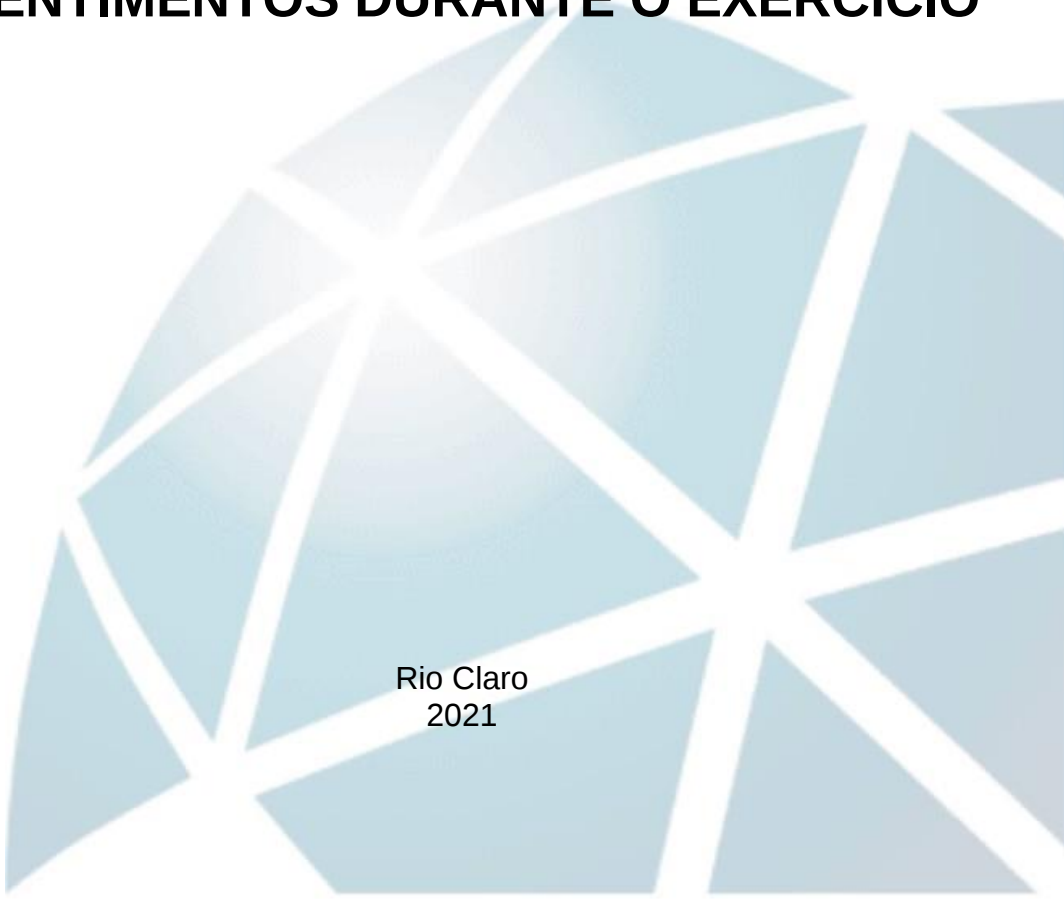

EDUCAÇÃO FÍSICA

Bruna Cidade de Souza Lima

**UTILIZAÇÃO DE EMOJIS PARA EXPRESSAR
SENTIMENTOS DURANTE O EXERCÍCIO**



Rio Claro
2021

BRUNA CIDADE DE SOUZA LIMA

**UTILIZAÇÃO DE EMOJIS PARA EXPRESSAR SENTIMENTO DURANTE O
EXERCÍCIO**

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Kokubun

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharela em Educação Física.

Rio Claro
2021

L732u Lima, Bruna Cidade de Souza
Utilização de emojis para expressar sentimentos
durante o exercício / Bruna Cidade de Souza Lima. --
Rio Claro, 2021
46 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Eduardo Kokubun

1. Percepção de Esforço. 2. Escala de Borg. 3.
Escala de Ativação. 4. Escala de Sentimento. 5.
Emojis. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

Dedico este trabalho a todos
que contribuíram diretamente
ou indiretamente no meu
processo de formação
acadêmica.

AGRADECIMENTOS

É com muita gratidão que afirmo que consegui realizar meu TCC durante o cenário pandêmico do COVID - 19 no ano de 2020. Agradeço às forças divinas que me guiaram e me fortaleceram durante essa longa jornada de hipóteses, dúvidas, incertezas, coletas, análises e conclusões. Eu, com total certeza, não ando só! E cabe a mim, iniciar os agradecimentos por aqui. A essa energia transcendental que me dá ânimo de continuar acreditando e lutando pelo que almejo.

Agradeço imensamente, com todas as forças do meu ser e do meu coração, aos meus maiores amores da vida, meus pais! Vocês são a principal razão de eu ter chegado até aqui, obrigada por confiarem no meu potencial e me motivarem a buscar o meu melhor caminho, pela torcida genuína, pela paciência com meus imprevistos e pelos puxões de orelha necessários.

Agradeço com todo carinho e grande felicidade ao meu incrível orientador Prof. Dr. Eduardo Kokubun que me aceitou no laboratório NAFES (Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde), me ensinou pacientemente e me fez ampliar os meus horizontes de conhecimento. Junto a Letícia Sposito e Deisy Ueno, também do NAFES, que me auxiliaram em diversos momentos da coleta de dados e da escrita.

Agradeço aos meus amigos, em especial aos que me apoiaram diretamente durante a construção do TCC: Débora Ferreira, Guilherme Guedes, Ricardo Tofanelli, Amanda Canavarro, Gabriela Canavarro, Marcelo Schorno e a minha tia Nanci. Eu preciso dizer que com os conselhos de vocês, meu tico e teco encontram solução para tudo. Obrigada por iluminarem a minha mente e principalmente, a minha esperança durante essa maratona final da graduação.

Agradeço ao meu companheirinho de sempre, que esteve comigo lado a lado (literalmente) durante o meu processo de escrita deste trabalho. Nico, o gato!

E não menos importante, preciso agradecer a Unesp Rio Claro, pela oportunidade de ter tido ensino público, gratuito e de qualidade! Que a luta pela educação gratuita de excelência permaneça em mim e em cada pessoa que ler este trabalho. Que mais e mais pessoas possam ter acesso a espaços de formação como esse e que haja mais investimentos públicos no que, de fato, eleva a sociedade e o país: estudos, pesquisas e extensão. Sem a Unesp, sinceramente, não sei o que eu seria ou onde estaria hoje e sem dúvida nenhuma, em meio aos altos e baixos passados e apesar da onda de precarização crescente, eu acredito, amo, defendo e agradeço a existência das Universidade públicas no Brasil. Sou grata por fazer parte disso. Vale lembrar que: LÔOOKO, LOOOKO, LOKO, LOKO, EU SOU DA UNESP!

RESUMO

Escalas de esforço percebido (EP) tem grande aplicabilidade para a prescrição e monitoramento de exercícios. Elas se baseiam em associar âncoras verbais com a percepção de esforço e apresentam associações com marcadores fisiológicos utilizados para quantificar a intensidade do esforço. Ancoragens baseadas em escalas contínuas e cores são alternativas para aplicação do EP em populações diferenciadas como crianças e idosos. Com o advento da internet e redes sociais, emojis foram propostos como meios de comunicação e expressão de sentimentos e afetos. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a Escala de Borg, Escala de Ativação, Escala de Sensação e, principalmente, se a escolha de um emoji pode expressar os sentimentos das pessoas durante a prática de exercício físico. A pesquisa foi desenvolvida em duas etapas: a primeira com o objetivo de identificar os emojis que melhor representaram as âncoras verbais; este foi realizado através de um formulário online durante uma sessão de treino e a segunda com o objetivo de comparar as respostas de EP baseada em âncoras verbais com os emojis selecionados durante a coleta de dados, junto com as respostas da escala de ativação e a escala de sentimento, através destes dados foi apresentado um circunflexo para ilustrar os emojis que predominaram nas respostas e houveram discussões acerca das análises através desta ferramenta informativa. Através de dados referentes à agradabilidade do treino, de métodos de mensuração da Percepção Subjetiva de Esforço como “âncoras verbais ou a Emojis” é possível guiar novas tendências de prescrição de treinos e de exercícios físicos. Quanto melhor uma prescrição de treino, maior é a probabilidade de aderência de praticantes e destes se tornarem adeptos a ter uma rotina de treino duradora, tornando-se um hábito de vida e para o resto da vida.

Palavras - chave: Percepção de esforço. Escala de Borg. Escala de Ativação. Escala de Sentimento. Emojis.

ABSTRACT

Perceived effort scales (PES) have great applicability for the prescription and monitoring of exercises. They are based on associating verbal anchors with the perception of effort and are associated with physiological markers used to quantify the intensity of the effort. Anchorages based on continuous scales and nuclei are alternatives for applying PES in different populations such as children and the elderly. With the advent of the internet and social networks, emojis were proposed as means of communication and expression of feelings and affections. This study aimed to analyze a relationship between the Borg Scale, Activation Scale, Sensation Scale and especially if the choice of an emoji can express people's feelings during physical exercise. The research was developed in two stages: the first with the objective of identifying the emojis that best represented the verbal anchors; this was done through an online form during a training session and the second in order to compare how PES responses based on verbal anchors with the emojis selected during data collection, together with the responses of the activation scale and the feeling scale, through this data a circumplex was presented to illustrate the emojis that predominated in the answers and there were about the analyzes through this informative tool. Through data referring to the pleasantness of the training, methods of measuring the Subjective Perception of Effort as "verbal anchors or Emojis" it is possible to guide new trends in the prescription of training and physical exercises. The better a training prescription, the greater the likelihood of practitioners adhering and becoming adept at having a lasting training routine, making it a life habit and for the rest of their lives.

Keywords: Effort Perception. Borg Scale. Activation Scale. Sensation Scale. Emojis.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVOS	7
2.1 Objetivo Geral	7
2.2 Objetivos específicos	8
3 HIPÓTESE	8
4 REVISÃO DE LITERATURA	8
4.1 Esforço Percebido	8
4.2 Respostas afetivas ao exercício e atividade física	9
4.4 Importância das respostas afetivas para a prática de atividade física	13
5 METODOLOGIA.....	15
5.2 Público Alvo	15
5.3 Critérios de Inclusão	15
5.4 Procedimento de coleta de dados.....	16
5.5 Instrumentos de Coletas de Dados	17
5.5.1 Escala de esforço percebido CR10 de Borg (ANEXO 1).....	17
5.5.2 Escala de sentimento (ANEXO 2)	17
5.5.3 Escala de ativação (ANEXO 3)	17
5.5.4 Planilha de Emojis (ANEXO 4)	17
5.6 Análise De Dados	17
6 RESULTADOS	18
7 DISCUSSÃO	26
8 CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2006), a prática regular de atividade física reduz o risco de mortes prematuras e a ocorrência de diversas doenças. Contudo, muitas pessoas não praticam atividade física regularmente, mesmo tendo conhecimento desses benefícios.

Para aumentar a prática de atividades físicas considera-se que é necessário desenvolver técnicas de prescrição de exercícios que levem em consideração as respostas afetivas do indivíduo. Estudos mostram que há uma relação entre as intensidades praticadas e os sentimentos percebidos, um deles é o “Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido”.

O uso de respostas psicoafetivas para compreender como as pessoas reagem ao exercício e para prescrever o treinamento tem sido realizado de diversas formas. A utilização de emojis têm sido uma das formas das pessoas expressarem emoções, sentimentos e afetos, e é possível encontrar diversos estudos que utilizaram “âncoras de emojis” em escalas de esforço percebido. Entretanto, ainda não há estudos científicos que averiguem a sua relação com a Escala de Ativação e a Escala de Sentimentos durante diversas sessões de treino. Nesse sentido, surge a questão: Será possível a utilização de emojis como meio para avaliar as respostas perceptivas e afetivas ao exercício?

Desta forma, verificar a relação entre Emojis para a representação de relação direta entre Percepção subjetiva de Ativação e de Sentimento, pode auxiliar na melhor prescrição de treino, com treinos mais individualizados ou para grupos especiais, bem como na aderência eficiente da prática de exercícios físicos e na manutenção da saúde a longo prazo.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Verificar se os emojis podem ser utilizados para expressar a percepção subjetiva do esforço, sentimento e o afeto das pessoas durante a realização do exercício físico, considerando a valência e ativação no circunplexo proposto por Russell.

2.2 Objetivos específicos

- Analisar a associação dos emojis com os valores médios de percepção subjetiva de esforço, sentimento e ativação;
- Construir um circumplexo relacionado os emojis com os valores médios de sentimento e ativação;

3 HIPÓTESE

Acredita-se que as análises demonstrem associação entre os emojis e as diversas sensações (prazer e/ou desprazer) durante a prática de exercícios físicos.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Esforço Percebido

O Esforço Percebido (EP) é conceituado como uma resposta aos estímulos psicomotores para avaliar a intensidade do treino durante sessões de práticas físicas. Aspectos psicossomáticos influenciam diversas sensações e alterações fisiológicas durante o período de treinamento e o EP é o estado percebido de maneira subjetiva de qualquer indivíduo praticante, sendo atleta ou não (LIMA, 2007). Existem diversas escalas que estimam o esforço percebido, dentre elas, uma das mais conhecidas é a Escala de Borg que é utilizada para avaliar o controle de intensidade e prescrição de exercícios físicos (SERAFIM, 2007).

Para exemplificar este conceito, sensações de fadiga, calor, dores musculares, falta de ar, tremores, náuseas e desidratação geralmente são mencionadas como resposta físicas que são mensuradas pelo EP (SERAFIM, 2007). Entretanto, vale ressaltar que fatores externos como ambiente, profissionais envolvidos e metodologias técnico-táticas aplicadas e também internas como condição física e psíquica influenciam a estas respostas de maneira individualizada.

Desenvolvida pelo fisiologista sueco Gunnar Borg, a escala *Rating of Perceived Exertion* (RPE) é dividida em vinte níveis por “âncoras” verbais que são: “sem nenhum esforço, extremamente leve, muito leve, leve, um pouco intenso, intenso - pesado e

extremamente intenso”, sendo que a escala inicia pelo nível seis com “sem nenhum esforço” e finaliza com “extremamente intenso” no nível vinte.

Os índices do EP estão fortemente relacionados com índices fisiológicos e apresentam correlação com o consumo de oxigênio (VO₂) e frequência cardíaca (FC) em diversos estudos já realizados, desde crianças, idosos, portadores de doenças crônicas e adultos - atletas ou não (BORG, 1998; 1982). Por essas razões e também pela facilidade de aplicação, as escalas de EP assumem relevante papel na prevenção e controle de lesões, doenças, sobrecargas, *burnout* e/ou *overtraining*.

Atualizada em 1990, a escala de Borg CR-10, é composta por doze níveis numéricos e sete “âncoras” verbais, sendo estas: “extremamente fraco/leve, muito fraco/leve, fraco, moderado, forte/intenso, muito forte/intenso e extremamente forte” e esta é a escala que será utilizada neste trabalho científico (BORG, 1990).

A interpretação das âncoras verbais é essencial para a correta aplicação e interpretação das escalas de EP. Entretanto, nem sempre as âncoras apresentadas em forma escrita podem ser aplicadas a todas as populações. Há trabalhos e estudos que apresentam novas escalas modificadas ou originadas para ancorar os graus de esforço através de cores, faces/figuras e escalas contínuas, deixando de ter âncoras puramente verbais para tornar-se acessível ao entendimento a todo tipo de público, desde crianças não completamente alfabetizadas ou idosos que podem ter dificuldades para leitura. Como por exemplo, tais artigos: “Validade de uma escala colorida para estimativa de esforço subjetivo percebido”; “Validação de uma escala colorida de esforço percebido para adultas jovens e idosas em caminhada na esteira” e “Percepção subjetivo do esforço. Classificação do esforço percebido: proposta de utilização da escala de faces.”

4.2 Respostas afetivas ao exercício e atividade física

Em 2010, o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) emitiu recomendações no sentido de que, para além da utilização de escalas de esforço e/ou frequência cardíaca no controle do treino, houvesse uma preocupação com a valência afetiva (agradabilidade) ao longo da prática, atuando como coadjuvante dos restantes métodos, ou até como forma de automonitorização. Com essa recomendação, vários têm sido os investigadores a explorar a utilização de medidas desta natureza no controle das sessões de treino, e a tentar compreender a sua relação com o bem-estar e a adesão. Orientações distintas têm sido emitidas para este efeito, sendo que escalas subjetivas de diversos tipos parecem ser úteis nesta função.

Tal recomendação está alinhada com a visão da Organização Mundial de Saúde (OMS), considera dois princípios para embasar a definição de saúde:

1 - A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade;

2 - A extensão a todos os povos dos benefícios do conhecimento médico, psicológico e afins é essencial para obtenção mais completa da saúde.

Considerando aspectos além de biológicos, anatômicos ou fisiológicos, houve a necessidade de estudar conceitos de “saúde” que abrangem valência afetiva (como explicitou o ACSM) e bem-estar mental e social também (como apresentou a OMS na sua constituição).

Um artigo publicado por Ladwig *et al.* (2017), denominado por “*Affect - Based exercise prescription: An ideia whose time has come?*” propôs que praticantes de exercícios físicos “percebessem” e auto-analisassem e regulassem a sensação de bem-estar durante suas práticas. Os autores sugerem que quanto mais bem-estar, melhor, havendo uma relação direta e muito boa a longo prazo quando a agradabilidade é preservada. Através desse apreço com o treino proposto, é mais simples e fácil alcançar os múltiplos objetivos de promover eficácia, segurança, consistência, satisfação e principalmente mudança de comportamento aos indivíduos praticantes.

Uma das teorias que descrevem o afeto das pessoas é a teoria do circumplexo de Russel (1980). Segundo essa teoria, o afeto das pessoas pode ser classificado em duas dimensões: ativação (alta e baixa) e sentimentos (prazer ou desprazer). Eles compõem duas escalas numéricas que descrevemos a seguir.

A Escala de Ativação é composta pelos números de 1 a 6, sendo 1 baixa ativação e 6 como alta ativação. O objetivo desta escala é apresentar, através de respostas subjetivas, o grau de ativação durante o treino em geral. Se este estiver baixo, pode ser observado por relaxamento, tédio ou calma e, se estiver alto, por ansiedade, excitação ou raiva (Russell & Barrett, 1999).

Já a Escala de Sentimentos é composta pelos números de: -5 (muito mal) até +5 (muito bem), cujo objetivo é representar o grau afetivo durante o treino em geral. Que pode variar entre prazer e desprazer, recompensador ou ameaçador, entre outras características opostas. Denomina-se por Valência a atribuição dessa codificação da agradabilidade percebida/sentida.

Russel (1980), nos trouxe a relação entre nível de ativação (alta ou baixa) com valência afetiva (prazer ou desprazer) através do uso de seu circumplexo. De início, parecem dois pontos opostos, mas quando se fala sobre agradabilidade, há como

analisar representações interessantes que são apresentadas por meio do circumplexo e que demonstram aspectos psicossociais que perpassam a execução correta ou alcance do resultado ideal durante a prática física, como por exemplo: adesão e aderência aos treinos, mudança de comportamentos e novos hábitos para vida.

Tendo base no circumplexo de Russel, de 1980, constatou-se que estados afetivos mais próximos apresentam uma combinação similar de valência e ativação apresentada, sendo: muito bem/alta ativação ou muito mal/baixa ativação; entretanto, quando estes estados afetivos estão mais distantes, há menor combinação em termos de valência e afeto, pois diferem mais.

As dimensões e variáveis constituintes do circumplexo de Russel são apresentadas na figura 1.

Figura 1. Dimensões e variáveis constituintes do circumplexo de Russel.



Fonte: Traduzido e adaptado por Crispim (2017).

4.3 Uso de emoji para expressar sentimentos e afeto

Segundo Paiva e Bispo (2017) "Os Emojis são uma nova forma de linguagem que se fazem presentes em chats e redes sociais, usados como forma de expressão

e identificação”. Atualmente a utilização destes atravessam fronteiras e em qualquer país do mundo encontram-se versões disponíveis, seja para telefones celulares IOS ou Androids, além de aplicativos, notebooks, computadores e tablets. Redes sociais como Facebook, Twitter e Instagram também estão repletos pela utilização de Emojis pelos usuários. Também denominados de Emoticons, termo originário da língua inglesa, a partir da junção de emotion (emoção) + icon (ícone), os Emojis trazem a ideia de representações e ilustrações para facilitar a expressão de sentimentos e sensações como aponta o artigo “Observações sobre o texto e o sentido dos Emojis”.

Como evidenciam Pompeu e Sato (2015) “[Os Emoticons] Foram desenvolvidos em plataformas dialógicas em que o texto escrito é a única possibilidade, procurando compensar a ausência da pessoa física no momento do diálogo, adicionando alguma emotividade à conversa – alegria, tristeza, espanto, decepção, cansaço, etc”.

Miller *et al.* (2016) verificaram o uso de 22 Emojis em 5 plataformas digitais e concluíram que os significados destes estão abertos para interpretações subjetivas, sendo assim objeto de debate.

O artigo “*EmojiGrid: A 2D pictorial scale for the Assessment of Food Elicited Emotions*” publicado no jornal “*Frontiers of Psychology*” dos autores Kaneko e cols (2019) analisaram o uso de Emojis para avaliar as emoções diretamente ligadas a ingestão de diversos tipos de alimentos. Eles hipotetizaram que os emojis poderiam ser utilizados para expressar os sentimentos de diferentes culturas frente a diversos tipos de alimentos. Ao aplicarem um questionário em 4 países para que os respondentes associassem imagens de diferentes tipos de alimentos a emojis, notaram que os alimentos estão associados com uma variedade de Emojis e sentimentos. Dependendo do alimento apresentado na pesquisa, poderia obter sentimentos apresentados divergentes como prazer x desprazer - gosto x desgosto. Concluem que os emojis são uma ferramenta com potencial para avaliação transcultural de sentimentos relacionados com alimentos. Apresentaram um circunflexo para representar e validar essa relação entre as imagens dos alimentos e a agradabilidade transcultural.

A proliferação de emojis na dimensão digital levou à criação de diversos dicionários/enciclopédias de emoji (emojipedia.org; emojis.wiki) que apresentam o universo de variedades e possibilidades para a utilização destes em qualquer país do mundo.

Embora a aplicabilidade tenha escala global, os Emojis podem apresentar significados variados e interpretações subjetivas e/ou multiculturais conforme foi constatado no estudo de Oliveira, Fernandes e Damasceno (2016), que analisaram o significado e interpretações da linguagem dos Emojis em três países: Brasil, Estados Unidos e Japão.

4.4 Importância das respostas afetivas para a prática de atividade física

Uma das principais razões do abandono da prática de exercícios físicos é a ausência ou escassez de respostas afetivas significativas, como mostra no artigo “Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas” publicado em 2010, pela Universidade Federal de Rio Grande do Norte. Cujos autores foram: Gonçalves, M.P; e ALCHIERI, J.C. Esta pesquisa apresentou dados de uma pesquisa realizada na Espanha por Moreno, Cervelló e Martínez (2007), cuja participação foi de 561 adultos praticantes de atividades físicas não competitivas e, dentre os resultados, apresentou-se a constatação de que indivíduos adeptos a programas orientados de atividade física mostraram fortes motivações sociais.

Em outro estudo, de Ryan *et al.* (1997), realizado com 40 universitários de uma universidade americana e, destes, 24 alunos praticantes de Taekwondo que responderam a escala: *Motives for Physical Activity Measure* (MPAM), de Frederick e Ryan (1993), apresentaram como respostas, competência e diversão sendo os principais fatores de adesão e permanência neste esporte. O objetivo desta escala é medir três motivações para a prática de atividades físicas: Interesse/Diversão; Competência e Motivos relacionados com o corpo.

Antes disso, outro estudo também utilizou da MPAM para avaliar variáveis sobre frequência e/ou abandono das práticas físicas. Em 1993, Frederick e Ryan contaram com a participação voluntária de 376 adultos americanos praticantes de esportes individuais e exercícios físicos. Constatou-se que a maior pontuação nas motivações de diversão e competência foi apresentada por esportistas, enquanto que para praticantes de exercícios físicos apresentou-se maiores pontuações para motivos relacionados com o corpo.

Portanto, pode-se afirmar que em geral há diversas motivações, entre elas: busca por saúde e bem-estar, boa aparência, diversão, competência e motivações sociais. Para além disso, compreender essas variáveis de adesão, constância e hábito

é um grande desafio para profissionais envolvidos com este tema, tendo em vista que há diversos benefícios obtidos através da prática e entretanto, o número de sedentários ainda é crescente e tem se tornado algo preocupante no que diz respeito à saúde da população brasileira (ANDREOTI; OKUMA, 2003; EPIPHANIO, 1999; MELLO *et al.*, 2005).

Vale ressaltar que “segundo a Organização Mundial de Saúde (2006), a prática regular de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão” (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010).

Devido a pandemia do COVID-19 houve uma imensa expansão da utilização virtual de facilidades digitais, como consultorias online, aplicativos, vídeos explicativos gravados ou ao vivo, aulas online, planilhas de treinos digitalizadas, houve uma mobilização pública e privada em prol disso e tornou-se mais acessível realizar exercícios físicos orientados, fora de ambientes especializados e/ou centro de treinamentos. Entretanto, segundo dados do site do governo do Brasil e com base em uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre os anos de 2003 a 2019, adultos acima de 20 anos dobraram a proporção relacionada à obesidade no Brasil. Isso é extremamente preocupante, há novas pesquisas em andamento que buscam relacionar o isolamento social e a quarentena com o aumento da obesidade, ainda não se sabe ao certo o agravamento que haverá neste cenário todo e em quais outras proporções poderá afetar.

Segundo (GONÇALVES; ALCHIERI; 2010), para aumentar de maneira significativa a participação de pessoas em práticas físicas ativas, “é necessário que sejam desenvolvidas novas técnicas de prescrição e treinamento que proporcionem intensidades suficientes para promover adaptações fisiológicas importantes para a saúde, considerando as respostas afetivas do indivíduo para induzir a uma constância e criação de novos hábitos”.

Conforme apresentado no artigo “Respostas afetivas e cardiovasculares de mulheres jovens a uma sessão de treinamento com Nintendo Wii: uma nova perspectiva de exercício físico”. Outra constatação relevante apresentada neste estudo é que “Intensidades leves a moderadas parecem ideais para promover melhorias no afeto”, e isso, pode estar relacionado a maior aderência aos programas

de exercício entre 6 e 12 meses. Já a intensidade moderada está associada com a diminuição no estado de raiva, ansiedade, tensão, aumento no vigor e prazer percebido” (referência).

5 METODOLOGIA

5.1 Aspectos Éticos

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisa em Humanos do Instituto de Biociências da Unesp/Rio Claro. O número de protocolo é 20792619.7.0000.5465. A participação no estudo foi condicionada a aceitação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE 1) por cada indivíduo participante.

5.2 Público Alvo

Adultos com 18 anos ou mais, de ambos os sexos, praticantes de exercícios das mais diversas modalidades e de qualquer cidade do Brasil.

5.3 Critérios de Inclusão

Os participantes deveriam:

- a) Ter 18 anos ou mais;
- b) Praticar exercícios, sem tempo mínimo de aderência ao treino (indiferente se era menos de 6 meses ou mais de um ano)
- c) Possuir grande diversidade de exercícios físicos praticados;
- d) Responder todo o questionário.

Nesta pesquisa não houve distinção de gênero, raça, religião, crença política, condição econômica ou social. A diversidade se mostrou nas modalidades praticadas e apresentadas na coleta de dados, estas foram: musculação, corrida, dança, treinamento funcional, yoga, pilates, crossfit, calistenia, aerohiit, capoeira, handebol, natação, basquete, ciclismo, futebol, slackline, patinação, lutas, entre outros.

5.4 Procedimento de coleta de dados

Para verificar se os emojis podem ser utilizados para expressar o afeto das pessoas durante a realização do exercício físico, o presente estudo possui caráter explicativo, quantitativo e descritivo.

A realização do trabalho foi feita por dois processos metodológicos: a primeira foi através da coleta de dados realizada por um formulário online com 10 questões sobre percepção subjetiva de esforço e outros aspectos psicoemocionais durante uma sessão de treino das mais diversas opções de exercícios físicos (musculação, corrida, yoga, dança, entre outros). A segunda fase foi a criação de um circunflexo apresentando a relação de Emojis com a escala de ativação.

Devido a pandemia do Covid-19 no ano de 2020, especificamente devido ao isolamento social que impediu coletas presenciais e a realização da validação de hipóteses através de testes físicos presenciais, fez-se uso de um formulário online feito através da plataforma “google forms”.

Para tanto, a pesquisadora contatou grupos de praticantes de atividades físicas como participantes de equipes esportivas universitárias, além de participantes de outras modalidades em outros locais como academias e centros esportivos. Foram convidadas também pessoas que estavam treinando em casa e através de pessoas indicadas por profissionais de Educação Física. O envio de questionário ocorreu através de mensagens de Whatsapp e por mensagens em redes sociais, como facebook e instagram.

Após, o participante era instruído a responder o formulário online (APÊNDICE 2) que continha o questionário de identificação e 4 questões referente as 3 escalas (percepção de esforço, sentimento e ativação) e ao emoji que o melhor representava no momento. As questões foram:

1. Com base na escala de Borg CR-10 apresentada, como você responderia a percepção do seu esforço agora?
2. “Qual Emoji melhor representaria a sua percepção de esforço neste momento do treino realizado?”.
3. Coloque o número que melhor represente seu sentimento agora com base nessa escala neste momento do treino (Por favor, atente-se aos sinais positivos e negativos)
4. “Observe a escala a seguir e coloque o número que melhor represente o seu grau de ativação neste momento do treino”. Utilizou-se uma escala de diferencial semântico 1- baixa ativação a 6- alta ativação.

Foi solicitado que o participante respondesse o mesmo formulário duas vezes em dois momentos distintos de uma sessão de treino, a primeira vez na metade do treino e a segunda ao final da sessão completa.

5.5 Instrumentos de Coletas de Dados

5.5.1 Escala de esforço percebido CR10 de Borg (ANEXO 1)

Desenvolvida por Borg (2000), a escala de razão e de categorias pareadas entre si de forma que para cada categoria existe um valor num contínuo numérico (0 = Absolutamente nada; 0,5 = Extremamente fraco; 1 = Muito fraco; 2 = Fraco; 3 = Moderado; 5 = Forte; 7 = Muito forte e 10 = Extremamente forte).

5.5.2 Escala de sentimento (ANEXO 2)

A Escala de Sensações foi utilizada para avaliar o sentimento dos participantes durante a sessão de treino. Essa escala verifica a dimensão das respostas afetivas e é caracterizada por uma numeração bipolar, que fornece uma classificação para as sensações (+5 = Muito bem; +3 = Bem; +1 = Razoavelmente bem; 0 = Neutro; -1 = Razoavelmente mal; -3 = Mal; -5 = Muito mal) (EKKEKAKIS; LIND; VAZOU, 2009).

5.5.3 Escala de ativação (ANEXO 3)

A Escala de Ativação é um instrumento auto avaliativo, utilizada para avaliar o nível de excitação percebido pelo participante. É composta de seis pontos lineares, sendo 1 correspondente a “Baixa ativação” e 6 como “Alta disposição” (KILPATRICK et al., 2007).

5.5.4 Planilha de Emojis (ANEXO 4)

Os emojis foram extraídos do dicionário digital de emojis (disponível em <http://emojipedia.org>).

5.6 Análise De Dados

A frequência de respostas a cada uma das perguntas foi calculada e apresentada em forma de gráficos. Para a análise da associação de emojis com o

afeto, foram computados o número de vezes que um emoji foi utilizado para expressar o afeto durante o exercício. A seguir, foram selecionados emojis que foram utilizados pelo menos 3 vezes. Foram calculadas as médias e desvios-padrão associados com cada emoji para a percepção subjetiva de esforço, sentimento e ativação. Esses dados foram organizados na forma de gráficos de bolha, utilizando o emoji como marcador e o seu tamanho representando a frequência. O circunplexo de Russel com dados de sentimento e ativação foi construído utilizando-se emojis como marcadores.

6 RESULTADOS

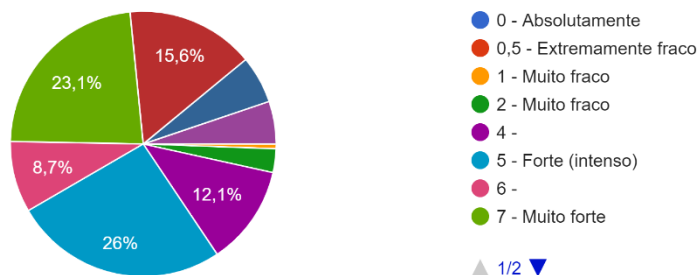
Do total de 173 participantes, cerca de 47,4% eram do sexo feminino com 82 respostas e 52,6% do sexo masculino com 91 respostas. Em relação a idade destes indivíduos, dividimos em 3 faixas etárias: 18 a 40 anos de idade - que representou 94,2% do total, com 163 respostas; 5,2% representado por 41 a 60 anos com 9 respostas e 0,6% representado por 61 a 80 anos com apenas 1 resposta.

Cento e onze pessoas responderam que treinam a mais de um ano, representado por 64,2% do total de participantes. Para menos de seis meses de treino contínuo, foram apresentadas 39 respostas, o que simboliza 22,5% e, por último, de seis meses a um ano, 23 respostas foram apresentadas, o que compõe 13,3% da amostra.

Na análise de percepção de esforço (figuras 2 e 3), cerca de 0,6% foi representado como: 1- muito fraco, com base em apenas uma resposta apresentada em amarelo. Logo em seguida, com cinco respostas, 2,9% foi simbolizado em verde escuro como: 2 - muito fraco; 21 pessoas responderam com o número 4, representado em roxo com percentual de 12,1%. Para forte (intenso), 45 pessoas responderam, o que representa 26% e está simbolizado no gráfico em azul claro. Na escala de número 6, obteve-se 15 respostas, representando 8,7% e para 7 - muito forte, obteve-se percentual de 23,1% com 40 respostas. Vinte e sete respostas foram apresentadas para o número 8, isto é 15,6%; para a escala de número 9 foram obtidas 10 respostas, que é 5,8% e, por último, 9 participantes escolheram o número 10 - extremamente forte, representado por 5,2%.

Figura 2. Análise da percepção de esforço dos participantes.

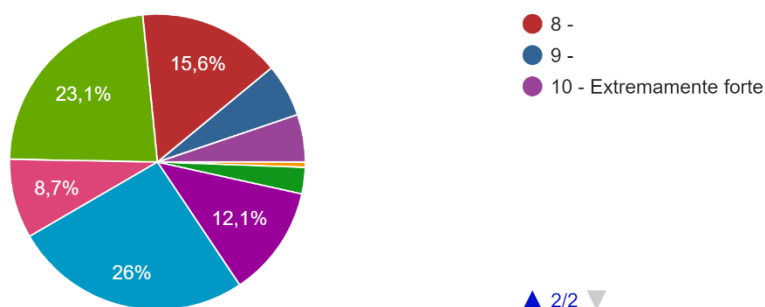
Com base na escala apresentada, como você responderia a percepção do seu esforço agora ?
Sendo 10 extremamente forte, quase o máximo de...el a um corpo humano (extremamente exaustivo).
173 respostas



Fonte: A autora

Figura 3. Análise da percepção de esforço dos participantes.

Com base na escala apresentada, como você responderia a percepção do seu esforço agora ?
Sendo 10 extremamente forte, quase o máximo de...el a um corpo humano (extremamente exaustivo).
173 respostas

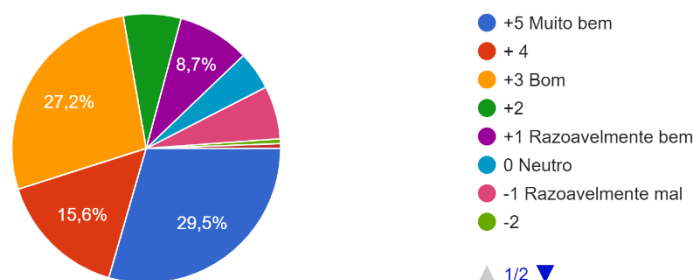


Fonte: A autora

Na escala de sensação (figuras 4 e 5), obteve-se 51 respostas para +5 “muito bom”, o que representa 29,5% do total apresentado. Para +4, 27 respostas, percentual de 15,6%. Vinte e sete respostas para +3 “bom”, com percentual de 27,2%. Para a escala +2, 12 respostas, percentual de 6,9%. Quinze pessoas responderam com +1 “razoavelmente bem”, representando 8,7%. Oito pessoas responderam 0 - “neutro”, percentual de 4,6%. Onze respostas obtidas para -1 “razoavelmente mal”, percentual de 6,4%. Houve apenas uma resposta para a escala -2, percentual de 0,6%. O mesmo para -3 “mal”, obteve-se uma resposta percentual de 0,6%. Já na escala de -4 e de -5 “muito mal” não teve nenhuma resposta apresentada.

Figura 4. Distribuição da percepção de sensação durante o treino.

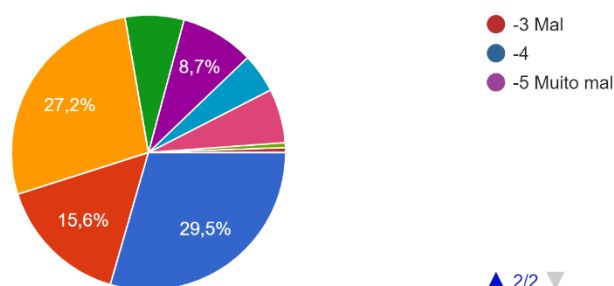
A escala abaixo representa a sua sensação neste momento do treino. Coloque o número que melhor represente seu sentimento agora com base n...vor, atente-se aos sinais positivos e negativos).
173 respostas



Fonte: A autora

Figura 5. Distribuição da percepção de sensação durante o treino.

A escala abaixo representa a sua sensação neste momento do treino. Coloque o número que melhor represente seu sentimento agora com base n...vor, atente-se aos sinais positivos e negativos).
173 respostas

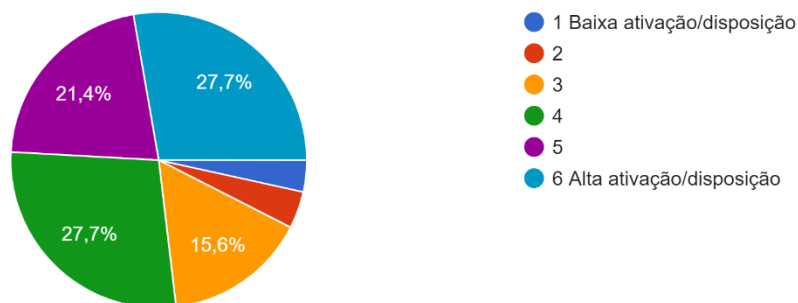


Fonte: A autora

Os dados apresentados para a Escala de Ativação (figuras 6 e 7) foram divididos por 6 números, sendo representado por 1- “baixa ativação” até 6- “alta ativação”. Seis respostas foram obtidas para 1- “baixa ativação”, isso representa um percentual de 3,5% do total. Para a escala 2, sete respostas, percentual de 4%. Vinte e sete pessoas escolheram a escala 3, representando 15,6%. Na escala de número 4, obteve-se quarenta e oito respostas, equivalente a 27,7%. Para a escala 5, trinta e sete respostas e 21,4% do total. Na alta ativação, escala 6, houveram quarenta e oito respostas, com representação percentual de 27,7%.

Figura 6. Distribuição de percepção de Ativação durante o treino.

A Escala de Ativação/Disposição avalia a percepção de ativação durante o treino em geral. A alta percepção de ativação pode ser caracterizada das... o seu grau de ativação neste momento do treino:
173 respostas



Fonte: A autora

A tabela 1 apresenta os emojis mais seleccionados pelos participantes.

Tabela 1. Emojis mais seleccionados (n>2) e os respectivos valores médios de PSE, Sentimento e Ativação.

Emoji	n	PSE		Sentimento		Ativação	
		Média	DP	Média	DP	Média	DP
6 😄	26	5,7	1,5	4,2	1,4	4,4	1,1
9 😊	14	5,1	2,0	3,3	1,3	4,6	1,2
75 😭	14	6,9	2,3	2,2	2,0	4,6	1,5
81 😞	12	5,9	1,5	3,0	1,1	4,8	1,1
53 😱	8	7,5	1,5	3,8	1,3	5,4	0,9
76 😞	8	5,9	1,6	2,6	2,0	3,3	1,2
80 😞	8	6,6	1,6	2,6	2,4	4,5	1,3

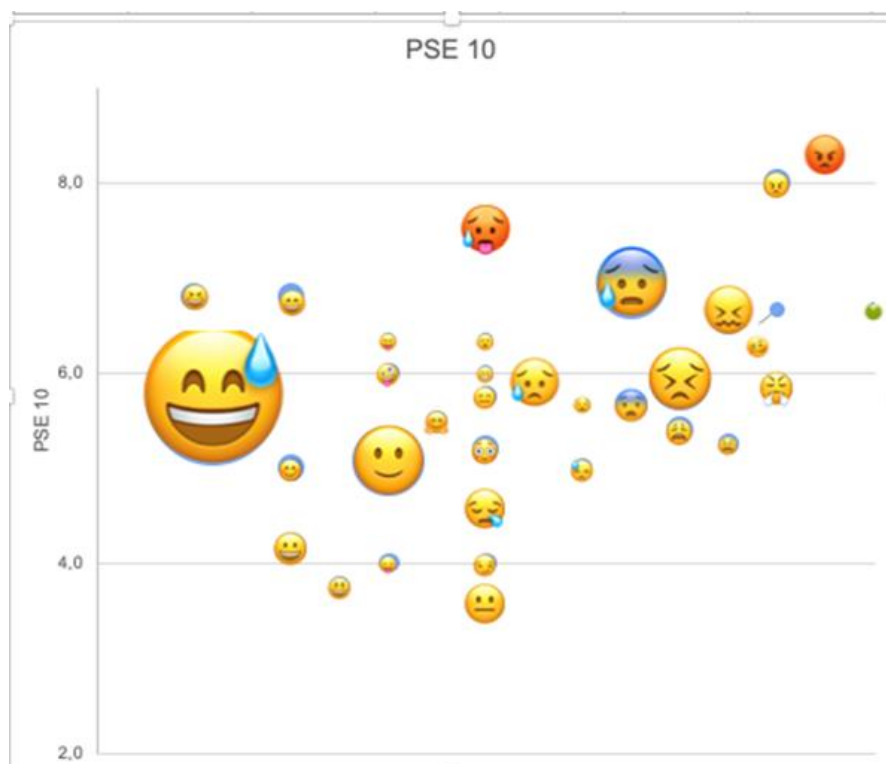
34		7	3,6	1,1	0,7	1,7	3,1	0,9
44		7	4,6	2,1	1,6	1,4	3,7	1,6
86		7	8,3	2,1	4,1	1,1	4,9	1,2
1		6	4,2	2,0	4,2	1,0	5,3	0,8
74		6	5,7	2,3	2,8	1,3	5,0	0,9
85		6	5,8	3,1	2,8	1,6	4,5	1,0
3		5	6,8	2,2	4,2	0,8	5,2	0,8
5		5	6,8	1,8	4,2	0,4	5,0	0,7
19		5	5,0	2,1	3,2	0,4	4,6	0,9
70		5	5,2	2,3	3,6	1,7	4,8	1,3
83		5	5,4	2,4	4,2	0,8	5,0	1,2
87		5	8,0	1,0	2,0	2,8	5,4	0,5
2		4	3,8	1,0	3,8	1,0	5,0	0,8
12		4	5,0	0,8	4,0	1,2	4,8	1,3
23		4	4,0	0,8	2,5	2,5	3,5	1,0
25		4	6,0	1,2	4,0	1,2	4,3	2,4

28		4	5,5	1,7	4,3	1,0	4,5	1,0
35		4	5,8	2,9	0,5	0,6	3,5	1,0
37		4	4,0	0,8	4,5	1,0	4,0	1,6
82		4	5,0	1,4	1,3	1,3	3,3	1,5
84		4	5,3	1,3	2,0	1,2	3,5	0,6
26		3	6,3	1,5	3,0	0,0	3,0	1,7
40		3	6,0	1,0	2,3	1,2	4,7	0,6
50		3	6,7	0,6	1,0	1,0	3,3	2,5
55		3	6,7	3,1	3,3	0,6	4,7	1,2
67		3	6,3	1,2	2,3	3,1	4,3	0,6
73		3	5,7	1,5	1,0	2,0	3,7	0,6

Fonte: A autora.

O total de Emojis disponíveis e apresentados no questionário online foram de 89 figuras, mas como critério de seleção, apenas os que foram escolhidos pelo menos 3 vezes permaneceram para participar desta análise. Portanto, 32 Emojis predominantes vão aparecer no gráfico de PSE (figura 7), considere no eixo vertical dados de PSE. Veja a seguir:

Figura 7. Representação de emojis de acordo com a percepção de esforço.



Fonte: A autora

O tamanho de cada Emoji apresentado acima representa o número de escolhas, ou seja, quanto maior o tamanho da figura, maior foi a predominância na presença deste nas respostas do formulário online. Estes também foram ordenados para ter sensações mais positivas à esquerda e mais negativas à direita. O emoji mais utilizado para expressar o afeto durante o exercício foi o número 6 (😓 - sorriso com boca aberta e suor frio). A interpretação deste é de satisfação/prazer representado pelo sorriso com boca aberta e ao mesmo tempo a sensação de um bom desempenho físico representado pela gota de suor. Quanto maior a percepção subjetiva de esforço, mais negativos ficam os emojis.

O Circumplexo de Sentimento x Ativação, está apresentada na figura 8. Considere a variável “sentimento” no eixo X e “ativação” no eixo Y:

Figura 8. Circumplexo de Sentimento x Ativação.

7 DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi verificar se os emojis podem ser utilizados para expressar a percepção subjetiva do esforço, sentimento e o afeto das pessoas durante a realização do exercício físico, com base no circumplexo proposto por Russell.

Segundo Ekkekakis (2016), há o conceito de que uma prescrição de treino é considerada bem sucedida se dentro de apenas alguns meses há benefícios significativos estaticamente, gerando boas variáveis de resultado sem causar efeitos colaterais. Entretanto, o autor também ressalta que este conceito de sucesso é duvidoso, tendo em vista que os resultados e benefícios induzidos por exercício são reversíveis assim que se interrompe a prática deste. “Portanto, embora a eficácia e a segurança sejam obviamente considerações essenciais, eles podem se tornar sem sentido a menos que a participação seja continuada a longo prazo, idealmente por toda a vida”.

Para se criar ou tornar a prática de exercícios físicos um hábito de vida, é importante não só uma prescrição de treino eficiente, mas uma prescrição que o indivíduo se sinta bem estimulado e, preferencialmente, tenha mais sentimento de prazer do que desprazer. Avaliar essas variáveis pode ser um importante gancho para auxiliar pessoas na construção e lapidação do hábito da prática de exercícios físicos regulares.

Em 2016, Ekkekakis publicou o artigo: *“Can you have your vigorous exercise and enjoy it too? Ramping intensity down increases postexercise, remembered, and forecasted pleasure”*. Fizeram um teste com 46 adultos aleatórios numa sessão de 15 minutos de ciclismo reclinado na intensidade crescente e depois decrescente. Concluiu-se que a redução da intensidade possibilitou combinações de intensidades vigorosas e moderadas com sensações afetivas agradáveis. Ou seja, através do nível de ativação, pode haver maior ou menor agradabilidade (prazer x desprazer). A variável de intensidade é um fator importante para a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE). E através da PSE há como mensurar variações/adaptações/alterações para o treino.

Ekkekakis (2016) constatou que as variáveis contribuintes são numerosas, mas são complexas. Visto que interagem de maneiras variadas de um indivíduo para o outro, e pontua como fator mais importante na prescrição de treino, o sentimento de

prazer durante a realização das práticas, essa é a variável que pode determinar a aderência ou, não, do indivíduo ao programa ou a prática de Exercício Físico.

Em estudo publicado por Zenko et al. (2013), o artigo denominado *“Redrawing the model of the exercising human in exercise prescriptions: from headless manikin to a creature with feelings!”*, nele os autores relataram a situação de fisioterapeutas que trabalham com pessoas com dores crônicas ou em processo de reabilitação, muitos destes possuem a “cinesiofobia”, o medo que alguns pacientes têm, de que o exercício pode exacerbar as suas dores e/ou sintomas. Oferecer segurança e conforto às práticas deste público é crucial para garantir a participação, mesmo que as práticas levem mais tempo para obter melhorias de longo prazo ou o resultado desejado. A manutenção da saúde é para a vida toda. Lidar com a cinesiofobia é além da prescrição prática do fisioterapeuta ou profissional de educação física, exige empatia e percepções de sentimentos que podem ser originados por medos e traumas.

8 CONCLUSÃO

Os Emojis ilustram sensações e sentimentos através de figuras, entretanto, há, algumas ressalvas em relação a expressões de afeto durante a prática de exercícios físicos. Pois, um emoji escolhido por um indivíduo, não necessariamente será escolhido por outro indivíduo que esteja fazendo o mesmo treino. As percepções são individuais e a percepção de afeto também. Por isso, é incoerente concluir que um Emoji representa melhor do que outro algum afeto durante as práticas de exercícios. Vale afirmar que os Emojis auxiliam muito a compreender os afetos apresentados, mas que são diversos e muito subjetivos. Algumas variáveis influenciam e diferenciam as percepções em diferentes grupos, por exemplo, nível de ativação (de baixo a alto) ou escala de sentimento (do muito bom ao muito ruim). Além de variáveis genéticas, fisiológicas e anatômicas que são muito específicas para cada indivíduo. Nota-se uma relação da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) com altos graus de ativação. Mas em termos de afeto/sentimentos, ainda é bem amplo e diverso, com base nos dados que foram coletados através do Formulário Online.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORG, G. **Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido**. 1. ed. São Paulo:Manole, 2000.

SERAFIM, Thais Helena Sayegh. **Validação de uma escala colorida de esforço percebido para adultas jovens e idosas em caminhada na esteira**. 2010, 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.

EKKEKAKIS P, LIND E, VAZOU S. **Affective responses to increasing levels of exercise intensity in normal-weight, overweight, and obese middle-aged women. Obesity** (Silver Spring). 2009 Jan;18(1):79-85.

KILPATRICK M, KRAEMER R, BARTHOLOMEW J, ACEVEDO E, JARREAU D. **Affective responses to exercise are dependent on intensity rather than total work**. Med Sci Sports Exerc. 2007 Aug;39(8):1417-22.

LIMA, L.G.T. **Validade de uma escala colorida para estimativa de esforço subjetivo percebido**. 2007.45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2007.

TOGNATO, A.C. **Desenvolvimento de uma escala colorida de esforço subjetivo percebido**. 2007. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2007.

COSTA, M.G.; DANTAS, E.H.M.; MARQUES, M.B.; NOVAES, J.S. **Percepção subjetivo do esforço. Classificação do esforço percebido: proposta de utilização da escala de faces**. Fitness & Performance Journal, v.3, n.6, p.305-313, 2004

TOET, Alexander; KANEKO, Daisuke; USHIAMA, Shota; HOVING, Sofie; KRUIJF, Inge de; BROUWER, Anne-Marie; KALLEN, Victor; ERP, Jan B. F. van. **EmojiGrid: A 2D pictorial scale for the Assessment of Food Elicited Emotions**. Frontiers of

Psychology, Netherlands, p. 21, 28 nov. 2018. DOI 10.3389/fpsyg.2018.02396. Disponível em: 28/11/2018. Acesso em: 6 set. 2019.

SILVA, Dagmar Vieira Nogueira; BARBOSA, Vanderlis Legramante; GOMES, Nataniel dos Santos. **Observações sobre o texto e o sentido na era dos emojis**. Revista Philologus, Rio de Janeiro, ano 23, n. 69, setembro/dez. 2017.

OLIVEIRA, Letícia de; FERNANDES, Patricia Damasceno; GOMES, Nataniel dos Santos. **Leituras e emojis em um mundo globalizado**. Revista Philologus, Rio de Janeiro, ano 22, n. 66, setembro/dez. 2016.

POMPEU, Bruno; SATO, Silvio Koiti. **Iconoliteracia publicitária: a linguagem complexa dos emojis na propaganda brasileira**. In: Congresso Brasileiro Ciências da Comunicação, INTERCOM, XXXVIII, 2015.

PAIVA, Ana Lorena Nascimento; BISPO, Ronaldo. **Emojis, as emoções representadas graficamente no ciberespaço**. In: Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, INTERCOM, XIX, 2017.

MA Ladwig, ME Hartman, P Ekkekakis . **Affect-based exercise prescription: an idea whose time has come?**. ACSM's Health & Fitness Journal 21 (5), 10-15, 2017.

OMS. **Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS/WHO) - 1946**. Disponível em <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html> .Acesso em 15/11/2020.

CARVALHO, Yara Maria de. **O mito atividade física/saúde**, 1993. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP.

GONCALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas**. Psico-USF, Itatiba, v. 15, n.1, p.125-134, 2010.

CRISPIM, Ana Carla et al. **O afeto sob a perspectiva do circumplexo: evidências de validade de construto**. Aval. psicol., Itatiba , v. 16, n. 2, p. 145-152, abr. 2017

BRUCHÊZ, Adriane; D'ÁVILA, Alfonso Augusto; FERNANDES, Alice; CASTILHOS, NÁDIA; OLEA, PELAYO. **Metodologia de pesquisa de dissertações sobre inovação: análise bibliométrica**. In: XV Mostra de Iniciação Científica, Pós Graduação, Pesquisa e Extensão. Programa de Pós-Graduação em Administração - UCS, 2018.

EKKEKAKIS P. **Redrawing the model of the exercising human in exercise prescriptions: from headless manikin to a creature with feelings!** In: Rippe JM, editor. Lifestyle Medicine, 2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press; 2013. pp. 1421–33.

SEGAR ML, RICHARDSON CR. **Prescribing pleasure and meaning: cultivating walking motivation and maintenance**. *Am J Prev Med*. 2014;47(6):838–41.

ZENKO Z, EKKEKAKIS P, ARIELY D. **Can you have your vigorous exercise and enjoy it too? Ramping intensity down increases postexercise, remembered, and forecasted pleasure**. *J Sport Exerc Psychol*. 2016;38(2):149–59.

APÊNDICE 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE) (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12) Estudo 1

O(a) Sr(a) está sendo convidado(a) para participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso intitulada "Construção e validação de uma escala de esforço percebido com ancoragem em Emoji" que será desenvolvida por Bruna Cidade de Souza Lima, do Curso de Bacharelado em Educação Física, sob a responsabilidade e orientação do Prof.(a) Dr.(a) Eduardo Kokubun, do Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Unesp, Rio Claro, RG 7.825.618.

O objetivo de nossa pesquisa é desenvolver uma escala de esforço percebido, denominado CRmoji utilizando emojis para expressar a sensação de cansaço durante a realização de exercício. As escalas de esforço percebido atribuem pontos à sensação de esforço utilizando palavras como "muito cansativo", "muito leve". Pretendemos criar uma escala utilizando emojis, que são figuras utilizadas na internet e redes sociais para expressar emoções. Esperamos que o CRmoji seja um instrumento que possa ser entendido por qualquer pessoa, de qualquer nível educacional e de diferentes línguas, já que muitos emojis expressam sentimentos parecidos em diferentes culturas e idades, ampliando assim sua aplicabilidade e beneficiando mais pessoas para utilizar o esforço percebido em treinamentos.

O Sr(a) será solicitado a, durante o exercício que realiza rotineiramente, relatar o esforço percebido associando-o com palavras e/ou emojis que expressam sentimentos utilizando o formulário online.

Há um risco mínimo do Sr(a) se sentir constrangido durante a escolha dos emojis. Para minimizar esse constrangimento, o(a) Sr(a) tomará o tempo necessário para completar a tarefa e que não haverá escolha certa ou errada. Além disso, nem sua identidade nem suas escolhas serão divulgadas a outras pessoas exceto os pesquisadores.

A qualquer momento, antes, durante ou após sua participação coloco-me à disposição para esclarecimentos sobre eventuais dúvidas que possam surgir com a pesquisa. A participação é voluntária e sua recusa em participar não lhe provocará nenhum dano ou punição. Você poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Será garantido o sigilo e a privacidade de sua participação. Os dados coletados são confidenciais e serão utilizados unicamente para fins de pesquisa. Para participar não terá nenhuma despesa, bem como, não terá qualquer tipo de remuneração.

Se o(a) senhor(a) se sentir esclarecido sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido(-a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor(a) e a outra com o pesquisador.

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Construção e validação de uma escala de esforço percebido com ancoragem em Emoji

Pesquisador Responsável: Eduardo Kokubun
RG: 7.825.618

Cargo/função: Professor Titular

Instituição: Departamento de Educação Física, Instituto de Biociências, Unesp/Rio Claro

Endereço: Av. 24 A, 1515, Bela Vista, Rio Claro/SP, CEP.13.506-274

Dados para Contato: fone (19) 3526-4331 e-mail: Eduardo.kokubun@unesp.br

Aluno/Pesquisador: Bruna Cidade de Souza Lima

Instituição: Departamento de Educação Física, Instituto de Biociências, Unesp/Rio Claro

Endereço: Av. 24 A, 1515, Bela Vista, Rio Claro/SP, CEP.13.506-274

Dados para Contato: fone (19) 3526-4331 e-mail: bruna.cidade@unesp.br

APÊNDICE 2 – FORMULÁRIO ONLINE

Escala de esforço percebido com ancoragem em Emoji: responda uma vez no meio e outra no final do exercício

*Obrigatório

Escala de percepção de esforço e emojis no exercício

Coloque as iniciais do seu nome *

Sua resposta

Qual seu gênero ?

☐ Homem

☐ Mulher

☐ Outro: _____

Qual sua faixa etária?

☐ 18 a 40 anos

☐ 41 a 60 anos

☐ 61 a 80 anos

☐ + de 81 anos

Você treina há quanto tempo? *

☐ Menos de 6 meses

☐ 6 meses a 1 ano

☐ Mais de 1 ano

Qual o exercício físico que você praticou agora ? *

Sua resposta

Com base na escala apresentada, como você responderia a percepção do seu esforço agora ? Sendo 10 extremamente forte, quase o máximo de intensidade suportável a um corpo humano (extremamente exaustivo). *

- ☐ 0 - Absolutamente
- ☐ 0,5 - Extremamente fraco
- ☐ 1 - Muito fraco
- ☐ 2 - Muito fraco
- ☐ 4 -
- ☐ 5 - Forte (intenso)
- ☐ 6 -
- ☐ 7 - Muito forte
- ☐ 8 -
- ☐ 9 -
- ☐ 10 - Extremamente forte

Qual Emoji melhor representaria a sua percepção de esforço neste momento do treino realizado?

1		13		25		37		49		61		73		85	
2		14		26		38		50		62		74		86	
3		15		27		39		51		63		75		87	
4		16		28		40		52		64		76		88	
5		17		29		41		53		65		77		89	
6		18		30		42		54		66		78			
7		19		31		43		55		67		79			
8		20		32		44		56		68		80			
9		21		33		45		57		69		81			
10		22		34		46		58		70		82			
11		23		35		47		59		71		83			
12		24		36		48		60		72		84			

Coloque o número do Emoji aqui *

Sua resposta

A escala abaixo representa a sua sensação neste momento do treino. Coloque o número que melhor represente seu sentimento agora com base nessa escala neste momento do treino (Por favor, atente-se aos sinais positivos e negativos). *

- ☐ +5 Muito bem
- ☐ + 4
- ☐ +3 Bom
- ☐ +2
- ☐ +1 Razoavelmente bem
- ☐ 0 Neutro
- ☐ -1 Razoavelmente mal
- ☐ -2
- ☐ -3 Mal
- ☐ -4
- ☐ -5 Muito mal

A Escala de Ativação/Disposição avalia a percepção de ativação durante o treino em geral. A alta percepção de ativação pode ser caracterizada das seguintes maneiras: excitação, ansiedade ou raiva. A baixa ativação é observada como relaxamento, tédio ou calma. Observe a escala a seguir e coloque o número que melhor represente o seu grau de ativação neste momento do treino: *

- ☐ 1 Baixa ativação/disposição
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6 Alta ativação/disposição

ANEXO 1 - ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO CR10 DE BORG

Tabela 1 - Escala de PSE CR-10 de Borg
versão em português.

ESCALA CR-10	
0	Absolutamente nada
0,5	Extremamente fraco (apenas perceptível)
1	Muito fraco
2	Fraco (leve)
3	Moderado
4	-
5	Forte (intenso)
6	-
7	Muito forte
8	-
9	-
10	Extremamente forte (quase máximo)
■	Máximo

Fonte: (Borg, 2000).

ANEXO 2 - ESCALA DE SENTIMENTO

Como você está se sentindo agora?

+5	Muito bem
+4	
+3	Bem
+2	
+1	Razoavelmente bem
0	Neutro
-1	Razoavelmente mal
-2	
-3	Mal
-4	
-5	Muito mal

ANEXO 3 - ESCALA DE ATIVAÇÃO

1 BAIXA DISPOSIÇÃO

2

3

4

5

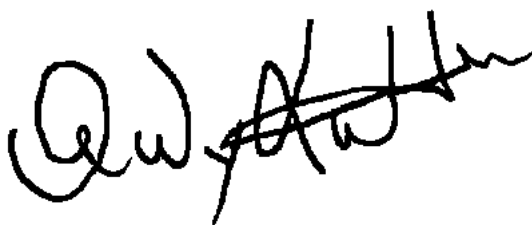
6 ALTA DISPOSIÇÃO

ANEXO 4 – PLANILHA DE EMOJIS

1		13		25		37		49		61		73		84	
2		14		26		38		50		62		74		85	
3		15		27		39		51		63		75		86	
4		16		28		40		52		64		76		87	
5		17		29		41		53		65		77		89	
6		18		30		42		54		66		78			
7		19		31		43		55		67		79			
8		20		32		44		56		68		80			
9		21		33		45		57		69		81			
10		22		34		46		58		70		81			
11		23		35		47		59		71		82			
12		24		36		48		60		72		83			

Rio Claro, 11 de janeiro de 2021

ORIENTADOR



Prof. Dr. Eduardo Kokubun

DISCENTE



Bruna Cidade de Souza Lima

