

## **A prática de atividade física em tempos de pandemia de COVID-19 no Instituto Federal do Maranhão (IFMA): campanha de conscientização**

**The practice of physical activity in times of pandemic COVID-19 in the Federal Institute of Maranhão (IFMA): awareness campaign**

**La práctica de la actividad física en tiempos de la pandemia COVID-19 en el Instituto Federal de Maranhão (IFMA): campaña de sensibilización**

Recebido: 02/02/2022 | Revisado: 09/02/2022 | Aceito: 13/02/2022 | Publicado: 20/02/2022

**André da Silva Dutra**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4435-0021>  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, Brasil  
E-mail: [andredutrinha\\_3@ifma.edu.br](mailto:andredutrinha_3@ifma.edu.br)

**Raffaelle Andressa dos Santos Araujo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8644-4996>  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, Brasil  
E-mail: [raffaelle.araujo@ifma.edu.br](mailto:raffaelle.araujo@ifma.edu.br)

**André Pontes-Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3983-5342>  
Universidade Federal de São Carlos, Brasil  
E-mail: [contato.andrepsilva@gmail.com](mailto:contato.andrepsilva@gmail.com)

### **Resumo**

Este trabalho tem por objetivo principal apresentar conceitos e exemplos de campanhas de conscientização da prática de Atividade Física (AF) desenvolvidas pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA), e, evidenciar a influência da AF em combate à COVID-19. Trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo exploratória e descritiva a partir de levantamento bibliográfico, com acesso ao conjunto de materiais eletrônicos sobre AF e COVID-19. Como resultados destaca-se que o conhecimento da realidade é o processo básico no processo de conscientização e um dos meios mais eficazes para estimular o desenvolvimento de uma consciência crítica são as campanhas de conscientização. Nesse sentido, as campanhas de conscientização da prática de AF desenvolvidas no IFMA evidenciam a influência e importância da AF em combate ao novo coronavírus. Conclui-se que sensibilizar e conscientizar são tarefas árduas sobre assuntos ligados ao comportamento humano e constituem importantes instrumentos na obtenção de resultados, isto é, são elementos significativos para cooperar, positivamente, com a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** COVID-19; Exercício; Atividade física; Conscientização; Escola.

### **Abstract**

This article aimed to present concepts and examples of awareness campaigns of the practice of Physical Activity (PA) developed by the Federal Institute of Education, Science and Technology of Maranhão (IFMA), and to highlight the influence of PA in combating COVID-19. It is an exploratory and descriptive qualitative research based on a bibliographic survey, with access to the set of electronic materials on AF and COVID-19. As a result, it is highlighted that knowledge of reality is the basic process in the awareness process and one of the most effective means to stimulate the development of critical awareness is awareness campaigns. In this sense, the awareness campaigns on PA practice developed at IFMA show the influence and importance of PA in combating the new coronavirus. It is concluded that sensitize and raising awareness are arduous tasks on issues related to human behavior and are important tools for obtaining results, that is, they are significant elements to positively cooperate with the quality of life.

**Keywords:** COVID-19; Physical exercise; Physical activity; Awareness; School.

### **Resumen**

El objetivo principal de este estudio es presentar conceptos y ejemplos de campañas de sensibilización de la práctica de la Actividad Física (AF) desarrolladas por el Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología de Maranhão (IFMA), y destacar la influencia de la AF en la lucha contra el COVID-19. Se trata de una investigación cualitativa de tipo exploratorio y descriptivo a partir del levantamiento bibliográfico, con acceso al conjunto de materiales electrónicos sobre la FA y la COVID-19. Los resultados destacan que el conocimiento de la realidad es el proceso

básico en el proceso de concienciación y uno de los medios más eficaces para estimular el desarrollo de una conciencia crítica son las campañas de concienciación. En este sentido, las campañas de concienciación de la práctica de la AF desarrolladas en la IFMA muestran la influencia e importancia de la AF en la lucha contra el nuevo coronavirus. Se concluye que sensibilizar y concienciar son tareas arduas en temas relacionados con el comportamiento humano y son herramientas importantes para la obtención de resultados, es decir, son elementos significativos para cooperar positivamente con la calidad de vida.

**Palabras clave:** COVID-19; Ejercicio físico; Actividad física; Concienciación; Escuela.

## 1. Introdução

Sobre a pandemia do novo coronavírus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (Sars-CoV-2), cuja a infecção produz a doença classificada como COVID-19 – iniciada em 2019 na China (Oms, 2020) – podemos resumir o desfecho do primeiro semestre de 2020 a partir das notícias mais relevantes e discutidas em todo o mundo acerca do Sars-CoV-2.

A COVID-19 causa uma sucessão de casos de pneumonia. Apesar de não termos informações concretas sobre o surgimento do vírus, o Ministério da Saúde (MS) afirma que esse provoca uma síndrome respiratória aguda com casos leves (cerca de 80%) e casos muito graves capazes de ocasionar insuficiência respiratória (entre 5% e 10% dos casos). Devido a sua alta transmissibilidade, e pela própria dinâmica da pandemia instaurada no mundo, foi decretado estado de emergência na saúde pública e vários órgãos se mobilizaram para formular normas orientativas e protocolos específicos em enfrentamento à doença COVID-19 (Brasil, 2020a).

O MS registrou a primeira infecção por COVID-19 em 26 de fevereiro e a primeira morte em 17 de março de 2020. Em junho de 2020, o país ocupava a segunda posição no *ranking* mundial em números totais de pessoas infectadas, tornando-se um dos epicentros da pandemia. Por se tratar de uma doença pouco conhecida e que se espalhou rapidamente em várias regiões do mundo apresentando diferentes impactos, os países não possuíam planos estratégicos para o abalo causado pela pandemia (Jhu, 2020; Brasil, 2020b).

Segundo o Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (CEPEDES), dentre medidas gerais adotadas pelos estados brasileiros, baseadas na produção científica e experiência de outros países, bem como na realidade dos limites dos sistemas de saúde para atender as necessidades colocadas pela pandemia, estão as categorias de coordenação, distanciamento social, informação e comunicação, controle de fronteiras, higiene coletiva, controle de produtos e mercado e segurança pública (CEPEDES, 2020).

A adoção de isolamento social, implementada ainda no início de 2020, bem como o fechamento dos espaços públicos e privados destinados à prática de atividade física em geral, são fatores que viabilizaram uma provável rotina sedentária por parte da população, favorecendo o aumento da massa corporal e, conseqüentemente, o surgimento/desenvolvimento de comorbidades associadas a riscos cardiovasculares e doenças metabólicas, como obesidade, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia e resistência à insulina.

Ademais, sentimentos de desamparo, tédio, solidão, tristeza e medo são capazes de desencadear ou evoluir transtornos psicológicos, como *stress*, depressão, ansiedade e doenças psicossomáticas, favorecendo o surgimento de alterações comportamentais – etilismo, tabagismo e uso de drogas, por exemplo – e demais atitudes que comprometem o apetite, o sono, as relações interpessoais e a saúde em geral.

Nesse contexto, as representações governamentais brasileiras, ao elaborarem medidas de distanciamento social voltadas para a prática de Atividade Física (AF), demonstram-se conscientes da complexidade de aliar interesses antagônicos em relação aos agentes envolvidos com a cadeia produtiva do setor em questão. Assim, as campanhas de conscientização social, como um recurso essencial para maximizar os efeitos positivos, descortinam-se frente à resistência de alguns.

Diante das ações e recomendações dos Comitês de Crise para o enfrentamento do COVID-19 propostas pelos campi do IFMA, observou-se a ausência de orientações sobre a prática de AF durante o período de distanciamento social. Tendo isto em vista, a presente proposta parte de alguns questionamentos: existem publicações brasileiras oficiais com orientações sobre a prática de AF em tempos de pandemia de COVID-19 que possam nortear a elaboração de uma cartilha informativa sobre esta temática no IFMA? Enquanto professores de Educação Física, como é possível ajustar a prática pedagógica para torná-la politicamente comprometida com a realidade social que a comunidade escolar está vivenciando? Como dialogar com servidores e alunos do IFMA sobre a prática de AF em tempos de pandemia permitindo uma leitura crítica da realidade escolar? Como estimulá-los a contestar, também, o senso comum para superar a situação escolar?

Ao debruçar-se nessas questões, esta proposição de base analítica exploratória, elaborou uma cartilha informativa<sup>1</sup> para conscientizar os alunos e servidores do IFMA sobre a prática regular de exercícios físicos nos diversos ambientes durante o período de distanciamento social, estimulando a adoção ou manutenção de comportamentos/atitudes que os auxiliam na propagação de um estilo de vida ativo como aliado de combate à COVID-19.

Compreender esses processos é tão importante quanto conhecer o contexto em que acontecem na prática. Assim, objetiva-se apresentar conceitos e exemplos de campanhas de conscientização da prática de AF desenvolvidas pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA), evidenciando a influência da AF nos efeitos fisiológicos e psicológicos provocados pela COVID-19.

Nesse intuito, justifica-se a importância do desenvolvimento deste estudo de maneira a contribuir positivamente e continuamente com a promoção, proteção e recuperação da saúde, isto é, a ascensão harmônica do bem-estar físico, mental e social, não apenas ao combate às doenças em tempos de pandemia. Espera-se que iniciativas como essas possam contribuir para conscientizar os alunos e servidores do IFMA sobre a prática regular de AF nos diversos ambientes durante o período de distanciamento social.

## 2. Metodologia

A pesquisa apresenta abordagem qualitativa e caracterizada, quanto aos objetivos, como exploratória e descritiva, o que permite a aproximação e familiaridade à temática investigada com a prospecção de materiais que possam informar ao pesquisador sobre a importância do problema, os conhecimentos disseminados e novas fontes de dados. Quanto aos procedimentos de coletas de dados utilizou-se levantamento bibliográfico, com acesso ao conjunto de materiais eletrônicos sobre AF e COVID-19 (Santos, 2015; Gil, 2016).

Com base nesse desenho metodológico, delimitou-se como principais bancos de dados os portais da OMS, do MS, do Ministério dos Esportes (ME), do Conselho Federal de Educação Física, da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) e do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE). Como critérios de inclusão foi definido: informes de sensibilização e conscientização *online*, publicadas entre os meses de fevereiro a abril de 2020 e sobre a prática de AF em tempos de pandemia de COVID-19. Como procedimento para coleta de dados, utilizamos o descritor “AF e COVID-19”.

O tratamento desses dados ocorreu paralelamente às buscas *online*, com análise dos principais conceitos utilizados ao abordar a temática investigada, assim como posteriormente, a apresentação de campanhas de conscientização da prática de AF desenvolvidas pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA), evidenciando a influência da AF em combate à COVID-19.

---

<sup>1</sup> Disponível em: <https://portal.ifma.edu.br/wp-content/uploads/2020/05/Atividade-F%C3%ADsica-em-Tempos-de-Pandemia1.pdf>.

No portal da OMS foi identificada uma publicação, feita no dia 18 de março de 2020, intitulada “OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia”. Inspeccionando a publicação observou-se a recomendação de exercícios físicos para: agentes de saúde, cuidadores de crianças, idosos, pessoas com problemas de saúde e pessoas em isolamento. Não se identificou publicações com informações sobre a prática de AF em tempos de pandemia de COVID-19 nos sites do MS e ME.

No portal da SBMEE foram localizadas seis publicações sobre Coronavírus e Exercício Físico, dessas, quatro são “Informes sobre exercício físico e o coronavírus” (COVID-19) e dois são “Notas sobre exercício físico em locais com quarentena obrigatória decretada por órgãos governamentais”.

O CBCE publicou dez Notas Técnicas com a temática “Práticas Corporais em tempos de distanciamento social e coronavírus” com discussões embasadas pelos diferentes Grupos de Trabalhos Temáticos (GTTs), cuja proposta permeia a divulgação de reflexões e esclarecimentos sobre as práticas corporais em tempos de distanciamento social em decorrência da COVID-19.

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Importância da sensibilização e conscientização da prática de atividade física em tempos de pandemia

Para falarmos sobre AF na promoção da saúde, sem dúvida alguma, é necessário inicialmente compreender o conceito de saúde. Na segunda metade da década de 1940 em uma conferência internacional, a OMS conceituou saúde como o “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças” (Grad, 2002; OMS, 1995). Entretanto, sabe-se que existem vários obstáculos impedindo a concretização desse conceito. Nesse entendimento, pode-se inferir que a saúde – ou, o completo estado de “bem-estar” – é um horizonte, uma meta.

O conceito apresentado pela OMS nos remete à compreensão de uma “saúde exemplar”, livre de quaisquer desconfortos físico, mental e social, reforçando uma extensão unicamente positiva. Porém, isso parece utópico, uma vez que a mudança, nos diferentes estados de bem-estar, é algo constante ao longo do tempo, e, como a natureza é dinâmica, a transformação está presente. Ou seja, é improvável que alguém atinja um completo estado de saúde ou adoecimento. Como por exemplo, a presente pandemia da COVID-19.

Outro aspecto que chama atenção diz respeito a subjetividade da própria compreensão de saúde. Nesse sentido, ao assumir o conceito emitido pela OMS, nenhum indivíduo – ou população – contempla a saúde em sua totalidade, haja vista que no curso de vida, situações diversas serão experimentadas no contexto saúde/doença, ponderando as condições de vida, limitações, potencialidades e a maneira que se lida com essas circunstâncias.

Dessa forma, não se pode compreender ou modificar a situação de saúde de uma pessoa/população sem considerar os fatores determinantes da condição de saúde, incluindo os condicionantes biológicos, o ambiente físico, bem como o meio socioeconômico e cultural, que declara a ocupação e renda, o acesso à educação formal e suas condições para tal, usufruto ao lazer, hábitos e relacionamento interpessoal e a possibilidade de acesso a promoção e recuperação da saúde a partir dos serviços disponíveis.

O conceito de saúde, certificado pela OMS, tem como máxima o chamado: bem-estar. De maneira explícita, para uma breve reflexão, apresenta-se uma síntese de quatro classificações desse termo (Galinha; Ribeiro, 2005). O primeiro, diz respeito ao “bem-estar material” – *Welfare* –, conceito utilizado tradicionalmente pelos economistas que associavam o bem-estar ao rendimento financeiro, de modo mais geral, à contribuição dos bens e serviços que o dinheiro pode comprar para a aquisição do bem-estar.

O segundo trata do “bem-estar global”, mais recente associado à qualidade de vida, isto é, à saúde, às relações interpessoais, à satisfação com o trabalho, à liberdade política e afins. O terceiro, chamado de “bem-estar subjetivo”, é uma

expressão atual oriunda de novas pesquisas que incluíram um rol de itens ligados à satisfação e a felicidade globais em relação a determinados domínios de vida. A partir dessa perspectiva, nascem os conceitos de promoção da saúde e de estilo de vida. E assim, os conceitos de qualidade de vida, bem-estar e felicidade, passam a ser utilizados como sinônimos (Galinha; Ribeiro, 2005).

O bem-estar subjetivo, ancorado em vertentes sociológica e psicológica, é constituído por três componentes: a satisfação com a vida global, o afeto positivo e o afeto negativo. A satisfação com a vida global é definida como uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo. O afeto positivo – afeição, simpatia, afinidade – refere-se à frequência de emoções positivas num indivíduo – emoções como orgulho, interesse, confiança, persistência – enquanto o afeto negativo se refere à frequência das emoções negativas – como perturbação, ansiedade, tristeza, hostilidade. Deste modo, as pessoas que demonstram bem-estar positivo experienciam uma preponderância de emoções positivas em relação às emoções negativas e avaliam positivamente a sua vida como um todo.

De acordo com o Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional (PNUD, 2017), a AF e o exercício físico são constantemente mencionados como sinônimos nas discussões do campo científico e no hábito cotidiano, e ambos se configuram como dimensão importante na promoção da saúde. Dessa forma, introduz-se as respectivas definições. A AF é definida como:

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que resulta em gasto energético, e, assim sendo, está presente em quase todos os momentos da nossa vida cotidiana, no trabalho, no lazer, nos afazeres domésticos, nos deslocamentos a pé, etc., com diferentes níveis de gasto energético. (PNUD, 2017, p. 70).

De acordo com o relatório mencionado, a AF se classifica em quatro estruturas: AF Ocupacionais – carregar objetos, subir e descer escadas no local de trabalho e etc.; AF de Deslocamento – fazer uma caminhada até o supermercado, andar de bicicleta; ir ao salão e etc.; AF de Lazer – brincar e jogar numa praça, passear com o cachorro, praticar esportes e etc.; e AF Domésticas – limpar a casa, cuidar do jardim, fazer reparos na casa, lavar roupa, lavar louça e etc.

Por sua vez, o exercício físico é uma subcategoria da AF, visto como uma atividade “[...] planejada, estruturada, repetitiva e intencional, e tem por objetivo a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física” (PNUD, 2017, p. 70).

Conforme González (2013), o envolvimento das pessoas na AF abrange três dimensões: o compromisso, a apetência e a regularidade. O compromisso evidencia à vontade e desejo individual para praticar uma determinada AF, ou seja, o nível de envolvimento evidenciado quando ela “pré-ocupa” o indivíduo.

Nesse sentido, a prática da AF terá um lugar reservado com elevada importância entre os interesses pessoais do indivíduo, sobretudo no tempo livre, como por exemplo, planejar e respeitar os horários para vivenciar a atividade escolhida. A apetência ou relação subjetiva diz respeito aos sentimentos e/ou sensações experimentados ao se permitir aproximar e desenvolver determinada atividade, e que variam do prazer, da realização, da plenitude, da paixão ou do aborrecimento, desprezo, desgosto, passando até pela indiferença. A regularidade revela a quantificação que a pessoa realizou determinada prática considerando um interstício temporal – frequência – o que nos vale afirmar se essa tem praticado AF continuamente ou de forma irregular (González, 2013).

Com essa reflexão, opera-se então, a hipótese de que o compromisso e a apetência podem impulsionar a regularidade do envolvimento com determinada AF. Desse modo, a prática regular de AF pode contribuir com o bem-estar das pessoas quando realizadas de forma voluntária/consciente, e para isso, existem algumas condições objetivas, ambientais e simbólicas capazes de definir a liberdade dessas escolhas.

Diante dessa reflexão, o lazer é definido pela constituição brasileira como um direito social, embora sendo dever do Estado desenvolver prestações positivas, como equipamentos, programas e serviços – desde a construção de praças, academias ao ar livre, parques, programas e outras ações – isso ainda se encontra distante do cumprimento, tendo em vista a limitação da sua oferta pelo Estado. Sobre as condições materiais e financeiras, observa-se que a escolha da AF passa gradativamente de direito do cidadão para a esfera de direito do consumidor. Ou seja, a possibilidade de seleção, acesso e fruição das AF estão desigualmente distribuídas.

No entanto, sensibilizar e conscientizar sobre a prática regular de AF em tempos de pandemia talvez seja uma tarefa difícil, especialmente no Brasil, onde o “isolamento involuntário” desestruturou a rotina das pessoas de diferentes faixas etárias. Além do medo de contrair a infecção, a angústia do isolamento pode ser potencializada pela sensação de insegurança econômica. Ademais, os brasileiros são conhecidos internacionalmente como “calorosos”, onde os sinais de apreço e afeto são demonstrados em forma de abraços, beijos, toques, dentre outros (Santos; Meyer, 2008).

Com o distanciamento social, a sociedade brasileira está dividida em duas esferas. De um lado, estão as pessoas que defendem a saúde como prioridade e concebem as mudanças em seus cotidianos como necessárias para o fortalecimento dos sentimentos de responsabilidade social, desde às pessoas com poucos recursos financeiros até os indígenas. Do outro, estão aquelas que defendem os seus interesses econômicos e que muitas vezes se sobrepõem às ações éticas.

De acordo com a OMS, pacientes com doenças crônicas pré-existentes – como diabetes, hipertensão e outras – apresentaram quadros mais graves nos casos de COVID-19. De acordo com o boletim epidemiológico 9 do MS publicado no início de abril, das 944 mortes analisadas e catalogadas por faixa etária em todos os grupos de risco – cardiopatia, diabetes, pneumonia, doença neurológica, doença renal, imunodepressão, obesidade e asma – 75% correspondiam às pessoas com mais de 65 anos. Dentre os 43 casos de óbitos das pessoas obesas, 24 tinham menos de 60 anos. O boletim epidemiológico 19, publicado no dia 22 de junho de 2020, aponta que dos 1.764 óbitos por obesidade, 862 tinham menos de 60 anos (Brasil, 2020c).

Antes mesmo da pandemia em discussão, a obesidade já era uma preocupação no Brasil, que atingiu maior prevalência de obesidade (19,8%) entre os adultos nos últimos treze anos. Essas evidências avaliaram a obesidade e o excesso de peso considerando o Índice de Massa Corporal (IMC), pois através dele é possível classificar um indivíduo em relação ao seu próprio peso e estimar possíveis complicações metabólicas e outros riscos para a saúde. De acordo com as recomendações da OMS, uma pessoa é classificada como obesidade quando o IMC é igual ou superior a 30 kg/m<sup>2</sup>.

Diante desse contexto, os programas de conscientização da prática de AF e demais medidas de prevenção se fazem necessários tanto para os grupos de risco quanto para as demais pessoas. Cabe destacar que sensibilizar e conscientizar são conceitos complexos que, muitas vezes, causam ambiguidades. Em alguns momentos eles se apresentam em sequência lógica de ações onde sensibilização antecede a conscientização, e em outros podem se fundir em campanhas para estimular ou facilitar mudanças de comportamento.

Para fins didáticos, apresenta-se uma breve discussão acerca do conceito da palavra consciência/conscientização. Do ponto de vista epistemológico este termo deriva do latim *conscientia* que significa “conhecimento de alguma coisa comum a muitos, confidência, cumplicidade” (Soares, 2011). Para Houaiss e Villar (2001), consciência é um sentimento ou conhecimento que permite ao ser humano vivenciar, experimentar ou compreender aspectos ou a totalidade do seu mundo interior. É o sentido ou percepção que o ser humano possui do que normalmente é tido como certo ou errado em atos e motivos individuais. Pode-se dizer então que consciência é a capacidade humana de raciocinar e refletir sobre o conhecimento.

Vygotsky (2004) descreve que existem pelo menos três componentes relevantes para facilitar o processo de compreensão do comportamento humano: a experiência histórica, a experiência social e a experiência duplicada. A histórica é aquela transmitida de geração a geração por meio da cultura. Na social um sujeito pode vivenciá-la ou aprendê-la pela

transmissão das experiências pessoais de outros sujeitos. Esse aprendizado é útil para a reorganização do comportamento. A experiência duplicada é a capacidade de adaptação ativa ao meio ambiente pelos seres humanos, transformando-o às nossas necessidades por meio de um planejamento anterior. Estes componentes estão sempre orientando e dirigindo a ação humana mediante a 'fala interna', do 'pensar consigo'.

De acordo com Freire (1979), o processo de conscientização não visa apenas a alfabetização dos sujeitos, mas, também, à construção de uma consciência crítica, política e comunitária a partir do diálogo. Nela, os sujeitos atingissem uma maior autonomia pessoal e comunitária:

A conscientização é isto: tomar posse da realidade; por esta razão, e por causa da radicação utópica que a informa, é um afastamento da realidade. A conscientização produz a desmitologização. [...] O trabalho humanizante não poderá ser outro senão o trabalho da desmitificação. Por isso mesmo a conscientização é o olhar mais crítico possível da realidade, que a "desvela" para conhecê-la e para conhecer os mitos que enganam e que ajudam a manter a realidade da estrutura dominante (Freire, 1979, p. 15).

Freire (1999) subdivide a consciência em bancária, mágica, ingênua e crítica. A bancária é aquela em que o indivíduo recebe as informações e as armazena da maneira que as recebe, sem oferecer estímulo criativo. Na mágica a pessoa não chega a acreditar em fatos e não se julga apta e confortável para entendê-los como gostaria, mas "simplesmente os capta, emprestando-lhes um poder superior, que a domina de fora e que a tem, por isso mesmo, de submeter-se com docilidade" (Freire, 2000, p.113).

A ingênua é aquela na qual a pessoa se julga superior aos fatos, dominando-os de fora e se julgando livre para entendê-los da forma mais agradável para si. Já a crítica é caracterizada pelo o anseio em analisar profundamente os problemas, não se deixando levar pelos preconceitos ou aparências. Diferente das outras, essa consciência investiga, questiona e não aceita o novo simplesmente porque é mais atual ou rejeita o antigo porque é desatualizado. Ela procura conviver com que o mundo lhe propõe conforme suas perspectivas.

Ademais, Freire (1999), ainda destaca os estágios da consciência. O primeiro deles, a interatividade, é o processo pelo qual a realidade é percebida sem levar em conta os desafios que ela proporciona. Essa intransmissibilidade desenvolve nos indivíduos a consciência mágica, que por sua vez, ao sofrer influências das mudanças externas do cotidiano, naturalmente, transforma-se em consciência ingênua. Porém, para se chegar ao estágio da consciência crítica é necessário, a princípio, que haja um processo educativo de conscientização, exigindo uma leitura mais minuciada e crítica do assunto abordado.

Conforme se observa, está implícito nas ideias de Vygotsky (2004) e Freire (1999) a importância do contexto social para a formação da consciência. Para Vygotsky (2004), o que permite essa formação é a palavra, o signo, que é apreendido no contato com o social, ou seja, é a partir do outro que o sujeito pode ter consciência de si. Para Freire (1999), o diálogo com o outro é fundamental nesse processo. Assim, tanto na formação da consciência, que nos torna humanos, quanto na percepção crítica, necessita-se da mediação de outros sujeitos. O homem é consciente e na medida em que conhece, propende a se comprometer com a própria realidade.

### **3.2 Cartilha - Atividade Física e Covid-19**

Diante do exposto, foi elaborada uma cartilha com informes e recomendações oriundas desse mapeamento, conforme demonstrado no Quadro 1, sobre a importância da prática de AF em tempos de pandemia. Sua socialização ocorreu dia 11 de maio de 2020 via *internet*, no *site* oficial e *Instagram* do IFMA. Além disso, a cartilha foi discutida junto à comunidade escolar por intermédio de uma *live* promovida no *Instagram* do IFMA Campus Timon, dia 14 de maio de 2020.

O Maranhão, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), possui uma extensão territorial de 331.935,507 km<sup>2</sup>, divididos em 217 municípios, totalizando 6.574.789 habitantes. A capital São Luís, concentra a

maior parte desse total, com uma população estimada em 1.014.837 habitantes. O Estado possui ainda o maior percentual de pessoas em situação de pobreza do Brasil com 3% da sua população vivendo sem tipo de renda algum, enquanto a média nacional é de 2,4%. Cerca de 54,1% dos maranhenses vive com menos de R\$ 406,00 por mês. Além disso, 24,3% vivem com renda de um quarto a meio salário e outros 27,4% com renda entre meio a um salário-mínimo (IBGE, 2019).

De acordo com Almeida et al., (2020) os primeiros casos de COVID-19 no Maranhão tiveram início de investigação em 28 de fevereiro de 2020, com dois suspeitos, contudo, o primeiro confirmado para a doença emergiu em 20 de março de 2020. O registro da primeira morte pela COVID-19 ocorreu no dia 29 de março. Dentre as comorbidades associadas houve maior ocorrência de hipertensão arterial sistêmica (12,8%), seguidos de Hipertensão e Diabetes Mellitus (11,6%), Hipertensão, Diabetes Mellitus e Doença Renal Crônica (7,7%) dos óbitos.

Considerando a declaração de pandemia pela OMS, emitida em 11 de março de 2020 e disciplinamento legal decorrente, o Governo do Estado suspendeu, a partir do dia 17 de março do ano de 2020, as aulas em escolas e universidades do Maranhão. Paralelamente o IFMA instituiu o Comitê de Crise para o Enfrentamento à pandemia no IFMA, por meio da Portaria nº 1.178, de 16 de março de 2020, para deliberar sobre ações e recomendações de prevenção no âmbito da Instituição. No dia 17 de março as aulas presenciais de todos os campi do IFMA foram suspensas e instalados comitês locais para definição de estratégias de prevenção ao avanço da COVID-19.

O conhecimento da realidade é o processo básico no processo de conscientização e um dos meios mais eficazes para estimular o desenvolvimento de uma consciência crítica são as campanhas de conscientização. Elas abordam uma situação-problema – AF, vacinação, feminicídio, AIDS, pandemias, exploração sexual, homofobia, entre outros – veiculadas na mídia escrita e falada com vistas a estimular e desenvolver a consciência crítica da população a fim de obter mudanças e melhorias na sociedade. Na prática, isso não é algo fácil e rápido. Anos de trabalho empreendidos podem, inclusive, estimular e reforçar comportamentos de resistência.

Um exemplo que pode ilustrar essa realidade é a campanha “Fica em Casa”, lançada pelas lideranças políticas estaduais e municipais para motivar a adoção das medidas de higiene e distanciamento social em tempos pandemia de COVID-19. As pessoas que residem nas regiões que apresentam surtos elevados de infectados e sofrem com os efeitos danosos do vírus apresentam comportamentos resistentes, não se manifestam e não formam uma consciência crítica diante da gravidade da pandemia.

De acordo com a última atualização do “*Ranking COVID-19 dos Estados*”, divulgado no início do mês de junho pelo Centro de Liderança Pública (CLP), no Brasil, o estado do Pará lidera a lista com o pior desempenho no combate ao novo Coronavírus, seguido pelos estados do Rio de Janeiro, Roraima e Maranhão. Por outro lado, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Amapá e Mato Grosso do Sul, respectivamente, são os Estados com o melhor desempenho (CLP, 2020).

Pela observação dos aspectos analisados, é imprescindível que todos se conscientizem de que a União deve estimular, intensificar e fiscalizar campanhas de conscientização junto à sociedade brasileira, na luta por despertar e desenvolver uma consciência crítica de médio a longo prazo, seja no combate a obesidade e comorbidades associadas, seja nos cuidados básicos de higiene para futuros cenários pandêmicos. Em outras palavras, as medidas de combate à COVID-19 devem ser harmônicas entre sociedade civil e políticas públicas pertencentes à educação, saúde e economia.

O *ranking* aponta os efeitos positivos e negativos das campanhas de sensibilização e conscientização adotadas pelos Estados brasileiros. Aqueles que conseguem estimular e desenvolver a consciência crítica da população obtêm indicadores melhores, já os Estados que afrouxaram precipitadamente o isolamento social e reforçam comportamentos de resistência, mostram persistência nos números de infectados e mortes pelo vírus.

Ao utilizar as campanhas como instrumento de mudança, sabe-se que os resultados não são imediatos. Sensibilizar e conscientizar são tarefas árduas sobre assuntos ligados ao comportamento humano e constituem importantes instrumentos na

obtenção de resultados, o que será demonstrado adiante na apresentação de uma proposição da prática de AF em tempos de pandemia no IFMA.

**Quadro 1:** Atividade Física em tempos de pandemia de Covid 19 no IFMA.

---

1	Pratique atividades físicas regularmente. Elas não previnem o contágio do novo coronavírus, mas melhoram o seu sistema imunológico e otimizam as defesas de seu organismo diante de agentes infecciosos;
2	A prática de AF faz bem para mente e o corpo. Mantenha a sua rotina ativa ou crie novas, adaptando-se aos locais de prática de acordo com a sua faixa etária, estado físico e disponibilidade;
3	Pessoas ativas fisicamente possuem menor probabilidade de desenvolver diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares. Essas patologias crônico-degenerativas colocam seus portadores no grupo de maior risco para problemas relacionados à infecção pelo novo coronavírus;
4	Associe exercício físico a uma alimentação balanceada e um sono regular;
5	Em família, faça atividades físicas lúdicas e pedagógicas com os demais membros, especialmente crianças e idosos;
6	Evite praticar atividades físicas em ambientes fechados, com aglomeração de pessoas;
7	Pratique atividades físicas ao ar livre somente em ambientes permitidos pelas autoridades competentes locais, distante de outras pessoas, respeitando os protocolos de prevenção e de etiquetas respiratórias amplamente conhecidos;
8	Adultos saudáveis e assintomáticos devem praticar, no mínimo, 150 minutos de atividades físicas por semana; crianças e adolescentes, 300 minutos por semana;
9	Não pratique atividades físicas na presença de sintomas e sinais compatíveis aos apresentados pela COVID-19, como infecções respiratórias, febre, tosse seca e dispnéia (falta de ar);
10	Procure orientações de um profissional da saúde, em especial de Educação Física, para realizar atividades físicas adequadas às suas necessidades e aos seus objetivos.

---

Fonte: Autores.

#### 4. Conclusão

Ao utilizar as campanhas como instrumento de mudança, sabe-se que os resultados não são imediatos. Sensibilizar e conscientizar são tarefas árduas sobre assuntos ligados ao comportamento humano e constituem importantes instrumentos na obtenção de resultados, isto é, são elementos significativos para cooperar, positivamente, com a qualidade de vida.

Dessa forma, para que as campanhas de sensibilização e conscientização da prática de AF em tempos de pandemia de COVID-19, no Brasil, tornem-se eficazes, faz-se necessário, também, unir os setores ligados à economia brasileira com os setores relacionados à saúde e educação. Tendo-se em vista que saúde, educação e economia precisam partilhar interesses mútuos e unificar ações de comprometimento para a preservação da qualidade de vida humana.

Reconhece-se que este estudo possui limitações que devem ser abordadas, a saber: o delineamento desta pesquisa, no qual há a impossibilidade de acompanhamento longitudinal das pessoas que terão acesso aos documentos propostos; a imprecisão dos dados científicos utilizados, tendo em vista o contexto do novo coronavírus; o alcance das ações de conscientização descritas na Cartilha ao público destinado, cujo processo depende do acesso à internet.

Por fim, é possível afirmar que, uma formação de qualidade, responsável e sem preconceitos, na educação básica, com um olhar atento às populações carentes e grupos especiais, e, que priorize a construção de cidadãos mais completos e conscientes em saúde, higiene e bons hábitos, sobre diferentes questões, pode formar uma sociedade mais justa e igualitária, e, dessa forma, ao aprender e tomar determinadas atitudes e cuidados básicos talvez haja a possibilidade de diminuirmos ou, quem sabe, evitarmos a proliferação e número de óbitos em tempos de pandemia, seja do Sars-CoV-2, seja de outro vírus que possa surgir posteriormente. Vislumbra-se, também, que esta proposição, seja adaptada às diferentes realidades e finalidades; despertando estudos posteriores para identificar o efeito da campanha no comportamento de discentes e servidores durante a pandemia do COVID-19.

#### Referências

Almeida, J. S., Cardoso, J. A., Cordeiro, E. C., Lemos, M., Araújo, T. M. E., & Sardinha, A. H. L. (2020). Caracterização Epidemiológica dos Casos de COVID-19 no Maranhão: uma breve análise. *SciELOPreprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.314>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. (2019). *Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico - estimativas sobre frequência e distribuição*

sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 132.: il. <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (2020a). *Protocolo de Manejo Clínico do Coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde*, versão 9. Brasília – DF, Maio de 2020. [https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/20200504\\_ProtocoloManejo\\_ver09.pdf](https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/20200504_ProtocoloManejo_ver09.pdf).

Brasil. Ministério da Saúde. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública (2020b). *Doença pelo Coronavírus 2019-COE-COVID 19*. Boletim Epidemiológico 9 – COE Coronavírus – 11 de abril de 2020. <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/12/2020-04-11-BE9-Boletim-do-COE.pdf>.

Brasil. Ministério da Saúde. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública/ Doença pelo Coronavírus 2019-COE-COVID 19. (2020c). *Boletim Epidemiológico 19 – COE Coronavírus – 22 de junho de 2020*. <http://saude.gov.br/images/pdf/2020/June/25/Boletim-epidemiologico-COVID-19-2.pdf>.

CEPEDES - Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (2020). *A gestão de riscos e governança na pandemia por COVID-19 no Brasil: análise dos decretos estaduais no primeiro mês*. Relatório técnico e sumário executivo. 2020. [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41452/2/relatorio\\_cepedes\\_gestao\\_riscos\\_covid19\\_final.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/41452/2/relatorio_cepedes_gestao_riscos_covid19_final.pdf).

CLIP - Centro de Liderança Pública (2020). *Podcast Coisa Pública: Ranking Covid-19 dos Estados*. <https://www.clp.org.br/podcast-coisa-publica-ranking-covid-19-dos-estados/>.

Freire, P. (1979) *Conscientização: Teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire*. Cortez e Moraes.

Freire, P. (1999). *Educação e mudança*. (23a ed.), Paz e Terra. (Coleção Educação e Comunicação).

Freire, P. (2000). *Educação como prática de liberdade*. (24a ed.), 1. Paz e Terra. (Coleção Educação e Comunicação).

Galinha, L., & Ribeiro, P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, saúde & doenças*, 6(2), 203-214. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v6n2/v6n2a08.pdf>.

Gil, A. C. (2016). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas.

González, F. J. (2013). *Bases sociais das disposições para o envolvimento em práticas de movimento corporal no tempo livre*. Porto Alegre: Orquestra.

Grad, F. (2002). The preamble of the constitution of the World Health Organization. *Bulletin of the World Health Organization*, 80, 981-981. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2567705/pdf/12571729.pdf>.

Houaiss, A., & Villar, M. (2001). *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020). Maranhão: cidades e estados. <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ma.html>.

JHU - Johns Hopkins University (2020). *COVID, Coronavirus. global cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU)*. Johns Hopkins Coronavirus Resource Center. 19. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>.

OMS/WHO - World Health Organization (2020). *Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 1 July 2020*. WHO. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---1-july-2020>.

OMS/WHO - World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean (1995). *Constitution of the World Health Organization*. [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf?ua=1](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf?ua=1).

PNUD - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (2017). *Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano no Brasil*. Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. Brasília: PNUD. <http://movimentoevida.org/sumario/>

Santos, A. R. (2015). *Metodologia científica: a construção do conhecimento*. (8a ed.), Lamparina.

Santos, D. T., & Meyer, R. M. B. (2008). Aspectos da identidade temporal brasileira. *Português para estrangeiros: Territórios e fronteiras*. PUC-Rio: publicação online. <http://www.lettras.puc-rio.br/unidades&nucleos/publicacoes/ccci/artigos.html>.

Soares, E. (2011). Epistemologia das Neurociências: a investigação empírica. *Prometheus-Journal of Philosophy*. <https://seer.ufs.br/index.php/prometeus/article/download/763/649>.

Vygotsky, L. (2004). *Teoria e método em psicologia*. Martins Fontes.