

## **O DIA DO DESAFIO E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA: REFLEXÕES EM MOVIMENTO**

ODS-03  
SAÚDE E BEM ESTAR

Maria Carolina de Oliveira Regis (PROEF – Mestrado Profissional-UNESP-BAURU)\*  
Milton Vieira do Prado Junior (PROEF – Mestrado Profissional- UNESP-BAURU)\*\*

O Dia do Desafio é realizado anualmente na última quarta-feira do mês de maio nas escolas do município de Taubaté, em parceria com o SESC São Paulo; esse ano (2025) realizamos o evento no dia 28. O projeto tem como meta central incentivar a prática de atividades físicas em todo mundo. O presente estudo teve por objetivos: relatar a experiência do dia do desafio em uma escola municipal de Taubaté-SP e demonstrar a importância de momentos de reflexão e conscientização sobre saúde e bem-estar a partir de um estilo de vida ativo. É um estudo qualitativo e exploratório, levando em consideração que é gerado a partir da análise subjetiva do comportamento de um grupo de pessoas a partir de um novo evento proposto. Este ano reunimos os alunos na quadra da escola em quatro diferentes momentos: no período da manhã, realizamos uma pequena palestra para os anos finais do ensino fundamental sobre a origem, implicações e benefícios do evento para a comunidade em geral, abrindo espaço para que os alunos compartilhassem suas experiências com atividades físicas e impressões sobre a proposta. Em seguida, ligamos o som e realizamos exercícios de ginástica geral sem equipamentos e alongamentos. Após essa atividade, abrimos espaço para a fala dos alunos e, em seguida, iniciamos as atividades com os anos iniciais do ensino fundamental. A apresentação foi adaptada para a faixa etária, explicando a origem do evento e incentivando a participação. As crianças tiveram a oportunidade de falar sobre suas vivências corporais e como percebem a importância da atividade física em suas vidas e de pessoas próximas. Realizamos atividades de dança com músicas divertidas, com muitas propostas de coreografia, além de exercícios de ginástica e alongamento. No período da tarde realizamos a mesma dinâmica de desenvolvimento das atividades. Participaram cerca de 1.200 pessoas, incluindo alunos, professores e funcionários da escola, o que demonstra que este dia valoriza as atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física Escolar e é uma oportunidade para destacarmos esta área no contexto escolar. Considerando a importância do estímulo à práticas de atividades físicas, visando combater o sedentarismo que é responsável primário para desenvolvimento de doenças como bem apresentado e certificado na literatura e para além de eixos temáticos propostos na base dos currículos da disciplina Educação Física, ações que buscam incentivar a prática de exercícios são essenciais e devem ser parte integrante nos PPPs (projetos político pedagógicos) e conseqüentemente nos planos de ação; o combate ao sedentarismo deve ser ampliado nos debates cotidianos e a escola é um ambiente ideal para uma difusão eficaz em toda comunidade, considerando que os participantes diretos do evento levarão para suas pessoas de convívio. Esperamos que o dia do desafio aconteça por muitos e muitos anos gerando esse momento de uma reflexão tão importante a todas as pessoas, em todas as idades, em especial neste ambiente escolar que é de formação das novas gerações.



Palavras-chave: Dia do desafio, incentivo à prática de atividade físicas, combate ao sedentarismo

\*Bolsista estudos CAPES- PROEF- mestrado profissional UNESP/FC BAURU

\*\*Professor orientador PROEF- mestrado profissional UNESP/ FC BAURU