

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LUZIA DE MELLO

**ATIVIDADE FÍSICA FUNCIONAL COMO PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO NA
ADOLESCÊNCIA: PRODUÇÃO DE DOCUMENTÁRIO**

CURITIBA

2015

LUZIA DE MELLO

**ATIVIDADE FÍSICA FUNCIONAL COMO PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO NA
ADOLESCÊNCIA: PRODUÇÃO DE DOCUMENTÁRIO**

Artigo apresentado para obtenção do título de Especialista em Mídias Integradas na Educação, Setor de Educação Profissional e Tecnológica, Universidade Federal do Paraná.

Orientador Prof. Jaime Wojciechowsk

CURITIBA

2015

Atividade física funcional como prevenção do sedentarismo na adolescência: produção de documentário

DE MELLO, LUZIA

Curso de Especialização em Mídias integradas na educação, SEPT/UFPR.

Polo UAB de Apoio Presencial e Foz do Foz do Iguaçu.

Resumo: Este artigo teve como objetivo demonstrar os resultados de um projeto de prevenção ao sedentarismo na adolescência, através de um circuito de atividades físicas, aliando o uso dos recursos tecnológicos na produção de um documentário. O projeto foi aplicado no Colégio Estadual Ayrton Senna da Silva com uma turma de Ensino Médio. Para tanto, desenvolveu-se atividades de pesquisas em ambientes virtuais; entrevistas com educados do próprio colégio; observação do cardápio escolar; incentivo à prática de esportes; circuito de atividades com intuito de quebrar a rotina do sedentarismo; construção de gráficos sobre resultado das entrevistas e ainda a produção de um documentário sobre o tema. Para a produção do documentário usou-se os recursos midiáticos disponíveis no colégio, bem como dos educandos participantes. Os resultados da implementação do projeto apontaram para diversos itens relevantes sobre a prevenção do sedentarismo tais como a mudança de hábitos alimentares e participação em atividades físicas, o aprofundamento teórico sobre o tema auxiliando nas tomadas de decisões com relação à prática de esportes e o uso dos recursos tecnológicos na produção de um documentário. Dessa forma, foi possível chamar a atenção dos adolescentes para a prática de atividades físicas, para hábitos alimentares mais saudáveis e como usar a tecnologias em favor da aprendizagem.

Palavras-chave: Sedentarismo. Adolescência. Mídias. Documentário.

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo na adolescência é um tema que preocupa especialistas, educadores, pais e outros interessados. Devido a grande preocupação recorrente e as observações feitas sobre os altos índices de alunos sedentários no Colégio Estadual Ayrton Senna da Silva, situado na região norte de Foz do Iguaçu é que se propôs esse projeto, com uma metodologia diferenciada usando ações que uniram de maneira agradável, atividades físicas e de bem estar, ao uso dos recursos tecnológicos. O projeto desenvolveu-se ao longo do ano de 2014, contando com a participação da equipe pedagógica e de alguns professores colaboradores. O objetivo principal desse trabalho é prevenir o sedentarismo na adolescência, assim usando os recursos tecnológicos na produção de um documentário sobre o tema. A constatação através de enquetes sobre o grande número de estudantes que desenvolvem vida sedentária, tanto do ensino fundamental como do ensino médio, chamou a atenção para um projeto que, através de ações conjuntas e voltadas para “o não sedentarismo” fortalecesse o incentivo para hábitos alimentares mais saudáveis e atividades físicas que promovessem o bem estar dos educandos. E, que ao mesmo tempo, o projeto também pudesse oportunizar um momento de interação com os recursos midiáticos na produção de um documentário, relatando o tema e as ações possíveis para prevenir. Para tanto, pensou-se em um projeto educacional para contribuir na prevenção ao sedentarismo que ocorre no período da adolescência.

Para o desenvolvimento do projeto optou-se por turmas de Ensino Médio, por terem mais facilidade em manusear as ferramentas tecnológicas, facilitando o desenvolvimento dos gêneros entrevistas e documentário, através da produção de vídeo, construção de tabelas e gráficos. No decorrer das atividades usou-se o laboratório de informática do colégio para as pesquisas, pen drive, câmaras digitais, aparelhos celulares com aplicativo para gravações, tabletes, microfones e outros que contribuiriam para produção dos gêneros televisivos, auxiliando no bom desempenho do projeto.

Os gêneros escolhidos, entrevistas e produção de documentário, grosso modo, encaixaram-se bem no perfil de nossos educandos, pois, eles costumam produzir vídeos sobre fatos corriqueiros do cotidiano, já em outra oportunidade,

gravaram entrevistas com alunos, professores, funcionários e diretores sobre os 20 anos de história do colégio, finalizando com a produção de um documentário intitulado “20 anos do Colégio Ayrton Senna da Silva”.

Esse perfil dos educandos favoreceu para desenvolvimento do projeto, uma vez que os educandos com maior experiência em mídias digitais, também auxiliaram os outros colegas que não dominavam as técnicas de produção. Outro aspecto relevante para o desenvolvimento do projeto se deve ao fato de que, Colégio estadual Ayrton Senna da Silva possui uma ampla quadra de esportes, alguns espaços descobertos para os alunos circularem nos horários de recreio e tempo livre. No entanto, ter quadra ampla não significa garantia de esportes, pois, são muitas turmas de Ensino Médio e Fundamental, o que às vezes ocorre de ter mais de duas em quadra ou nos espaços próximos, contribuindo para que nem todos consigam participar das atividades. Em análise ao PPP do colégio observamos que consta no texto o incentivo a prática de esportes, mas não especifica de que forma isso pode ser realizado. Também em leitura mais aprofundada observamos que não consta no PPP indicações para os educadores fazerem uso dos recursos tecnológicos que o estabelecimento possui como forma de também interar o educando ao mundo tecnológico.

Para o pleno desenvolvimento do projeto valeu-se de uma metodologia diferenciada das convencionais, extrapolando a salas de aulas tradicionais, proporcionando o desenvolvimento de entrevistas com educandos no pátio escolar, observação do cardápio da merenda escolar, desenvolver circuitos de atividades físicas auxiliando na quebra do ritmo sedentário, construir através de recursos tecnológicos gráficos a partir dos resultados das entrevistas e incentivar a produção de um documentário sobre o tema proposto. Tudo com o intuito de promover a prevenção ao sedentarismo. O documentário destacou as entrevistas, imagens de atividades físicas, esportes, alimentos saudáveis e outras formas de chamar a atenção dos educandos para o tema.

Esse estudo apresentou-se de extrema relevância para complementar as atividades escolares e aproximar a vida rotineira dos educandos aos saberes escolares, aliando tecnologia e aprendizagem.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O mundo tecnológico seduz a vida de nossos adolescentes de maneira que acaba induzindo os mesmos para uma vida sedentária. Estamos vivendo momentos em que a tecnologia se renova a cada dia e não conseguimos acompanhá-la. As ferramentas tecnológicas têm atraído a atenção dos adolescentes tornando-se cada vez mais sedentários e adeptos a jogos apenas nas telas da televisão ou do computador. Tentativas de incentivo às práticas de atividades físicas nesse período pode ser até mesmo uma missão impossível para pais e educadores. E ainda há o medo da violência, principalmente nos grandes centros urbanos, contribuindo para que pais e responsáveis prefiram ter os filhos dentro de casa, sob um olhar cuidadoso e seguro. Os adolescentes da era digital preferem a comodidade que as redes sociais oferecem e o entretenimento dos videogames, que se tornaram muito mais atrativos do que correr em uma praça ou jogar bola com os amigos. Esses aspectos são observados por Barbosa (2004):

Ocorre, portanto, a indução de hábitos extremamente sedentários, tendência alimentada pela verdadeira sedução das maravilhas oferecidas pela tecnologia. Nas grandes cidades, os quintais, as “pedaladas”, as brincadeiras de rua são cada vez mais raros, e como se isso não bastasse, ainda convivemos com o medo, a insegurança e a violência (BARBOSA, 2004, pg.3).

Atualmente os periódicos e os estudiosos vêm mostrando o alto índice de adolescentes obesos pela falta de exercícios físicos, fast-food, produtos industrializados e pela pouca qualidade nas refeições. A adolescência é um tempo de várias transformações físicas e intelectuais. Com a vida moderna e as tecnologias cada vez menos os jovens se movimentam, assim aumentando a inatividade física e a diminuição no gasto calórico, o que pode influenciar a aparição da obesidade no adolescente.

Constata-se essa preocupação em Bouchard (2003)

[...] o tempo gasto sentado ou assistindo televisão está relacionado com baixos níveis de atividade física (15,107), que podem ser responsáveis pelos resultados de estudos constatando que grande número de horas gastas vendo televisão está associado à obesidade (47) (BOUCHARD, 2003, p.247).

A inatividade é uma das causas do sedentarismo, uma vez que os adolescentes são fortemente atraídos pela tecnologia. Isso pode ocasionar o excesso de peso e aparecer várias doenças secundárias e trazer diversas consequências (diabetes, hipertensão, doenças vasculares, etc.) também problemas relacionados com a estética, com isso, aparecem as piadinhas de mau gosto, deboches, desprezos entre outras, contribuindo para o bullying. Sendo a escola um dos ambientes de aprendizagem mais importantes, deve-se usá-la como meio de informar, socializar o conhecimento, interagir de maneira que os adolescentes aprendam e percebam nas atividades desenvolvidas que é possível ter hábitos saudáveis dentro e fora do espaço escolar. Brincar, correr, saltar, pular e jogar como auxílio na prevenção do sedentarismo nos adolescentes.

O papel do professor de educação física é fundamental como mediador no processo de mudança de hábitos e a adoção de ações que incentivem atividades físicas em benefício da saúde dos educandos.

De acordo com Gonçalves et al (2009):

Cabe ao profissional de educação física chamar a atenção dos alunos sobre essas questões tão relevantes, ensinando-os a cuidarem de seu corpo, através da inclusão da prática constante da atividade física por toda a vida, como uma das formas de promoção da saúde (GONÇALVES, M. et al, 2009, p.29).

Assim, a escola é um espaço muito importante nessa batalha contribuindo com projetos que favoreçam o bem estar dos educandos aliando aprendizagem e tecnologia. Sendo que o homem sempre manifestou uma tendência lúdica que se concretizava na atividade da pesca, caça e jogos o que parece ser fundamento suficiente para entender o processo da evolução e a concepção de jogos e o comportamento da criança frente às atividades físicas e lúdicas. Segundo Dewey (1995) Montessori (1937) Claparede (1973) são educadores que reconhecem o jogo como estratégia de ensino e aprendizagem com ótimos resultados para o desenvolvimento social, psicológico e intelectual da criança. Isso favorece a prática de atividades que despertem o jovem para um novo olhar sobre sua rotina, pois, até mesmo em brincadeiras é possível fugir do sedentarismo.

É preciso oportunizar aos educandos um novo olhar sobre as atividades físicas, mesmo que para isso o educador lance mão de estratégias lúdicas, como demonstra as considerações de MARCELINO, 2003.

Reencontrar o lúdico, entender o seu valor revolucionário, torna-se imperativo se deseja preservar os valores humanos no homem. Da mesma forma, através dele podemos resgatar a criatividade, ousando experienciar o novo, acordar do estado vegetativo, improdutivo, disfuncional do corpo ou da mente e escolher tornar-se homem, resistindo às experiências de vida desumanizantes, acreditando em si, em suas ideias, sonhos e visões, elementos, entre outros, percebidos como intrínsecos dos homens e da humanidade (MARCELINO, 2003, p. 31)

A disciplina de Educação física é uma das preferidas pelos adolescentes, eles costumam sair eufóricos pelos corredores quando bate o sinal para a aula. Esse ponto positivo nos favorece, é uma grande porta de passagem para desenvolver outras atividades que garantam aos educandos conhecimento e ao mesmo tempo, também poder mudar ou melhorar seus hábitos alimentares, bem como, de comportamento físico, podendo até refletir de maneira bem progressiva em outras áreas do conhecimento. As DCEs (Diretrizes Curriculares) do Estado do Paraná apontam para a saúde corporal como algo que deve ser tratado de maneira coletiva e não individual.

“Esse elemento articulador permite entender a saúde como construção que supõe uma dimensão histórico-social. Portanto, é contrária à tendência dominante de conceber a saúde como simples volição (querer) individual. Os cuidados com a saúde não podem ser atribuídos tão somente a uma responsabilidade do sujeito, mas sim, compreendidos no contexto das relações sociais, por meio de práticas e análises críticas dos discursos a ela relativos (DCEs,2008)”.

Na rotina escolar observa-se que a maioria dos educandos só pratica atividade física no espaço escolar. São poucos que buscam os esportes fora da escola, ou outra atividade física. As causas são muitas, a falta de incentivo dos pais principalmente, as redes sociais que têm tomado o espaço das amizades presenciais e que agora se tornaram virtuais, mais cômodas, a má alimentação, tornando o adolescente obeso e sem vontade de se movimentar, a infraestrutura dos governos por não oferecerem as práticas desportivas em diversas modalidades de forma gratuita e em contra turnos. Contudo, as escolas ofertam a disciplina de Educação física, porém, a demanda é muito grande e o número de horas aulas no

ambiente escolar é reduzido. Com isso, fica cada vez mais difícil para a grande maioria ter acesso às práticas desportivas ou alguma atividade física que desperte para o não sedentarismo. Grande parte dos adolescentes passa o outro período do dia ocioso, caindo na rotina do computador.

O sedentarismo na adolescência é um tema que vem preocupando especialistas, educadores, pais e outros, por isso, é que se propôs desenvolver um projeto acerca do tema “Sedentarismo na adolescência” envolvendo turmas do ensino Médio, por terem mais facilidade em manusear as ferramentas tecnológicas, facilitando o desenvolvimento dos gêneros entrevistas, documentário através da produção de vídeo, construção de tabelas e gráficos. Para tanto, faremos uso de recursos tecnológicos como o laboratório de informática, pen drive, câmaras digitais, aparelhos celulares com aplicativo para gravações, tabletes, microfones e outros que contribuirão para que possamos produzir os gêneros televisivos, auxiliando no bom desempenho do projeto.

Para Moran (2008) a escola precisa cada vez mais incorporar o humano, a afetividade, a ética, mas também as tecnologias de pesquisa e comunicação em tempo real [...] Partindo de situações concretas, de histórias, vídeos, jogos, pesquisa, práticas e ir incorporando informações, reflexões, teoria a partir do concreto. Com isso, percebe-se a grande importância dessa atividade, pois desperta muito o interesse dos educandos em participar, eles respiram a tecnologia, dominam muito bem.

Aparentemente, não houve grau de complexidade ao realizarem tal atividade, uma vez que os recursos tecnológicos já são utilizados pelos adolescentes, em dispositivos móveis como celulares, tabletes entre outros e, com grande facilidade operacional. Quanto aos gêneros escolhidos, grosso modo, parecem se encaixar bem com o perfil de nossos educandos, pois, eles costumam produzir vídeos sobre fatos corriqueiros do cotidiano, já em outra oportunidade, gravaram entrevistas com alunos, professores, funcionários e diretores e produziram um documentário. Essa facilidade dos educandos em operar os recursos midiáticos pode ser muito bem aproveitada em favor da aprendizagem e do bem estar dos mesmos.

Kenski (2005) declara que:

A evolução dos suportes midiáticos ampliou este desejo fundante de toda pessoa de se comunicar e de aprender. Os diferenciados meios comunicacionais- da escrita à internet-deram condições complementares para que os homens pudessem realizar mais intensamente seus desejos de interlocução. Possibilitam que a aprendizagem ocorra em múltiplos espaços, seja nos limites físicos das salas de aula e dos espaços escolares formais, seja nos espaços virtuais de aprendizagem (KENSKI,2005, pg.652)

Esse perfil dos educandos nos favorece para desenvolver o projeto, uma vez que os educandos com maior experiência com mídias digitais, também auxiliam os outros colegas que não dominam as técnicas de produção. O professor necessita ser mediador, coordenando os grupos de trabalhando e não ignorando o uso de tecnologias, uma vez que não dá mais pra considerar a escola uma “ilha”, dissociada do mundo virtual. Os saberes antagônicos podem encontrar nos projetos um ponto de convergência, rompendo as fronteiras do conhecimento e significando muito mais para os educandos.

3 METODOLOGIA

O estudo foi realizado no ano de 2014, junto aos alunos de uma turma de 2º ano do ensino Médio do Colégio Estadual Ayrton Senna da Silva- Ensino Fundamental e Médio, no Município de Foz do Iguaçu, PR, Brasil. Inicialmente, foram desenvolvidas pesquisas sobre o tema, com o intuito oferecer mais subsídios ao trabalho. Os conteúdos propostos no estudo normalmente não são apresentados nos materiais didáticos disponíveis nas escolas, dada a complexidade na compreensão de textos científicos, não veiculados em livros didáticos. Para tanto o desenvolvimento do projeto apresentou-se em quatro partes 1) Pesquisas e organização dos conteúdos e entrevistas; 2) Desenvolvimento de atividades físicas e palestras sobre alimentação saudável;3) Produção de slides e vídeos; 4) Demonstração do tema abordado.

- Para a elaboração do presente trabalho realizou-se pesquisas sobre o tema na internet, utilizando o laboratório de informática do colégio. A turma foi dividida em grupos buscando, assim oportunizando a cada equipe pesquisar de maneira organizada o tema;
-

- Após as pesquisas, elaborou-se questionário sobre a rotina dos educandos, procurando analisar e identificar hábitos sedentários. Em seguida, os educandos escolheram colegas da própria classe e de outras turmas para realizarem as entrevistas;
- Realização de um circuito de atividades físicas focalizando a quebra do sedentarismo;
- Palestra com profissional da saúde sobre alimentação saudável prevenindo a obesidade;
- Observação do cardápio da merenda escolar com relação aos alimentos mais consumidos pelos adolescentes;
- Montagem de tabelas com o auxílio de recursos tecnológicos, os alimentos saudáveis com alimentos não saudáveis, consumidos no cotidiano escolar;
- Montagem de slides com o material obtido nas pesquisas, destacando as diversas maneiras de prevenção ao sedentarismo (fotos de circuitos de atividades físicas, alimentos saudáveis, entre outros).
- Construção de gráficos no laboratório de informática sobre as entrevistas demonstrando os resultados sobre a prática de esportes e atividades física;
- Produção de documentário sobre o tema sedentarismo, contendo as entrevistas, imagens de os educandos fizeram uso de seus recursos tecnológicos contribuindo no desempenho das atividades físicas, esportes, alimentos saudáveis e outras formas de chamar a atenção dos educandos para o tema;
- Finalizando a implementação do projeto: demonstraram-se os resultados obtidos no desenvolvimento do projeto à comunidade escolar (algumas turmas do colégio). As atividades se desenvolveram de maneira tranquila, sendo que em alguns momentos os educandos fizeram uso de seus recursos tecnológicos colaborando com o andamento das ações.

RESULTADOS

As ações propostas durante a implementação do projeto foram pautadas nas pesquisas realizadas e nos recursos tecnológicos, com a utilização de sites para pesquisar autores e obras referentes à leitura. As pesquisas foram fundamentais, pois, embora os educandos tenham em grande maioria acesso aos meios midiáticos, poucos usam como meio de pesquisa científica. Nesse sentido, a atividade despertou nos educandos o interesse pelo conhecimento científico usando as tecnologias disponíveis em favor da aprendizagem e da prevenção ao sedentarismo.

Em seguida, elaborou-se questionário sobre a rotina dos educandos, procurando analisar e identificar hábitos sedentários. Após a elaboração do questionário, os educandos escolheram colegas da própria classe e de outras turmas para realizarem as entrevistas, totalizando cinquenta estudantes que serviram de base para a enquete. Nessa atividade não houve dificuldades, tendo em vista a facilidade de comunicação dos educandos e agilidade em gravar as entrevistas.

A partir da observação dos resultados das entrevistas aplicou-se um circuito de atividades físicas, realizadas no contra turno da escola, focalizando a quebra do sedentarismo.

Para tornar o projeto mais interessante ainda e estabelecer relação com o conhecimento científico, proporcionou-se uma palestra sobre alimentação saudável prevenindo a obesidade e também sobre os riscos do sedentarismo. Durante a palestra observou-se grande interesse nos educandos em tirar dúvidas, esclarecendo riscos e benefícios sobre determinados alimentos, como por exemplo, os *fastfoods*. Para a jovem plateia, atenta às colocações, foi de extrema importância o conteúdo exposto durante a palestra. Juntamente com os educandos envolvidos no projeto, participaram desse momento outras turmas de ensino médio e professores.

Em outra ocasião, os educandos realizaram observação do cardápio da merenda escolar, verificando quais alimentos são mais consumidos pelos adolescentes. Em seguida montaram tabelas com o auxílio de recursos tecnológicos, destacando os alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis consumidos no cotidiano escolar.

Diante dos materiais obtidos montaram-se slides destacando as diversas maneiras de prevenção ao sedentarismo (fotos de circuitos de atividades físicas, alimentos saudáveis, entre outros). Os slides serviram para a produção do documentário. Para essa atividade utilizou-se de muitos recursos midiáticos, sendo desenvolvida no laboratório de informática e também se observou um grande diferencial, os educandos que dominavam com mais tranquilidade os recursos tecnológicos utilizados, auxiliaram os demais em todo o processo.

Ainda no laboratório de informática, os estudantes construíram gráficos sobre o resultado das entrevistas com relação a prática de esportes e atividades físicas.

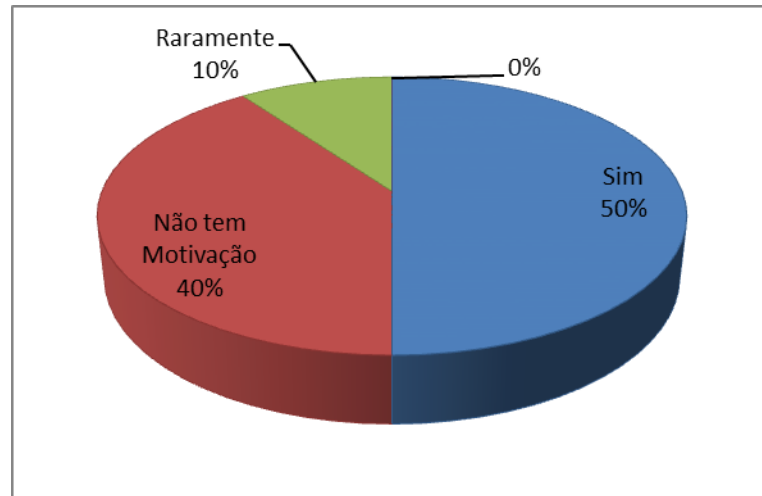
A demonstração de interesse em obter mais informações sobre o tema usando os recursos que os adolescentes dominam foi muito significativa e relevante. Os resultados das pesquisas foram armazenados em arquivos nos computadores dos próprios alunos e em dispositivos como pen drive.

Na sequência, os educandos participantes do projeto (turma de 2º ano) dividiram-se em grupos para produzir um questionário sobre a rotina dos estudantes a serem entrevistados. Assim, focalizando nos conteúdos das questões a prática de atividades físicas (anexo-1). As entrevistas aconteceram no pátio da escola, nos horários vagos, no intervalo para recreio e em outros momentos livres dos educandos escolhidos aleatoriamente para essa atividade.

A partir dos resultados das entrevistas foi possível que os educandos envolvidos no projeto construíssem gráficos com o auxílio dos recursos tecnológicos, fazendo uso do laboratório de informática do próprio colégio e dispositivos dos próprios alunos.

Para análise dos gráficos foram escolhidas três questões. No GRÁFICO 01, abaixo apresentado, observou-se a questão “Você se sente motivado para praticar atividade física?”. Observou-se que entre os adolescentes entrevistados é maior o número de desmotivados do que praticantes de atividades físicas, isso pode ser um aspecto que revele certo grau de sedentarismo. Nessa amostragem percebe-se que um trabalho diferenciado no âmbito escolar pode auxiliar no estímulo e prevenção do sedentarismo.

GRÁFICO 01 - VOCÊ SE SENTE MOTIVADO PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

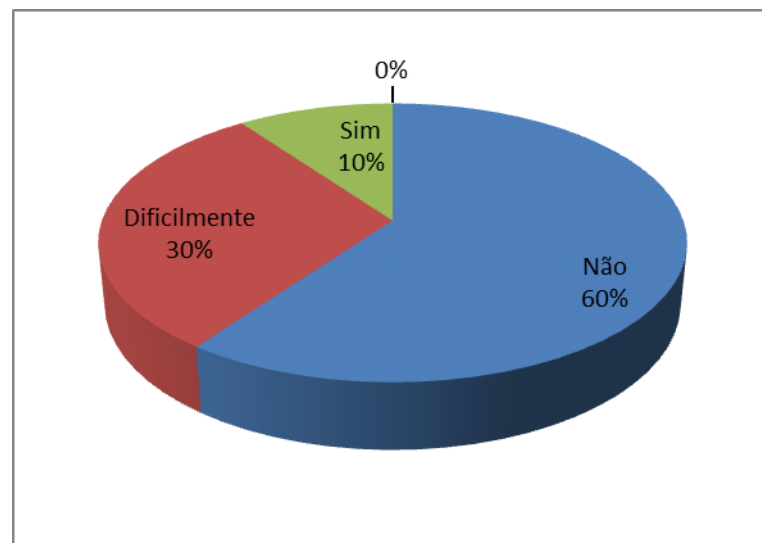


FONTE: O autor (2015)

Na leitura da segunda questão escolhida para ser representado os resultados em forma de gráfico tem-se um pouco do perfil dos estudantes que, em sua maioria não praticam atividades esportivas (60% dos entrevistados), 30% dificilmente praticam esportes ou atividades físicas e somente 10% afirmaram praticar regularmente atividades físicas ou esportivas.

Esse aspecto retrata como os educandos não desenvolvem atividades físicas fora do ambiente escolar, gerando preocupação para os profissionais de Educação Física. Podem-se ilustrar os resultados na leitura e análise do GRÁFICO-2.

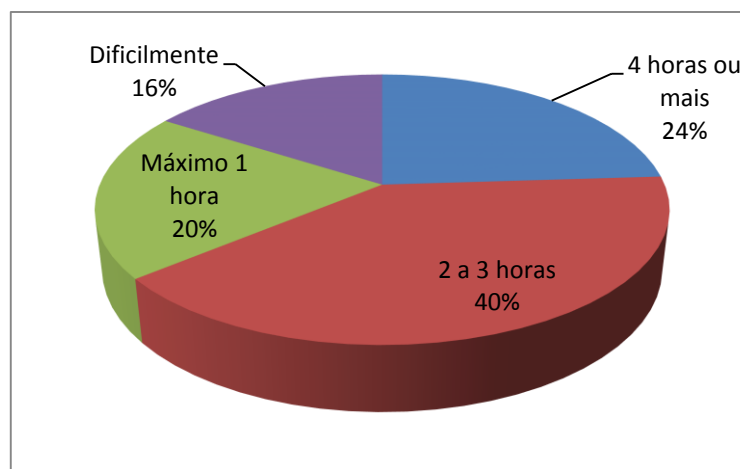
GRÁFICO 02 – VOCÊ PRÁTICA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO?



FONTE: O autor (2015)

A percepção de indícios de sedentarismo no educandos pode estar relacionada também ao fato de muitos educandos ficaram muito tempo em frente ao computador e outros suportes, interagindo assim com ambientes virtuais. Com essa rotina de horas em frente ao computador é inevitável o sedentarismo. O GRÁFICO-03 descrito abaixo mostra que 40% dos educandos escolhidos ficam mais de 2 a 3 horas em frente ao computador diariamente, 24% mais de 4 horas, o que também já sinal de alerta para os pais. Dos entrevistados, 20% ficam em torno de 1 hora e 16% dificilmente ficam no computador.

GRÁFICO 03 - EM MÉDIA QUANTAS HORAS POR DIA VOCÊ COSTUMA FICAR NO COMPUTADOR?



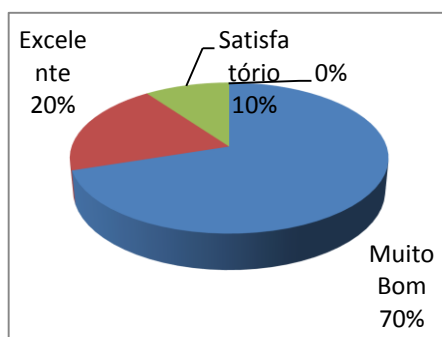
FONTE: O autor (2015)

Observando as constatações feitas a partir do resultado dos questionamentos, aplicou-se um circuito de atividades físicas. Nessas atividades observou-se grande empenho em romper com as barreiras do sedentarismo, embora muitos ainda são resistentes em abrir mão de horas de computador, navegando nas redes sociais.

No GRÁFICO-04 abaixo descrito, verificou-se que entre os vinte estudantes escolhidos houve grande a aceitação na aplicação do circuito de atividades, o que

estimulou e incentivou os educandos para uma vida mais saudável, rompendo com as amarras do sedentarismo, buscando melhoria e qualidade de vida. Dos entrevistados 70 % declaram ter gostado das atividades, o que lhe proporcionou satisfação e melhoras no desempenho diário, com muito mais ânimo. O restante, 20% consideraram excelente, fazendo elogios à quebra de rotina que as atividades proporcionaram, trazendo bem estar. Os outros 10 % pontuaram como satisfatórias as atividades, nisso talvez resida certo grau de rejeição às atividades físicas e práticas esportivas.

GRÁFICO 04 – RESULTADOS DO CIRCUITO DE ATIVIDADES FÍSICAS



FONTE: O autor (2015)

Na sequência das ações do projeto, produziu-se um documentário sobre o tema “Atividade física funcional como prevenção do sedentarismo na adolescência” contendo as entrevistas, imagens de atividades físicas, esportes, alimentos saudáveis e outras formas de chamar a atenção dos educandos para o tema.

Finalizando as atividades: demonstração dos resultados obtidos no desenvolvimento do projeto à comunidade escolar (algumas turmas do colégio). As atividades desenvolveram-se de maneira tranquila, sendo que em alguns momentos aos alunos que fizessem uso de seus recursos tecnológicos contribuindo no desempenho das atividades.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aplicabilidade do projeto proporcionou observar melhor os conteúdos e alguns aspectos relevantes, os quais resultaram na melhora de algumas atividades, como a prática de atividades físicas. O desenvolvimento do projeto contribui de maneira muito significativa para demonstrar aos educandos que é possível quebrar a rotina, sair do sedentarismo aliando a tecnologia também. Assim, usando os recursos tecnológicos para a produção de material explicativo e de orientação, colaborando na prevenção do sedentarismo, oportunizando uma melhor qualidade de vida.

Diante das observações feitas no decorrer do projeto, vale ressaltar a importância de observar o cardápio escolar, destacando atenção aos alimentos saudáveis.

Os educandos perceberam a importância de saber usar as tecnologias em busca do conhecimento, não só como entretenimento, mas também para oportunizar conhecimento a outros. Os recursos tecnológicos têm seu lugar e valor na sociedade, porém usados em demasia acarretam consequências às pessoas, principalmente para os estudantes. Nesse sentido, dá-se a importância da escola nortear trabalhos com o acompanhamento das tecnologias, mediando para que os estudantes percebam os riscos à sua própria saúde física e mental.

Com o circuito de atividades físicas foi possível demonstrar aos educandos a importância das atividades físicas e esportivas para sair do sedentarismo. Os mesmos demonstraram interesse em continuar com o grupo e realizar regularmente nos espaços escolares mais atividades, incentivando assim outros estudantes a fugirem do sedentarismo.

A aplicação de atividades físicas com o intuito de prevenir o sedentarismo, principalmente na adolescência, o que é muito comum, foi de extrema importância. A

combinação: atividades físicas e a busca do conhecimento com o auxílio das tecnologias apontou para resultados positivos, pois uma vez que não dá mais para negar a importância e necessidade de usar a tecnologia. Assim, pode-se considerar que com esse projeto foi possível estabelecer uma relação de colaboração entre duas áreas, até então opostas. É possível, em meio à polemicas, estabelecer um trabalho que demonstre aos educandos a relevância das atividades físicas e esportivas para a saúde, bem como o valor em utilizar a tecnologia na construção de conhecimento. Talvez, esse possa ser considerado o ponto de convergência entre as atividades físicas, o conhecimento e as tecnologias. Para os propósitos desse estudo, as experiências com essas áreas divergentes foram muito positivas, resultando no interesse dos educandos e professores em dar continuidade ao projeto, ampliando e contribuindo para o bem estar da comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Vera L.P. **Prevenção da obesidade na infância e na Adolescência**. São Paulo, Editora Manole, 2004.
- BOUCHARD, Claude. **Atividade Física e obesidade**. Cia Editorial, São Paulo, 2003.
- DIRETRIZES CURRICULARES PARA O ESTADO DO PARANÁ. **Disciplina de Educação Física**, 2008.
- GONÇALVES, Maria. C; PINTO, R. C. A; TEUBER, SILVIA P. **Repensando a Educação Física**. Curitiba, Bolsa Nacional do Livro, 2009.
- KENSKI, Vani. M. **Das salas de aula aos ambientes virtuais de aprendizagem**. São Paulo, USP, 2005, pg.74. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/es/v29n104/a0229104.pdf> Acesso em 22 nov.2014.
- KISHIMOTO, T. M. **Jogos, brinquedos, brincadeiras e educação**. 3. Ed. São Paulo: Cortez, 2002.
- MACEDO, L. **A importância dos jogos de regras para a construção do conhecimento na escola**. São Paulo. USP. Instituto de psicologia, 1993.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho (org.). **Lúdico, educação e educação física**. 2. Ed.– Ijuí: Ed. Unijuí, 2003. 230 p. – (Coleção Educação Física).

MORAN, José Manuel. **Mudanças na comunicação pessoal; Gerenciamento integrado da comunicação pessoal, social e tecnológica.** São Paulo, Paulinas, 1998. http://www.ufpel.edu.br/crm/pgl/computador/mudar_com_internet.pdf. Acesso em: 24/09/ 2014

APÊNDICE 1**PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS****NOME:** _____**DATA:** ____/____/____**1 - VOCÊ SE SENTE MOTIVADO PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?**

- a) Sim
- b) Não
- c) Raramente

2 - VOCÊ PRATICA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO?

- a) Sim
- b) Não
- c) Dificilmente

3 - EM MÉDIA QUANTAS HORAS POR DIA VOCÊ COSTUMA FICAR NO COMPUTADOR?

- a) Máximo uma hora
- b) 2 a3 horas por dia
- c) 4 horas ou mais por dia
- d) Dificilmente

4 - RESULTADOS DAS RESPOSTAS SOBRE O CIRCUITO DE ATIVIDADES FÍSICAS (CONSIDERAÇÕES DOS PARTICIPANTES):

- a) Muito bom
- b) Excelente
- c) Satisfatório