

PROJETO FAÇA SE FOR CAPAZ — “MOVIMENTO SEM FRONTEIRAS”

Estudante(s): Antonella Faina Toledo (antonella.toledo@estudante.nacionalnet.com.br);
Helena Palazzo Buiatti (helena.buiatti@estudante.nacionalnet.com.br); **Maria Luiza Ribeiro Maier e Silva** (marialuiza.silva@estudante.nacionalnet.com.br).

Orientador(es): Juliane Silvestre (juliane.silvestre@nacionalnet.com.br)

Escola: Colégio Nacional

Resumo

O projeto Faça se for Capaz propõe a implementação de uma rede de QR Codes multilíngue que vincula microatividades físicas de curta duração a conteúdos culturais esportivos, com o objetivo de ampliar oportunidades de movimento no cotidiano escolar e no entorno comunitário. A intervenção prioriza métodos de baixo custo e de fácil reprodução: oficinas de co-design para definição do repertório, formação de agentes locais responsáveis pela colocação e manutenção dos QR Codes, fase piloto de instalação em pontos autorizados e avaliação formativa baseada em questionários breves, registros de uso (agregados) e entrevistas com agentes e professores. A justificativa apoia-se em evidências sobre a necessidade de aumentar níveis de atividade entre crianças e adolescentes e no potencial de ferramentas móveis simples (QR Codes) aliadas a estratégias leves de gamificação para aumentar motivação e engajamento. O desenho metodológico e os instrumentos propostos privilegiam acessibilidade, segurança e replicabilidade, contemplando alternativas offline para usuários sem acesso a dispositivos.

Palavras-chave: Atividade física; QR Code; Gamificação; Educação em movimento.

Introdução e justificativa

A inatividade física entre crianças e adolescentes é reconhecida como desafio de saúde pública, com consequências sobre a saúde física e o rendimento escolar (World Health Organization, 2024). Intervenções escolares que criam oportunidades de movimento ao longo do dia, especialmente quando integradas a atividades lúdicas, têm maior probabilidade de serem adotadas e sustentadas (Moon et al., 2024). Paralelamente, recursos digitais de baixo custo, como QR Codes, permitem ligar pontos do espaço físico a conteúdos multimídia sem

infraestrutura complexa, favorecendo a implementação rápida e escalável de microintervenções educativas (Durak, 2016; Sağit, 2024).

Dadas essas premissas, o Faça se for Capaz combina microatividades físicas curtas acessíveis via QR Code com um protocolo de agentes locais que assegura autorização e manutenção dos pontos instalados. A opção por um desenho enxuto e participativo (co-design + piloto + avaliação formativa) busca compatibilizar impacto potencial e viabilidade operacional em contextos escolares com recursos limitados, além de mitigar riscos de exclusão digital por meio de alternativas impressas quando necessário.

Objetivos

Objetivo geral

Desenvolver, implementar e avaliar uma rede de QR Codes multilíngue com microatividades físicas que ampliem oportunidades de movimento e incentivem repertório cultural esportivo na comunidade escolar.

Objetivos específicos

1. Co-produzir, junto a estudantes e professores, um repertório de microatividades físicas e conteúdos culturais para indexação por QR Codes;
2. Estabelecer um protocolo de agentes locais para autorização, instalação e manutenção dos QR Codes;
3. Executar uma fase piloto de instalação em pontos autorizados e registrar uso e percepções;
4. Avaliar de forma formativa adesão e repercussões pedagógicas por meio de questionários breves, entrevistas e observação.

Metodologia

A concepção do projeto reúne quatro ações principais: primeiro, realiza-se uma oficina de co-design com estudantes e docentes para selecionar e prototipar microatividades físicas de fácil execução e conteúdos culturais que serão vinculados aos QR Codes, assegurando compreensão e segurança das instruções (Durak, 2016; Händel, 2023).

Em seguida, formaliza-se um protocolo de agentes locais que define critérios de elegibilidade, termo de adesão e orientações básicas para instalação e manutenção dos códigos em locais previamente autorizados. Após essa etapa, procede-se à implementação piloto com a colocação dos QR Codes em pontos autorizados no entorno escolar, divulgação local e monitoramento de uso por meio de registros agregados quando disponíveis; paralelamente aplica-se questionário breve pré/post a uma amostra intencional e realizam-se entrevistas com agentes e professores para mapear fatores contextuais.

Por fim, a avaliação combina análise descritiva dos acessos (quando houver), análise temática das entrevistas e síntese das observações de campo para identificar barreiras, facilitadores e ajustes necessários; serão oferecidas versões impressas das microatividades para mitigar desigualdades de acesso e todo o processo observará consentimento informado e anonimização (Cooper et al., 2021; Moon et al., 2024).

Resultados e Discussão

O projeto encontra-se na fase de co-design e planejamento do piloto. Nas oficinas iniciais, estudantes e professores validam a simplicidade das microatividades propostas e destacam a utilidade de conteúdos multilíngues para inclusão. A literatura indica que buscas tipo scavenger hunt e abordagens gamificadas tendem a aumentar a motivação para realizar pequenas atividades físicas e favorecer engajamento (Händel, 2023; Alajaji et al., 2020), o que sustenta a estratégia escolhida.

A lista enxuta de métodos adotados afeta as expectativas de resultados: como o desenho concentra-se em um piloto de pequena escala e em avaliação formativa, os resultados previstos terão caráter exploratório, medirão adesão, viabilidade operacional e percepções imediatas, e não estimarão mudanças de padrões de atividade em larga escala. Essa limitação é proposital e orienta recomendações pragmáticas: caso o piloto demonstre viabilidade, sugere-se escala com designs de avaliação mais robustos (amostragem e medidas objetivas de atividade física). Riscos operacionais identificados incluem desigualdade de acesso a dispositivos e remoção/vandalismo dos códigos; as medidas mitigatórias previstas (versões impressas, agentes responsáveis) foram incorporadas ao protocolo metodológico.

Conclusões

O Faça se for Capaz, ao manter metodologia fiel e enxuta conforme descrita pelos alunos, representa uma proposta viável de intervenção escolar de baixo custo e fácil reprodução. A opção por co-design, por governança via agentes locais e por um piloto com avaliação formativa assegura alinhamento entre expectativas e capacidade operacional da escola, permitindo identificar rapidamente barreiras e ajustes necessários antes de qualquer escalonamento. Para evoluir, recomenda-se conduzir o piloto com indicadores de uso e de aceitabilidade, articular pontos de acesso públicos para mitigar exclusão digital e, em seguimento, planejar estudos com medidas objetivas de atividade física caso haja interesse de escala. Em síntese, o formato resumido da metodologia preserva rigor e realismo: prioriza aprendizagem sobre implementação e prepara terreno para decisões informadas sobre ampliação.

Referências

- ALAJAJI, D. A. et al. Effect of combining gamification and a scavenger hunt on pre-service teachers' perceptions and achievement. *Journal of Industrial Teacher Education*, 2020. Disponível em: <https://www.jite.org/documents/Vol20/JITE-Rv20p283-308Alajaji7254.pdf>. Acesso em: 22 set. 2025.
- COOPER, J. et al. Barriers and facilitators to implementing community-based physical activity interventions: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2021. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01177-w>. Acesso em: 22 set. 2025.
- DURAK, G. QR Codes in education and communication. *Educational Resources / ERIC*, 2016. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1097236.pdf>. Acesso em: 22 set. 2025.
- HÄNDEL, V. D. Interplay between playful learning, digital materials and in-situ search tasks: evidence on scavenger hunts and physical activity. *Educational Researches / ScienceDirect*, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com>. Acesso em: 22 set. 2025.
- MOON, J. et al. Systematic review and meta-analysis of school-based physical activity interventions: effects on children and adolescents. *Sports Medicine / Public Health*, 2024.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10943790/>. Acesso em: 22 set. 2025.

SAGIT, P. A systematic review on the pedagogical use of QR codes. *Journal of Science, Technology and Innovation*, 2024. Disponível em: <https://jstei.com/index.php/jsti/article/view/73>. Acesso em: 22 set. 2025.

VAQUERO-SOLÍS, M. et al. School-based physical activity interventions in children: systematic review. *BMC Public Health*, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7037705/>. Acesso em: 22 set. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. Fact sheet. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 22 set. 2025.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Physical activity guidelines for school-aged children and adolescents. Atlanta: CDC, 2024. Disponível em: <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/index.html>. Acesso em: 22 set. 2025.