
TECNOLOGIA APLICADA À HÁBITOS SAUDÁVEIS

Estudante(s): Diego Carvalho De Souza (diegocarvalho0812@gmail.com), Gustavo Queiroz Miranda (queirozgustavo776@gmail.com), Meline Sofia Alves Da Costa Moura (meline09moura@gmail.com)

Orientador(es): Iego Fernandes Pires (iego.pires@educacao.mg.gov.br) e Aline de Freitas Roldão (aline.roldao@educacao.mg.gov.br)

Escola: Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais, Unidade Uberlândia

Resumo: Com a popularização dos aparelhos móveis, principalmente os smartphones, a sociedade foi beneficiada pela facilidade do acesso às informações, a praticidade na organização da vida pessoal e profissional. Portanto, a proposta do projeto é utilizar a tecnologia para melhorar a qualidade de vida da sociedade. Assim, vamos simular o desenvolvimento de um aplicativo para contribuir com a sociedade no cotidiano, como um lembrete diário para uma rotina de hábitos saudáveis. O objetivo do trabalho é ilustrar a interface de um aplicativo utilizado para lembretes de alimentação saudável, atividade física, reciclagem e plantio. A metodologia do trabalho é qualitativa compreendendo as seguintes etapas: pesquisa bibliográfica, definição do tema, seleção das funções e estrutura do aplicativo. Os principais resultados do trabalho foram a apresentação da interface do aplicativo na *II Feira Científica* do Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais, Unidade Uberlândia, fortalecimento da autonomia e senso crítico dos alunos, além do desenvolvimento da pesquisa científica e compartilhamento de informações.

Palavras-chave: Tecnologia, aparelhos móveis, aplicativo e qualidade de vida.

Introdução e justificativa

A feira de ciências é muito importante no espaço escolar, pois tem diversos temas com conhecimentos científicos, possibilitando ampliar o aprendizado e desenvolver a autonomia dos alunos, contribuindo para promover o protagonismo estudantil. Além disso, o trabalho em grupo é importante para os alunos socializarem. É também uma oportunidade para diminuir a timidez, utilizar a criatividade e o primeiro passo para a pesquisa científica. De acordo com Santos, Sousa e Fontes (2020) a feira de ciências na escola possibilita a construção de novos conhecimentos e a ampliação da relação aluno e professor. Os autores apontam a necessidade de realizar uma feira de ciências na educação básica para desenvolver o método científico e o espírito crítico do aluno.

A *II Feira Científica* do Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais, Unidade Uberlândia, teve como proposta o tema “*O uso de tecnologia para responder a problemas de qualidade de vida da população*”. O surgimento da internet, acompanhado com os aparelhos móveis trouxe diversos benefícios para a população. Dessa forma, decidimos simular o

desenvolvimento de um aplicativo para contribuir de uma forma significativa para a melhoria da qualidade de vida da sociedade. Oferecendo funções de fácil acesso no cotidiano como um lembrete diário para uma rotina de hábitos saudáveis.

Com os avanços tecnológicos os smartphones ficaram populares e mais acessíveis, assim os aplicativos no geral tornaram-se um grande aliado para sociedade trazendo comodidade para a utilização de alguns serviços. No contexto atual da pandemia COVID-19, o aplicativo vai ajudar a população pela facilidade de acesso e praticidade no manuseio. Devido ao isolamento social várias atividades acontecem em casa por meio online. Portanto, o aplicativo é uma excelente ferramenta para auxiliar a população na implementação de hábitos saudáveis. Conforme Moresi *et al.* (2016) o surgimento das novas tecnologias está realizando grandes mudanças no cotidiano das pessoas contribuindo para o autoconhecimento. Para Oliveira *et al.* (2015) o uso da tecnologia principalmente smartphones é um grande paradoxo. Se de um lado a popularização da tecnologia está contribuindo para melhorar a qualidade de vida da sociedade, por outro desenvolve dependência, irritabilidade e frustração. Portanto, deve-se utilizar com bom senso.

A proposta do aplicativo é abordar temas extremamente importantes com funções de fácil acesso para auxiliar a sociedade com os problemas de qualidade de vida. As categorias desenvolvidas no aplicativo foram: reciclagem, exercício físico, plantio e alimentação saudável. Essas categorias são como um alerta para a população que joga lixo nas ruas, desmata o meio ambiente, que não possuem uma alimentação saudável e não pratica atividade física. Além de contribuir para qualidade de vida da população, o aplicativo beneficiará o meio ambiente com alerta de reciclagem para evitar desperdício de materiais que podem ser reutilizados, como, por exemplo, o lixo orgânico que serve de adubo para o plantio. A finalidade do aplicativo, é trazer de uma maneira prática e em casa, ajudando e auxiliando em atividades que podem trazer melhorias a nossa saúde física e ambiental.

Objetivos

Ilustrar a interface de um aplicativo utilizado para lembretes de alimentação saudável e atividades físicas, reciclagem e plantio. Dentro da proposta da alimentação saudável, o aplicativo também vai auxiliar com o cultivo de alimentos orgânicos.

Metodologia

Trata-se de um projeto desenvolvido para a II Feira Científica do Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais, Unidade Uberlândia. O tema da feira foi “*O uso de tecnologia para responder a problemas de qualidade de vida da população*”, para atender a temática da feira os alunos da turma 7º ano (702), fizeram uma breve pesquisa antes de definir a proposta do projeto.

A primeira etapa foi a votação do projeto, a qual foi realizada pensando no que seria melhor para todos da turma, levando em consideração o isolamento social, uma vez que os alunos não poderiam reunir presencialmente. Pensando nisso, a primeira etapa do trabalho foi a votação para a escolha do tema a ser trabalhado. O objetivo da votação foi identificar a preferência dos alunos para desenvolver a temática da feira científica. Dessa forma, alguns alunos sugeriram temas como: montagem de um aplicativo de reciclagem, plantio, um aplicativo de lembretes, montagem de um robô para limpeza de casa. A sala chegou à conclusão de forma harmônica, para simular um aplicativo que envolvesse um pouco de todas as sugestões, deixando espaço para acrescentar novas ideias. Pretendemos organizar as ideias que foram pontuadas pelos alunos em uma única ferramenta abordando todos os temas.

A segunda etapa foi a escolha do título do trabalho/projeto e organização das funções e estrutura do aplicativo. O professor orientador da turma auxiliou a escolha do título via Google Meet através do chat, com a votação das propostas de títulos disponíveis. A ideia é que o aplicativo tivesse quatro funções (plantio, reciclagem, atividade física e alimentação saudável) e cada uma dessas funções um tópico diferente com informações para ajudar o cotidiano da sociedade.

Essas funções têm como objetivo melhorar a rotina repetitiva do isolamento social, apresentando hábitos saudáveis para ser usado durante e pós-pandemia. A ideia do plantio é para realizar um "pequeno plantio" local com intuito de trazer o "verde natural" que está sendo "excluído" das nossas vidas.

A proposta da reciclagem é incentivar as pessoas a praticá-la, pois além de contribuir para um hábito saudável ajuda diversas famílias que sobrevivem da coleta. Para facilitar o uso, as cores das lixeiras e suas determinadas funções estavam no aplicativo. As funções exercício físico e alimentação saudável vão garantir a qualidade de vida da população. A atividade física vai contribuir para reduzir o sedentarismo sugerindo exercícios físicos que podem ser praticados dentro de casa.

A última etapa foi a escolha do nome comercial do aplicativo (*AplicaViva*) e como será a sua divulgação. A ideia é buscar parceria com empresas locais e utilizar redes sociais para divulgação.

Resultados e Discussão

A *II Feira Científica* do Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais, Unidade Uberlândia, aconteceu no dia 25/09/2021 de maneira remota, com isso a apresentação foi realizada por meio de vídeo gravado. Observa-se que no decorrer da organização da feira científica os estudantes despertaram o interesse pelo tema. Dessa forma, não encontraram grandes dificuldades para a elaboração do trabalho. Os discentes perceberam a importância da temática da feira refletindo formas para solucionar o problema de qualidade de vida da população atual. Para Santos; Sousa; Fontes (2020) é extremamente importante que aconteçam feiras científicas na escola para promover oportunidades de refletir, criar, compartilhar e produzir conhecimento através das descobertas dos próprios estudantes. Os autores afirmam a necessidade do incentivo da pesquisa científica na educação básica, que dessa forma é o momento de aproximação entre a escola e a universidade.

Para apresentar a interface do aplicativo (*AplicaViva*) utilizou-se a plataforma Prezi. As funções do aplicativo foram distribuídas em: alimentação saudável, atividade física, plantio e reciclagem. Quando o usuário selecionar a função alimentação saudável encontrará opções como os benefícios da alimentação saudável, redes sociais, vídeos e matérias que abordam o assunto. A função atividade física é composta por *atividade física na infância, diferenças dos objetivos*, (emagrecer ou ganhar massa) e um *guia informativo porque deve praticar atividade física*. A função plantio está distribuída em *desafios semanais* (é um jogo de incentivo para a população iniciar a arborização urbana com diferentes níveis de dificuldades), *o que eu faço?* (dicas para plantar alimentos) e *informações sobre plantas*. A função reciclagem é dividida em: *O que é, como reciclar, benefícios e mapas* (informar para o usuário os ecopontos da cidade de Uberlândia e suas avaliações).

Para Cabral *et al.* (2015) os aplicativos podem ser utilizados como ferramenta de cuidados, pois é possível através da utilização dos mesmos promover a saúde e qualidade de vida por meio de informações que contribuem para a melhoria do bem-estar da população. De acordo com Moresi *et al.* (2016) as inovações tecnológicas colaboram para a resolução de problemas de qualidade de vida devido a facilidade de adaptar a rotina conforme a necessidade de cada um.

Conclusões

Este trabalho foi desenvolvido pela turma do 7º ano (702) para ser apresentado na *II Feira Científica* do Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais, Unidade Uberlândia. Destacamos a importância da realização de feiras de ciências na educação básica para estimular a autonomia, protagonismo juvenil e espírito crítico. A participação na feira de ciências da escola despertou o interesse dos alunos pela pesquisa científica e contribuiu para o planejamento de projetos futuros na vida escolar. Nessa perspectiva, é extremamente importante o investimento e incentivo da pesquisa científica na educação básica.

Sabemos que a tecnologia está evoluindo cada vez mais, portanto é necessário criar dispositivos para beneficiar a população. Dessa forma, é importante oportunizar os estudantes colocarem suas ideias em prática.

Referências

ABRAREC. A importância dos aplicativos móveis no relacionamento com clientes. 14/07/2015. Disponível em: abrarec.com.br/tecnologia-a-importancia-dos-aplicativos-moveis-no-relacionamento-com-clientes. Acesso em: 17 de maio de 2021.

ALCÂNTARA C. M.; SILVA A. N. S.; PINHEIRO P. N. C.; QUEIROZ M. V. O.; Tecnologias digitais para promoção de hábitos alimentares saudáveis dos adolescentes. *Rev Bras Enferm.* 2019. Disponível em: www.scielo.br/j/reben/a/SDnQPy5Q9rMsvkbsyLfLQNL/?format=pdf. Acesso em: 18 de março de 2020.

CABRAL, J. R.; CABRAL, L. R.; REBECA COELHO DE MOURA ANGELIM³; BORBA, A. K. O. T.; VASCONCELOS, E. M. R.; RAMOS, V. P. Tecnologia educativa para promoção da qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV. *REME - Rev Min Enferm.* 2016.

MORESI, E. A. D.; BARBOSA, J. A.; FILHO, M. O. B.; JÚNIOR, M. P. B.; REIS, A. C. N.; FERREIRA, J. N.; ALMEIDA, L. P.; VITÓRIO, E. M. O Desenvolvimento do Aplicativo Mapa da Saúde utilizando a metodologia Challenge-Based Learning. *Atas CIAIQ*, v. 4, p. 22-31, 2016.

OLIVEIRA, Luciana. Tudo num clique: a vida na era dos apps. Disponível em: especiais.g1.globo.com/economia/tecnologia/a-vida-na-era-dos-apps. Acesso em: 17 de maio de 2021.

OLIVEIRA, L. B.; COSTA, E. G; BAPTISTA, E. A; ROCHA, J. T. Efeitos da Tecnologia Móvel sobre a Qualidade de Vida no Trabalho. **Revista Gestão & Tecnologia**, v. 15, n. 2, p. 161-185, 2015.

SANTOS, Victor. Comunicação escolar: as melhores ferramentas e estratégias para se comunicar bem com alunos e famílias. 06/06/2020. Disponível em: novaescola.org.br/conteudo/19464/comunicacao-escolar-as-melhores-ferramentas-e-estrategias-para-se-comunicar-bem-com-alunos-e-familias. Acesso em: 17 de maio de 2021.

SANTOS, S. C. M.; SOUSA, J. R.; FONTES, A. L. L. Protagonismo estudantil em feira de ciências na escola. Educ. Form., **Fortaleza**, v. 5, n. 3, p.1-21, 2020.