

# Boletim UENP EXPLICA: Educação Física e Inovação

*Ciência e Cultura para todos*

Volume 2/Nº14

(03 de novembro de 2021)

ISSN 2675-3235

## ENTENDENDO INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA

### **Inovação na Educação Física**

por Ma. Jussara Eliana Utida (UENP)

Há 24 anos como professora da Educação Física, acredito ter bastante para contar, sobretudo sob a ótica de sempre estar atenta às questões implícitas entre as áreas da Educação e Saúde. Digo isso, pelo fato de ter realizado trabalho na Saúde Pública, como psicóloga, e no Magistério, no âmbito das disciplinas referentes à área da Psicologia, concomitantemente.

Tive a oportunidade de ver o profissional de Educação Física gradativamente conquistando um espaço, que é seu por direito. Satisfeita ficava ao saber que, em algum evento na área da Saúde, o profissional de Educação Física lá estava integrando equipes de projetos e programas, fossem em instâncias preventivas fossem de intervenções, como no caso de doenças crônicas. Paralelo a tudo

isso, segue o professor de Educação Física no ensino fundamental e médio, presente também na educação infantil e na educação para jovens e adultos.

#### **O que é inovação?**

Inovação não se refere somente às tecnologias... inovar é pensar em ser um ator criativo, aquele que passa a atender as demandas recebidas. E, na área da Educação Física, é ver e viver o dia a dia com a atuação, com a rotina; é ver seus profissionais se apropriando e sendo reconhecidos em seus espaços, quer seja na área da Saúde, quer seja na da Educação.

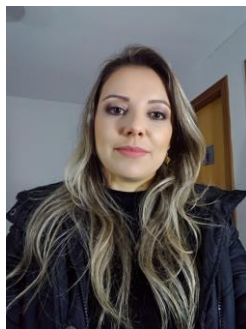
Inovar é estar ciente da nossa responsabilidade de estimular cada vez mais nossos alunos a ter um olhar para o outro. Não só um objeto de pesquisa, mas um outro

que está à sua frente numa condição relacional, já que muito do que for estabelecido, será mantido em sua forma de ser e de realizar suas atividades, profissionais e pessoais.

É também ser atualizado, reconhecer a importância que a tecnologia tem em nossas vivências, mas nunca deixar de valorizar o olhar, o sentir e o constante exercício de se colocar no lugar do outro. Inovação é ser “presente e inteiro” em tudo que se propuser a realizar. Isto é o que vi e vejo na Educação Física!



## O ESPECIALISTA RESPONDE



Dra. Luciana Lirani (UENP)

## Quais as principais inovações na Educação Física?

As inovações e a tecnologia têm modificado a atuação na área da Educação Física, possibilitando incentivar estilos de vida ativos, da infância até a terceira idade, por meio do uso de incrementos de base tecnológica, como aulas on-line, GPS, aplicativos, jogos, wearables e gadgets. Estes, são capazes de tornar a prática de atividade física diária mais interessante por meio de automonitoramento, capacidade de interação (mídias e redes sociais específicas de esportes) e estabelecimento de metas a curto prazo. Desta forma, os profissionais de Educação Física conseguem atuar na prevenção ao sedentarismo e desenvolver ações de promoção à saúde de forma criativa, permitindo que a informação chegue ao público-alvo de forma mais eficaz e permanente.

## PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES

Tendências Fitness para 2021

[https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2021/01000/Worldwid\\_e\\_Survey\\_of\\_Fitness\\_Trends\\_for\\_2021.6?utm\\_campaign=Blog&utm\\_source=acsm](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2021/01000/Worldwid_e_Survey_of_Fitness_Trends_for_2021.6?utm_campaign=Blog&utm_source=acsm)



## CONHECENDO MAIS...

## Inovação a favor da saúde

por Dr. Kleverton Krinski (UENP)

A baixa prática de atividade física é um crescente problema de saúde pública entre crianças, adolescentes e adultos em todo o mundo. Somente uma minoria atende às recomendações da OMS sobre a quantidade indicada de atividade física para se ter benefícios na saúde, que é de, pelo menos, 150 minutos semanais. O crescimento das possibilidades tecnológicas, associadas à prática do exercício físico, contribuiu para superar algumas barreiras que as pessoas têm para iniciar a referida prática, como falta de tempo, falta de dinheiro, além de possíveis constrangimentos de se exercitar diante de outras pessoas.

Os dispositivos vestíveis atuais contam com monitores de condicionamento físico e aferição de frequência cardíaca; relógios inteligentes, rastreamento GPS; contam passos, calorias, tempo sentado, tempo de sono e temperatura corporal, entre outros. Tecnologias como essas

permitem que as pessoas monitorem seu desempenho e também sua evolução nos treinos. Auxiliam maior controle sobre sua saúde e também na manutenção da aderência e da motivação, pois os resultados que demoram a surgir na balança ou no espelho estão facilmente acessíveis no relógio ou no aplicativo do celular.

Assim, o uso das inovações tecnológicas para nos manter ativos, como aulas online e aplicativos, que nos ajudam a monitorar nossa saúde, afetou permanentemente a maneira como nos exercitamos. Também é uma importante ferramenta que proporciona educação e informação às pessoas, e pode ser a melhor e a menos onerosa forma de controlar doenças crônicas, como a obesidade no longo prazo.

*Quanto mais informação, maiores as chances de termos adultos conscientes a respeito de bons hábitos alimentares e a necessidade de atividades físicas regulares!*



# editora uenp

[atendimento.editora@uenp.edu.br](mailto:atendimento.editora@uenp.edu.br)

Corpo Editorial: Anney T. Giordani; Diná T. Brito; Priscila A. B. F. Pires; e Thiago A. Valente.