

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

1. APRESENTAÇÃO

Trata-se de um Projeto que compõe a carga horária das disciplinas oferecidas em todos os ciclos dos cursos da Faculdade Enau: Administração, Educação Física, Gestão de Recursos Humanos e Pedagogia. A cada ciclo, os componentes curriculares direcionar-se-ão para a elaboração de um Projeto Prático Integrado (PPI) cujo tema será aprovado em reunião de colegiado.

O projeto prevê carga horária prática de 20 horas para cada disciplina, e sua execução é realizada nos ambientes físicos e virtuais da IES: biblioteca, laboratório de informática, salas de aula, Moodle (Ambiente Virtual de Aprendizagem – AVA), entre outros. Na sua dimensão conceitual, o PPI sustenta-se nos pressupostos da aprendizagem colaborativa, devendo orientar-se para a aplicação das competências e habilidades adquiridas em estudos e atividades do semestre, integrando temas do domínio teórico e experiências práticas voltadas.

O regulamento do PPI é elaborado a cada ciclo letivo pelo Coordenador junto com os professores do curso, será divulgado aos alunos no início de cada ciclo letivo, desdobrando-se nele a estrutura pensada para o desenvolvimento dos mesmos.

2. A TEMÁTICA

Todo início de ciclo, na primeira reunião de colegiado e NDE há a apresentação e discussão do tema do PPI referente àquele momento. A escolha do tema é feita segundo alguns critérios: a) relevância da área de estudo para a sociedade; b) bibliografia disponível na IES; c) estado da arte sobre o tema escolhido.

Neste ciclo de 2020-2 optou pelo tema: **A importância da Inovação em Tempos de Crise**. Entende-se que a inovação deve ser um compromisso constante das empresas, independente do seu porte ou segmento de atuação. Mais do que

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

isso é uma aliada no desafio de inspirar os colaboradores, assim como encantar e fidelizar os clientes.

A importância em se discutir a Inovação como uma ferramenta para busca de solução aos problemas oriundos em situação de crise ganha corpo na medida em que relaciona-se ao momento atual: a maior crise sanitária, económica e social que o mundo jamais havia vivenciado, decorrendo da pandemia do vírus COVID-19.

3. A Prática – Proposição de situação inovadora

O PPI tem como produto final a solução inovadora para uma situação-problema previamente definida. A situação-problema é considerada uma das formas mais acessíveis de proporcionar aos alunos o aprendizado com autonomia.

“A solução de problemas baseia-se na apresentação de situações abertas e sugestivas que exijam dos alunos uma atitude ativa ou um esforço para buscar suas próprias respostas, seu próprio conhecimento. O ensino baseado na solução de problemas pressupõe promover nos alunos o domínio de procedimentos, assim como a utilização dos conhecimentos disponíveis, para dar resposta a situações variáveis e diferentes.” (POZO, 1998, p.09)

Cada professor das disciplinas que compõem os cursos participantes do PPI envia para a coordenação do PPI uma situação problema pertinente ao conteúdo programático previsto para o ciclo 2020-2. A partir daí, cada grupo de alunos escolhe a situação-problema mais adequada para sua realidade e a desenvolve conforme descrição abaixo.

O resultado é um relatório que contém os seguintes tópicos para desenvolvimento:

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

- 1) Situação-problema escolhida pelo grupo: descrever a situação problema escolhida pelo grupo.
- 2) Contextualização do problema: descrever e analisar quais fatores do macro e micro ambiente se relacionam e ocasionaram o problema proposto.
- 3) Solução Proposta: especificação do método adotado e qual foi a solução proposta pelo grupo para resolver o problema apresentado, apontamentos que justifiquem a solução-problema baseados em inovação.
- 4) Considerações Finais: opinião pessoal do grupo sobre de que forma o PPI contribuiu para o desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional.

Desta forma, o objetivo final destas etapas é que o aluno tenha clareza do dinamismo que uma solução baseada em inovação exige e mais do que isso, que busque com seus pares uma inovação muito mais disruptiva do que incremental para a resolução de um problema real enfrentado em seu nicho de trabalho.

4. ORIENTAÇÃO

A cada ciclo é eleita uma disciplina norteadora ou docente orientador. Este orientador é responsável pelo direcionamento do projeto e terá apoio das demais disciplinas do curso, cada uma com sua função específica. Neste ciclo, o PPI terá como orientadoras as docentes Juliana Pires Freire e Poliani Claro Guarinon.

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

CURSO	DISCIPLINAS APOIO
Administração	Fundamentos do Marketing, Psicologia e Ética nas Relações de Trabalho, Economia, Metodologia de Pesquisa Científica
Gestão de Recursos Humanos	Fundamentos do Marketing, Psicologia e Ética nas Relações de Trabalho, Planos de Cargos, salários e sistema de benefícios, Mapeamento e Gestão de Competências, Treinamento, desenvolvimento e Gestão Corporativa
Pedagogia	Metodologia da Pesquisa Científica, Recreação, jogos educativos e brincadeiras populares; Responsabilidade Social e Ambiental; Alfabetização
Educação Física	Metodologia de pesquisa científica, Recreação, jogos educativos e brincadeiras populares; Responsabilidade Social e Ambiental; Ciências Morfofuncionais

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

4. OBJETIVOS

Os objetivos do PPI estão divididos em geral e específicos, descritos nos itens subsequentes.

4.1. Objetivo Geral

Apresentar uma Solução Inovadora para uma solução-problema apresentada.

4.2. Objetivos Específicos

- a. Entender o conceito de Inovação como um compromisso constante das empresas, independente de seu porte ou atuação;
- b. Estudar as diferenças entre inovação disruptiva e inovação incremental;
- c. Incentivar a percepção de nicho de mercado associado a comportamento do consumidor, diferente de segmentação demográfica.
- d. Investigar o ambiente social, econômico e sua importância na criação de estratégias e sua verificação posterior.

5. ETAPAS

5.1. Calendário Etapas e Ação Necessária com datas previstas para os cursos de Administração e Gestão de Recursos Humanos

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

Mês	Ação
Setembro 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apresentação do PPI (14-09) 2. Formação dos grupos (22-09) 3. Orientação - Etapa 1(22-09) 4. Plantão de dúvidas - Etapa 1 (22-09) 5. Orientação - Etapa 2 (29-09)
Outubro 2020	<ol style="list-style-type: none"> 6. Plantão de dúvidas - Etapa 2 (06-10) 7. Orientação - Etapa 3 (13-10) 8. Plantão de dúvidas - Etapa 3 (20-10) 9. Orientação - Etapa 4 (27-10)
Novembro 2019	<ol style="list-style-type: none"> 10. Plantão de dúvidas da apresentação do PPI (03-11)
	<ol style="list-style-type: none"> 11. Entrega Final (10-11) 12. Apresentação para Banca (18-11 e 19-11)

5.2. Calendário Etapas e Ação Necessária com datas previstas para os cursos de Educação Física e Pedagogia

Mês	Ação
Setembro 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apresentação do PPI (16-09) 2. Formação dos grupos (23-09) 3. Orientação - Etapa 1(23-09) 4. Plantão de dúvidas - Etapa 1 (23-09) 5. Orientação - Etapa 2 (30-09)
Outubro 2020	<ol style="list-style-type: none"> 6. Plantão de dúvidas - Etapa 2 (07-10) 7. Orientação - Etapa 3 (14-10)

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

	8. Plantão de dúvidas - Etapa 3 (21-10) 9. Orientação - Etapa 4 (28-10)
Novembro 2019	10. Plantão de dúvidas da apresentação do PPI (04-11)
	11. Entrega Final (10-11) 12. Apresentação para Banca (18-11 e 19-11)

5.3. Descrição de cada etapa do PPI

1. **Apresentação do PPI** – Apresentação do projeto, justificativa do tema, orientações sobre calendário das atividades do PPI e avaliação.
2. **Formação dos grupos:** os grupos serão formados por 4 a 6 componentes. Pode haver interligação entre os cursos de gestão (ADM e Gestão de RH) e entre os alunos dos cursos de licenciatura (Ed. Física e Pedagogia);
3. **Orientação - Etapa 1:** Os alunos serão orientados sobre os procedimentos para a escolha da situação-problema e formação de grupos.
4. **Plantão dúvidas - Etapa 1:** não há necessidade de entrega do material.
5. **Orientação - Etapa 2:** Contextualização do problema: os alunos serão instruídos sobre como descrever e analisar quais fatores do macro e micro ambiente se relacionam e ocasionaram o problema proposto.
6. **Plantão dúvidas - Etapa 2:** não há necessidade de entrega do material.
7. **Orientação - Etapa 3:** orientação sobre proposição de solução com base nos conceitos de inovação disruptiva e inovação incremental. A partir daí, os alunos deverão propor uma solução pelo grupo para resolver o problema apresentado.
8. **Plantão dúvidas - Etapa 3:** não há necessidade de entrega do material
9. **Orientação - Etapa 4:** Considerações Finais, sobre como fazer.
10. **Plantão de Dúvidas Gerais sobre a apresentação do PPI**
11. **Entrega Final do PPI para a banca de avaliação**

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

6. AVALIAÇÃO

Ao Projeto Prático Integrado será atribuída uma nota no valor de 0,0 a 3,0 pontos decorrente do conteúdo impresso e apresentado, que irá compor a nota final de todas as disciplinas envolvidas, conforme decidido em reunião.

Os alunos deverão entregar uma cópia impressa no Atendimento da Faculdade Enau e anexar uma versão digital em PDF na sala PPI 2020-2, na Plataforma Moodle. A apresentação será feita para uma banca especializada, composta por dois docentes da Faculdade Enau, um profissional da área e um professor convidado em data e horários combinados.

6.1. SITUAÇÃO PROBLEMA

Os docentes responsáveis pelas disciplinas oferecidas em 2020-2 são incentivados a propor situações problemas compatíveis com o conteúdo programático desenvolvido no semestre, dispostos no anexo deste documento. Cada grupo de alunos elege, após discussão com seus pares, **uma situação problema para desenvolver no formato apresentado acima.**

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

7. BIBLIOGRAFIA

TURCHI, Sandra R. **Estratégias de marketing digital e e-commerce**. 2011. São Paulo: Atlas, 2011. 10. Reimpr. 2017 p.208 ISBN 9788522469352.

ZENARO, Marcelo; PEREIRA, Maurício Fernandes. **Marketing estratégico para organizações e empreendedores: guia prático e ações passo a passo**. São Paulo: Atlas, 2013. 274 p. ISBN 9788522481859.

STRAUSS, Judy. **E-marketing**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2012. 356 p. ISBN: 978-85-760-5956-1

DEITEL, H. M.; DEITEL, P. J. **E-business e e-commerce para administradores**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2004. 458 p. ISBN: 9788534613736

FABRETE, Teresa Cristina Lopes. **Empreendedorismo**. 2. ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2019. 183 p. ISBN: 978-85-430-2561-2

BIAGIO, Luiz Arnaldo. **Empreendedorismo: construindo seu projeto de vida**. São Paulo: Pearson, 2016. 264 p. ISBN: 978-85-204-3325-6

DALLEDONE FILHO, Amilton. **O empreendedor: gestão de finanças (caderno do aluno)**. São Paulo: Pearson, [s.d.]. 52 p. ISBN: 9788581431079

BURGOS, Ciro Francisco. **O empreendedor: plano de negócios (caderno do aluno)**. São Paulo: Pearson, [s.d.]. 68 p. ISBN: 978-85-81431055

DEGEN, Ronald Jean. **O empreendedor: empreender como opção de carreira**. São Paulo: Pearson: 2009. 464 p. ISBN: 978-85-7605-205-5

DEGEN, Ronald Jean. **O empreendedor: fundamentos da iniciativa empresarial**. 8 ed. São Paulo: Pearson: 2009. 384 p. ISBN: 9788534602174

MORAIS, Roberto Souza de. **O profissional do futuro: uma visão empreendedora**. São Paulo: Pearson, 2016. 156 p. ISBN: 9788578680978

MAXIMIANO, Antonio Cesar. **Administração para empreendedores: fundamentos da criação e da gestão de novos negócios**. São Paulo: Pearson, 1999. 224 p. ISBN: 9788576050889

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

O'BRIEN, James A.; MARAKAS, George M. **Administração de sistemas de informação**. 15 ed. Porto Alegre: McGraw-Hill, 2013. 537 p. ISBN 9788580551105

LAUDON, Kenneth C. **Sistemas de informações gerenciais**. São Paulo: Pearson, 2014. P. ISBN: 978-85-430-0585-0

OLIVEIRA, Djalma de Pinho Rebouças de. **Sistemas de informações gerenciais: estratégias, táticas, operacionais**. 16. ed. São Paulo: Atlas, 2017. p. ISBN 9788522491476

POZO, J. I.; ANGÓN, Y. P. A solução de problemas como conteúdo Procedimental da Educação Básica. In: POZO, J. I. (org.). *A solução de problemas: aprender a resolver, resolver para aprender*. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

ANEXO A – SITUAÇÃO PROBLEMA

1- Situações problemas para os cursos de Gestão de Recursos Humanos e Administração

1.1 Disciplina base – Treinamento, Desenvolvimento e Educação Corporativa

Nos dias atuais, as organizações têm sofrido grandes mudanças em relação às suas práticas empresariais, dadas as sequelas, em função do Covid-19. Agora vamos imaginar que a empresa, na qual, você e seu grupo trabalham esteja passando por sérios problemas em função dessas mudanças todas. Vocês são os Gestores de RH da empresa e precisam trazer soluções para os seguintes problemas que vêm ocorrendo: comunicação falha entre os membros da equipe trabalhando em home office; processos de recrutamento e seleção de novos funcionários, levando em conta os protocolos de segurança pública-sanitária.

1.2 Disciplina base – Economia

Nos dias atuais, as organizações têm sofrido grandes mudanças em relação às suas práticas empresariais, dadas as sequelas, em função do Covid-19. Agora vamos imaginar que a empresa, na qual, você e seu grupo trabalham esteja passando por sérios problemas em função dessas mudanças todas. Vocês são executivos da empresa, responsáveis pelas finanças e precisam trazer soluções para os seguintes problemas que vêm ocorrendo: captação de recursos financeiros que viabilizem um projeto de investimento para a adequação da empresa às novas exigências sanitárias em suas instalações.

1.3 Disciplina base – Planos de cargos, salários e sistemas de benefícios

Determinada empresa, diante de turnover e afastamentos em nível considerável, resolve que os profissionais do setor de recursos humanos devem propor ações para descobrir, solucionar e diminuir a triste estatística. A empresa tem uma média salarial acima do mercado, é competitiva e costuma cumprir a legislação trabalhista.

1.4 Disciplina base - Psicologia e Ética nas Relações de Trabalho

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

Em Bertioga há uma empresa de turismo ecológico, que além das visitas para observar as belezas naturais da região, promove visitas a uma aldeia indígena dentro de uma reserva), onde os visitantes têm a oportunidade de conhecer a cultura, as moradias e os alimentos do povo Guarani. Esta atividade promove recursos financeiros tanto para a empresa de turismo quanto aos Guaranis. Com a situação de pandemia causada pelo Covid-19, esta atividade ficou totalmente comprometida, cancelando as visitas guiadas. Para que os monitores não sejam demitidos e que seja possível manter a empresa de turismo aberta, esta empresa precisa inovar. O que é possível propor como alternativa? Qual a importância da inovação neste momento de crise?

1.5 Disciplina base - Mapeamento e Gestão de Competências

Trabalhar remotamente tem benefícios, como menos gastos com recursos e deslocamentos, menos tempo no trânsito e mais flexibilidade. Mas também há desafios. Longe das equipes e dos gestores, os funcionários podem se sentir isolados e inseguros em relação a como sua performance está sendo percebida. O trabalho remoto coloca o colaborador numa condição com menor nível de interferência externa. Por isso, é necessário garantir que chefes, colegas e clientes possam contatá-lo e acompanhá-lo de alguma forma. Neste contexto, supondo que você faz parte de uma empresa de médio porte, desenvolva uma lista dos principais desafios das lideranças com o trabalho remoto e um plano de ação para manter a motivação, saúde mental, performance e o engajamento dos seus liderados.

1.6 Disciplina base: Fundamentos do Marketing

Algumas empresas estão adotando o home-office como solução para manter a rotina produtiva dos trabalhadores em tempos de pandemia. Acredita-se que este novo contexto exija que a empresa adote um posicionamento estratégico coerente com sua “nova” cultura organizacional. Dentro desta perspectiva, analise a seguinte situação:

Uma empresa de porte grande, onde apenas 10% dos funcionários tinha flexibilidade em trabalhar remotamente antes da pandemia, precisou adaptar o home-office para 80% de seus funcionários, por um período indeterminado. A empresa é uma Startup, cujo serviço oferecido é a venda e locação de imóveis residenciais oferecidos em todo o Brasil. A empresa precisou adaptar seu posicionamento de mercado, missão, visão e valores. Sua equipe foi a escolhida para esta tarefa. Desenvolva a solução para o problema proposto, utilizando a criatividade e os conceitos de segmentação e seleção de público-alvo.

1.7 Disciplina base - Metodologia de Pesquisa Científica

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

A pesquisa Retratos da Leitura no Brasil realizada em 2016 pelo Instituto Pró-Livro mostrou que, embora 56% dos brasileiros consumiram livros nos três meses anteriores à realização da pesquisa. No entanto, entre esse grupo, a média de livros lidos por vontade própria dos entrevistados foi de 2,88 incluindo aqueles lidos apenas em partes, e não do começo ao fim. De acordo com levantamento da Fipe (Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas), entre 2006 e 2018, o faturamento do mercado editorial recuou 25%. As respostas mais frequentes dos entrevistados sobre os motivos de não lerem foi que não tinham tempo, não gostavam ou não tinha paciência. Diante desse cenário, como incentivar o gosto e o hábito de leitura e o consumo de livros de gêneros variados da população brasileira?

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

ANEXO B: SITUAÇÃO PROBLEMA

2. Situações problemas para os cursos de Educação Física e Pedagogia

2.1 Disciplina base: Metodologia de Pesquisa Científica

A pesquisa Retratos da Leitura no Brasil realizada em 2016 pelo Instituto Pró-Livro mostrou que, embora 56% dos brasileiros consumiram livros nos três meses anteriores à realização da pesquisa. No entanto, entre esse grupo, a média de livros lidos por vontade própria dos entrevistados foi de 2,88 incluindo aqueles lidos apenas em partes, e não do começo ao fim. De acordo com levantamento da Fipe (Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas), entre 2006 e 2018, o faturamento do mercado editorial recuou 25%. As respostas mais frequentes dos entrevistados sobre os motivos de não lerem foi que não tinham tempo, não gostavam ou não tinha paciência. Diante desse cenário, como incentivar o gosto e o hábito de leitura e o consumo de livros de gêneros variados da população brasileira?

2.2 Disciplina base - Responsabilidade Social e Ambiental

É inegável o período atípico que o mundo está vivenciando devido à pandemia causada pelo coronavírus, que alterou a dinâmica familiar de todo mundo, na qual pessoas passaram a conviver mais horas com seus familiares, muitas vezes trabalhar no estilo Home Office e estudar de maneira remota. O distanciamento social e a diminuição de pessoas transitando nas ruas, fez com que a quantidade de lixo gerado e coletado pelo serviço de varrição pública diminuísse nas ruas de São Paulo, porém aumentou consideravelmente sua produção nas residências. Segundo dados da Associação Brasileira de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), o Brasil recicla apenas 4% dos seus resíduos urbanos, fazendo com que o volume de materiais passíveis de reciclagem sejam destinados inadequadamente, chegando aos lixões e aterros sanitários, tendo como protagonistas desse cenário lamentável, a escassez da coleta municipal e a falta de separação de resíduos dentro das próprias casas. Contudo, a Prefeitura de São Paulo alerta que aumentou em 25% a coleta seletiva, sendo então um bom pretexto para que a população passe a gerenciar melhor os seus resíduos. Frente a isso, como você futuro educador e formador de opinião contribuiria para a transformação desse panorama de confinamento em que as pessoas estão passando uma maior quantidade de horas dentro de casa com crianças e adultos, tendo em vista a educação ambiental, gerenciamento adequado de materiais recicláveis e tecnologia?

2.3 Disciplina base - Alfabetização

Você acabou de ser selecionado (a) para assumir uma turma de primeiro ano do Ensino Fundamental 1 na escola Raio de Sol. Como estamos em tempos de

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

pandemia, o colégio optou por ministrar todas suas aulas *on-line*. Você, então, deverá fazer o planejamento de suas aulas para a sua turma de 15 (quinze) alunos neste cenário. Sob esta perspectiva, reflita acerca de:

- Como serão suas aulas;
- Como estabelecer o engajamento dos seus alunos;
- Como avaliar a aprendizagem;
- O que fazer com os alunos que não tem acesso à internet.

2.4 Disciplina base: Recreação, jogos educativos e brincadeiras populares

É sabido que os brinquedos e as brincadeiras são importantes para o desenvolvimento infantil tanto em seu aspecto motor como em seu aspecto cognitivo, pois propicia às crianças experiências fundamentais na formação de sua personalidade visto que elas experimentam diversas situações, organiza suas emoções, processa informações e tece sua autonomia de ação. Diante disso, o brinquedo assume uma função essencial, já que são considerados objetos que possuem força motivadora porque auxiliam na transposição do mundo real para o imaginário, possibilitando que a criança assuma diferentes papéis para além de seu comportamento habitual. Segundo Kishimoto (2010, p.1) “Ao brincar, a criança experimenta o poder de explorar o mundo dos objetos, das pessoas, da natureza e da cultura, para compreendê-lo e expressá-lo por meio de variadas linguagens”. É por meio da brincadeira e do brinquedo que a criança interage com o mundo, mundo este que está passando por um momento atípico na qual está afetando todos os setores da sociedade, inclusive o educativo.

É de domínio público que estamos vivenciando uma pandemia de Covid-19 (conhecido como coronavírus), uma doença respiratória aguda de transmissão contínua entre as pessoas, fato este que fez com que medidas para a contenção do vírus fossem tomadas como o fechamento de escolas, a suspensão de eventos esportivos e a proibição da abertura de áreas comerciais, o chamado isolamento social. As crianças estão sofrendo com esse isolamento, visto que a falta de atividade física (causada pela falta do brincar) e o excesso de tempo com a televisão e com os jogos eletrônicos desregulam seu sono e as deixam mais agitadas e estressadas. Sendo assim, você como futuro professor, sabendo da relevância do brinquedo e das brincadeiras no desenvolvimento infantil, de que forma poderia contribuir para que as consequências desse isolamento fossem amenizadas, à medida que existem diversas formas de brincar e vários jogos que trabalham com o desenvolvimento e com a realidade social em que vivemos atualmente.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. ANAIS DO I SEMINÁRIO NACIONAL: CURRÍCULO E MOVIMENTO – Perspectivas Atuais Belo Horizonte, novembro de 2010

2.5 Disciplina base - Ciências Morfofuncionais

Regulamento: Projeto Prático Integrado – PPI

Cursos de Graduação 2020-02

É consenso entre todos os profissionais da área da saúde bem como para a sociedade científica, de que o exercício físico está diretamente associado com a prevenção, promoção e recuperação da saúde em todas as idades, agindo beneficentemente no âmbito da fisiologia cardíaca, circulatória, respiratória, muscular, dentre outras¹, e frente a isso o número de pessoas que passaram a se exercitar tem aumentado a cada dia.

Com a pandemia do Covid-19 e o distanciamento social por ela causado, a prática de exercícios ficou extremamente abalada por um período, porém com o retorno gradativo das atividades utilizando as máscaras como equipamento obrigatório de proteção individual, os atletas de todos os níveis também tem retornado às suas rotinas de exercícios. Entretanto, não há como negar que essa questão da utilização de máscaras tem os deixado apreensivos, uma vez que durante a prática de exercícios há aumento da frequência respiratória e conseqüentemente da eliminação de CO₂, que dependendo do tipo de máscara utilizado não é expelido adequadamente, além de dificultar a entrada/inspiração de oxigênio, diminuindo sua performance e trazendo agravos para a saúde, como em casos extremos a acidose respiratória.

Neste sentido, como você, futuro profissional de educação física que compreende e incentiva a prática de esportes, minimizaria os impactos negativos do uso das máscaras (caseiras ou hospitalares) para as pessoas que estão retomando seus treinos e que não podem deixar de usar esse equipamento de proteção?

¹COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 22, n. 6, p. 937-946, Dec. 2009.