

FACULDADE UNINA  
FABIO EDUARDO DA SILVA

**PROJETO DE APLICAÇÃO**  
**Intervenções práticas no interior da escola: contribuições para estudantes e/ou**  
**professores**

ITAPEVA-SP  
2.024

## 1 DADOS DO ESTUDANTE

Nome completo: Fabio Eduardo da Silva

Cidade: Itapeva

Estado: São Paulo

Curso: Educação Física

**2 Linha Geral dos projetos:** Intervenções práticas no interior da escola: contribuições para estudantes e/ou professores.

## 3 TEMA DO SEU PAP

Educação Física e tecnologias

## 4 SITUAÇÃO-PROBLEMA

Diante de uma época onde a tecnologia está no auge com os celulares tablets e computadores, como convencer crianças e adolescentes dos benefícios essenciais da prática da educação física escolar, como mostrar que todas as tecnologias podem ser bem vindas, mas para uma vida saudável praticar educação física escolar vai ser muito benéfico para sua saúde e seu aprendizado, e que não podemos apenas ficar presos apenas aos celulares e tablets e utilizá-los com sabedoria também para educação física como um recurso pedagógico, Precisamos mostrar ao jovem e ao adolescente que horas prolongadas de tecnologias faz mau e que a prática da educação física é muito benéfica para o seu presente e futuro.

## 5 JUSTIFICATIVAS

### 5.1 PESSOAL

Quando eu tive a oportunidade de estar em campo de estágio percebi que quando chegava o momento de realizar a parte prática da educação física que era ir até a quadra, alguns alunos ficavam desmotivados, visto que seus olhares queriam estar atentos aos celulares, isso me fez lembrar minha época de escola que quando chegava o momento da educação física todos estavam ansiosos por essa aula, daí me fiz a pergunta como motivá-los tanto na fase escolar como na adulta que é importante e também divertido, até mais do que um aparelho celular.

## 5.2 TEÓRICA

Conforme Xavier (1986, p. 33) os professores de educação física devem possuir um conhecimento amplo e buscar criatividade para as suas aulas diante das dificuldades encontradas, ainda segundo IE de Aguiar (2000, p. 55-64) pelo modernismo e inatividade, crianças estão sendo prejudicadas pela tecnologia avançada e pelo status social com seu lazer e recreação sendo realizados em frente a aparelhos eletrônicos, ou seja, esse assunto é muito importante ser estudado e também é muito atual, diante desse momento em que a tecnologia domina entre jovens e adolescentes, esse estudo precisa ser estudado e discutido em uma corrida contra o tempo, para o bem de todos os jovens.

## 5.3 PRÁTICA

Pensando em tudo isso me pergunto, quais maneiras e métodos usar para que o jovem adolescente entenda que assim como um celular pode ser algo interessante, participar de uma aula de educação física pode oferecer muito a ele, com a sensação de bem-estar que exercícios proporcionam o conhecimento da prática de esportes e também é muito interessante, além de benefícios promovidos a saúde por meio dessa prática.

## 6 OBJETIVOS

### 6.1 OBJETIVO GERAL

Compreender os benefícios promovidos pela educação física escolar e conhecer os males do sedentarismo gerado pelas tecnologias.

## 6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

6.2.1 - Citar problemas que os usos prolongados de aparelhos tecnológicos causam em jovens e adolescentes.

6.2.2 - Descrever benefícios de atividades físicas.

6.2.3 - Apresentar aos alunos dados referentes ao sedentarismo derivado das tecnologias e apresentar atividades que sejam lúdicas, para serem realizadas com estímulo e motivação.

## 7 REVISÃO DE LITERATURA

Conforme nos apresenta Aguiar (2000, p. 55-64) o lazer e a recreação hoje são realizadas em frente a aparelhos eletrônicos, tudo isso associado a falta de movimento causados pelo motivo de quando precisam ir para a escola, elas vão de carro, ao supermercado também passeio a mesma coisa, ou seja, cada vez mais inativa, ou seja, muito tempo dentro de casa ou apartamento, e até mesmo quando vão a escola permanecem muito tempo sentadas, claramente isso revela também, o poder da tecnologia avançada que em seu tempo livre, a primeira coisa que o jovem quer fazer em seu tempo livre, é justamente pegar seu celular, deixando esse jovem mais inativo e com menos interesse em educação física escolar.

Segundo Machado (2011) crianças ficam horas e horas em frente a televisão, jogando vídeo game e navegando na internet e isso aumenta ainda a inatividade física na infância e adolescência, aumentando ainda mais uma das grandes preocupações que é a falta da prática de atividade física, levando mais uma vez a conclusão que se a tecnologia não for bem usada com moderação pode ser um grande problema, principalmente deixando de lado atividades físicas para dar lugar somente as tecnologias.

Conforme Souza (2010), a prática adequada de atividade física na adolescência trazem vários benefícios para a saúde, tanto física como mental, sendo que, adquiridas durante a infância e adolescência, tem maior probabilidade de ser mantida durante todo o tempo de vida.

Ainda segundo Magill (1984), nas aulas de educação física, é necessário que haja um fator muito importante para despertar o interesse dos alunos nas aulas, sendo a motivação essencial para compreensão e aprendizagem, se não houver motivação, as atividades serão mal executadas.

Como podemos observar, esse tema é muito atual, como todos sabemos, as tecnologias estão em constante desenvolvimento, mas hoje podemos concordar que elas estão no auge, porque se antes, as mães diziam as crianças desliguem a televisão, desliguem esse vídeo game e vão brincar lá fora no ar puro, isso acontecia, elas iam conversar com os amigos, brincar, no caso dos adolescentes praticar esportes, hoje em dia a conversa entre amigos é feita no celular.

Antes você ia até os amigos, que já era mais ou menos uma atividade física, e não uma inatividade, sabemos que a tecnologia não é nossa inimiga, pelo contrário, ela é nossa amiga, um grande facilitador que chamamos de TICs, isso é ótimo para facilitar até mesmo em uma aula de educação física, é benéfico para faculdades online, sendo mais acessível pela dificuldade de alguns lugares e pela falta de tempo, mas diante de tudo isso, a expressão de Aguiar (2000, p. 55-64), é excelente quando diz “a recreação são realizadas em frente a aparelhos eletrônicos” quando percebemos que até para adultos é difícil ficar sem acessar as redes sociais, ficar sem ver vídeos de entretenimento, e até mesmo acessar alguns jogos eletrônicos, nos tornando mais sedentários, ainda nós, que somos adultos vemos as dificuldades de usar as tecnologias com moderação, por isso sabemos o quanto é difícil para jovens e adolescentes, mas também para todos, mas sabemos que as atividades físicas são importantes para todas as idades.

Um dos pontos fundamentais, que eu acho importante, é fazer o aluno sentir como a atividade física é importante a sensação de bem estar que ela traz após a prática de atividade física, conforme nos apresenta Souza (2010), acho lindo quando ele

menciona benefícios físicos e mentais, diante de uma época onde recebemos muita informação aceleradamente, principalmente pelos meios tecnológicos mostrar que o exercício físico faz bem a nossa mente, ressaltando todos os acontecimentos contemporâneos como a pandemia, esse jovem saber que esses exercício físico será muito importante para ajudar na parte mental, e experimentar isso, é o que é mais do que essencial para seu bem estar físico e mental, e ele leve isso para toda sua vida.

Por fim, como Magill (1984), menciona de forma tão importante, a motivação, essa palavra é muito especial, principalmente, quando falamos em aprendizagem, estar motivado e estimulado, e isso tem que estar presente em qualquer aula, principalmente em educação física, o professor deve trazer um ambiente agradável, sabemos que tecnologia e sedentarismo, são pontos que podem desmotivar, por serem mais confortáveis, mas ser professor é uma grande missão de perceber o que está acontecendo em sua aula, mencionamos a tecnologia como um fator, mas o professor precisa ficar muito atento nas questões, quando um aluno erra uma jogada, os colegas ficam bravos e falam alguma coisa, fazendo com que esse aluno prefira pegar um celular enquanto espera pelo fim da educação física.

Concluindo diante da tecnologia, do sedentarismo, da obesidade e da saúde, ser um bom professor pode mudar essa questão que é mais uma dificuldade da profissão de um professor, tenho certeza que, com bons professores em busca do melhor para os alunos, a educação física será muito boa para os alunos, jovens e adolescentes e a tecnologia será também uma ferramenta valiosa para ajudar o ser humano, que poderá usufruir das tecnologias com muita saúde e sabedoria.

## **8 ESTRATÉGIAS DE AÇÃO**

### **8.1 ESTRATÉGIA DE AÇÃO 1**

Por meio de uma roda de conversa, citar os problemas que os usos prolongados de aparelhos tecnológicos causam em jovens e adolescentes apresentando dados, trazendo reflexões de nossa vida diária, em um bate papo aberto questionar quanto tempo se tem de exposição a telas como celular, computador, televisão, vídeo games e trazer questionamentos sobre qualidade de sono e ansiedade, visto que ao postar algo ou

mandar mensagens sempre se espera por uma resposta ou interações virtuais, gerando muitas vezes ansiedade e má qualidade do sono.

## 8.2 ESTRATÉGIA DE AÇÃO 2

Apresentar aos alunos que as atividades físicas é qualidade de vida, transmitir informações sobre como pode gerar a melhora e a manutenção da saúde, apresentar como reduz riscos de doenças cardiovasculares, diabetes, baixa imunidade, transtornos de fundo emocional, o controle de peso, tudo isso sentido tanto no emocional como no físico.

## 8.3 ESTRATÉGIA DE AÇÃO 3

Entregar folhetos, com informações sobre sedentarismo aos alunos. Após citar atividades lúdicas no estilo vela acesa vela apagada, campo minado, nunca três, pega-pega e batata quente e realizar uma votação em sala para ver qual a maioria quer participar para que todos experimentem com motivação como é divertido realizar uma atividade física como recreação, para que eles possam sentir o bem estar e como é agradável realizar uma atividade que se exercite e seja divertida ao mesmo tempo, realizando as três atividades mais votadas pelos alunos se encerra motivando todos eles que possam estar vendo em seu aparelho celular, quanto tempo de tela tem ao dia e tentando diminuir o tempo de tela em frente ao celular e substituindo por uma atividade física ou até mesmo a leitura de um livro para que assim, eles levem isso para toda sua vida.

## 9 CRONOGRAMA

Quadro 1: Cronograma do Projeto de Aplicação

Fonte: o autor.

Atividade	Mês Março	Mês Abril	Mês Maio	Mês Junho
Estratégia de ação 1	x			
Estratégia de ação 2		x		
Estratégia de ação 3			x	x

## 10 RECURSOS

Quadro 2: Recursos do Projeto de Aplicação

Atividade	Recursos
Estratégia de ação 1	Caderno e caneta azul.
Estratégia de ação 2	Caderno e caneta azul.
Estratégia de ação 3	Impressora com folhas sulfites para impressão do folheto informativo, caderno, caneta azul e bola.

Fonte: o autor.

## 11 RESULTADOS ESPERADOS

Ao final do desenvolvimento desta intervenção, espera-se que os estudantes tenham compreendido todos os benefícios que a educação física escolar promove, além dos males e consequências do sedentarismo gerado pelo uso excessivo e prolongado das tecnologias, com isso terão uma melhor qualidade de vida, praticando atividades físicas, participando das aulas de educação física escolar com motivação, usando as tecnologias com sabedoria sem ter uma vida sedentária e sim com muita saúde.

## 12 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, I. E. de. OBESIDADE: UMA ALTERAÇÃO FÍSICA INDESEJADA. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 2, n. 1, p. 55–64, 2000. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1836>. Acesso em: 7 maio 2024.

MACHADO, Yara Líbia. Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes. **Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas – Campus Muzambinho**, Muzambinho, p. 10-11, 4 jul. 2011. Disponível em: [https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681\\_17.pdf](https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_17.pdf). Acesso em: 7 maio 2024.



MAGILL, R.A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e aplicações.** [S. l.: s. n.], 1984.

SOUZA, Rodrigo Pereira. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E OS RISCOS DO SEDENTARISMO EM: CRIANÇAS E ADOLESCENTES, NO ADULTO E NO IDOSO. **Cinergis**, ano Jan/Jun, 2010, v. Vol 11, n. 1, p. 52-59, 1 jul. 2010. Disponível em:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52565676/Atividade\\_fisica\\_e\\_sedentarismo-libre.pdf?1491814414=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DOS\\_BENEFICIOS\\_DA\\_PRATICA\\_DE\\_ATIVIDADE\\_FI.pdf&Expires=1715106772&Signature=QSWJJHI5hoNrzkUnQI2rBDJtJybBG26Nvtl4M7S2YMWKWlUsYtNjpEWj9L7rcl2fbylUO-b1WIGPz2EntM41HzToETGMhJcGj6xAqH1FdUN-XC8IT4jM0e42SQndN6QtIXFSccZ0X1DUHDxRfknva4HUhcT5~--RwsfbKO7KjjZWS0--lnZ~SfsJ43QXHjloYhePd2isDhV6FwiOisVT1m0pFDTScCzhzq7nGzMef7NYjJVljtyjgBwy~WCXRXChncDI1zA~PYEP5SoY9J2pTJRI6uRyEX9Q2bldmQLD~KuKTwKk6UvtEe6029XFD54jV7EbbPFME1e7mvd6vQnYQ\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52565676/Atividade_fisica_e_sedentarismo-libre.pdf?1491814414=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DOS_BENEFICIOS_DA_PRATICA_DE_ATIVIDADE_FI.pdf&Expires=1715106772&Signature=QSWJJHI5hoNrzkUnQI2rBDJtJybBG26Nvtl4M7S2YMWKWlUsYtNjpEWj9L7rcl2fbylUO-b1WIGPz2EntM41HzToETGMhJcGj6xAqH1FdUN-XC8IT4jM0e42SQndN6QtIXFSccZ0X1DUHDxRfknva4HUhcT5~--RwsfbKO7KjjZWS0--lnZ~SfsJ43QXHjloYhePd2isDhV6FwiOisVT1m0pFDTScCzhzq7nGzMef7NYjJVljtyjgBwy~WCXRXChncDI1zA~PYEP5SoY9J2pTJRI6uRyEX9Q2bldmQLD~KuKTwKk6UvtEe6029XFD54jV7EbbPFME1e7mvd6vQnYQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA). Acesso em: 7 maio 2024.

### 13 **LINK PARA VISUALIZAÇÃO DA APRESENTAÇÃO FINAL**

<https://youtu.be/ApYh53LLcC8?si=KvQSVFUy31XOh61D>