



## XVII Fórum da Rede Municipal de Ensino

Secretaria de Educação de Novo Hamburgo - 22 de outubro de 2019

### **FORÇA E VELOCIDADE: COMO SER SAUDÁVEL? POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, E O ENSINO PELA PESQUISA**

Priscila da Veiga Stankievicz<sup>1</sup>

O presente artigo visa relatar uma pesquisa escolar desenvolvida com alunos do 1ºAno B, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Presidente Rodrigues Alves. O tema pesquisado surgiu de uma brincadeira que os alunos estavam realizando (queda de braço) na pracinha da escola, e de sua curiosidade sobre o funcionamento do corpo humano: como nos movemos, quais motivos levam alguém a ter mais força e velocidade do que o outro, o que é mais importante para o funcionamento ideal do corpo?. Estas, entre outras perguntas, foram guiando a pesquisa que teve como objetivo principal desvendar “DE ONDE VEM A FORÇA E A VELOCIDADE?”. Elaboramos algumas hipóteses, que pudessem responder a tais perguntas, a partir dos conhecimentos que a turma já possuía. Após o levantamento, duas possibilidades prevaleceram: alimentação ou atividade física, qual seria mais relevante para o corpo?. Com total autonomia, os alunos foram interagindo e sistematizando a pesquisa, através da mediação e do incentivo da professora orientadora. Realizaram saídas de campo, visitando um açougue a fim de conhecer mais de perto os músculos e ossos; e também uma academia do bairro, para aprender ainda mais sobre a importância da atividade física bem orientada, para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável; receberam uma nutricionista para realizar uma palestra e oficina sobre os alimentos, suas propriedades nutritivas e como manter uma alimentação equilibrada; coletaram informações pesquisando em sites, livros e assistindo diversos vídeos, fizeram entrevistas (com colegas da escola, familiares e a comunidade), e analisaram os dados coletados. Por fim, a turma demonstrou grande preocupação com a qualidade de vida, sua alimentação e seus hábitos. Ao longo da pesquisa, foram construindo argumentos que sustentam a importância da mudança de alguns de seus hábitos e de suas famílias, e concluindo que ambas as hipóteses estavam corretas. Ter uma alimentação equilibrada e também uma rotina de atividades físicas, são comportamentos necessários e essenciais para manter um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

**Palavras-chave:** Atividade física; Alimentação; Vida saudável.

---

<sup>1</sup> Priscila da Veiga Stankievicz é Licenciada em Educação Física, Esp. Educação Especial e Inclusiva, Professora da Rede Municipal de Ensino, lotada 40h na EMEF Pres Rodrigues Alves, com séries iniciais. [priscilastankievicz@novohamburgo.rs.gov.br](mailto:priscilastankievicz@novohamburgo.rs.gov.br)