

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LETICIA FRANÇA GONÇALVES**

**TREINAMENTOS EM CASA: ESCOLARES ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA  
EM TEMPOS DA PANDEMIA COVID 19**

**MACEIÓ**

**2021**

**LETICIA FRANÇA GONÇALVES**

**TREINAMENTOS EM CASA: ESCOLARES ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA  
EM TEMPOS DA PANDEMIA COVID 19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à banca examinadora da Universidade Federal de Alagoas como requisito para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano.

**MACEIÓ**

2021



## Folha de Aprovação

AUTOR: LETICIA FRANÇA GONÇALVES

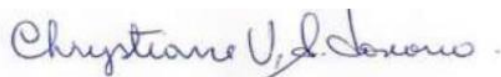
### TREINAMENTOS EM CASA: ESCOLARES ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA EM TEMPOS DA PANDEMIA COVID 19

Trabalho de conclusão de curso apresentado à banca examinadora da Universidade Federal de Alagoas como requisito para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dra. Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano.

Maceió, 18 de janeiro de 2021.

#### Banca Examinadora:



---

Prof<sup>a</sup> Dra. Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano, IEFE, UFAL



---

Prof. Dr. Antonio Filipe Pereira Caetano, IEFE, UFAL



---

Prof<sup>a</sup> Carla Cabús Batista Santos

## AGRADECIMENTOS

Minha sincera e eterna gratidão a todas as pessoas que de alguma forma me impulsionaram e ajudaram na conclusão de mais uma etapa importante na minha vida.

Às grandes mulheres da minha vida: Maria Luiza e Claudenice por serem o meu maior exemplo de força, resiliência e tanto se esforçaram desde muito antes do meu nascimento para que eu tivesse a oportunidade de ocupar os espaços que eu ocupo hoje. À minha mãe, Claudenilda do Nascimento França, mãe solo, que sempre me encorajou em todos os meus objetivos e nunca mediu esforços para que pudesse realizar cada um deles até hoje. Meu primeiro exemplo de profissional de educação física. À minha irmã Luiza por me inspirar em sua carreira acadêmica e profissional.

Aos meus técnicos, que me ensinaram valiosas lições durante a minha carreira de atleta, em especial a minha técnica Carla Cabús, por todo seu apoio além das quadras. Aos meus professores do curso de Educação Física pelo incentivo e os ensinamentos que me moldaram como profissional, especialmente aos professores Alexandre Bulhões e Leonea Santiago (tia Leleo e Bubu) pelos aprendizados que levarei para a vida inteira. À minha orientadora, Prof. Dra. Chrystiane Toscano por sua dedicação durante o processo, assumindo papéis que vão além da docência, sendo diversas vezes conselheira e amiga. Aos profissionais da Federação Alagoana de Ginástica pela disponibilidade e abertura para que eu pudesse realizar este estudo.

A todos os meus amigos por serem as pessoas que mais me motivaram durante a graduação, sendo meu porto seguro em diversas situações, sobretudo ao meu quarteto por tornarem esse ciclo leve e divertido.

## RESUMO

A Organização Mundial da Saúde, em 30 de janeiro de 2020, declarou o surto do novo Coronavírus como uma emergência de saúde pública internacional, alterando dessa forma a dinâmica de diversos setores da sociedade. Com o fechamento das escolas a partir das portarias publicadas pelo Ministério da Educação, as mesmas precisaram reformular seus calendários de aulas para um contexto emergencial e remoto. Com o isolamento social, foi observado o aumento no tempo de tela e diminuição da prática de atividades físicas entre crianças e adolescentes, tornando cada vez mais necessário um programa de exercícios sistematizado. O estudo de caráter exploratório, teve um grupo amostral composto por 22 crianças e 12 adolescentes, com média de idade cronológica e desvio padrão (DP) respectivamente de  $10,9 \pm 2,7$  e  $14,3 \pm 0,7$  matriculadas em escolas privadas da cidade de Maceió-Alagoas e suas respectivas mães. Foi realizado um questionário na plataforma Google com questões relacionadas à caracterização das escolares; perfil do ambiente virtual de oferta das aulas remotas de Ginástica Rítmica; possibilidades e dificuldades procedimentais para as escolares atletas operacionalizar as aulas em casa; motivações para engajamento nas aulas remotas de Ginástica Rítmica no curso do isolamento social e justificativas para o desengajamento das aulas remotas de Ginástica Rítmica no curso do isolamento social. As principais possibilidades encontradas no âmbito da GR oferecida no contexto remoto foram a disponibilidade de cursos e professoras para a realização das aulas remotas através de aplicativos, por iniciativa própria e reforçando a prática da atividade para a saúde das alunas atletas. Dentre as principais dificuldades encontradas pelas alunas atletas de GR durante a realização das aulas estava relacionada ao uso do espaço físico, aparelhos e internet de alunas e professoras.

Palavras-chave: Covid-19; Ginástica Rítmica; Treinamento Remoto.

## ABSTRACT

The World Health Organization, on January 30, 2020, declared the outbreak of the new Coronavirus as an international public health emergency, thereby changing the dynamics of various sectors of society. With the closure of schools based on ordinances published by the Ministry of Education, schools needed to reformulate their class schedules for an emergency and remote context. With social isolation, an increase in screen time and a decrease in physical activity among children and adolescents was observed, making a systematic exercise program increasingly necessary. The exploratory study had a sample group composed of 22 children and 12 adolescents, with a mean chronological age and standard deviation (SD) respectively of  $10.9 \pm 2.7$  and  $14.3 \pm 0.7$  enrolled in private schools from the city of Maceió-Alagoas and their respective mothers. A questionnaire was carried out on the Google platform with questions related to the characterization of schoolchildren; profile of the virtual environment offering remote Rhythmic Gymnastics classes; procedural possibilities and difficulties for school athletes to operate classes at home; motivations for engaging in remote Rhythmic Gymnastics classes in the course of social isolation and justifications for disengaging remote Rhythmic Gymnastics classes in the course of social isolation. The main possibilities found within the scope of the GR offered in the remote context were the availability of courses and teachers to conduct remote classes through applications, on their own initiative and reinforcing the practice of the activity for the health of the student athletes. Among the main difficulties encountered by GR athletes students during classes, it was related to the use of physical space, devices and the internet of students and teachers.

Keywords: Covid-19; Rhythmic gymnastics; Remote Training

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CBG: Confederação Brasileira de Ginástica

CNE: Conselho Nacional de Educação

COVID-19: Coronavírus

FAGin: Federação Alagoana de Ginástica

FIG: Federação Internacional de Ginástica

GR: Ginástica Rítmica

OMS: Organização Mundial da Saúde

MEC: Ministério da Educação



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	14
2.1. Tipo de estudo.....	14
2.2 Caracterização dos sujeitos da pesquisa.....	14
2.3 Instrumento de coleta da informação e procedimentos de recolha.....	14
2.4 Tratamento estatístico dos dados.....	15
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
3.1 Aulas remotas de GR: possibilidades no contexto do isolamento social.....	16
3.2 Barreiras da pesquisa.....	21
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
5. REFERÊNCIAS.....	23
6. ANEXOS.....	27

## 1. INTRODUÇÃO

O surto do vírus SARS-Cov-2 ou novo coronavírus (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, China e causou uma pandemia que afetou, e ainda afeta, vários países (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). De acordo com o Ministério da Saúde (2020), a família dos coronavírus, como exemplo do MERS-CoV e SARS-CoV, atinge de forma comum em algumas espécies de animais, mas raramente podem infectar humanos.

A transmissão da doença pode acontecer através de gotículas ou contato com olhos, boca e nariz após o contato com superfícies contaminadas (SINGHAL, 2020). Segundo estudos, o período de incubação pode variar entre 2 e 14 dias e os sintomas variam entre tosse, febre, coriza, dificuldades respiratórias, dor de garganta, perda de olfato, alteração do paladar e falta de ar (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; SINGHAL, 2020).

A partir do número crescente de casos no mundo, atualmente existem 106.991.090 casos confirmados com a doença na população mundial, no Brasil 9.713.909 e 122.491 casos confirmados no Estado de Alagoas (ALAGOAS, 2021; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021).

Muitos países adotaram como medida de proteção o isolamento social e a quarentena. Além dos cuidados de higiene indicados como forma de proteção e não avanço da doença, no Brasil, o Ministério da Saúde recomendou o isolamento social, a não circulação entre espaços públicos e a distância mínima de um metro entre pessoas, além do uso de máscara, álcool em gel e lavar as mãos com água e sabão.

No estado de Alagoas, o decreto 69.527, de 17 de março de 2020, suspendeu as aulas da rede pública e particular, bem como a realização de eventos com capacidade para 500 pessoas ou mais. Além dessas decisões, o governo do estado determinou o fechamento de ambientes como academias, clubes, centros de ginástica e estabelecimentos similares de acordo com o decreto 69.541, de 19 de março de 2020.

Neste estudo, será discutido de forma mais específica o cenário das instituições escolares da Educação Básica à luz da legislação que instituiu o ensino remoto como estratégia necessária ao enfrentamento ao isolamento social.

A partir de 18 de março de 2020, o Ministério da Educação vem publicando sistematicamente Portarias. Os documentos, Portaria nº 343, de 17 de março; Portaria nº 356, de 19 de março; Portaria nº 356, de 20 de março todos eles do ano de 2020, suspenderam as

aulas presenciais em todas as instituições de educação da federação por quinze dias e, posteriormente, foi publicada a Medida Provisória nº 934, de 1 de abril de 2020, que estendeu a suspensão das atividades escolares presenciais por mais sessenta dias.

Para além das Portarias e da Medida Provisória, o Ministério de Educação junto ao Conselho Nacional de Educação (CNE), em 28 de abril de 2020, definiram uma proposta de calendário escolar para as atividades pedagógicas não presenciais, também conhecida como práticas pedagógicas remotas, para o curso do período da pandemia da COVID-19 (MEC, 2020).

De acordo com Gomes (2020) as práticas pedagógicas remotas, são aquelas mediadas por plataformas digitais síncronas em que é necessária a participação do aluno e professor no mesmo instante e no mesmo ambiente; e assíncronas em que não é necessária a participação do aluno e professor no mesmo instante e no mesmo ambiente (GOMES, 2020).

Neste novo cenário educacional remoto, de forma célere, as instituições de ensino públicas e privadas de Educação Básica tentaram realizar ajustes conceituais para atendimento da dinâmica do currículo, procedimentais no que se refere a implantação da tecnologia como mediadora exclusiva das interações comunicativas de aprendizagens, e atitudinais no que se refere às interfaces digitais necessárias ao gerenciamento de comportamentos contextualizados a um ambiente até então desconhecido pelos docentes (JUNQUEIRA, 2020).

Em tempos de Covid-19, fomos levados a refletir sobre o sistema educacional e o uso da tecnologia como ferramenta educacional, pois essa tornou-se a única alternativa para dar continuidade ao processo de ensino. Diante dessa perspectiva, fez-se necessária também a busca por novas metodologias que atendam à nova realidade educacional, permitindo assim o envolvimento das famílias e educandos, reinventando assim a forma do processo educacional (MASSERON, 2020, p. 31).

O cenário de 2020 exigiu arrojado empenho dos docentes para superar os desafios da modalidade de ensino não presencial.

Para vários professores brasileiros, um grande desafio por não dominarem as tecnologias educacionais necessárias para desenvolver as atividades remotas. No entanto, os professores se superaram de forma inacreditável; em poucas semanas, adaptaram-se a aulas online, às *lives* e a outros recursos tecnológicos, atribuindo um novo significado para o processo de ensino e aprendizagem (SANTOS & LIMA, 2020, p. 14)

Na próxima seção deste estudo será apresentado, o cenário das aulas remotas de educação física à luz da educação básica.

O ensino remoto, discutido anteriormente, apresentou alguns desdobramentos específicos relacionados à acessibilidade do alunado e as possibilidades docentes (SANTOS & LIMA, 2020). A rede de ensino (pública ou privada), o nível de escolarização da educação básica (infantil, fundamental ou médio) e as características das disciplinas curriculares parecem ser importantes categorias de análise quando se deseja entender as possibilidades e dificuldades da modalidade de ensino remoto no contexto da pandemia da Covid-19 (BRITO, 2020).

Dentre os estudos revisados, foi selecionado nessa seção aqueles que tentaram descrever um panorama preliminar das experiências da disciplina Educação Física no contexto do isolamento social.

De acordo com pesquisa realizada com 43 professores de Educação Física atuantes na rede pública (31 professores) e privada (12 professores) de 15 cidades gaúchas brasileiras (MACHADO et. al., 2020) os principais desafios do ensino remoto, relatados pelos professores participantes da pesquisa, estão relacionados à:

Acesso dos alunos às plataformas, contato direto (...) É difícil conseguir que as famílias se organizem para os encontros em tempo real, de forma *online* (...). É difícil fazer com que as atividades cheguem aos alunos, devido à falta de acesso à internet (...). Os alunos não têm acesso às atividades. Minha escola é carente, e grande parte não tem acesso à internet (MACHADO, et. al. 2020, p. 9).

O processo de exclusão digital baliza-se em três pilares: instrumental (indivíduos que têm acesso/conectividade, mas não sabem usar); econômica (indivíduos que não têm acesso aos dispositivos e/ou a conectividade) e geográfica (indivíduos que residem numa região que não tem cobertura de conectividade que lhes permitem acessar conteúdos e interagir) (SILVA, et. al. 2020, p. 24).

Outro desafio enfrentado pelos professores no contexto do ensino remoto, relaciona-se a mudanças na característica da disciplina curricular. No contexto da Educação Física, as aulas passaram a ter caráter eminentemente teórico, segundo relato dos professores participantes do estudo de Machado et. al. (2020).

O ensino remoto exigiu maior enfoque nos conteúdos teóricos, pois não é possível trabalhar de forma prática. Os alunos não têm acesso à internet (...). Deixaram de ser práticas e estão exclusivamente teóricas (...). Uma mudança de foco na forma de apresentar o conteúdo para o aluno. A vivência corporal não se faz mais tão presente (MACHADO, et. al. 2020, p. 9).

Um segundo estudo, reafirma os achados de Machado et al. (2020), destacando as mudanças adaptativas que os professores tiveram que realizar nas características estruturais de algumas disciplinas curriculares (SILVA et. al. 2020). O acesso aos materiais disponibilizados pelos professores para ampliar o repertório conteudista (momento assíncrono), necessário às exigências adaptativas da disciplina curricular, não foi garantida como esperado pelos professores. Os motivos são: a falta de experiência do aluno na utilização das ferramentas do ambiente virtual (32%) e falta de pacote de dados ou qualidade da *internet* para suportar o acesso ao material (68%) (Silva et. al. 2020). Os professores de Educação Física relataram em seus depoimentos que:

A maior dificuldade foi repensar meus objetivos, já que minhas aulas eram pautadas pela construção de uma afetividade através do movimento e do contato corporal (...). Falar para uma câmera, não ter contato direto com os alunos, planejar e editar os vídeos (...). Na escola, com a Educação Infantil, trabalhamos bastante as relações entre as crianças, a cooperação, o coletivo. Com aulas remotas, as atividades se tornam individuais. Deixaram de ter a socialização que o esporte coletivo e as aulas de Educação Física na escola proporcionam (MACHADO, et. al. 2020, p.10).

Diante do cenário é possível perceber que os escolares, mesmo inseridos nas aulas remotas de Educação Física, reduziram seu engajamento em atividade física. Mudanças significativas no estilo de vida de crianças e adolescentes, principalmente para aqueles com rotina de aulas de Educação Física e de treinos podem trazer desfechos negativos para saúde (BRITO, et al, 2020). A escola era um dos espaços que produziam essas possibilidades de engajamento do alunado nas atividades corporais.

Um estudo realizado por Brito et al. (2020) constatou que houve um aumento exponencial do tempo de tela no período de isolamento social e o fato deverá ser considerado preocupante. Para além das aulas de Educação Física, as escolas públicas e privadas também ofereceram os esportes como atividades extracurriculares. Na nossa revisão de literatura não foi encontrado, no contexto da publicação nacional, subsídios que pudessem demonstrar o contexto das práticas esportivas no âmbito escolar no período de isolamento social.

Tentando entender melhor o cenário do ensino remoto e alguns dos ajustes conceituais, procedimentais e atitudinais necessários às aprendizagens das práticas corporais, realizou-se um estudo exploratório do contexto da Ginástica Rítmica (GR) no âmbito escolar a partir das percepções das escolares atletas.

Crianças e adolescentes envolvidas em esportes individuais como a GR realizaram adaptações procedimentais, no contexto da pandemia Covid-19, para se manter engajadas no treinamento.

A partir desta problemática foi definido como objetivo identificar as possibilidades e barreiras para participação de atletas escolares em aulas remotas de GR na cidade de Maceió-Alagoas.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1. Tipo de estudo:**

Foi selecionada a abordagem de pesquisa quantitativa, de carácter exploratório e corte transversal.

### **2.2. Caracterização dos sujeitos da pesquisa:**

O estudo foi exploratório junto a escolares atletas de GR que realizaram aulas remotas no período de abril a novembro de 2020 na cidade de Maceió-Alagoas. O recrutamento das escolares atletas foi por conveniência. Foram utilizados os seguintes critérios de seleção: a) escolares que participaram de campeonatos de GR organizados por Federações de Ginástica no ano 2019 e b) inscrição nas unidades de ensino em equipes escolares de GR 2020 no momento do encerramento das atividades presenciais em função da pandemia Covid-19. Foram critérios de exclusão: a) escolares atletas de GR que não realizaram treinamento remoto no ano de 2020; b) escolares atletas de GR que não tiveram autorização dos pais ou responsáveis legais para participar da pesquisa e c) escolares atletas de GR que não responderam o questionário na sua integralidade.

Participaram do estudo 34 adolescentes, com média de idade cronológica e desvio padrão (DP) respectivamente de  $10,9 \pm 2,7$  e  $14,3 \pm 0,7$  matriculadas em escolas privadas da cidade de Maceió-Alagoas e suas respectivas mães.

### **2.3. Instrumento de coleta da informação e procedimentos de recolha:**

Com objetivo de identificar os participantes da pesquisa foi realizado contato com a Federação Alagoana de Ginástica (FAGin) e apresentado o objetivo da pesquisa, solicitando autorização para divulgação da pesquisa no *Instagram* da Federação. Após realização de duas reuniões com membros da FAGin, foi desenhado um questionário que, após análise dos membros com *expertise* no contexto da GR, foi divulgado nas redes sociais da Federação e dos professores federados da cidade de Maceió-Alagoas.

Nas pesquisas qualitativas “quando se utiliza o questionário como único elemento na coleta de informações, é fundamental que sejam definidas previamente algumas categorias de análise, para garantir uma certa coerência interna no estudo” (MOLINA NETO & TRIVIÑOS, 1999, p. 81). A seleção de um único instrumento de coleta se deu exclusivamente pelas circunstâncias do isolamento social vivida no período de maio a novembro de 2020.

O questionário foi elaborado no formulário *Google Forms*. É composto por 35 questões objetivas, sendo 1 de múltipla escolha e 11 questões subjetivas. As questões objetivas estavam relacionadas: a) a caracterização das escolares participantes e b) perfil do ambiente virtual de oferta das aulas remotas de GR. As questões subjetivas estavam relacionadas: a) as possibilidades e dificuldades procedimentais para as escolares atletas operacionalizar as aulas em casa; b) motivações para engajamento nas aulas remotas de GR no curso do isolamento social e c) justificativas para o desengajamento das aulas remotas de Ginástica Rítmica no curso do isolamento social (Anexo 1).

O questionário foi divulgado nas redes sociais através do link <[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmY1a37Yv\\_4LKqG84Rf0uGIZEPQmsl4B5R94kB-dXYurvqDw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmY1a37Yv_4LKqG84Rf0uGIZEPQmsl4B5R94kB-dXYurvqDw/viewform?usp=sf_link)> em 01 de maio de 2020 e as respostas foram recebidas até dia 01 de junho de 2020. Foram recebidos 184 formulários e a análise foi realizada apenas de 34 formulários de participantes que atendiam os critérios de seleção descritos no item 2.2. A análise foi realizada a partir de duas categorias: a) aulas remotas de GR: possibilidades no contexto do isolamento social e b) Aulas remotas de GR: dificuldades no contexto do isolamento social.

#### **2.4. Tratamento estatístico dos dados:**

Foi utilizado estatística descritiva com a frequência absoluta.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após análise dos 184 formulários recebidos, pode-se identificar que 28,82% dos formulários foram respondidos por atletas de GR de outros estados brasileiros (Pernambuco, Paraíba, Bahia e Sergipe), 36,28% realizavam treinos de GR em clubes e 16,40% não responderam às questões subjetivas. Os questionários foram recebidos pelas escolares atletas através de grupos constituídos a partir do *WhatsApp* cuja administradora eram professoras de GR (83,5%) e grupos de escolares atletas (16,5%).

Apenas 18,5% (34 participantes), atenderam aos critérios de seleção do estudo. As perguntas objetivas do questionário revelaram que todas as escolares atletas eram assistidas por instituições de ensino da rede privada da cidade de Maceió-Alagoas. De acordo com as participantes, a professora de GR responsável pelo treino presencial, não realizou treinamento remoto no período de maio a novembro de 2020. Sendo esse treinamento de responsabilidade de um grupo de técnicas não relacionada as escolas.

O perfil dessas 34 participantes se enquadrou nas categorias: pré infantil (9 – 10 anos) 14,7% das escolares atletas, 50% infantil (11 – 12 anos) e 35,3% juvenil (13 – 15 anos). Não foram identificadas participação de escolares atletas da categoria mirim (8 – 9 anos).

Durante o período de isolamento social, circunscrito neste estudo ao período de maio a novembro de 2020, as professoras de GR (grupo não relacionado as escolas) das participantes realizaram orientações sistematizadas através dos grupos *WhatsApp* acerca de cursos virtuais (gratuitos e pagos) especializados e de treinamento físico (100% das participantes participaram dos cursos), *lives* de treinos de ginastas da Confederação Nacional (79,2% participaram) e palestras para pais de ginastas (21,9% relataram a participação dos pais e 78,10% não souberam responder).

Como já citado anteriormente, a análise desse estudo foi realizada a partir de duas categorias descritas a seguir.

### **3.1. Aulas remotas de GR: possibilidades e barreiras no contexto do isolamento social**

As possibilidades relatadas pelas participantes do nosso estudo foram organizadas em quatro subcategorias: oferta das aulas remotas, modelo de aula remota, conteúdo das aulas e motivações para engajamento nas aulas remotas de GR.

A GR é um esporte olímpico regido pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), que se baseia na combinação de elementos técnicos, artísticos e uso dos aparelhos arco, bola, maças, fita e corda (DEL VECCHIO, 2014).



No contexto da pandemia a Confederação Brasileira de Ginástica (2020) decidiu pela suspensão de todos os seus eventos, assim como todas as atividades presenciais em todos os centros de treinamentos e projetos organizados sob sua jurisdição, recomendando que toda atividade esportiva que acarrete em aglomerações seja suspensa por período indeterminado.

Todos os eventos previstos no Calendário Nacional e Internacional da CBG estão suspensos. Essa medida se insere na lógica preventiva emergencial das decisões tomadas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e das indicações do Comitê Olímpico do Brasil (COB) (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA, 2020, s/p).

A Confederação e as Federações ofereceram cursos virtuais aos professores com objetivo de construir novas estratégias procedimentais tanto para o treinamento de atletas da GR, na modalidade remota, quanto para os árbitros no âmbito das futuras competições (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA, 2020).

Técnicas dos estados de Paraíba, Pernambuco, Sergipe e Bahia, assim como ex-atletas de GR, com reconhecimento nacional e internacional pela sua *expertise* na modalidade, divulgaram seus cursos virtuais em seus Instagram e outras redes sociais. Todos eles foram ofertados via plataforma *Zoom*.

Dentro deste contexto de oferta de treinos remotos, as participantes do estudo declararam que houve oferta de cursos gratuitos e pagos com proposições de encontros síncronos. Professoras de GR das escolas privadas realizaram voluntariamente uma busca por possibilidades de realização dos treinos de GR no contexto remoto.

De acordo com as participantes, a oferta de treinos remotos foi muito importante, para 82,35 % e importante para 17,64% das participantes da pesquisa no momento do isolamento social. A proposta sugerida pela professora de GR foi a única opção de retomadas aos treinos de 98,5% das participantes no período de maio a julho. A partir de agosto, outras ofertas de treinos remotos foram recebidas por 53% das participantes, principalmente através dos grupos de *WhatsApp*, e em outubro 29,41% indicam que iniciaram a divulgação dos campeonatos na modalidade remoto.

Os cursos gratuitos, frequentados por 91,17% dos participantes, eram de curta duração de 4 a 8 horas, ofertados nos finais de semana, com participação de 30 a 100 atletas de diferentes regiões brasileiras.

Os cursos privados, frequentados por 100% das participantes, apresentavam características diferenciadas dos cursos de oferta gratuita. Eram ofertadas as famílias pacotes

de treinamento com 8 a 12 sessões (duração de um mês) ou aulas avulsas (por exemplo, uma sessão semanal). As sessões tinham duração média de 1:30 a 4h e frequência semanal de duas a três sessões. As turmas virtuais eram compostas em média por 5 a 15 crianças e/ou adolescente e o trabalho tinha como objetivo desenvolver as habilidades motoras e estimular o manejo de aparelhos.

O modelo de aula utilizado pelas mediadoras das aulas remotas de GR, segundo as participantes, apresentavam a mesma estrutura tanto para os cursos gratuitos como para os cursos pagos: a) instrução verbal do gesto motor; b) demonstração do gesto motor (através do modelo oferecido pela própria professora e/ou atleta convidada para demonstração); c) observação da execução do movimento (realizado individualmente, através da ampliação da imagem da escolar-atleta observada, ou através da observação do grupo) e d) correção da execução do gesto técnico (realizado a partir da explicação verbal focado individualmente na escolar atleta e posterior solicitação da repetição do gesto técnico para verificação da correção) ou correção da execução do gesto apenas a partir de explicação generalizada sem foco individual na escolar atleta.

O conteúdo de ambos os cursos esteve relacionado ao ensino de gestos especializados da GR. De acordo com o Código de pontuação de GR (2017), a modalidade é composta por elementos corporais e do aparelho, sendo dividida nos seguintes subgrupos:

- a) Dificuldades corporais (saltos, giros, equilíbrios);
- b) Passos de dança;
- c) Elementos dinâmicos de rotação;
- d) Dificuldade do aparelho.

Para além deste foco, 82,7% das participantes declararam que as mediadoras das aulas remotas também apresentavam relatos de experiências na GR na condição de atleta nacional e internacional e 58,3% relataram que as mediadoras também discutiam acerca da importância dos treinos remotos para a saúde.

Quanto a função da professora de GR nos treinos remotos mediados por outros profissionais e/ou ex-atletas, as participantes declaram que: a) a função da sua professora de GR era motivar a interação com a mediadora das aulas remotas para 35,3% das participantes da pesquisa; b) mediar as interações entre escolares atletas constituintes do grupo para 14,7%, c) corrigir falhas de execução para 94,11%; d) motivar a participação das escolares atletas nos treinos remotos para 100% e e) todas as participantes afirmaram que suas professoras de GR estiveram presente em todos os treinos remotos.

A GR trata-se de uma modalidade que trabalha uma variedade de habilidades motoras, que apresenta um conjunto de movimentos com alto grau de complexidade. Os critérios obrigatórios presentes nas regras da GR demandam um treinamento intenso das atletas, assim como exigem prática precoce para que seja obtido as competências motoras em cada fase do desenvolvimento assim como a plasticidade da execução dos elementos técnicos nas competições (FONTES, 2017).

Dentre as justificativas relacionadas às motivações que as levaram a se engajarem aos treinos: a) 88,23% das participantes da pesquisa justificam o engajamento pela preocupação com a melhoria e/ou manutenção dos grupos de dificuldades corporais; b) 35,4% manutenção das qualidades físicas e c) 100% preocupação com as competições previstas em calendário pré-pandemia.

De acordo com Código de pontuação de GR os grupos de dificuldades corporais são definidos por saltos, giros e equilíbrios, sendo movimentos com características próprias do esporte e pré definidos no código de regras para uso em todas as competições da modalidade, com diferentes graus de complexidade e níveis de pontuação que variam entre 0.10 até 0.60 pontos (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2017)

Por ser um esporte conhecido por suas características estéticas e necessidade de início precoce, a GR ampliou a sua atuação nas escolas como prática extracurricular, visando o esporte voltado para a competição. Dessa forma, as competições escolares ganharam notoriedade, atraindo praticantes cada vez mais jovens (FONTES, 2017). O sucesso na modalidade requer anos de treinos intensos que se iniciam por volta dos 6 anos e continuam até a adolescência (DOUDA et al, 2008).

Outro motivo para o engajamento de escolares atletas em aulas remotas, segundo o presente estudo, relaciona-se ao contato com outras atletas da equipe escolar apontado por 85,3% das participantes. A respeito das motivações, a presença dos amigos para a realização das atividades esportivas são motivações importantes para o engajamento de meninas nas práticas esportivas (BERLEZE et al, 2002). Parte das atletas de GR consideravam a categoria amizade/lazer como importantes para se manterem motivadas durante a prática esportiva (INTERDONATO, 2008).

As barreiras relatadas pelas participantes do nosso estudo foram organizadas em três subcategorias: acesso ao ambiente virtual, espaço físico e aparelhos de GR.

De acordo com as participantes, o ambiente virtual de aprendizagem foi acessado via celular por 24 escolares atletas e via *notebook* por 10 escolares atletas. Todas as participantes declararam que suas casas apresentavam bom 67,18 % e muito bom 32,82% rede de *internet*.

As principais barreiras relacionadas ao acesso às aulas remotas no ambiente virtual de aprendizagem foram: a) 59% qualidade da transmissão da professora; b) 70,6% uso do celular limita a visualização das aulas remotas; c) 53% a interrupção da aula pelo tempo de acesso *free* na plataforma Zoom e d) 5,9% qualidade da internet da escolar atleta.

O espaço físico para realização das aulas remotas em casa também foi identificado como fator limitador da experiência com a GR. O percentual de 79,42% participantes realizou as aulas remotas na garagem de casa, 11% no quarto e 9,58% na sala de jantar. Foi registrado também que, para além dos aspectos relacionados ao cumprimento da área dispensadas as aulas remotas, a altura do teto para 35,3% dos participantes também foi uma barreira arquitetônica a ser considerada na realização do manejo dos aparelhos.

De acordo com as participantes, 73,25% declararam que a falta do espaço adequado e ausência dos aparelhos arco, bola, maçãs, fita e corda deixam as aulas remotas cansativas 58,82% /repetitivas 11,17% /sem graça 10%. 20% das participantes afirmam que o espaço físico e a falta de aparelhos não interferem no treino remoto. O espaço físico para prática da GR, não apenas para realização do ensino remoto da modalidade, pode ser um grande limitador para oferta da modalidade no âmbito escolar (JESUS, 2014)

Todas as participantes declararam que realizavam as aulas presenciais da GR no ginásio da escola 100%. Segundo Berleze (2002) sobre os fatores motivantes de crianças na prática de atividades motoras no ambiente escolar, foi observado que na população de sexo feminino, uma parte das crianças se sentiam motivadas por conta do espaço para a prática oferecida pela escola e por gostar do ambiente.

Os cinco aparelhos da GR (bola, arco, maçãs, fita e corda) estão inseridos na prática da modalidade no contexto escolar presencial de 65,3% das participantes; 20% conhecem apenas os aparelhos da sua categoria e 14,7% não sabem informar se a escola apresenta os cinco aparelhos da GR.

A Ginástica Rítmica é um esporte com movimentos de alto grau de complexidade, sendo eles saltos, giros e equilíbrios. A modalidade utiliza 5 aparelhos com movimentos de grandes lançamentos e manejos obrigatórios em um espaço oficial de 13x13m (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2017).

As atletas de GR são expostas a grandes cargas de estresse físico e psicológico resultantes de suas exaustivas rotinas de treinamento (CAMARGO, et al). A situação não foi diferente no contexto remoto das aulas de GR. De acordo com as participantes: a) 94,11% os treinos remotos são mais cansativos quando comparados aos presenciais; b) o tempo de duração é considerado 35,3% inadequado e 57,2% pouco adequado porque são longos e

cansativos. Também foi selecionada pelas participantes da pesquisa o item “os treinos remotos apresentam tempo de duração adequado” em 7,5%; c) os treinos remotos para 55,9% das participantes são muito difíceis e 23% difíceis de serem executadas no ambiente remoto pela ausência da professora no processo de execução das atividades e d) 73,52% declaram que a correção realizada pela mediadora da aula remota provoca stress; 44,11% nervosismo e 58,82% desmotivação. Apenas 14,7% declararam gostar das correções da mediadora das aulas remotas.

As dificuldades relacionadas ao acesso ao ambiente virtual; espaço físico e aparelhos de GR no ambiente de casa das participantes, parecem ter interferido na manutenção do engajamento das escolares atletas nas aulas remotas de GR.

De acordo com as participantes, a participação das mesmas em aulas remotas de GR deu-se a partir de abril de 2020. De abril a maio 100% das participantes permaneceram engajadas, junho a julho 61,76%, agosto a setembro 41,17%, outubro a novembro 23,53%. O decréscimo parece ter relação com a estrutura de acesso ao ambiente virtual, condições de espaço físico das casas das participantes e acesso aos aparelhos da GR.

Embora todas as participantes tenham sido motivadas a participar dos festivais e campeonatos de GR, nos meses de outubro a novembro, apenas 8,9% participaram de competições nos meses de agosto a novembro.

### **3.2. Barreiras da Pesquisa**

Considerando a circunstâncias iniciais das medidas legais de isolamento social decorrente da Pandemia Covid-19, período 01 de maio a 01 de julho de 2020, pode-se perceber que a interação virtual limita as possibilidades do pesquisador sensibilizar o grupo que se quer intervir na perspectiva dos respondentes finalizar por completo sua participação no questionário (apenas 28,82% dos respondentes concluíram adequadamente seus questionários);

As adaptações para uso dos equipamentos eletrônicos (celulares e computadores) por parte de crianças (supervisionadas pelos familiares) nos parece ter limitado a constituição da amostra desta pesquisa pela categoria mirim.

Parece-nos que a aplicação de questionários no âmbito da pesquisa, com público escolar, pode sofrer impacto negativo quando não mediado por professores e/ou pesquisadores que possam esclarecer a leitura das questões de pesquisa.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados, pode-se concluir que escolares atletas de GR realizaram aulas remotas de abril a novembro de 2020 na cidade de Maceió-Alagoas. A plataforma *Zoom* foi utilizada pelas mediadoras de aulas remotas em cursos gratuitos e pagos. O perfil de cursos privados parece ter atendido de forma mais sistemática as recomendações de engajamento de crianças e adolescentes em atividade física semanal (tantas horas e dias semanais).

As principais possibilidades encontradas no âmbito da GR oferecida no contexto remoto foram a disponibilidade de cursos *online* ofertados tanto de forma gratuita como paga, realizados por técnicas com ampla experiência e currículo na área, com o objetivo de compartilhar os conhecimentos, fortalecendo a modalidade durante o período de isolamento social. Além disso, a disponibilidade das professoras para a realização das aulas remotas através de aplicativos, por iniciativa própria e reforçando a prática da atividade para a saúde das alunas atletas.

As principais dificuldades encontradas pelas alunas atletas de GR durante a realização das aulas estava relacionada ao uso do espaço físico e aparelhos, tendo em vista que o esporte necessita de um espaço amplo e com altura suficiente para a realização dos seus movimentos. O acesso a internet das alunas e das professoras também foi outra barreira encontrada, dificultando dessa forma o engajamento das alunas.

Estudos adicionais devem ser realizados com objetivo de explorar as percepções dos professores de GR que acompanharam as aulas remotas realizadas pelas suas escolares atletas no contexto da pandemia Covid-19. As interlocuções dos sujeitos que fizeram parte deste contexto permitirão novos olhares acerca das possibilidades e dificuldades na utilização da modalidade remota no contexto da modalidade de GR. Assim como também permitirá a definição de novas estratégias procedimentais relacionadas a manutenção desta modalidade se assim exigir o contexto de saúde pública nacional.

## 5. REFERÊNCIAS

1. ALAGOAS. **Boletim epidemiológico**. Publicado em: 11 de fevereiro de 2021.  
Disponível em: <<http://www.alagoascontraocoronavirus.al.gov.br/>>  
Acesso em: 12 fev 2021.
2. ALAGOAS. Decreto n. 69.527, de 17 de março de 2020. Institui medidas temporárias de enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Covid – 19 (coronavírus), no âmbito da rede pública e privada de ensino no âmbito do estado de Alagoas, e dá outras providências. **Diário Oficial Estado de Alagoas**, Maceió, 18 de março de 2020.
3. ALAGOAS. Decreto n. 69.541, de 19 de março de 2020. Declara a situação de emergência no estado de Alagoas e intensifica as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do Covid – 19 (coronavírus) no âmbito do estado de Alagoas, e dá outras providências. **Diário Oficial Estado de Alagoas**, Maceió, 20 de março de 2020.
4. BERLEZE, Adriana; VIEIRA, Lenamar Fiorese; KREBS, Ruy Jornada. Motivos que levam crianças à prática de atividades motoras na escola. **Journal of Physical Education**, v. 13, n. 1, p. 99-107, 2002
5. BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. **Proposta de parecer sobre reorganização dos calendários escolares e realização de atividades pedagógicas não presenciais durante o período de pandemia da COVID-19**. 28 de abril de 2020. Brasília, DF, 2020.
6. BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 343**, de 17 de março de 2020. Brasília, DF, 2020.
7. BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 356**, de 19 de março de 2020. Brasília, DF, 2020.
8. BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria nº 356**, de 20 de março de 2020. Brasília, DF, 2020.
9. BRASIL. Ministério da Educação. **Medida Provisória nº 934**, de 1 de abril de 2020. Brasília, DF, 2020.

10. BRITO, Lilian Messias Sampaio et al. Indoor physical activities, eating and sleeping habits among school adolescents during COVID-19 pandemic. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-6, 2020.
11. CAMARGO, Cristiane Teixeira Amaral. **Comportamento alimentar, massa óssea, e composição corporal em atletas de Ginástica Rítmica em relação à idade cronológica e à maturação somática**. 2013. Tese (doutorado em Saúde da Criança e do Adolescente) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.
12. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **CBG atualiza árbitros e treinadores**. Publicado em 17 de junho de 2020  
Disponível em:  
<[https://www.cbginastica.com.br/noticia/1476/cbg\\_atualiza\\_arbitros\\_e\\_treinadores](https://www.cbginastica.com.br/noticia/1476/cbg_atualiza_arbitros_e_treinadores)>  
Acesso em: 04 jan, 2021.
13. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **CBG cancela eventos do calendário nacional e adota medidas para observar o distanciamento social**. Publicado em 22 de março de 2020  
Disponível em:  
<[https://www.cbginastica.com.br/noticia/1447/cbg\\_cancela\\_eventos\\_do\\_calendario\\_nacional\\_e\\_adota\\_medidas\\_para\\_observar\\_o\\_distanciamento\\_social](https://www.cbginastica.com.br/noticia/1447/cbg_cancela_eventos_do_calendario_nacional_e_adota_medidas_para_observar_o_distanciamento_social)>  
Acesso em: 04 jan, 2021.
14. DA SILVA, Antonio Jansen Fernandes et al. A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades a educação física escolar. **Corpoconsciência**. v. 24, n. 2, p. 57-70, 2020.
15. DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo et al. Nível de aptidão física de atletas de ginástica rítmica: Comparações entre categorias etárias. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 3, p. 5-13, 2014.
16. DOUDA, Helen T. et al. Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 3, n. 1, p. 41-54, 2008.
17. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de pontuação: 2017-2020**. 2017.
18. FONTES, Renata Fonseca; SANTIAGO, L. In: SANTIAGO, Leonéa Vitória (org.). **Representações sociais: diálogos entre a educação física e estudos qualitativos**. Maceió: Edufal, 2017.



19. GOMES, Helton. **Como o Google quer fazer você esquecer do Zoom para videoconferências**. Publicado em 29 de abril de 2020.  
Disponível em: <<https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2020/04/29/como-o-google-quer-fazer-voce-esquecer-do-zoom-para-fazer-videoconferencias.htm>>  
Acesso em: 19 dez. 2020.
20. INTERDONATO, Giovanna Carla et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 63-66, 2008.
21. JESUS, Solange Aparecida de. **Considerações sobre a presença da ginástica artística na escola: um relato de professores de educação física da cidade de Barretos-SP**. Monografia – Universidade Aberta do Brasil, Barretos, 2014.
22. JUNQUEIRA, Eduardo. Não se pode confundir educação [...]. **O Povo**, 27 mar. 2020.  
Disponível em: <<https://mais.opovo.com.br/jornal/opiniaio/2020/03/27/eduardo-junqueira-atividade-escolar-remota-nao-e-ead.html>>  
Acesso em: 21 dez. 2020.
23. MACHADO, Roseli Belmonte et al. Educação física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 26, p. 26081, 2020.
24. MASSERON, Camila Queiroz. A educação básica em época de pandemia. **Revista carioca de ciência, tecnologia e educação**, v. 5, n. especial, p. 131-133, 2020.
25. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Covid 19 no Brasil**. Publicado em: 11 de fevereiro de 2021.  
Disponível em: <[https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19\\_html/covid-19\\_html.html](https://susanalitico.saude.gov.br/extensions/covid-19_html/covid-19_html.html)>  
Acesso em: 12 fev 2021
26. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é coronavirus?** 2020. Publicado em 15 de abril de 2020.  
Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/Coronavirus/perguntas-e-respostas>>  
Acesso em: 03 jan, 2021
27. MOLINA NETO, V; TRIVIÑOS, A. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: Universidade/UFRGS/Sulina, 1999.

28. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAUDE. **What is COVID-19?** 2020. Publicado em 12 de outubro de 2020.  
Disponível em: <<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>>  
Acesso em: 03 jan, 2021
  
29. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard.** Publicado em: 11 de fevereiro de 2021.  
Disponível em: <<https://covid19.who.int/>>  
Acesso em: 12 fev 2021
  
30. SANTOS, James. Formação de professores em tempos de pandemia. **Revista Projeção e Docência.** v. 11, n. 1, p. 01-25, 2020.
  
31. SINGHAL, T. Review on COVID19 disease so far. **The Indian Journal of Pediatrics,** v. 87, n. 4, p. 281–286, 2020.

ANEXO

## ANEXO A

# Treinos em casa: escolares atletas de Ginástica Rítmica em tempos de pandemia Covid-19

Estamos aplicando esse questionário para conhecer sua experiência nos treinos online de Ginástica Rítmica durante a pandemia. Todas as informações que você oferecer, através deste questionário, não permitirá que ninguém saiba seu nome, endereço, escola ou técnica da GR presencial e/ou online. Fique tranquila que sua participação será importante apenas para mim (ex-atleta de GR, aluna do curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas - UFAL) e minha orientadora.

Se precisar de qualquer esclarecimento estou a sua disposição no telefone e e-mail (82) 988897058

[leticiafgoncalves25@gmail.com](mailto:leticiafgoncalves25@gmail.com)

\*Obrigatório

1. 1. Em que ano você começou a fazer GR? \*

---

2. 2. Qual a sua data de nascimento?

---

*Exemplo: 7 de janeiro de 2019*

3. 3. Qual a cidade e o Estado que você mora?

---

4. 4. Qual o tipo de escola que você estuda?

*Marcar apenas uma oval.*

- Rede pública  
 Rede privada

5. 5. Você começou a fazer GR onde?

*Marcar apenas uma oval.*

- Na Escola  
 No Clube  
 Com professora particular porque é atleta independente

6. 6. Antes do período de isolamento social, no ano 2019, você foi atleta de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

7. 7. Antes do período de isolamento social (Escolas estão sem aula presencial) onde você praticava GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- Escola   
Clube   
 Outros lugares porque você é atleta independente (na sua casa, no condomínio ou outros lugares)

8. 8. Qual a sua categoria? (escolha a alternativa de acordo com a idade que você irá completar em 2020)

*Marcar apenas uma oval.*

- Mirim (7 e 8 anos)

- Pré infantil (9 e 10 anos)
- Infantil (11 e 12 anos)
- Juvenil (13 a 15 anos)
- Adulto (16 em diante)

9. 9. Você é federada no seu Estado?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

10. 10. Você faz parte do qual nível de treinamento de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- Nível de Escolinha
- Nível Intermediário (pré
- equipe) Nível de Equipe

11. 11. Sua professora de GR (da Escola, do Clube ou particular) realizou treinamento online durante a pandemia?

12. 12. Sua professora (da Escola, do Clube ou particular) indicou treinos online no período da pandemia? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim
- Não

13. 13. Em que período você iniciou seu treinamento online?

*Marcar apenas uma oval.*

- Não tive treinamento online
- Maio a junho
- Julho a agosto
- Agosto a setembro
- Setembro a outubro
- Outubro a novembro

14. 14. Antes do período de isolamento social (Escolas estão sem aula presencial), no ano 2019, você praticava outros esportes além da GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

15. 15. Você teve treinamento online de outros esportes durante a pandemia?

16. 16. Se você respondeu SIM, a questão anterior, por favor indique qual foi sua outra opção de treino online durante a pandemia?

---

---

---

---

---

17. 17. Os treinos online de GR foram sua única opção para se manter em movimento durante a pandemia?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

18. 18. Em uma escala de 1 a 4, quanto você avalia os treinos online de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

1. Sem importância

2. Pouco importante

3. Importante

4. Muito importante

19. 19. Quantas opções de treino online de GR você na pandemia?

*Marcar apenas uma oval.*

apenas as opções de treino online de GR indicadas pela professora de GR de treinamento presencial

Além das opções de treinos online de GR da minha professora presencial tive oferta de outros treinos postadas em grupos de WhatsApp

20. 20. Você fez aula online de GR com professores de outros estados? Se a resposta for sim, qual o estado?

---

21. 21. Seus pais participaram de alguma live de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não sei responder

22. 22. Você participou de algum festival ou competição online? Se SIM, qual o mês ou meses você participou de competições?



- 
23. 23. Os treinos online de GR que você realizou, durante a pandemia, foram pagos pelos seus pais ou foram gratuitos?

*Marcar apenas uma oval.*

- Pagos pelos meus pais
- Gratuitos
- Pagos pelos meus pais e gratuitos

24. 24. Se você participou de treino online de GR GRATUITOS, qual a frequência semanal dos treinos?

*Marcar apenas uma oval.*

- uma vez por semana
- duas vezes por semana
- três vezes por semana
- quatro vezes por semana
- cinco vezes por semana
- Somente aos fins de semana
- Não fiz treinos online de GR GRATUITOS

25. 25. Se você participou de treino online de GR PRIVADO (seus pais pagaram pelos treinos), qual a frequência semanal dos treinos?

*Marcar apenas uma oval.*

- uma vez por semana
- duas vezes por semana
- três vezes por semana
- quatro vezes por semana
- cinco vezes por semana
- Somente aos fins de semana
- Não fiz treinos online de GR GRATUITOS

26. 26. Cada treino online GRATUITO de GR tinha duração média de?

*Marcar apenas uma oval.*

- 30 minutos a 50 minutos
- 1 hora
- 1h e 30 minutos 2 horas
- 2h e 30 minutos 3 horas
- 3h e 30 minutos 4 horas
- 4h e 30 minutos
- Mais de 4h e 30 minutos
- Não realizei treinos GRATUITOS

27. 27. Cada treino online PRIVADO (treinos que seus pais pagaram para você fazer) de GR tinha duração média de?

*Marcar apenas uma oval.*

- 30 minutos a 50 minutos
- 1 hora
- 1h e 30 minutos 2 horas
- 2h e 30 minutos 3 horas
- 3h e 30 minutos 4 horas
- 4h e 30 minutos
- Mais de 4h e 30 minutos
- Não realizei treinos GRATUITOS

28. 28. Além de você, quantas atletas participaram do treino online GRATUITO de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 5 atletas
- 6 a 10 atletas
- 11 a 15 atletas
- 16 a 20 atletas
- 21 a 25 atletas
- Não realizei treinos GRATUITOS

29. 29. Além de você, quantas atletas participaram do treino online PRIVADOS (treinos que seus pais pagaram para você realizar) de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 a 5 atletas
- 6 a 10 atletas
- 11 a 15 atletas
- 16 a 20 atletas
- 21 a 25 atletas
- Não realizei treinos GRATUITOS

30. 30. Como era o treino online de GR da sua professora? O que ela solicitava que você fizesse durante os treinos?

---

---

---

---

---

31. 31. Sua professora de GR (da Escola, do Clube ou das aulas particulares) esteve presente nos treinos online de GR que você participou?

*Marcar apenas uma oval.*

- Não
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

32. 32. O que sua professora de GR (da Escola, do Clube ou das aulas particulares) fazia durante seus treinos online de GR?

---

33. 33. Você ficou por quanto tempo nos treinos online de GR? Quais os motivos que fizeram você ficar no treinamento online por esse período de tempo?

---

---

---

---

---

34. 34. Qual recurso tecnológico você utilizou para acessar os treinos de GR online?

*Marcar apenas uma oval.*

- Celular  
 Computador/notebook

35. 35. Você achou difícil participar dos treinos online de GR (Sim ou Não)? Se SIM quais as suas principais dificuldades de participar dos treinos online de GR?

---

---

---

---

---

36. 36. Em que ambiente da sua casa você realiza os treinos online de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- Garagem  
 Quarto  
 sala de estar  
 sala de jantar  
 outros

37. 37. Você acha que o espaço onde você realizou os treinos online de GR atrapalhava a execução das atividades propostas pela sua professora online?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

38. 38. Se você respondeu SIM, na questão anterior, por favor responda quais foram as suas principais dificuldades em realizar os treinos no espaço da sua casa?

---

---

---

---

---

39. 39. Como você avaliar os treinos online de GR?

*Marcar apenas uma oval.*

- Os treinos online são excelentes porque as atividades são motivadoras (eu gosto muito de realizar) e as atividades não são cansativas.
- Os treinos online são muito bons porque as atividades são motivadoras (eu gosto muito de realizar) embora os treinos algumas vezes são cansativos
- Os treinos online são bons

40. 40. Antes da pandemia, em que local você realizava as suas aulas de GR (na Escola, no clube ou com a professora privada).

*Marcar apenas uma oval.*

- Ginásio
- Sala de
- Ginástica Sala
- de aula Casa
- Condomínio
- outros

41. 41. Você tinha acesso aos aparelhos (bola, arco, fita, maçãs e corda) de GR nas suas aulas de GR presenciais (na Escola, no clube ou com a professora privada)?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, conheço TODOS os aparelhos (bola, arco, fita, maçãs e corda) porque tenho acesso (na Escola, no clube ou com a professora privada)
- Sim, conheço QUASE TODOS OS CINCO aparelhos (bola, arco, fita, massa e
- corda). Sim, conheço APENAS os aparelhos da minha categoria
- Não sei informar se tem aparelhos de GR na escola

42. 42. Seus treinos online GR são mais cansativas que os treinos de GR presenciais?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Não faço aulas online

43. 43. Você considera o tempo de duração dos treinos online?

*Marcar apenas uma oval.*

- MUITO adequado  
 ADEQUADO  
 POUCO adequado  
 INADEQUADO

44. 44. Você considera que as atividades (os exercícios de GR que a professora do treinamento online manda você realizar) são:

*Marcar apenas uma oval.*

- Os exercícios são MUITO fáceis  
 Os exercícios são FÁCEIS  
 Os exercícios não são fáceis e não são difíceis  
 Os exercícios são DIFÍCEIS  
 Os exercícios são MUITO difíceis

45. 45. As correções realizadas pela sua professora do treino online (você pode assinalar mais de um item):

*Marque todas que se aplicam.*

- Deixam você feliz porque te dá atenção  
 Deixam você muito feliz porque corrige os erros  
 Deixam você estressada  
 Deixam você nervosa  
 Deixam você desmotivada  
 Deixam você sob pressão

46. 46. Em que período você se sentiu mais engajada nos treinos online?

*Marcar apenas uma oval.*

- Abril e maio
- Junho e Julho
- Agosto e setembro
- Outubro e novembro