



## MEU CORPO, CONSTRUINDO HÁBITOS SAUDÁVEIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM UMA TURMA DE PRIMEIRO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Everton Inácio Becker<sup>1</sup>

### Resumo

A escola é um espaço educacional que busca através das diversas intervenções pedagógicas contribuir com o desenvolvimento integral dos seus educandos. A Educação Física escolar tem um papel importante dentro do processo de ensino e de formação dos alunos, de proporcionar vivências significativas e principalmente refletir sobre as práticas realizadas. O projeto “Meu corpo, construindo hábitos saudáveis” surgiu a partir da necessidade de ressignificar as aprendizagens nas aulas de Educação Física. A discussão desse assunto se torna relevante, pois cada vez mais, o sedentarismo está presente na sociedade preconizando atividades com pouco gasto calórico, contribuindo para aumento de doenças que antes só atingiam os adultos. O projeto teve como objetivos: a) Conhecer a estrutura corporal compreendendo suas funções; b) Vivenciar atividades variadas entendendo as partes do corpo e a fisiologia; c) Melhorar os hábitos de vida refletindo em torno das escolhas alimentares e atividades físicas. O projeto proporcionou aos alunos conhecer e vivenciar novos conhecimentos, bem como refletir e buscar soluções a problemas propostos a partir dos assuntos trabalhados, por meio de ações planejadas e com intencionalidade pedagógica. Assim puderam conhecer mais sobre o próprio corpo, seus movimentos, seu funcionamento e a importância do cuidado consigo e com os outros.

**Palavras-chave:** Educação Física escolar; Corporeidade; Educação para a saúde.

### INTRODUÇÃO

A escola é um espaço educacional que busca, através das diversas intervenções pedagógicas, contribuir com o desenvolvimento integral dos seus

<sup>1</sup>

Especialista em Educação Escolar (Gama Filho). Licenciado em Educação Física ULBRA/Canoas. Professor da Rede Municipal de Ensino de Novo Hamburgo EMEF DR Jacob Kroeff Neto. E-mail: [evertonbecker@yahoo.com.br](mailto:evertonbecker@yahoo.com.br)



educandos. Através das aulas e das mediações dos assuntos, procura-se despertar a curiosidade, a participação e o envolvimento do aluno sobre a temática estudada. E, com a Educação Física escolar, não é diferente.

As crianças por natureza já são curiosas, fazem questionamentos e levantam hipóteses constantemente. As aulas de Educação Física na escola são ansiosamente aguardadas por elas por inúmeros motivos: pelas brincadeiras, atividades, pelo sentimento de prazer e liberdade que sentem correndo quadra afora.

As aprendizagens corporais ocorrem desde quando a criança está no ventre da sua mãe e acompanham depois no ambiente externo. A Educação Física escolar tem um papel importante dentro do processo de ensino e de formação dos alunos, de proporcionar vivências significativas e principalmente refletir sobre as práticas realizadas.

O projeto “Meu corpo, construindo hábitos saudáveis” surgiu a partir da necessidade de ressignificar as aprendizagens nas aulas de Educação Física, criando momentos de troca de conhecimentos, de escuta, de construção, de reflexão e de vivências prazerosas aliada a ideia da promoção para a saúde, que visa estimular os alunos a terem melhores hábitos de vida.

A discussão desse assunto se torna relevante, pois cada vez mais o sedentarismo está presente na sociedade, preconizando atividades com pouco gasto calórico, contribuindo para o aumento de doenças que antes só atingiam os adultos, tais como: a diabetes, hipertensão, sem contar o aumento do número de obesos. Assim, a Educação Física Escolar deve ir na contramão das atividades digitais que não corroboram para uma vida saudável, refletindo e estimulando os alunos a terem cuidados consigo, contribuindo nas escolhas das atividades corporais para uma melhor qualidade de vida.

O projeto teve como objetivos: conhecer a estrutura corporal compreendendo suas funções, vivenciar atividades variadas entendendo as partes do corpo e a fisiologia, melhorar os hábitos de vida refletindo em torno das escolhas alimentares e atividades físicas.



## EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física tem por objetivo levar a criança a aprender a ser cidadã de um novo mundo onde se valorize mais o coletivo e menos o individual, onde a solidariedade supere a ganancia, que a compaixão prevaleça além da crueldade, em que a consciência crítica seja patrimônio de todos os cidadãos (FREIRE & SCAGLIA, 2009).

Para Fonseca & Machado (2015), uma nova práxis para o ensino da educação física na escola permitirá retomar o sentido da aula enquanto espaço de aprendizagem em que todos tenham realmente o direito de aprender, que o gesto técnico possa ser produto das hipóteses motrizes dos alunos de forma criativa, cooperativa, globalizada e prazerosa, em que as regras possam ser adaptadas ou aprendidas por meio de um processo de diálogo e as práticas corporais e as aprendizagens possam se transformar em atividade metasociocognitiva indo além do conhecimento, envolvendo também as aprendizagens de sociabilização.

Segundo Betti, Zuliani (2002, P.75):

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação básica deve assumir então uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida.

Para Freire e Scaglia (2009), as emoções, a moralidade, a motricidade, a sociabilidade e a sexualidade também devem ser trabalhadas na educação escolar não voltando-se somente para a inteligência racional. Ao se formar, o sujeito precisa ser acessível ao outro, colocando aos outros seu repertório de conhecimentos.

A intencionalidade pedagógica deve estar presente no fazer docente do professor, num trabalho que vise à interação de um plano das ações motoras e das representações mentais, a partir de desafios previstos no plano do professor, possa existir uma prática em que o movimento e o pensamento possam coexistir, ou seja,



pensar aulas sistematizadas com práticas corporais sustentadas de um agir inteligente (FONSECA, MACHADO, 2015).

As autoras supracitadas ainda ressaltam a importância da organização durante as aulas de educação física buscando não desqualificá-las como a disciplina do corpo. Para Fonseca & Machado (2015, p.38),

[...] A Educação Física como uma disciplina escolar menos valorizada ao ser associada ao corpo físico, visto como algo separado da mente e do espírito. No dia a dia, a prática escolar é muitas vezes reforçada por esses valores, quando a Educação Física esquece que os alunos tem mente [...]

Segundo Vasconcelos (1999), o ato de planejar surge pelo desejo de mudança e pela crença da possibilidade da mudança, fazendo com que o educador perceba o planejamento como indispensável e possível.

Nesses tempos de rápidas e profundas transformações sociais que repercutem, às vezes de maneira dramática, nas escolas, a Educação Física e seus professores precisam fundamentar-se teoricamente para justificar à comunidade escolar e à própria sociedade o que já sabem fazer, e, estreitando as relações entre teoria e prática pedagógica, inovar, quer dizer, experimentar novos modelos, estratégias, metodologias, conteúdos, para que a Educação Física siga contribuindo para a formação integral das crianças e jovens e para a apropriação crítica da cultura contemporânea (BETTI, ZULIANI, 2002, p.75).

## **CORPOREIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Para González, Schwengber (2012), o corpo ocupa papel de destaque na Educação Física escolar. Abordar o conceito de corporeidade implica ampliar a noção de corpo como algo somente biológico. Implica também não vê-los como naturais, mas produzidos pela cultura. O corpo resulta das interações sociais, tem plasticidades e está imerso na história e na cultura.



**XV Fórum Municipal de Educação: interlocuções da pesquisa na Educação Básica**  
Secretaria de Educação de Novo Hamburgo – 24 de outubro de 2017

Considerando que o corpo é tabu, cogitar sobre o tema, prontamente se tem elaborada uma postura crítica diante do assunto. Decisivamente, daí aflora uma contribuição coletiva que parte da análise das práticas corporais que operam refletidamente, na direção oposta à dominação do corpo no âmbito das relações sociais. Ou seja, enquanto a indústria do corpo elabora e manuseia padrões de corpo, que são determinados conforme seus interesses econômicos, por outro lado provêm outras atitudes práticas que estimam as diferenças gerando tolerância e apreciação aos seus pares que se impõem pela repulsa à constituição estereotipada das formas corporais (CHELLES, BETTI, 2014, p.1)

As autoras González, Schwengber (2012), ainda sugerem que, em aulas de Educação Física nos anos iniciais, principalmente no 1º ano, os alunos disponham de um ambiente favorável para ampliar suas experiências corporais, sendo o próprio corpo objeto de conhecimento. Assim, a principal referência é a noção do próprio corpo, construída a partir da percepção de si. Para González, Schwengber (2012, p. 79),

Ao realizar as atividades, problematize essas situações por meio de uma reflexão apurada, com elementos que levem as crianças a questionarem e respeitarem o corpo do outro, pois existem formas já “naturalizadas” de preconceito. O objetivo é que as crianças tenham condições de entender e respeitar o próprio corpo e também de se posicionar frente ao corpo do outro.

De acordo com Chelles, Betti (2014), nas aulas de Educação Física, o professor deve provocar a reflexão junto aos alunos sobre a forma como a mídia expõem os corpos atribuindo significados a eles, para que as crianças não sejam reprodutoras e consumidoras daquilo que é propagado, construindo assim atitudes críticas e autonomia frente a seus corpos.



## **PROMOÇÃO PARA A SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

As propostas educativas de educação para a saúde são extremamente importantes para a formação dos sujeitos. É de suma importância estimular a mudança de comportamentos, de modo a levar os educandos a optarem por melhores hábitos de vida, refletindo na melhoria da sua qualidade de vida (GUEDES, 1999).

O autor supracitado ainda salienta que existe dados na literatura que evidenciam que comportamentos de risco adotados na infância e na adolescência tendem a permanecer na idade adulta, ficando mais predisposto a disfunções crônico-degenerativas ao longo da vida.

De acordo com Spohr et al. (2014), estudos de revisão demonstram que intervenções de promoção à saúde tem se mostrado efetivas para crianças e adolescentes. Destacando-se as possibilidades de ação na disciplina de Educação Física para promoção da saúde dos escolares.

Para Oliveira et al. (2015, p. 247),

a processualidade da promoção da saúde, no caso dos projetos construídos, é percebida quando propõe elementos para que os alunos possam obter competências e habilidades para agregar a seus projetos de vida elementos da cultura corporal de movimento. Assim, o cuidado de si e do outro, a inclusão e o respeito emergem como elementos inovadores na educação para a saúde, a partir das intervenções que a Educação Física realiza na escola.

O problema do sobrepeso e obesidade infantil, assim como as suas causas, são de grande complexidade. Devido a isso, são importantes as estratégias para enfrentamento pelas mais diversas áreas. As intervenções realizadas dentro das escolas podem contribuir de forma positiva na intervenção da obesidade infantil, na ação de prevenção e promoção à saúde alimentar (PIMENTA et al., 2015).



## **METODOLOGIA**

O projeto “Meu corpo, construindo hábitos saudáveis” foi desenvolvido com alunos do 1º ano do turno da manhã, em uma escola pública na cidade de Novo Hamburgo, durante o primeiro semestre de 2017.

A metodologia adotada foi a pedagogia de projetos que, de acordo com Hernandez (1998), oportuniza ao aluno aprender de forma diferente, de modo que o processo de ensino aprendizagem ocorra durante a realização das práticas vivenciadas, na construção e resolução de problemas. Assim, os assuntos tratados são de relevância social e tem relação e significado com a vivência do aluno, sendo possível a tomada de uma postura de autonomia frente aos problemas sociais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Relato a seguir as aulas de Educação Física que foram realizadas com a turma do primeiro ano, contextualizando as atividades, as intervenções, as observações dos alunos, bem como as falas dos alunos e suas impressões. As aulas estão identificadas por dia, sendo que cada dia apresenta um tema que foi desenvolvido.

### **Dia 1 TEMA Sensibilização corporal**

No primeiro dia do projeto, pedi para os alunos se organizarem em trios. Deveriam escolher um colega para deitar no chão, os outros contornaram o corpo com giz. Após, o colega levantava e todos deveriam completar o desenho da figura humana. Durante o processo dessa atividade pude perceber a organização dos alunos, uns com mais autonomia, outros com menos e até as discussões para decidir como seriam o cabelo ou a roupa. Verifiquei também que vinham até mim falar que o desenho estava pronto, porém faltavam elementos, pedia que observassem o colega para ver o que estava faltando.

Depois disso, ocorreu a socialização das produções, os alunos visualizaram os desenhos dos outros colegas. Pedi para que sentassem em volta de um dos



trabalhos e questioneei o nome das partes do corpo. Em seguida foram realizados desafios corporais, por exemplo: mão no ombro, unha no calcanhar, queixo no joelho. Ao final solicitei que os alunos reproduzissem algumas situações do cotidiano: escovar os dentes, comer, correr, pular sobre um buraco...

González, Schwengber (2012) sugerem que, para ampliar o conhecimento corporal, sejam propostas atividades em que as crianças devam identificar, nomear e mostrar as partes do corpo de diferentes maneiras.

#### Dia 2 TEMA Cinco sentidos

Realizamos uma roda e pedi aos alunos que fizessem sons com a boca: “estalar” a língua, som de um motor de carro, assoviar, cavalo marchando. Depois, realizamos o coral do atirei o pau no gato. O professor foi o regente. Dividi os alunos em grupos e, para onde apontava, o grupo deveria cantar seguindo os gestos previamente combinados para que cantassem baixo, normal e alto.

Após, solicitei que os alunos inspirassem e respirassem. Conversei sobre os diferentes cheiros e perguntei quais eram os cheiros da escola. Falaram que às vezes vinha um cheiro perfumado quando as “tias” limpavam o banheiro. Pela manhã, o sentiam o cheiro da comida que era preparada para o almoço. Em seguida fizemos a brincadeira cabra cega. Um aluno ficou de olhos vendados e precisava adivinhar através do tato quem era o colega. Após pedi aos alunos que ficassem em silêncio e que ouvissemos os sons da escola. Comentaram que ouviam o som do vento, dos passarinhos, conversas vindas da rua e a voz das funcionárias da escola. Depois realizamos o jogo das palmas. O professor batia palmas em diferentes número de repetições e tinham que reproduzir.

Para finalizar, em duplas, um colega deitou no colchonete e o outro realizou massagem com as mãos e depois utilizando uma bolinha de tênis.

Para Freire e Scaglia (2009, p. 7 ),

[...] a escola não pode se ater somente à cabeça da criança, mas o corpo inteiro. Outra sugestão que fazemos é incorporar a necessidade de educar os sentidos. Do nosso ponto de vista, ensinar a ver, ouvir, cheirar, saborear



e tocar é tão importante quanto ensinar química.

### Dia Aula 3 TEMA: Coração e pulmão

Realizei uma brincadeira chamada caçador e abelhas, que consistia em ir de um lado a outro da quadra sem ser pego pelo caçador, com a intenção de aumentar a frequência cardíaca das crianças. Depois chamei as crianças, sentamos em círculo e pedi para que colocassem a mão sobre o coração e questionei perguntando como o coração estava batendo. Logo falaram que estava batendo muito rápido, outro disse “tá batendo a mil”. Expliquei aos alunos sobre a função do coração, situando onde podemos verificar também os batimentos (pescoço e pulso). Falei sobre o formato e o tamanho do coração. Também sobre a respiração, sua importância e expliquei sobre a função dos pulmões e onde está localizado. Durante esse momento os alunos trouxeram conhecimentos prévios falando que “o coração tem o tamanho da mão fechada”, “o coração bate para levar o sangue para todo o corpo”, “a gente respira para ficar vivo.”

A ação pedagógica proposta pela Educação Física será repleta de uma vivência corporal, do sentir-se e relacionar-se. Sendo papel do professor contribuir para que o aluno compreenda o seu sentir e o seu relacionar na esfera da cultura corporal de movimento (CHELLES, BETTI, 2014)

Após realizamos um circuito de habilidades com diversos tipos de salto.

O salto é um movimento que separa o corpo do solo (ou qualquer outra superfície de apoio) por alguns instantes e permite ir de um lugar a outro no espaço. Saltar demanda uma sequência de movimentos classificados em três fases: impulsão, voo, queda. É importante que os alunos dos anos iniciais percebam a finalidade de cada etapa (González, Schwengber, 2012, p. 84).

### Dia 4 TEMA: Alimentação

Assistimos o vídeo “Sid – alimentação saudável”<sup>2</sup>. Após perguntei o que Sid



queria de aniversário? Por qual motivo os pais do Sid não queriam que a janta fosse um bolo de aniversário? Conversamos também sobre os 4 grupos de alimentos que foram mostrados no vídeo que são nutritivos: leite e derivados, frutas e verduras, carnes e peixes e pão, massas e grãos. As crianças estiveram atentas ao vídeo, respondendo que Sid queria de presente um bolo de aniversário e que seus pais não queriam que a janta fosse bolo, pois não é nutritivo, por isso o bolo poderia ser um pedaço de sobremesa. Quando questionados sobre o que era nutritivo, responderam: “que faz bem a saúde”, “o açúcar engorda”, “entope as veias”.

Na sequência, realizamos uma brincadeira. Foram espalhadas figuras de encarte de supermercado pela quadra. Ao sinal do professor cada um deveria pegar uma figura e classificar como nutritiva ou não. A atividade seguinte os alunos espalhados pela quadra, professor falava um alimento se o alimento fosse nutritivo tinham que correr, se não fosse nutritivo tinham que ficar parados.

Depois realizamos duas fileiras uma de frente para a outra com cerca de 3 metros de distância. Uma fileira era alimentos nutritivos e a outra alimentos não nutritivos. O professor falava um alimento os alunos faziam a classificação em nutritivo ou não e tinham que pegar os colegas da fileira oposta.

Para Guedes (1999), torna-se imprescindível que, nas aulas de Educação Física, a orientação para a saúde seja tratada, uma vez que o aumento de morbidades relacionadas a comportamentos inadequados, associado ao estilo de vida sedentário e aos hábitos alimentares vem crescendo.

#### Dia 5 TEMA: Ossos e partes do corpo

Perguntei aos alunos se eles tinham ossos e, após, para que eles servem. Expliquei a função dos ossos dizendo o nome de alguns ossos como: crânio, fêmur, úmero, rádio, ulna, tíbia, fíbula, costelas e vértebras. As falas dos alunos: “pra gente andar”, “senão a gente seria um monte de coisa mole” evidenciou que eles foram bem participativos com o tema proposto, acharam engraçado e divertido o nome

<sup>2</sup>Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Q-K0KyBBkpl>



dos ossos perguntavam: “como é mesmo o nome do osso do braço, número?”.

Após, mostrei aos alunos uma figura de um esqueleto que havia sido montada e mostrei os ossos. Na sequência, dividi os alunos em grupos e teriam que montar um esqueleto. No final realizei atividades com bambolês que deveriam passar pelo corpo, rodar no braço, no pescoço, saltar...

Essa atividade propicia à criança criar estratégias para montagem, devido a vivência e a memorização. Assim, a criança pode perceber o seu corpo, sua estrutura, experimentando diferentes movimentos e verificando a complexidade de movimentos simultâneos (GONZÁLEZ, SCHWENGER, 2012).

#### Dia 6 TEMA: Ossos e partes do corpo

Retomei o esqueleto apresentado anteriormente e falei o nome de alguns ossos. Em seguida, distribuí a figura de um osso para cada criança. Pedi que ficassem atentas, pois falaria o nome de um osso e quem tivesse deveria dar uma volta na roda. Na sequência dividi os alunos em grupos e formaram colunas, em frente as colunas do lado oposto da quadra coloquei as peças do esqueleto. Deveriam ir buscar uma peça por vez e montar o esqueleto. Nesse momento, observei o trabalho de reflexão dos alunos para diferenciação dos ossos, fazendo associações: “esse não é aqui, é embaixo, a coxa é maior” verificando a diferença de tamanho entre o úmero e o fêmur.

Depois cada aluno recebeu uma bolinha de tênis para explorar livremente. Chamei novamente a roda e rolamos a bola pelo corpo nomeando o osso e a parte do corpo. Após jogamos a bolinha de várias maneiras: para cima, quicando e segurando, arremessando por cima do ombro, rolando a bolinha, em duplas jogando e tentando não deixar cair.

A Educação Física também propicia, como os outros componentes curriculares, um certo tipo de conhecimento aos alunos. Mas não é um conhecimento que se possa incorporar dissociado de uma vivência concreta. A Educação Física não pode transformar-se num discurso sobre a cultura corporal de movimento, sob pena de perder a riqueza de sua especificidade, mas deve constituir-se como uma ação pedagógica com aquela cultura (CHELLES, BETTI, 2014, p.75).



#### Dia 7 TEMA: Ossos e partes do corpo

Conversei com os alunos perguntando quem lembrava o nome dos ossos que havíamos trabalhado, bem como as partes do corpo. Ao mostrar algum osso alguns falaram que o nome do osso era músculo, um colega colaborava dizendo “não, osso é duro” contribuindo para construção, associação do assunto.

Após realizamos a atividade denominada de “Sem usar as mãos e os braços”. Ao comando do professor, os alunos deveriam colocar dentro de uma caixa os blocos que estavam espalhados pela quadra sem usar as mãos. Depois, realizamos corrida de três pernas, deslocamentos, em duplas, com bolinha na testa e barriga. Durante as atividades, os alunos tiveram que buscar soluções frente aos desafios propostos.

De acordo com Fonseca & Machado (2015), o princípio da problematização ocorre quando a ação do professor deixa de ser diretiva e passa a ser instigadora, mediadora e propicia ao aluno a tomada de decisões, de pensar e agir, de assumir posições em situação de conflitos.

Nesse dia foi enviado para casa um bilhete e a figura de um esqueleto, para que, com o auxílio da família, a criança montasse o esqueleto e colocasse um nome.

#### Dia 8 TEMA: Ossos

Nesse dia realizamos a socialização dos trabalhos realizados em casa, enviados como tema. Anteriormente foi enviado para casa um bilhete explicativo dando as orientações, que foram passadas também aos alunos. A atividade consistia em recortar, montar e pintar o esqueleto com a ajuda da família, escolhendo as cores da sua preferência. Também deveriam escolher um nome para o seu esqueleto. Durante a socialização, contaram como se deu o processo de montagem, quem ajudou, o nome do esqueleto...



**XV Fórum Municipal de Educação: interlocuções da pesquisa na Educação Básica**  
Secretaria de Educação de Novo Hamburgo – 24 de outubro de 2017

As aulas de Educação Física devem ajudar a criança a trocar experiências e atuar – verbal e gestualmente – no mundo. Há um ponto de destaque no novo significado atribuído a Educação Física que ultrapassa a ideia de estar voltada apenas para o ensino do gesto motor e engloba a presença de expressões linguísticas, criadas a partir das manifestações corporais que, com seus sentidos e significados, se estendem pela cultura, como analogias ou metáforas (González, Schwengber, 2012, p. 92).

**Dia 9 TEMA: Músculos**

Conversei com os alunos sobre a diferença de ter músculos e ser musculoso. Salientei que todos temos músculos e que os utilizamos nas tarefas do nosso dia a dia. Depois realizamos atividades de se deslocar na quadra como caranguejo. Em duplas, como um carrinho de mão. Em trios fazer cadeirinha, dois alunos dão as mãos e o terceiro senta e carregam o colega. Arremessos com bolas pesadas (basquete e borracha) e cabo de guerra.

Proporcionar aos alunos vivências e aprendizagens significativas ultrapassando os muros da escola fazendo parte do cotidiano dos alunos, bem como de seus familiares e da comunidade em geral. Para que as aulas tenham sentido devem contemplar vivências corporais, discussões, problematizações, sempre buscando ir de encontro a realidade do estudante (Guedes, 2002).

**Dia 10 TEMA: Alimentação**

Expliquei aos alunos como se dá a ingestão de alimentos. Primeiro colocamos o alimento na boca, mastigamos, depois engolimos passando pela faringe, esôfago e estômago, onde será feita a digestão para então ir para o intestino delgado, que retira os nutrientes que são levados ao corpo através do sangue. Falei sobre a importância de mastigar bem os alimentos e evitarmos alimentos gordurosos e doces, bem como comer alimentos nutritivos como no vídeo que assistimos. Salientei que alimentos não nutritivos provocam o aumento da gorduras e trazem prejuízos à saúde.

Realizamos o pega pega na linha. O aluno que era o pegador carregou um objeto pesado, simulando sobrepeso. Os alunos que foram pegadores relataram que “ficou mais difícil correr”, “me cansei mais rápido”, relatando a experiência de correr



carregando os objetos.

Depois fizemos a corrida dos alimentos. Figuras com alimentos ficaram viradas para baixo, espalhadas pela quadra. Professor mostrou que de um lado ficariam os alimentos saudáveis e no outro os não saudáveis. Antes de brincadeira, o professor mostrou algumas figuras perguntando se eram nutritivas ou não.

...ações voltadas à educação para a saúde e à potencialização da vida, onde a Educação Física pode contribuir na perspectiva pedagógica de ensinar os escolares a construir competências (nos planos pessoal-individual, social e ecológico) relevantes para à saúde (OLIVEIRA, 2015, p.251)

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto proporcionou aos alunos conhecer e vivenciar novos conhecimentos, bem como refletir e buscar soluções a problemas propostos a partir dos assuntos trabalhados, por meio de ações planejadas e com intencionalidade pedagógica. Assim puderam conhecer mais sobre o próprio corpo, seus movimentos, seu funcionamento e a importância do cuidado consigo e com os outros.

É importante salientar que nem o projeto nem este relato de experiência, tem o intuito de transformar os alunos em esportistas ou cultuadores de corpos e consumidores de produtos impostos pela mídia e pela sociedade. Pelo contrário, a intenção é contribuir para uma Educação Física crítica e reflexiva, desenvolvendo ações que discutam a questão da prevalência de sobrepeso causado pelos hábitos inadequados. Frente a isso corroborar esclarecendo os benefícios de uma alimentação saudável e de atividades físicas para o equilíbrio mental e social.

Acredito que assim podemos, enquanto professores de Educação Física, colaborar verdadeiramente para uma educação integral dos nossos alunos, de modo que as práticas realizadas sejam significativas e façam sentido, sendo aplicadas na sua vida, para além da escola.



**XV Fórum Municipal de Educação: interlocuções da pesquisa na Educação Básica**  
Secretaria de Educação de Novo Hamburgo – 24 de outubro de 2017

## REFERÊNCIAS

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 1, n. 1. 2002.

CHELLES, C.; BETTI, M. O desejo e a indústria cultural no processo de subjetivação: diálogo sobre o corpo na educação física escolar. Lecturas Educación Física y Deportes, v.197, p. 1-8. 2014.

FONSECA, D. G; MACHADO, R. B. (org) Educação Física: (re)visitando a didática. Porto Alegre: Sulina, 2015.

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. Educação Física como prática corporal. São Paulo: Scipione, 2010.

GONZÁLEZ, F. J.; SCHWENGBER, M. S. V. Práticas pedagógicas em Educação Física: espaço, tempo e corporeidade. Erechim: Edelbra, 2012.

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar. Motriz, v. 5, n. 1, junho. 1999.

GUEDES, C. Estudo associativo do nível socioeconômico com os hábitos de vida, indicadores de crescimento e aptidão física relacionados à saúde. Dissertação de Mestrado: UFGRS, 2002.

HERNANDEZ, F. Transgressão e Mudança na Educação: Os Projetos de Trabalho. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1998.

OLIVEIRA, V. J. M; MARTINS, I. R. ; BRACHT, V .Projetos e práticas em educação para a saúde na Educação Física escolar: Possibilidades! Rev. Educ. Fís/UEM, v. 26, n. 2, p. 243-255, 2. trim. 2015.



**XV Fórum Municipal de Educação: interlocuções da pesquisa na Educação Básica**  
Secretaria de Educação de Novo Hamburgo – 24 de outubro de 2017

PIMENTA, T. A. M; ROCHA, R.; MARCONDES, N. A. V. Políticas Públicas de Intervenção na Obesidade Infantil no Brasil: uma Breve Análise da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde. *Cient Ciênc Biol Saúde*, v. 17, n. 2, p.139-46. 2015.

SHOHR, F.; FORTES, M. O.; ROMBALDI, A. J.; HALLAL, P. C.; AZEVEDO, M. R. Atividade física e saúde na Educação Física escolar: efetividade de um ano do projeto “Educação Física +”. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde*, Pelotas, v. 19, n.3, p. 300-313, Mai. 2014.

VASCONCELLOS, C. S. Planejamento: Projeto de ensino aprendizagem e Projeto Político Pedagógico – elementos metodológicos para elaboração e realização. São Paulo: Libertad, 1999.