

**EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA****PROJETO- EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

<sup>1</sup>Addriely Daihenne da Silva Faria; <sup>1</sup>Aristákio Scalabrini de Souza Santos;  
<sup>2</sup>Luiz Henrique Simioli Furlan Oliva.

<sup>1</sup>*Acadêmicos do 6º período de Educação Física Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

O objetivo desse trabalho é apresentar meios para prevenção do sedentarismo, através de exercícios pliométricos nas aulas de Educação Física. Entende-se a Educação Física Escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la. A ausência ou diminuição de atividades físicas ou esportivas causando o sedentarismo, é considerado como a doença do século que está associada ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna. Pessoas que têm um gasto calórico reduzido semanalmente pela ausência da prática esportiva, são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários. Será realizado contato com os estudantes, onde assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderão uma Anamnese, e além disso, o IPAQ, um questionário que avalia o nível de atividade física. Após será apresentada uma intervenção através de aulas de Educação Física, a qual se realizará através de exercícios pliométricos, para que assim seja analisado possíveis modificações no grau de sedentarismo dos estudantes que serão estudados.

**Palavras-chave:** Sedentarismo. Jovens. Pliometria. Escolares.