

FACULDADE UNINA
DANIELE DE SOUZA TRINDADE

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

BARÃO DO TRIUNFO
2023

1 DADOS DO ESTUDANTE

Nome completo: Daniele de Souza Trindade

Cidade: Barão do Triunfo

Estado: RS

Curso: Licenciatura em Educação Física

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

3 TEMA DO SEU PAP

Combate ao sedentarismo de alunos do Ensino Fundamental II, através da inserção de atividades recreativas em uma Escola Estadual localizada no Estado do Rio Grande do Sul, na cidade de Barão do Triunfo, bairro Centro.

4 SITUAÇÃO-PROBLEMA

Ao realizar o estágio obrigatório da faculdade, pude perceber que diversos alunos se negavam a fazer as atividades propostas, alegando estarem cansados ou com preguiça. Alguns meninos jogavam futsal enquanto as meninas ficavam sentadas na arquibancada apenas assistindo. Em um diálogo descontraído, expliquei que estava realizando o estágio e gostaria muito da participação de todos. Conversei com eles sobre qual esporte gostariam de aprender com exceção do futebol e futsal. Pediram que eu ensinasse voleibol porque é um esporte que eles têm acesso fora da escola. Ensinei as regras, técnicas e fundamentos de maneira lúdica e com atividades recreativas e percebi que a falta de interesse na atividade física se dava pela falta de estímulo. O sedentarismo provoca o aumento da obesidade, afeta de forma significativa a vida das pessoas e, portanto é de suma importância que nós profissionais da Educação Física possamos incentivá-las a ter uma vida saudável e ativa.

5 JUSTIFICATIVAS

5.1 PESSOAL

Por perceber que o sedentarismo afeta significativamente a vida das pessoas, interferindo de forma negativa na saúde física e mental, diminuindo a autoestima, podendo causar depressão e até mesmo levar a morte; Por sentir enquanto estagiária da área de educação física que há necessidade de intervenção, que quanto mais pessoas preocupadas com este tema, maiores as chances de diminuirmos o sedentarismo e estimularmos uma vida saudável; Por já ter sido uma pessoa sedentária, não ter tido atividades estimulantes, diferenciadas e atrativas durante as aulas de educação física do Ensino Fundamental e médio e querer contribuir para que outras pessoas tenham essa oportunidade.

5.2 TEÓRICA

Por me sentir responsável como ser humano e futura educadora, em contribuir para a melhoria da sociedade, como consta no Art. 2º da LDB “A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.”(Lei das Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Lei nº 9.394, 20 de dezembro de 1996).

Assim sendo, acredita-se também que [...] a Educação Física deveria proporcionar a aquisição de conhecimentos, estimular atividades positivas, propiciar independência e oportunizar experiências de atividades físicas agradáveis, que permitam a prática continuada, resguardando a percepção de auto competência dos indivíduos. (Nahas et al., 1995, p. 57).

5.3 PRÁTICA

Demonstrando através da informação, diálogo, palestras, participação da família e ofertando propostas de atividades recreativas, que a atividade física pode ser divertida e prazerosa, trazendo saúde, bem-estar, condicionamento físico e autoestima.

6 OBJETIVOS

6.1 OBJETIVO GERAL

Diminuir o sedentarismo de alunos do ensino fundamental II do Ensino Médio de uma escola estadual, localizada no estado do Rio Grande do Sul, na Cidade de Barão do Triunfo, bairro Centro.

6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

6.2.1

Realizar um diálogo com os estudantes para compreender quais são os níveis de sedentarismo das turmas, quais atividades físicas praticam e quais esportes e brincadeiras os interessam.

6.2.2

Proporcionar uma palestra para os alunos e seus pais, tendo como convidado um médico e um profissional de educação física. A Palestra terá como objetivo fazer com que os pais entendam a importância de se combater o sedentarismo, quais suas causas e malefícios e quais os benefícios de uma vida saudável.

6.2.3

Promover um novo encontro com pais e alunos, este no ginásio Municipal de Esportes, onde os pais participarão juntamente com os filhos das atividades físicas e brincadeiras, para que percebam que além de combater o sedentarismo e melhorar a saúde a educação física também é amor.

7 REVISÃO DE LITERATURA

Segundo Zaitune e colaboradores (2007):

Os encantos da vida moderna passam despercebidamente, mas causam um decréscimo acentuado de atividades físicas que poderiam ser realizadas, aumentando o sedentarismo que, combinado a demais fatores de risco, auxilia na ocorrência de várias doenças crônicas, tais como: diabetes, osteoporose, câncer de colón, de pulmão e de próstata e inclusive doenças cardiovasculares. (ZAITUNE et al,2007,p.9).

Em relação a isto, sabemos que cada vez mais cedo as crianças estão sendo apresentadas a tecnologia, tornando-se dependentes das telas , celulares , televisões , tablets, computadores . Muitos pais usam estas ferramentas como uma maneira de acalmar a criança, pois, eles normalmente se encantam por algum programa ou jogo , esquecendo o quão sedentários se tornarão por esse motivo.

Conforme Aedo & Ávila (2009):

O processo de inserção no comportamento de estilos de vida saudáveis na quebra do sedentarismo deve iniciar em idades mais precoces, já que é mais flexível desenvolver novos hábitos que serão seguidos até a fase adulta. Dessa forma, a infância é o período apropriado para o desenvolvimento desses novos hábitos. A família deve participar desse processo inserindo em suas vidas a atividade física. (AEDO e ÁVILA, 2009, p.9).

Anteriormente a “era da tecnologia”, as brincadeiras eram feitas na rua, corrida, futebol, taco , andar de bicicleta, vôlei, escalada em muros , subir em árvore, ou seja, brincando praticava-se atividades físicas maravilhosas de forma lúdica e recreativa . É necessário que os pais incentivem os filhos a brincar desta forma para que se resgatem hábitos saudáveis que foram perdidos com o passar do tempo.

De acordo com Nahas, (2003) Modificar comportamentos é uma questão complexa, mas pode-se esperar que estes sejam estimulados, se as informações divulgadas forem relevantes, se estiverem associadas a reais oportunidades para a

prática e se houver o apoio social necessário. Assim, esta é uma das diversas responsabilidades dos profissionais da área da saúde: o de informar as pessoas sobre a associação entre atividade física e saúde.

Neste sentido , as políticas públicas são de suma importância para que oportunizem nas comunidades e centros, meios de acesso gratuito a atividade física . As prefeituras podem disponibilizar espaços e professores para que sejam criadas turma de esportes, lutas, danças, ginástica, implantar nas praças e parques academias ao ar livre, disponibilizando aparelhos de musculação e proporcionar palestras de incentivo ao combate ao sedentarismo nas escolas.

Segundo as (Diretrizes Curriculares Estaduais, 2008) devemos pensar em atividade física não como uma obrigação para termos saúde, mas sim como uma atividade que nos traga prazer, alegria, contribuindo assim para o próprio bem estar.

Assim sendo, com o apoio dos pais, das políticas públicas, da escola , dos profissionais da saúde, dos professores de educação física e com muita força de vontade e garra, unidos , podemos ir muito longe rumo ao avanço do combate ao sedentarismo.

8 ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

8.1 ESTRATÉGIA DE AÇÃO 1

Nesta etapa do projeto, será aberto espaço para um diálogo com os alunos, com o objetivo de sondar se possuem algum nível de sedentarismo, se praticam alguma atividade física e quais esportes e brincadeiras despertam seu interesse. Os estudantes se posicionarão em círculo para que todos se enxerguem e possam interagir.

Farei perguntas relacionadas a estas questões e responderei aos questionamentos que surgirem ao longo da conversa. Serão feitas anotações sobre as perguntas e respostas para que sejam usadas no decorrer do projeto. Esta estratégia de ação será realizada em sala de aula, na escola em que eles estudam e terá duração de 50 minutos.

8.2 ESTRATÉGIA DE AÇÃO 2

Após respondidas as dúvidas da etapa anterior, será enviado através de bilhetes pelos alunos, um convite para os pais, para que compareçam a escola juntamente com os filhos para uma palestra com um médico e um profissional de educação física, os quais foram convidados por mim para compartilhar seus conhecimentos e experiências em formato de palestra, a qual terá como objetivo a conscientização da importância de se combater o sedentarismo, como ele ocorre, quais são seus malefícios e os benefícios de uma vida saudável.

A Palestra terá duração de 1 hora, sendo 30 minutos para cada palestrante e após será aberto espaço para esclarecimento de dúvidas dos pais e alunos.

8.3 ESTRATÉGIA DE AÇÃO 3

Nesta etapa será promovido um novo encontro com os pais e alunos, no Ginásio Municipal de Esportes, onde participarão de brincadeiras e atividades físicas, trabalhando também a cooperação entre os pais e alunos, com o intuito de que percebam que praticar atividades físicas pode ser muito prazeroso e além de melhorar o condicionamento físico e a saúde, é também um ato do amor consigo e com o próximo. O encontro terá duração de 3 horas e ao final das atividades será feito um feedback em que os convidados poderão falar sobre o que acharam do projeto e qual significado teve em suas vidas.

9 CRONOGRAMA

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

Quadro 1: Cronograma do Projeto de Aplicação

Fonte: a autora.

10 RECURSOS

Atividade	Recursos
Estratégia de ação 1	Caderno , Caneta Azul
Estratégia de ação 2	Caderno, caneta azul , 2 humanos (1 médico e 1 professor de educação física).
Estratégia de ação 3	Materiais de educação física: cones , colchonetes , bolas de vôlei, bolas de basquete, bolas de futsal , corda, raquetes de tênis de mesa, rádio, celular.

Quadro 2: Recursos do Projeto de Aplicação

Fonte: a autora.

11 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que ao final deste projeto, os estudantes participantes compreendam o quão importante é a atividade física para a saúde e que ela pode ser praticada de maneira prazerosa , diminuindo o sedentarismo e melhorando a qualidade vida.

12 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Lei Nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Dispõe sobre Diretrizes e Bases da Educação Nacional .Brasília, Congresso Nacional , 1996.

NAHAS, Marcus Vinícius . Educação para Atividade Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Universidade Federal de Santa Catarina, V.1, N.1, P. 57-65 , 1995.

ZAITUNE et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.6, p.1329-1328, jun.2007. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/csp/a/RVqpBGpjP5FtGLbB5zhQ7Ls/?lang=pt> > Acesso em:
8 mar. 2023.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes Curriculares de Educação Física**. Curitiba: SEED, 2008.

13 **LINK PARA VISUALIZAÇÃO DA APRESENTAÇÃO FINAL**

<https://spotifyanchor-web.app.link/e/1TKDJWafgzb>