

## QUEBRANDO À INÉRCIA: ESTÍMULO À ATIVIDADE FÍSICA NAS AULAS ELETIVAS DO PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL

### ODS 3 – SAÚDE E BEM-ESTAR

Marcus Vinicius Cunha Andrade Gouvêa (Escola Estadual Figueira de Toledo)  
Elan Adriano Silva (Escola Estadual Figueira de Toledo)  
Maria Gabriela Lucas de Almeida Campos (Escola Estadual Figueira de Toledo)  
Ana Beatriz Pereta Menecucci (Escola Estadual Figueira de Toledo)  
Vanessa Cristina de Castro Santos (Escola Estadual Figueira de Toledo)

O presente trabalho apresenta a experiência pedagógica desenvolvida na Escola Estadual Figueira de Toledo, Programa de Ensino Integral (PEI), município de Natividade da Serra – SP, com a criação e aplicação da disciplina eletiva denominada “Quebrando à Inércia”. O projeto foi idealizado a partir da observação de que, nas sexta-feira, no período vespertino, os estudantes apresentavam queda no rendimento, desmotivação e apatia, o que comprometia o aprendizado e a interação em sala. Diante desse diagnóstico, os professores buscaram propor uma ação diferenciada que estimulasse a prática de atividades físicas e, ao mesmo tempo, fortalecesse o engajamento, a socialização e a valorização do território local. O objetivo do projeto consistiu em incentivar a atividade física de forma prazerosa e colaborativa, por meio de caminhadas em pontos turísticos de Natividade da Serra, como a balsa que realiza a travessia para os bairros, o Mirante do Cruzeiro e a prainha. As saídas eram realizadas em grupo, com a intenção de promover a convivência e o espírito de cooperação. Além disso, foram organizadas palestras sobre nutrição e encontros com integrantes da equipe de atletismo da cidade, que compartilharam experiências sobre disciplina esportiva, alimentação saudável e qualidade de vida. No processo de concepção da proposta, buscou-se fundamentar sua relevância em evidências já consolidadas. O *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*, publicado pelo Ministério da Saúde, destaca que a prática regular de atividades físicas é essencial para a promoção da saúde e para a prevenção de doenças crônicas, além de favorecer a qualidade de vida desde a infância. Da mesma forma, estudos apontam que a participação em aulas de Educação Física potencializa aspectos motores, sociais e cognitivos, influenciando de maneira positiva o desempenho escolar. Outros levantamentos ressaltam que a atividade física auxilia na construção de conexões neurais, na concentração e na aprendizagem, reforçando sua importância no ambiente escolar. O método adotado envolveu a realização semanal das caminhadas, acompanhamento pedagógico, momentos de diálogo e reflexão coletiva, além do registro contínuo da percepção dos estudantes. Esse processo possibilitou observar mudanças significativas no comportamento, pois os estudantes passaram a demonstrar maior disposição física e emocional, participação ativa e interesse pelas atividades escolares. Um aspecto essencial foi a inclusão de dois estudantes com diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista, classificados com suporte 2. Ambos participaram das atividades de forma ativa e integrada, evidenciando o caráter inclusivo do projeto. Durante as caminhadas, mostraram-se motivados e receptivos ao contato com os colegas, estabelecendo interações positivas e desenvolvendo maior autonomia. A proposta, ao valorizar o movimento em espaços abertos e o trabalho em grupo, proporcionou oportunidades de protagonismo, reconhecimento de habilidades e fortalecimento socioemocional, ao mesmo tempo em que sensibilizou a turma para a convivência com a diversidade. Conclui-se que a disciplina “Quebrando à Inércia” contribuiu diretamente para o alcance do ODS 3, ao estimular hábitos de vida

saudáveis, promover inclusão e demonstrar que a integração entre movimento, cultura local e educação pode ser uma estratégia eficaz para potencializar o aprendizado e melhorar o clima escolar.

**Palavras-chave:** ensino integral; atividade física; turismo pedagógico; inclusão; saúde e bem-estar.