



Transforma

Disciplina:
Biologia

ATIVIDADE: ESPORTE E HÁBITOS SAUDÁVEIS

JUNHO DE 2026

REALIZAÇÃO



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

Tema: Esporte e Hábitos Saudáveis
Público-alvo: 6º ano do Ensino Fundamental
Valor Olímpico: Excelência
Habilidade socioemocional: Autocuidado
BNCC: EF06CI01, EF06CI03
Versão do Material: V1

Objetivo da Atividade

////////

Utilizar o universo do esporte olímpico como contexto para que os alunos compreendam a relação entre hábitos saudáveis e o funcionamento do corpo humano, estimulando o autocuidado e mostrando que as mesmas práticas que sustentam o alto rendimento esportivo impactam diretamente o desempenho e o bem-estar no cotidiano escolar.

Hábitos Saudáveis e suas Conexões com o Esporte Olímpico

////////

1. Alimentação e Grupos Alimentares

Conceito: Os alimentos fornecem ao corpo os nutrientes necessários para produzir energia, construir e reparar tecidos e regular as funções orgânicas. Os cinco grupos alimentares principais são: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais.

Aplicações olímpicas:

- » Modalidades de resistência, como maratona e ciclismo: alta demanda por carboidratos como fonte de energia rápida.
- » Ginástica artística e natação: proteínas são essenciais para a recuperação muscular após os treinos.
- » Atletismo em provas explosivas: lipídios fornecem energia de longa duração para esforços prolongados.

Atividade sugerida: Levar embalagens de alimentos comuns (arroz, feijão, pão, fruta, leite) e pedir que os alunos identifiquem, nas tabelas nutricionais, os grupos alimentares presentes em cada um. Em seguida, associar cada grupo às necessidades de diferentes modalidades esportivas.

2. Hidratação

Conceito: A água é fundamental para o transporte de nutrientes, a regulação da temperatura corporal e o funcionamento das células. A desidratação compromete desde funções celulares básicas até o desempenho físico e cognitivo.

Aplicações olímpicas:

- » Em modalidades disputadas ao ar livre, como vôlei de praia e maratona aquática, atletas planejam a hidratação com antecedência e fazem reposição durante a prova.
- » Equipes de alto rendimento monitoram o nível de hidratação dos atletas antes, durante e depois dos treinos como parte da rotina de cuidado com o corpo.

Atividade sugerida: Os alunos registram sua ingestão de água durante uma semana e comparam com a recomendação diária geral. Ao final, promover uma roda de conversa com perguntas como:

- » "Quando sinto sede, meu corpo já está sinalizando que precisa de água?"
- » "Quais sinais de desidratação consigo perceber no meu próprio corpo?"

3. Sono e Recuperação

Conceito: Durante o sono, o organismo realiza processos essenciais: produção de hormônio do crescimento, consolidação da memória e recuperação muscular. A privação de sono compromete o aprendizado, a atenção e o desempenho físico.

Aplicações olímpicas:

- » Em equipes de alto rendimento, o monitoramento da qualidade do sono faz parte da preparação dos atletas, ao lado do treino físico e da nutrição.
- » O sono adequado é reconhecido como um dos pilares da recuperação esportiva, independentemente da modalidade.

Atividade sugerida: Os alunos registram, durante 7 dias, o horário em que se deitaram, o horário em que acordaram e como se sentiram na primeira aula do dia (alerta, cansado, com dificuldade de concentração etc.). Ao final, identificam padrões e refletem sobre o impacto do sono no próprio desempenho escolar.

4. Atividade Física e Autocuidado

Conceito: A prática regular de atividade física fortalece o sistema cardiovascular, melhora a disposição, contribui para o equilíbrio emocional e reduz o risco de doenças. Não é necessário competir para colher esses benefícios.

Aplicações olímpicas:

- » Atletas olímpicos de todas as modalidades combinam treino físico com descanso, alimentação e cuidado mental como parte de uma rotina integrada de autocuidado.
- » Perfis oficiais de atletas brasileiros podem ser consultados em cob.org.br/time-brasil/esportes e em olympics.com/pt/atletas.

Atividade sugerida: Os alunos pesquisam um atleta olímpico e identificam quais hábitos saudáveis fazem parte de sua rotina. Em seguida, comparam com os próprios hábitos e definem uma meta pessoal concreta para a semana seguinte.

Ficha de Registro para os Alunos

////////

Use o modelo abaixo para as atividades de monitoramento de hidratação e sono:

| Dia | Copos de água ingeridos | Horário em que se deitou | Horário em que acordou | Como se sentiu na aula |
|----------|-------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
| 2ª feira | | | | |
| 3ª feira | | | | |
| 4ª feira | | | | |
| 5ª feira | | | | |
| 6ª feira | | | | |
| Sábado | | | | |
| Domingo | | | | |

Tabela de Apoio: Grupos Alimentares

////////

| Grupo alimentar | Função no corpo | Exemplos |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Carboidratos | Energia rápida | Pão, arroz, frutas |
| Proteínas | Construção e recuperação muscular | Ovos, feijão, carnes |
| Lipídios | Energia de longa duração | Castanhas, abacate |
| Vitaminas | Regulação das funções do corpo | Frutas e verduras |
| Minerais | Equilíbrio celular | Água, leite, verduras |

Dados Interessantes para Contextualização

////////

- » O corpo humano é composto por cerca de 60% de água. Uma perda de apenas 2% do volume de água corporal já é suficiente para reduzir o desempenho físico e cognitivo.
- » Atletas de alto rendimento podem precisar de até 3 vezes mais proteína do que uma pessoa sedentária, dependendo da intensidade e do tipo de treino.
- » O hormônio do crescimento, fundamental para o desenvolvimento dos jovens e para a recuperação muscular, é liberado principalmente nas primeiras horas do sono profundo.
- » Adolescentes precisam, em geral, de 8 a 10 horas de sono por noite para que o organismo realize todos os processos de recuperação e consolidação da memória de forma adequada.



Guia de Adaptação



Para turmas com alunos-atletas: Aproveite as experiências desses alunos como ponto de partida para a discussão. Peça que compartilhem sua rotina de alimentação, hidratação e descanso e use esses relatos para conectar teoria e prática de forma ainda mais significativa.

Para turmas sem acesso à internet: Substitua a pesquisa sobre atletas por cartões impressos com informações sobre perfis esportivos, preparados previamente pelo professor. A atividade de pesquisa pode ser realizada como tarefa de casa.

Para aulas com tempo reduzido: Escolha apenas um dos quatro hábitos para aprofundar. A atividade de monitoramento de hidratação costuma ser a mais acessível e gera bons resultados de engajamento.

Sugestões de Adaptações Práticas



Para integração com outras disciplinas:

- » Educação Física: parceria para criar o projeto "Como se prepara um atleta olímpico?", com a Biologia respondendo pela alimentação, hidratação e sono, e a Educação Física pelo aquecimento, alongamento e controle de esforço. O produto final pode ser um painel coletivo com a "Rotina Olímpica" da turma.
- » Português: os alunos escrevem um texto explicativo ou uma carta para um colega mais novo sobre a importância de algum hábito saudável.
- » Matemática: os dados de hidratação e sono coletados durante a semana podem ser organizados em gráficos e analisados quantitativamente.

Dica bônus: Peça que cada aluno escolha um hábito para trabalhar durante a semana e registre o que foi diferente ao final. Compartilhar esses relatos em uma roda de conversa torna o aprendizado mais pessoal e concreto, reforçando que autocuidado é uma escolha cotidiana, não um esforço pontual.

Sugestões de Avaliação

////////

Avaliação Processual:

- » Participação nas rodas de conversa e nas atividades práticas.
- » Qualidade dos registros de hidratação e sono ao longo da semana.
- » Capacidade de relacionar conceitos biológicos a situações do cotidiano.

Avaliação Final:

- » Pesquisa sobre atleta olímpico: identificação correta dos hábitos saudáveis e conexão com os conteúdos estudados.
- » Definição de meta pessoal de autocuidado: clareza, viabilidade e justificativa biológica apresentada pelo aluno.
- » Participação na atividade de análise das tabelas nutricionais.

Valor Olímpico em Destaque: Excelência

////////

Nesta atividade, a Excelência se manifesta quando os alunos reconhecem que cuidar do próprio corpo é uma escolha ativa e cotidiana. Ao observar como atletas olímpicos constroem sua performance por meio de hábitos consistentes, os estudantes percebem que o autocuidado não é exclusividade de quem compete, mas de qualquer pessoa que quer dar o melhor de si, na escola, no esporte e na vida.

TRANSFORMA | COB - www.cob.org.br/cultura-educacao/transforma

REALIZAÇÃO



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

