



A EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Ericka De Almeida Oliveira

(Centro Universitário UniMais)

Sthefany Rodrigues Araújo

(Centro Universitário UniMais)

Alberto Wester Araújo Pena Ribeiro

(Centro Universitário UniMais)

Allany Jhennyfer Vitória Santos

(Centro Universitário UniMais)

Laylla Heloiza De Souza Rodrigues

(Centro Universitário UniMais)

Brenno Henrique de Moraes

(Centro Universitário UniMais)

292

RESUMO

A prática de atividades físicas é essencial na Educação de Jovens e Adultos (EJA), promovendo saúde, socialização e qualidade de vida. Este trabalho relata uma intervenção desenvolvida na Escola Estadual Joaquim Pedro Vaz, em Inhumas-GO, com o objetivo de incentivar a participação dos alunos em práticas corporais adaptadas às suas realidades. Em consonância com o Arco de Maguerez, a metodologia envolveu identificação do problema, levantamento teórico, proposição de soluções e aplicação prática. Foram realizadas palestras, dinâmicas e circuitos motores com materiais alternativos. Um questionário aplicado a 10 participantes indicou que 100% se autodeclararam ativos em algum nível, embora relatem obstáculos como cansaço, falta de equipamentos e espaço. Os dados apontam que estratégias criativas e ações simples, como exercícios com bolas e garrafas reutilizáveis, são eficazes para combater o sedentarismo e fortalecer a permanência escolar. Conclui-se que a Educação Física, quando articulada à realidade da EJA, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento integral e a cidadania dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física; Educação de Jovens e Adultos; Inclusão; Sedentarismo; Qualidade de vida.



INTRODUÇÃO

A Educação Física na Educação de Jovens e Adultos (EJA) enfrenta desafios específicos, considerando que muitos alunos conciliam estudo com jornadas de trabalho intensas. Essa realidade afeta diretamente o interesse pelas aulas práticas e a adesão a atividades físicas. Este trabalho, desenvolvido no âmbito do Projeto Integrador do Centro Universitário UniMais, teve como foco a inserção de práticas corporais acessíveis, com o objetivo de promover saúde, engajamento e permanência escolar.

OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

O objetivo foi incentivar a participação dos estudantes da EJA em atividades físicas, adaptadas à sua rotina. Justifica-se pela necessidade de combater o sedentarismo e de reconhecer o corpo como parte do processo formativo. Como destaca Darido (2012), a Educação Física, quando bem planejada, pode promover autonomia, consciência corporal e transformação social. Para isso, é necessário respeitar as condições reais de cada grupo.

METODOLOGIA

A metodologia adotada foi baseada no Arco de Magueréz, uma estratégia pedagógica que integra o conjunto das metodologias ativas e propõe o protagonismo discente na construção do conhecimento. Segundo Berbel (2014), suas etapas — observação da realidade, identificação de pontos-chave, teorização, elaboração de hipóteses e aplicação prática — favorecem a autonomia, a reflexão crítica e a transformação da realidade por meio da ação. Essa abordagem se mostra eficaz na EJA por considerar o contexto de vida dos estudantes como ponto de partida para o planejamento pedagógico, valorizando suas experiências e ampliando as possibilidades de aprendizagem significativa. Foi aplicado um questionário a 10 estudantes e realizada uma dinâmica com bolas, cadeiras e materiais reaproveitáveis, demonstrando como pequenas ações podem ter impacto significativo.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Os dados do questionário indicaram que 90% dos alunos caminham de 5 a 7 vezes por semana, 60% fazem alongamentos ou circuitos leves e 40% realizam atividades mais intensas, como corridas leves. Apesar disso, todos relataram dificuldades iniciais de adesão, falta de tempo, cansaço e escassez de espaços adequados. A vivência prática com dinâmicas simples contribuiu para desmistificar a ideia de que é necessário dispor de recursos sofisticados para cuidar do corpo, reforçando o potencial transformador da Educação Física no cotidiano escolar.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência permitiu constatar que práticas físicas adaptadas à realidade da EJA são eficazes na promoção da saúde e da inclusão. A criatividade e o aproveitamento de espaços e horários disponíveis foram determinantes para o sucesso da intervenção. Sugere-se a ampliação de projetos semelhantes, com apoio de políticas públicas e parcerias intersetoriais, de modo a consolidar uma Educação Física ativa, acessível e relevante na trajetória dos alunos da EJA.

REFERÊNCIAS

BERBEL, N. A. N.; GAMBOA, S. A. S. **A metodologia da problematização com o Arco de Maguerez: uma perspectiva teórica e epistemológica.** *Filosofia e Educação*, v. 3, n. 2, p. 264-287, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/rfe.v3i2.8635462> Acesso em: 24 Jun. 2025

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica.** 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.
Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41547/4/01d19t01.pdf>
Acesso em: 08 jun. 2025.