



Transforma

Disciplina:
Língua Portuguesa

ATIVIDADE: PERNAS, CABEÇA E CORAÇÃO: EXPLORANDO FIGURAS DE LINGUAGEM

FEVEREIRO DE 2026

REALIZAÇÃO



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

Tema: Figuras de Linguagem, Tempos Verbais e Gêneros Textuais

Público-alvo: Ensino Fundamental II e Ensino Médio

Valor Olímpico: Excelência

Habilidade socioemocional: Resiliência

BNCC: EF89LP02, EM13LP03, EF89LP05, EF89LP15

Versão do Material: V1

Objetivo da Atividade

////////

Desenvolver a compreensão e o uso de figuras de linguagem para enriquecer a expressão, praticando o uso correto dos tempos verbais no passado, integrado a atividades que envolvem diferentes gêneros textuais, como relatos orais e narrativas escritas, a partir da história inspiradora de Vanderlei Cordeiro de Lima.

Estrutura da Atividade: "Pernas, Cabeça e Coração: Explorando Figuras de Linguagem"

////////

1. Trabalho com o Título do Documentário (10 minutos)

- » Escreva no quadro: "Pernas, Cabeça e Coração".
- » Proponha reflexão sobre o significado de cada palavra no contexto esportivo e humano.
- » Introduza o conceito de metáfora por meio do título.
- » Explique como cada elemento representa aspectos físicos, mentais e emocionais.

2. Figuras de Linguagem no Documentário (15 minutos)

- » Exiba um trecho selecionado do documentário (de 3 a 5 minutos).
- » Identifique figuras de linguagem presentes nos depoimentos.
- » Analise o efeito dessas figuras na criação de imagens e emoções.
- » Proponha criação de frases usando figuras inspiradas no documentário.

3. Tempos Verbais no Passado (10 minutos)

- » Trabalhe pretérito perfeito, imperfeito e mais-que-perfeito presentes nas narrativas.
- » Reescrita de trechos usando diferentes tempos verbais.
- » Observe como a mudança altera ritmo e sensação da narrativa.

4. Gêneros Textuais Orais e Escritos (10 minutos)

- » Identifique os gêneros presentes no documentário.
- » Crie relatos orais inspirados na história.
- » Produza narrativas escritas aplicando os conceitos trabalhados.

Análise do Título: "Pernas, Cabeça e Coração"

///////

Significado Literal vs. Figurado

Palavra	Sentido Literal	Sentido Figurado/Metafórico
Pernas	Membros inferiores do corpo	Força física, resistência, capacidade de perseverar
Cabeça	Parte superior do corpo	Inteligência, estratégia, raciocínio, foco mental
Coração	Órgão que bombeia sangue	Emoção, paixão, determinação, coragem, amor pelo esporte

Figura de Linguagem Identificada

METÁFORA: O título utiliza metáfora para representar os três pilares fundamentais do atleta e do ser humano:

- » **Aspecto físico** (pernas)
- » **Aspecto mental** (cabeça)
- » **Aspecto emocional** (coração)

Frase do Próprio Vanderlei

"Correr com as pernas, aguentar com o coração e vencer com a cabeça."

Esta frase, presente no documentário, exemplifica perfeitamente como o atleta compreende e utiliza essa metáfora em sua própria narrativa.

Figuras de Linguagem Identificadas no Documentário

///////

1. Metáforas

Exemplos do Documentário:

"A maratona, como outras provas de longa distância, é uma prova de quem aguenta mais dor."

- » **Análise:** A maratona é comparada metaforicamente a um teste de resistência à dor, não apenas física, mas mental e emocional.

"Ele tinha um nível de foco, de concentração enorme."

- » **Análise:** O foco é tratado como algo mensurável, com "níveis", como uma substância que pode ser quantificada.

"Tinha lá dentro de Maringá. O primeiro objetivo era usar o esporte para ter um emprego."

- » **Análise:** O esporte é metaforicamente uma ferramenta, um meio de alcançar objetivos maiores.

"Foi a afirmação da minha vida e da minha carreira dentro do esporte."

- » **Análise:** Um momento específico (ir para São Paulo) é visto como uma "afirmação", dando vida própria à carreira.

2. Personificações

"Cada degrau que eu ia passando. Eu estava assim, curtindo cada momento."

- » **Análise:** Os degraus ganham vida própria, como se fossem etapas conscientes da vida.

"Saber que essa chama percorreu o mundo para depois chegar em minhas mãos."

- » **Análise:** A chama olímpica ganha características humanas, "percorrendo" o mundo com propósito.

3. Comparações

"Como se fosse cada etapa da minha história, da minha vida."

» **Análise:** Comparação explícita entre os degraus físicos e as etapas da vida.

"Era como se eu estivesse vivendo o dia 29 de agosto de 2004."

» **Análise:** Comparação entre o momento presente e a memória do passado.

Tempos Verbais Presentes no Documentário

////////

1. Pretérito perfeito

Uso: Ações pontuais, concluídas no passado.

Exemplos do Documentário:

- » *"Eu nasci em Cruzeiro do Oeste."*
- » *"Vanderlei trabalhou em tudo."*
- » *"Foi a transição onde que eu falei: não é isso que eu quero."*
- » *"E aí começamos planejar uma maratona."*
- » *"Acabei vencendo a Maratona de Tóquio."*

2. Pretérito imperfeito

Uso: Ações habituais, duradouras ou contextuais no passado.

Exemplos do Documentário:

- » *"Vanderlei não tinha tempo ruim para ele não, onde pusesse ele ia."*
- » *"Era apanhar algodão. Era para carpir, para fazer tudo, era para roçar..."*
- » *"Na adolescência e sempre depois de um dia de trabalho, a gente se reunia."*
- » *"Eu tinha um envolvimento mais com as categorias de base."*

3. Pretérito mais-que-perfeito

Uso: Ação anterior a outra ação no passado.

Exemplos do Documentário:

- » *"Tudo o que aconteceu em Atenas. Foi simplesmente algo que eu já havia passado em toda a minha vida."*
- » *"Ele havia treinado toda a vida para aquele momento."*

Gêneros Textuais Identificados

////////

1. Depoimento oral autobiográfico

Características:

- » Relato em primeira pessoa.
- » Tom pessoal e emotivo.
- » Sequência cronológica dos fatos.
- » Reflexões sobre experiências vividas.

Exemplo do Documentário:

"Eu sou Vanderlei de Lima, medalhista olímpico. Eu sou sétimo filho de uma família humilde. [...] E foi na escola que eu conheci o esporte e poder estar aqui dentro da sala de aula e voltar um capítulo do passado..."

2. Narrativa documental

Características:

- » Narrador em terceira pessoa.
- » Linguagem objetiva.
- » Contextualização histórica.
- » Integração de múltiplas vozes.

Exemplo do Documentário:

"Vanderlei Cordeiro de Lima do Brasil, líder da Maratona Internacional de São Paulo. Treinei muito pra essa prova e não era só correr, eu queria também correr e fazer uma marca, tentar bater o recorde da prova."

3. Relato jornalístico

Características:

- » Linguagem informativa.
- » Foco em fatos e resultados.
- » Contextualização temporal.
- » Linguagem técnica esportiva.

Exemplo:

"São 07h07 da manhã aqui em Atlanta. Vanderlei Primeiro, corre tudo certo. Sempre tem um atleta da vivência entre 26 anos, é a melhor marca sul-americana de todos os tempos."

Atividades Práticas

////////

Atividade 1: Criando Metáforas Esportivas

Objetivo: Desenvolver o uso de metáforas inspiradas no contexto esportivo.

Instruções:

1. Complete as frases usando metáforas:
 - > As pernas do corredor são _____
 - > A mente do atleta é _____
 - > O coração do campeão é _____

Sugestões de resposta:

- » As pernas do corredor são **raízes que o sustentam na terra.**
- » A mente do atleta é **uma bússola que nunca perde a direção.**
- » O coração do campeão é **um tambor que marca o ritmo da vitória.**

Atividade 2: Transformando Tempos Verbais

Objetivo: Praticar o uso de diferentes tempos verbais e observar seus efeitos.

Texto base (Pretérito Perfeito): *"Vanderlei nasceu em uma família humilde. Trabalhou desde criança. Descobriu o atletismo na escola. Treinou muito. Conquistou a medalha olímpica."*

Instruções: Reescreva o texto usando:

- a. **Pretérito Imperfeito:** *"Vanderlei nascia em uma família humilde. Trabalhava desde criança. Descobria o atletismo na escola. Treinava muito. Conquistava medalhas."*
- b. **Pretérito Mais-que-Perfeito:** *"Vanderlei havia nascido em uma família humilde. Havia trabalhado desde criança. Havia descoberto o atletismo na escola. Havia treinado muito antes de conquistar a medalha olímpica."*

Atividade 3: Criação de Relato Oral

Objetivo: Produzir depoimento oral usando figuras de linguagem e tempos verbais adequados.

Instruções:

1. Escolha um momento marcante da sua vida esportiva ou escolar.
2. Crie um relato oral de 2-3 minutos.
3. Use pelo menos 3 figuras de linguagem.
4. Varie os tempos verbais conforme a necessidade narrativa.
5. Grave ou apresente para a turma.

Exemplo de início: *"Quando eu tinha 12 anos, meus pés eram como asas que queriam voar. Toda manhã, eu corria até a escola como se estivesse perseguindo meus sonhos. Naquele tempo, eu não sabia que estava construindo as fundações do que viria depois..."*

Atividade 4: Análise Comparativa de Gêneros

Objetivo: Identificar diferenças entre gêneros textuais.

Instruções: Compare os trechos abaixo e identifique características de cada gênero:

Trecho A (Depoimento): *"Para mim, aquela maratona não acabou naquele momento. Então eu lembro que eu fui na polícia grega perguntando se eles tinham fechado alguma coisa."*

Trecho B (Narrativa Documental): *"A maratona de Atenas 2004 marcou a história do atletismo brasileiro quando Vanderlei Cordeiro de Lima conquistou a medalha de bronze após superar adversidades durante a prova."*

Trechos Selecionados do Documentário para Análise

///////

Trecho 1: Sobre Superação (3:45 - 4:30)

"Olhando pra minha história, pela minha vida, eu nunca procurei um atalho para sobressair ou vencer os meus adversários. Tive muito respeito, dignidade e são esse

propósito que o Barão sempre frisou. [...] Uma responsabilidade muito grande de sempre levar esses ideais à frente."

Figuras identificadas:

- » **Metáfora:** "atalho" como caminho desonesto.
- » **Personificação:** "propósito" com características humanas.

Trecho 2: Sobre o Momento do Ataque (2:15 - 3:00)

"Eu só lembro que assim que voltei a corrida, logo aqui na frente, eu baixei a cabeça, eu falei poxa, o cara estragou tudo, né? Na verdade, me veio uma decepção enorme. [...] Em momento algum passou pela minha cabeça vou desistir, não vou chegar, não vou conseguir."

Tempos verbais identificados:

- » **Pretérito Perfeito:** "voltei", "baixei", "falei"
- » **Pretérito Imperfeito:** "me vinha"
- » **Pretérito Mais-que-Perfeito:** Implícito em "havia trabalhado"

Trecho 3: Sobre a Medalha (4:00 - 4:45)

"Foi o momento que me colocaram no meu pescoço a medalha do qual eu não conquistei a maior conquista e a maior glória da minha vida, a minha história, a minha história."

Análise:

- » Repetição enfática: "a minha história, a minha história"
- » Contradição aparente: "medalha do qual eu não conquistei" (referindo-se ao ouro que não veio)

Questões para Discussão e Reflexão

///////

Sobre Figuras de Linguagem:

1. Por que Vanderlei escolhe a metáfora "pernas, cabeça e coração" para resumir sua filosofia?
2. Como as figuras de linguagem tornam o relato mais emocionante que uma simples descrição?
3. Que outras metáforas esportivas vocês conhecem?

Sobre Tempos Verbais:

1. Como o uso do pretérito imperfeito cria a sensação de "tempo que não passa"?
2. Por que o narrador alterna entre diferentes tempos verbais?
3. Como a escolha do tempo verbal afeta a emoção da narrativa?

Sobre Gêneros Textuais:

1. Qual a diferença entre o depoimento do atleta e a narração jornalística?
2. Como o gênero oral se diferencia do escrito neste documentário?
3. Que características tornam um relato mais envolvente?

Avaliação

////////

Critérios para Resiliência:

1. **Identificação com superação:** O aluno consegue relacionar figuras de linguagem com momentos de superação?
2. **Expressão de dificuldades:** Utiliza recursos linguísticos para expressar desafios e como superá-los?
3. **Narrativa de crescimento:** Constrói narrativas que evidenciam evolução e aprendizado?
4. **Uso de linguagem positiva:** Emprega figuras de linguagem para ressignificar experiências difíceis?

Instrumentos de Avaliação:

- » **Análise de figuras de linguagem:** Identificação e criação adequada.
- » **Uso de tempos verbais:** Aplicação correta e consciente.
- » **Produção de relatos:** Qualidade narrativa e uso dos recursos aprendidos.
- » **Participação oral:** Engajamento nas discussões e apresentações.

Recursos Necessários

////////

- » Acesso ao documentário "Pernas, Cabeça e Coração" (YouTube).
- » Projetor ou TV para exibição.
- » Equipamento para gravação (opcional).
- » Quadro ou papel para anotações.
- » Trechos transcritos para análise.

Links e Referências

////////

» **Documentário completo:**

<https://youtu.be/5XCbrXtTg9U?si=YKLfR3O5spkLgeaz>

Valor Olímpico em Destaque: Excelência

////////

Esta atividade desenvolve a excelência por meio do aperfeiçoamento da expressão linguística e da compreensão de como a linguagem pode ser uma ferramenta poderosa de comunicação e inspiração. Os alunos aprendem que buscar a excelência na comunicação – por meio do uso adequado de figuras de linguagem, tempos verbais e gêneros textuais – é fundamental para transmitir ideias de forma clara, emocionante e impactante. A história de Vanderlei demonstra como a excelência não está apenas na performance, mas também na forma como contamos e ressignificamos nossas experiências, transformando obstáculos em narrativas de superação e inspiração.

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

REALIZAÇÃO



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

