

## **TÊNIS DE MESA: INTERVALO EM MOVIMENTO**

### **ODS 3, 4 e 11**

Victor Hugo Martins de Paulo (Colégio Tableau Taubaté)  
Maria Luiza Rodrigues dos Santos (Colégio Tableau Taubaté)  
Maria Julia Custodio Pereira (Colégio Tableau Taubaté)  
Beatriz de Lima Almeida (Colégio Tableau Taubaté)  
Pedro Henrique Martins de Paula (Colégio Tableau Taubaté)  
Davi Qin Xuan Yan Luo (Colégio Tableau Taubaté)  
Profº Joilson Neves de Moura Petersen (Colégio Tableau Taubaté)  
Profª Letícia Pereira de Paula (Colégio Tableau Taubaté)

Este trabalho tem como tema a instalação de uma mesa de tênis de mesa na escola, desenvolvido no contexto do Itinerário Formativo do Ensino Fundamental II e Ensino Médio do Colégio Tableau, com o tema gerador: “Escola sem Celular”. O projeto busca incentivar a prática esportiva e oferecer uma alternativa de lazer saudável durante os intervalos e horários livres, substituindo o uso excessivo de aparelhos eletrônicos. A proposta surge da necessidade de ampliar as opções recreativas no ambiente escolar, favorecendo a interação entre os alunos e a promoção de hábitos de vida mais equilibrados. O objetivo geral é promover o esporte e a convivência por meio da prática do Ping Pong, enquanto os objetivos específicos incluem: (a) oferecer uma opção de lazer que estimule a integração entre os estudantes; (b) incentivar atividades físicas acessíveis; (c) fortalecer a convivência entre alunos de diferentes séries e idades; (d) desenvolver habilidades como coordenação motora, concentração e raciocínio rápido. A metodologia adotada envolve a articulação com a direção da escola e a coordenação pedagógica para a aprovação e viabilização do projeto, além do planejamento de um cronograma de uso para garantir o bom aproveitamento do equipamento e a organização do espaço escolar. A intervenção resultou em um torneio de inauguração da área da qual foi instalada a mesa de tênis de mesa, com ampla participação dos estudantes do Ensino Médio, totalizando 14 alunos do ensino médio participantes, culminando na definição de aluno campeão ao término da competição. A realização do evento promoveu momentos de integração, descontração e espírito esportivo, fortalecendo os vínculos comunitários no ambiente escolar e estimulando a convivência saudável entre os alunos. Esses resultados dialogam diretamente com os princípios do ODS 3 ao incentivar práticas de lazer ativo, cooperação e equilíbrio emocional, e do ODS 4 ao promover aprendizagens significativas em contextos não formais, desenvolvendo competências socioemocionais, empatia, respeito e responsabilidade coletiva. Como legado concreto da intervenção, foi criado um espaço fixo de lazer educativo no pátio

da escola, destinado ao uso contínuo do tênis de mesa. Conclui-se que a instalação da mesa de tênis de mesa contribui para tornar a escola um espaço mais dinâmico, inclusivo e atrativo, fortalecendo competências sociais, cognitivas e motoras.

**Palavras-chave:** tênis de mesa; esporte escolar; lazer saudável; convivência; integração.