, simplificando todo o processo. Essa funcionalidade não apenas otimiza a gestão documental, mas também reforça a agilidade e eficácia operacional do escritório.

CONCLUSÃO

No decorrer deste trabalho, nos dedicamos a abordar um problema significativo no contexto da gestão financeira e contábil em um escritório de contabilidade familiar. O



objetivo geral foi implementar um sistema que otimizasse o processo de fluxo de caixa empresarial, promovendo uma integração mais eficiente entre os clientes contábeis e os contadores, reduzindo erros comuns e tornando o trabalho contábil mais ágil e preciso.

A escolha das tecnologias para o desenvolvimento da aplicação, trouxe facilidade de implementação e principalmente de manutenção. Todos os problemas enfrentados foram solucionados em boa parte pela documentação e comunidade. A utilização do Prisma como mapeamento de objeto-relacional trouxe facilidade na leitura do código, por conta de sua arquitetura limpa, além de proporcionar mais rapidez do que outros ORMs. Com o Node.js + Express, trouxe uma simplicidade de implementação de um servidor backend, também colaborando na arquitetura limpa do projeto e na sua facilidade de leitura. Para a segurança da API desenvolvida, o JWT (*Json Web Token*) trouxe uma segurança para evitar que requisições feitas fora da interface, como por exemplo através do Postman ou Insomnia fossem realizadas sem autenticação do usuário. Assim, todas as rotas da API que necessitam de segurança, estão protegidas através do JWT.

Trazendo para o lado cliente da aplicação, a escolha do CodeIgniter proporcionou facilidade no desenvolvimento da interface. Seu uso trouxe simplicidade na implementação e criação de tabelas intuitivas e completas. Sua estrutura aliada com sua arquitetura MVC (*Model - View - Controller*), contribuiu para sua eficiência na experiência de desenvolvimento. Com sua escolha trouxe uma série de benefícios no quesito de usabilidade da aplicação e também promoveu uma interação mais fluida entre o usuário e a aplicação.

Partindo para contribuição do software no escritório, ao implementá-lo no escritório e acompanhar os lançamentos do caixa junto com a pessoa responsável pelo departamento financeiro, foi possível obter uma primeira visão sobre a eficiência que um software de integração pode trazer para o ambiente. A participação ativa dos autores permitiu coletar muitas melhorias para o sistema, a fim de torná-lo mais eficiente, tanto para o tomador de serviços contábeis, quanto para o contador.

De modo geral, esses resultados mostram que o trabalho realizado contribuiu significativamente para a melhoria da gestão contábil, tornando o processo mais eficaz e seguro. À medida em que avançam, os autores persistem no aprimoramento da aplicação, buscando constantemente novas oportunidades para otimizar a integração e a eficiência dos processos contábeis.



Em adição, o cenário de teste permitiu com que os autores coletassem futuras melhorias e inclusive benefícios que o sistema trouxe que não estava previsto no escopo. De primeira mão, por questões burocráticas e por disponibilidade de tempo, não foi possível ter uma integração total e automatizada com a Domínio Sistemas, porém é uma melhoria que está prevista para acontecer com o sistema em produção.

Foi detalhado também no módulo do cliente contábil que o melhor grau de eficiência na questão do envio de dados de documento não deve ser através de formulários, isso atrasa e ainda pode gerar inconsistências. Antes do sistema ir para produção, o sistema já deve estar preparado para receber documentos por escaneamento ou por importação de planilha XLSX. Isso facilita o trabalho do tomador de serviços da contabilidade como também facilita na visualização dos documentos pelo contador.

As melhorias implementadas no sistema não apenas aprimoraram o desempenho, mas também identificaram uma funcionalidade crucial para a eficiência do escritório. A transformação do sistema em um inventário de documentos elimina a morosidade associada à busca física, permitindo consultas rápidas e eficazes. A introdução de filtros de busca por data, empresa e tipos de documentos amplifica ainda mais a agilidade operacional, consolidando uma solução abrangente e eficiente para a gestão documental. Essas inovações não só atendem às demandas práticas do cotidiano, mas também promovem uma notável melhoria na produtividade do fluxo de trabalho, consolidando assim uma contribuição significativa para o aprimoramento operacional do escritório.

Adicionalmente, algumas futuras implementações incluem a criação de canais de comunicação direta entre o contador e o tomador de serviço, proporcionando uma interação mais ágil e eficiente. Com isso, poderá ser padronizado um canal de comunicação entre ambas as partes, eliminando a comunicação por outros meios pessoais. Além disso, a integração de um histórico de versões de arquivos poderá ser implementada, permitindo rastrear e revisar alterações feitas nos documentos ao longo do tempo, promovendo uma gestão mais transparente e organizada dos dados. Essas adições visam aprimorar a colaboração e a qualidade da comunicação entre ambas as partes, ao mesmo tempo em que garantem a integridade e o controle das informações compartilhadas no sistema.

Com isso, para a implementação de todas as melhorias no software e viabilizarmos a transição para um ambiente totalmente virtual, é essencial considerarmos aspectos críticos, especialmente no âmbito das auditorias contábeis. Nesse sentido devemos avaliar a



implementação de procedimentos e controles que atendam às normas e requisitos contábeis, garantindo a conformidade e a precisão das informações financeiras. Além disso, a condução regular de auditorias contábeis pode ser aproveitada como uma estratégia de verificar a eficácia do sistema, identificar potenciais áreas de melhoria e assegurar a confiabilidade dos dados contábeis no ambiente virtual.

REFERÊNCIAS

BRANDS, Kristine; SMITH, Pem. Ready or not, here comes accounting automation: management accountants should prepare themselves to master the latest technology innovations to provide extra value and help their companies succeed. **Strategic Finance**, Institute of Management Accountants, v. 97, n. 9, p. 70–72, 2016.

FERREIRA, Higor Roberto Ferreira et al. Vem Jogar: aplicação web para gerenciamento de grupos de práticas esportivas. Universidade Federal de Campina Grande, 2023.

HAHN, Evan. **Express in Action: Writing, building, and testing Node. js applications**. [S.l.]: Simon e Schuster, 2016.

MANES, Gabriel. Contabilidade Digital: O Guia Completo. **Retrieved May**, v. 24, p. 20, 2020.

OBE, Regina O; HSU, Leo S. **PostgreSQL: up and running: a practical guide to the advanced open source database**. [S.l.]: "O'Reilly Media, Inc.", 2017.

PEROTTONI, Rodrigo et al. Sistemas de informações: um estudo comparativo das características tradicionais às atuais. **Read: revista eletrônica de administração. Porto Alegre. Edição 21, vol. 7, n. 3 (maio/jun 2001), documento eletrônico**, 2001.

PULUCENO, Thiago Vieira. Estudo de caso sobre uma API REST em Node. js, 2012.

SHAH, Hezbollah; SOOMRO, Tariq Rahim. Node. js challenges in implementation. **Global Journal of Computer Science and Technology**, v. 17, n. 2, p. 73–83, 2017.

SONG, Junhui; ZHANG, Min; XIE, Hua. Design and implementation of a vue. js-based college teaching system. **International Journal of Emerging Technologies in Learning (Online)**, International Association of Online Engineering (IAOE), v. 14, n. 13, p. 59, 2019.

UPTON, David; ALLARD, Derek; ELLIS, Rick et al. **CodeIgniter for rapid php application development**. [S.l.]: Packt Publishing, 2007.

VERBITSKIY, Ilya. Node. js security. **Cyber Security: A Peer-Reviewed Journal**, Henry Stewart Publications, v. 1, n. 2, p. 175–186, 2017.

ZANELLA, Liane Carly Hermes et al. **Metodologia da pesquisa**. [S.l.]: SEAD/UFSC, 2006.

XI SEMANA DE ESTUDOS INTEGRADOS
ISSN: 2527-094X
22 a 25 de Novembro
fagammon.edu.br/sei-anais

FAGAMMON *week*
Semana de Estudos Integrados 2023

