



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE-CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-DEF**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUCAS GOMES NASCIMENTO**

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA EJA: UMA REVISÃO DA  
LITERATURA**

**CAMPINA GRANDE – PB**  
**2020**

**LUCAS GOMES NASCIMENTO**

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA EJA: UMA REVISÃO DA  
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Jozilma de Medeiros Gonzaga

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2020**

E expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

N244p Nascimento, Lucas Gomes.  
Prática de atividade física e saúde na EJA [manuscrito] :  
uma revisão da literatura / Lucas Gomes Nascimento. - 2020.  
23 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro  
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.  
"Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga ,  
Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."  
1. Educação Física. 2. Atividade física. 3. Promoção da  
Saúde. 4. Educação de Jovens e Adultos - EJA. I. Título  
21. ed. CDD 613.71

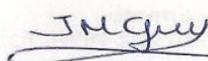
**LUCAS GOMES NASCIMENTO**

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA EJA: UMA REVISÃO DA  
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

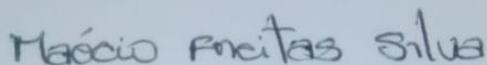
Aprovada em: 08 de Dezembro de 2020.

**BANCA EXAMINADORA**



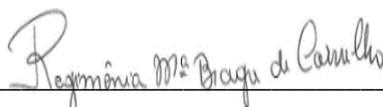
---

Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga (Orientadora)



---

Prof. Esp. Maécio Freitas Silva (Examinadora)



---

Prof. Dra. Regimônia Maria Braga de Carvalho  
(Examinadora)

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	5
2	REVISÃO DA LITERATURA .....	6
2.1	A Educação Física no Brasil.....	6
2.2	Atividades física e saúde.....	7
2.3	A Educação de jovens e adultos e a Educação Física.....	11
3	PERCURSO METODOLÓGICO .....	13
	RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	13
4	DISCUSSÃO .....	15
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	18
	REFERÊNCIAS.....	19

## **PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA EJA: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

NASCIMENTO, Lucas Gomes.

### **RESUMO**

A educação de jovens e adultos (EJA) apresenta-se de forma muito variada, predominantemente adulta, embora, a presença de jovens nesta modalidade de ensino seja crescente. O presente estudo teve como objetivo analisar e discutir a prática de atividade física na perspectiva de saúde na EJA por meio de uma revisão da literatura. O interesse em realizar esta pesquisa surgiu a partir de um estágio curricular realizado no EJA. Utilizou-se como ferramenta de busca avançada do Google Acadêmico, utilizando os descritores presentes nos títulos dos trabalhos: Educação Física na EJA. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 a 2020, conforme resultados da pesquisa surgiram vinte e cinco estudos, destes, cinco tratava da relação entre atividade física e saúde, principal objetivo do nosso trabalho. Em todos os estudos observa-se que os autores concordam com os benefícios para a saúde de alunos com a inserção de atividades físicas efetivas, melhorando e influenciando também a aptidão cardiorrespiratória dos mesmos. Portanto concluímos que crianças, jovens e adultos, podem compreender o papel da educação física escolar e obter os benefícios da prática da atividade física regular e da melhoria da aptidão física para sua saúde.

**Palavras-Chave:** Educação física; Atividade física; Saúde; EJA

### **ABSTRACT**

Youth and adult education (EJA) is very varied, most predominantly adults, although the presence of young people in this type of education has been growing. This study aimed to analyze and discuss the practice of physical activity from a health perspective in EJA through a literature review. The interest in conducting this research arose from a curricular internship held at EJA. Google Scholar was used as an advanced search tool, using the descriptors in the titles of the works: Physical Education in EJA. Articles published between 2015 and 2020 were included, as search results twenty-five studies appeared, of these, five were dealing with the relationship between physical activity and health, the main objective in our work. In all the studies it is observed that the authors agree with the health benefits of students with the insertion of effective physical activities, also improving and influencing their cardiorespiratory fitness. Therefore, we conclude that children, young people and adults, can understand the role of school physical education and obtain the benefits of regular physical activity and improved physical fitness for their health.

**Keywords:** Physical education; Physical activity; Health; EJA.

## 1 INTRODUÇÃO

A modalidade de ensino da educação básica para jovens e Adultos (EJA) é voltada para jovens maiores de 15 anos, adultos e idosos que não tiveram oportunidade ou condições de estudar no ensino regular na idade considerada própria. Porém, a maioria dos estudos, dessa área, são voltados ao setor educacional; realizados para incrementar a carreira docente, experiências vividas pelos mesmos, trabalhos realizados por discentes de educação física durante os estágios supervisionados obrigatórios.

As turmas de educação de jovens e adultos apresentam-se de forma muito variada, a maioria predominantemente adulta, embora a presença de jovens nesta modalidade venha aumentando a cada dia. Esse é um dos motivos que fazem com que alguns idosos deixem de frequentar as aulas. Por outro lado, há jovens que reclamam devido esses adultos e idosos serem lentos em certos conteúdos, atrasando a aprendizagem dos demais. Porventura, sendo uma das dificuldades expressa nessa modalidade de ensino.

Segundo Ferrari (2009) os alunos da EJA poderão ter menos dificuldades, se os conteúdos desenvolvidos em sala de aula forem relevantes e úteis na sua vida diária e principalmente se houver relação entre aprendizagem e a profissão que estão exercendo ou esperam exercer.

A educação física na educação básica e na modalidade de educação de jovens e adultos foi estabelecendo-se historicamente no âmbito escolar, de acordo com as demandas e interesses da sociedade capitalista, representada pela supremacia burguesa. Conforme Junior, 2009 apud Nascimento, (2018).

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBN, 1996), a educação física deve ser integrada à proposta pedagógica da escola em todas as faixas etárias, como componente curricular. No entanto, traz em seus incisos um caráter facultativo para a EJA, pois, a lei afirma que os alunos que cumprem uma jornada de trabalho igual ou superior a seis horas diárias, maior de trinta anos, entre outros citados pelo artigo 26 estão dispensados. Daí a importância que achamos em realizar esse estudo, pois, enquanto essas leis deveriam oferecer melhores condições para esse grupo tão esquecido e marginalizado, as políticas públicas ainda são ainda incipientes e pouco efetivas. Diante disso, O objetivo deste estudo foi analisar e discutir a prática de atividade física na perspectiva de saúde na EJA por meio de uma revisão da literatura.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 A Educação Física no Brasil

Em toda historia humana, a educação física faz parte da herança humana, pois, sempre veio representada e percebida de diversas formas e com uma variedade de objetivos.

De acordo com Arruda (2014), há relatos quando o Brasil ainda era colônia, entre 1500 a 1822. Pero Vaz de Caminha em uma de suas cartas afirmou que existiam indígenas, dançando, saltando, girando com mudanças de ritmos.

Na verdade, desde a entrada dos portugueses nas terras brasileiras, a educação brasileira, ensinada na época pelos jesuítas, era voltada aos interesses de Portugal. Malcheski (2012), afirma que o desenvolvimento da educação física escolar teve início, ainda que de forma “tímida”, no período do Brasil império, onde ocorreram os primeiros registros documentais. Da mesma forma que a educação física.

A educação sempre teve o intuito de seguir os interesses da classe alta. A educação sempre foi desenvolvida para seguir vários interesses, como cita Gadotti (2001, p. 65 apud Junior,2009) em:

“Os jesuítas desprezaram a educação popular. Por força das circunstancias tinham de atuar no mundo colonial em duas frentes: a formação burguesa dos dirigentes e a formação catequética das populações indígenas. Isso significa: a ciência do governo para uns e a catequese e a servidão para outros. Para o povo sobrou apenas o ensino dos princípios da religião cristã”.

Júnior (2011, p. 4) afirma que a Educação Física Escolar, intitulada a princípio como ginástica, teve início, oficialmente, somente com a reforma de Luís Couto Ferraz, em 1851, que tinha como objetivo uma série de medidas para melhorar o ensino. Três anos após a reforma, no ano de 1854, a ginástica torna-se disciplina obrigatória no primário e a dança no secundário.

De acordo com Dárido (2003, p. 1).

“ Os objetivos e as propostas educacionais da Educação Física foram se modificando ao longo deste último século, e todas estas tendências, de algum modo, ainda hoje influenciam a formação do profissional e as práticas pedagógicas dos professores de Educação Física”.

## 2.2 Atividades física e saúde

Entende-se que a atividade física deve ser posta em harmonia à saúde, pois, esta depende daquela para manter-se em equilíbrio.

De acordo com alguns pré-requisitos para a saúde apresentados pela carta de OTTAWA, na primeira conferência internacional sobre promoção da saúde em 1986, ter “Paz – Habitação – Educação – Alimentação – Renda - ecossistema estável – recursos sustentáveis - justiça social e equidade”. Nessas condições, necessitando de um incremento mais sólido para uma melhoria da qualidade de vida. Assim considerando ambientes favoráveis, acesso à informação, a experiências e habilidades na vida, bem como oportunidades que permitam fazer escolhas por uma vida mais sadia.

A OMS, (organização mundial de saúde) faz as recomendações prevista em uma das diretrizes mais utilizadas em todo o mundo (Acsm, American College of Sports Medicine, 2014) citando que para uma pessoa não ser considerada sedentária, deve praticar no mínimo 150 minutos por semana de atividades moderada ou pelo menos 75 minutos por semana de exercícios de alta intensidade para adultos.

No fim do século passado, dentre os principais objetivos buscados pelas pessoas que praticavam atividade física estão a beleza, a busca por um corpo sarado e bonito. Nesse período, muitos clientes não conseguiam seguir os métodos de atividades propostos pelos profissionais de educação física da época, pois, geralmente eram trabalhos considerados desgastantes causando muita dor e sofrimento, como possuíam um rápido interesse em obter resultado e não conseguindo no tempo esperado o padrão elevado de estética tão esperada, acabavam desistindo.

Observando aos poucos a evasão desses clientes das academias ao longo dos anos, os professores foram criando meios para poder segurar os mesmos, dessa forma, perceberam a importância de integrar a atividade física à saúde e não somente a estética como era percebido.

A atividade física é todo movimento corporal, produzido pelos músculos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, enquanto que o exercício físico é uma das formas de atividade física, planejada e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física (NAHAS, 2006).

É importante ressaltar que a busca desenfreada pelo corpo perfeito podem trazer certos prejuízos para a saúde, pois, quando os indivíduos deveriam procurar a melhoria em seus estilos de vida, adotando hábitos saudáveis, procuram outros métodos, como o uso de hormônios, dietas “malucas” muito restritas de alguns componentes essenciais, para manter o bom funcionamento do corpo; o treino exagerado, com excesso de carga ou volume, e muitas vezes sem um acompanhamento de um profissional qualificado, tudo isso com o intuito de acelerar seu desenvolvimento corporal: podendo causar ainda, além dos prejuízos citados, transtornos mentais.

O corpo não é apenas um objeto de estudo, mas também um meio de interação com a cultura envolvida e assim não só modifica, todavia é modificado pela própria cultura, como cita Paraná, (2007). Reforçando ainda, que o corpo é tratado em seus aspectos biológicos e como instrumento de interação social e cultural.

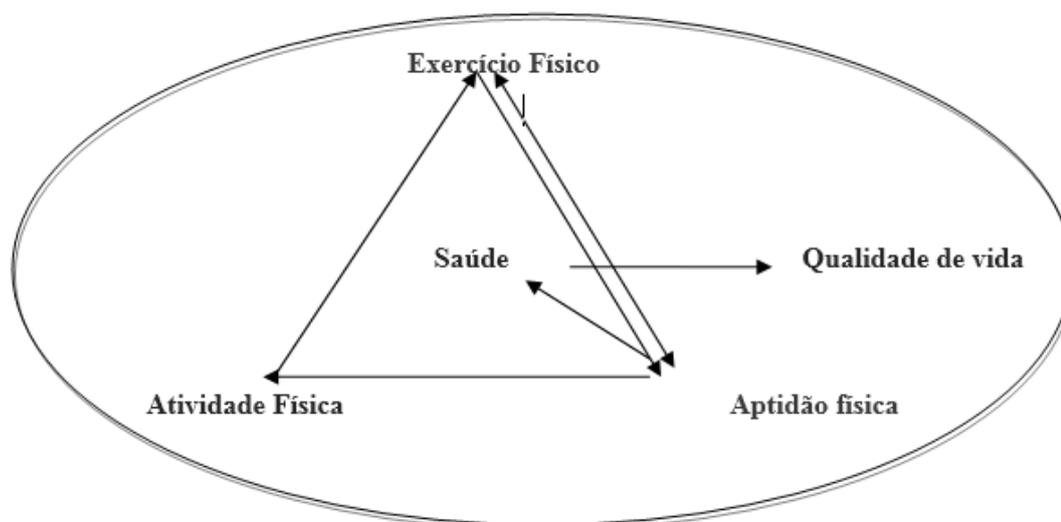
Em um estudo realizado pela Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel, 2019) no conjunto das 27 cidades capitais, a frequência da prática de atividade física no tempo livre equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana foi de 38,1%, sendo maior entre homens (45,4%) do que entre mulheres (31,8%). Em ambos os sexos, a frequência dessa condição tendeu a diminuir com a idade e aumentou fortemente com o nível de escolaridade. Contribuindo a partir desse quadro negativo, porém natural que ocorre pós o envelhecimento, porém que causa um alerta, para os jovens e adultos a que nosso estudo se refere.

No mesmo estudo, a Vigitel informa a frequência de adultos que praticaram atividade física no deslocamento equivalente pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana nas mesmas 27 cidades e foi visto que 14,4%, sendo ligeiramente maior entre homens (15,0%) do que entre mulheres (13,8%). Em ambos os sexos, essa frequência oscilou com a idade até os 44 anos e diminuiu a partir desta idade, alcançando menores valores no estrato de maior escolaridade.

Segundo a carta de Ottawa, 1986 apud Brasil (2002), a saúde deve ser entendida como um caminho para a vida, e não como objetivo de viver.

Na Figura 1 apresentamos algumas definições que indica o quanto a prática de atividade física resulta em índices de aptidão física que certamente interferem na qualidade de vida e elevando os índices de saúde.

Figura 1 - Esquema de auxílio a qualidade de vida



Fonte: Compilação do autor<sup>1</sup>.

De um modo geral, a **saúde** pode ser definida como um Estado de equilíbrio do corpo humano para a vida, possuindo assim, uma boa disposição física e mental. A saúde pode ser definida como um estado de amplo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades (Organização Mundial de Saúde, 1995 apud marques). **Atividade Física** é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia, OMS (2014) Ou seja, é um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. **Aptidão física** segundo Junior (2012) é a capacidade de realizar atividades do dia a dia com tranquilidade e menor esforço. Para Caspersen et al, 1985 apud Guedes e Guedes (1995) **Exercício Físico** é uma atividade física planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos.

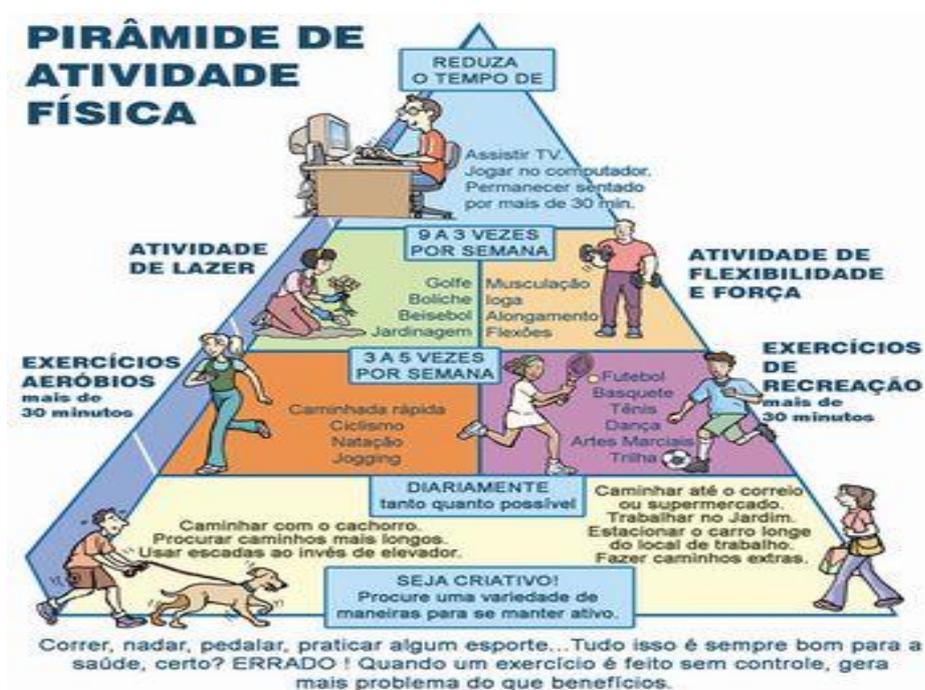
Conforme a figura acima, a saúde pode ser prevenida e muitas vezes aumentada com a aplicação de maiores estímulos, gerados pelas atividades físicas. Portanto, atividade física ↔ aptidão física ↔ exercício físico ↔ implica mais Saúde. Logo, uma vez que temos a intenção de movimentar o corpo para fazer algo, chama-se 'atividade física' se a mesma for tratada de forma planejada, torna-se exercício físico, por ventura, os dois unidos, melhora a aptidão física, gerando, assim, um aumento

<sup>1</sup> Montagem a partir de imagem coletada na página <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-8692200000500005](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-8692200000500005)>. Acesso em 14 de dezembro de 2020.

cardiorrespiratório concomitante diminuindo os riscos cardio-metabólicos, consequentemente mantendo a saúde elevada.

Então, encontramos diversas formas para podermos sair do sedentarismo, entre elas, apresentamos a seguir a figura de uma pirâmide de atividade física, criada por um grupo de professores Universidade de Missouri, nos Estados unidos, a qual tem o intuito de demonstrar intensidade e regularidade ideais das atividades física na rotina das pessoas.

Figura 2 - Pirâmide de atividade física



Fonte: Página do Get Wellness<sup>2</sup>

As atividades que devem ser realizadas por mais tempo e com a maior frequência se encontram em sua base, e assim sucessivamente a medida que vamos diminuindo a base. Então de acordo com a pirâmide, ao fazermos simples trocas, como elevadores por escadas, veículos por bicicletas, podemos conseguir sair do sedentarismo.

<sup>2</sup> Disponível em < <https://www.getwellness.com.br/post/2017/03/30/a-pir%C3%A2mide-da-sa%C3%BAde>>. Acesso em: 14 de dezembro de 2020.

### **2.3 A Educação de jovens e adultos e a Educação Física**

A EJA, antigamente chamada de supletivo, é destinada pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação, LDB 9394/96, a aqueles indivíduos que não tiveram acesso ou continuidade de estudos no ensino fundamental e médio na idade própria.

Conforme Kunz (2012, p.110), citado por Junior, (2009 apud Nascimento, 2018) A escola deve ser pensada na perspectiva de transformação da realidade construída, devendo posicionar-se de maneira crítica, responsável e construtiva; contribuir para a melhoria do meio; desenvolver o conhecimento e o sentimento de confiança dos alunos em suas capacidades afetiva, física, cognitiva, ética e estética. Além de estimular a inter-relação pessoal, de inserção social e utilizar as diferentes linguagens: verbal, musical, matemática, gráfica, plástica e corporal.

Kunz (2004, p. 29-31) esclarece à concepção crítico-emancipatória, advertindo que ‘‘a mesma deva ser necessariamente acompanhada de uma didática comunicativa, pois ela deverá fundamentar a função do esclarecimento e da prevalência racional de todo agir educacional (...). O aluno enquanto sujeito do processo de ensino deve ser capacitado para a participação na vida, cultural e esportiva, o que significa a aquisição de uma capacidade de ação funcional, mas também de reconhecer e problematizar sentidos e significados nesta vida, através da reflexão crítica’’.

Nahas (1997), Guedes & Guedes (1996 apud Darido, 2003, p.28) defendem uma Educação Física escolar dentro da matriz biológica, embora não tenham se afastado das temáticas da saúde e da qualidade de vida.

A evolução histórica da Educação Física foi influenciada fortemente por outras áreas da educação, assim ajudou a caracterização como componente curricular. Condizente com outras disciplinas que possuem um documento que as rege, Encontramos também na educação física esse documento que torna seu ensino obrigatório na educação básica, O parágrafo 3º do artigo 26 da LDBE, 1996 estabelece que a educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos aos alunos que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; maior de trinta anos de idade; que estiver prestando serviço militar inicial ou que, estiver obrigado à prática da educação física e que tenha prole. (BRASIL, 1996).

Conforme o projeto pedagógico do Bacharelado em Educação Física (2016), ele aponta a identificação, descrição e formas de organização do campo de atuação do Profissional de Educação Física vinculado à área de Atividade Física, Esporte, Lazer e Saúde. Levantamento das diferentes instituições e órgãos públicos, privados, filantrópicos de prestação de serviços no campo de intervenção do bacharel em Educação Física. Elaboração de Relatório de Estágio.

Dentre as produções da cultura corporal, algumas foram incorporadas pela Educação Física em seus conteúdos: o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a Luta, BRASIL, (2001 apud Metzner, 2012, p. 5). Assim essas questões ligadas ao corpo e ao movimento são tratadas na educação Física.

Encontramos em Hass e Garcia (2006 apud Marbá, et. al, 2016) na dança um exemplo específico que causa nas pessoas, uma sensação de prazer, bem-estar físico e mental, estando assim em concordância nas dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais, “A dança era a atividade mais significativa para o homem antigo, pois estava presente em várias manifestações, pois dançavam para pedir, para agradecer, até no momento de mortes”.

Assim, a dança pode beneficiar o indivíduo, prevenindo e retardando alguns problemas que ele possa vir a desenvolver com o passar dos anos. Os autores ainda afirmam como a atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade.

Para Giffoni, (apud Migliorini e Teixeira, 2010, p.7) a dança apresenta-se como uma das atividades mais completas por concorrer de forma acentuada para o desenvolvimento integral do ser humano.

O ensino da dança deve visar o processo criativo, devendo estar professor e aluno sempre motivados para as aulas, utilizando-se de estratégias planejadas que envolvam as demais disciplinas e permitam ao aluno desenvolver sua autonomia.

### 3 PERCURSO METODOLÓGICO

Para a realização da revisão bibliográfica, utilizou-se como ferramenta de busca avançada do Google Acadêmico, utilizando-se dos descritores nos títulos dos trabalhos: Educação Física na EJA, porém, esses estudos deveriam falar em seu conteúdo sobre atividade física e saúde ou sua relação. Assim sendo os principais critérios de inclusão e exclusão. Dessa maneira, foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2015 a 2020, como resultados de busca apareceram vinte e cinco trabalhos, destes, cinco estavam tratando da relação atividade físicas e saúde, principal objetivo em nosso trabalho, os demais foram descartados por não cumprirem com os pré-requisitos estabelecidos, porém, alguns trazem o termo ‘’aptidão física’’ em seu contexto que significa: a capacidade de realizar as atividades cotidianas com tranquilidade e menor esforço, pois está relacionada à saúde e a pratica de atividades físicas e as tarefas diárias.

Portanto, dos cinco estudos relacionados para a pesquisa utilizando os descritores selecionados, encontramos três intervenções pedagógicas, dentre elas, uma investigação semi experimental, um estudo de caso avaliativo somativo e uma observação participante, além de um estudo descritivo qualitativo e uma intervenção interdisciplinar. Estudos os quais discutiremos a seguir.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autor/Ano	Título	Objetivo
CASTRO, 2017	Educação física na EJA: Qualidade de vida como debate	Oferecer meios para que docentes possam incentivar a prática regular de atividades físicas e possibilitar a compreensão dos benefícios advindos desse hábito, e conseqüentemente, a sua contribuição para uma melhor qualidade de vida.

LEMES et al, 2017	Efeito das aulas de ginástica escolar nos níveis de atividade física: jump na educação de jovens e adultos (EJA)	Verificar o efeito de aulas de ginástica escolar em mini trampolim nos níveis de atividade física de escolares da EJA.
COSTA, SOUSA, 2018.	Inclusão das diferenças de forma e aptidão física na EJA: a educação física e a educação somática como possibilidades.	Objetiva discutir a constituição de novas possibilidades de educar pelo movimento, incluindo os estudantes da EJA nessas vivências educacionais, ao inserir novos dispositivos teórico-práticos próprios da ES, apresentando como a Educação Somática contribui nesse processo inclusivo como um conjunto de atividades físicas, mediação pedagógica, vivência corporal de autopercepção do soma e no currículo escolar da educação básica.
LEMES et al, 2019	Efeitos da Educação Física nos níveis de aptidão cardiorrespiratória e no índice de massa corporal na Educação de Jovens e Adultos – EJA	Verificar o efeito das aulas de educação física escolar (EFI) nos níveis de aptidão cardiorrespiratória e no índice de massa corporal (IMC) em estudantes na EJA
CONCEIÇÃO, PEREIRA, SANTOS, 2020	A educação física na educação de jovens e adultos: a concepção dos estudantes de um município do interior da Bahia.	Analisar a concepção de Educação Física por alunos do segundo segmento da EJA de uma escola pública em Teixeira de Freitas - Bahia.

#### 4 DISCUSSÃO

Sabendo-se que uma revisão bibliográfica bem organizada requer a análise de diversos artigos ou livros envolvidos acerca do estudo ou tema escolhido, destacamos o tema atividade física e saúde segundo o enfoque de cada estudo neste tópico. Na análise dos artigos, observamos que em sua maioria cita a importância das atividades físicas regulares para a saúde, mostrando que a boa relação das mesmas mostra-se inversamente proporcional ao risco de doenças crônicas e degenerativas, prevenindo-se. Dessa forma, contribuindo para a melhoria na qualidade de vida de cada indivíduo, inclusive o psíquico.

O estudo elaborado por Conceição et al, (2020) uma análise sobre a concepção dos estudantes sobre Educação Física na EJA, foi aplicado um questionário composto por quatro questões abertas, como resultado a compreensão da maioria dos alunos em relação aos benefícios da educação física para a saúde, embora utilizaram-se de visões diferentes pois, enquanto alguns enxergavam a educação física com um caráter lúdico, outros relataram a observação ‘‘corpo e mente’’ atrelando a melhoria através da Prática de atividade física.

Podemos observar que o resultado principal traz que muitos dos discentes estão em acordo com os autores, pois, a EJA deveria ter políticas públicas educacionais direcionadas a seu favor. Incluindo da Educação Física obrigatória, poderia possibilitar o prazer e o empenho pelos estudos.

Nesta intervenção, ocorreram debates em sala de aula com o objetivo de ‘‘Oferecer meios para que docentes possam incentivar a prática regular de atividades físicas e possibilitar a compreensão dos benefícios advindos desse hábito, e conseqüentemente, a sua contribuição para uma melhor qualidade de vida’’ Castro, (2017).

Segundo ainda Castro, (2017) as discussões em relação a qualidade de vida, foram abordadas com uma rica gama de conhecimentos, muitos a partir de experiências de vida , embora os alunos tenham sidos estimulados a explicitarem suas opiniões e conhecimentos sobre o tema, através de noções e conceitos apresentados em sala pelos docentes, deste modo, a proposta de intervenção pedagógica somados as experiências dos alunos, ocasionou o êxito esperado em relação essa ação coletiva, pois, a troca de informações foram de mera importância para a finalidade do estudo pois, com as informações obtidas, todos conseguiram visualizar as necessidades de

práticas cotidianas de atividades físicas para poder melhorar a saúde, conseqüentemente melhorar a qualidade de vida.

A educação física escolar (EFE) por ser uma disciplina curricular obrigatória no ensino básico, cujos objetivos acima de tudo são a humanização, democratização e a diversificação da prática pedagógica da área, de modo a ampliar essas possibilidades aos estudantes, desde a perspectiva biológica até o desenvolvimento das dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais, conforme cita Costa et al, (2018).

Desse modo, os autores perceberam a importância de elaborar um estudo partindo de princípios comuns, associando os benefícios que a Educação física ligada educação somática podem trazer no âmbito escolar e fora do mesmo, por tais objetivos relacionarem-se, buscando a princípio, como a educação somática (ES) pode ser encaixada dentro das aulas da EJA, devido a dificuldades e problemas enfrentados nessa modalidade, ao longo de sua história.

Acreditando que essas mediações pedagógicas da ES melhoram os níveis de aptidão física relacionados à saúde, a qualidade de vida e contribuem para o fim das desigualdades na escola. Ainda no mesmo estudo, Costa et al, (2018) deixa claro que a princípio trabalharia a partir de uma perspectiva inclusiva. Para Bolsanello (2011, P. 1):

“A Educação Somática é um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de transformação de desequilíbrios mecânico, fisiológico, neurológico, cognitivo e/ou afetivo de uma pessoa.”

Portanto, esse estudo reforça o quão são necessárias às atividades físicas, dentro e fora da escola. Tentando sempre elevar o grau de curiosidade dos educandos, despertando interesse, aumentando seu repertório motor, gerando aos mesmos uma melhoria na qualidade de vida através do prazer obtido com o desenvolvimento de suas capacidades físicas. Instruir e instigar o aluno a opinar e se posicionar criticamente em relação às atuais linhas de cultura corporal de movimento é uma das responsabilidades da educação física.

Bolsanello (2011) corrobora com o estudo de Costa et al, (2018) destacando o crescimento da inclusão das diferenças de forma e aptidão física na EJA, através dos estímulos somados da ES nas aulas de Educação física, visto que a educação somática justamente faz parte da educação física, pois a mesma pode ser conhecida como

consciência corporal por suas características serem justamente, movimentos visando o autodesenvolvimento, através de técnicas que previnam lesões e o uso intencional dos mecanismos de autorregulação, contribuindo ainda para o desenvolvimento da propriocepção.

Os dois próximos estudos trata-se de uma intervenção nas aulas de educação física de uma escola no Rio Grande do Sul, os quais, a população é a mesma, ambos foram aprovados pelo comitê de ética, os conteúdos apresentados praticamente foram os mesmos, diferenciando apenas seus objetivos.

Lemes et al, (2017) relata em seu estudo a perspectiva de contribuição das aulas de ginástica escolar, utilizando-se de minis trampolins, realizadas com o público da EJA mostrando a efetividade para aumentar o condicionamento físico, especialmente a aptidão cardiorrespiratória e a força de membros inferiores como cita Furtado, Simão e Lemos, (2004); Grossl e colaboradores, (2008); Perantoni e colaboradores, 2009 apud Lemes et al, (2017).

Lemes et al, (2019) trata o quão a educação física pode influenciar na aptidão cardiorrespiratória (APCR) e no índice de massa corporal (IMC), além de oferecer aulas de ginástica (mini trampolim); houve também ensino do badminton e noções práticas e teóricas sobre alimentação adequada, acompanhamento da pressão arterial e monitoramento da frequência cardíaca, esse estudo sendo avaliado através de uma bateria de testes realizados no início e no fim de cada sessão com os grupos, assim, o estudo considerou-se como um estudo de caso, avaliativo somática.

Ao final desses dois estudos é possível observar e afirmar que os objetivos foram atingidos, assim, percebe-se que ambos os estudos se complementam, pois, na medida em que um mostra o aumento dos níveis de atividade física a partir das aulas realizadas, automaticamente o outro indica um aumento e melhoria da aptidão cardiorrespiratória corroborando assim com outros estudos encontrados no texto.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que as pessoas possam aumentar sua participação em atividades físicas, é necessário que diversos setores governamentais e da sociedade civil intervenham de forma mais acentuada na reestruturação urbana, melhorando, assim, as condições básicas de lazer, como na revitalização de parques e de praças, construindo mais áreas esportivas, a exemplo de quadras, pistas de caminhada e de ciclovias, tornando-se de fato mais acessível à população. Nesse sentido, para que as mudanças nos padrões de atividade física sejam captadas pelos monitoramentos, o envolvimento de diversos setores organizados é necessário na promoção de ações de atividade física, também com ênfase na escola.

Há ainda uma grande carência de estudos que trata da importância das aulas de educação física escolar da promoção de indicadores de saúde de jovens e adultos. É também importante ressaltar que são necessários estudos que avaliem se esse tipo de intervenção é suficiente para modificar padrões de atividade física fora do ambiente escolar, avaliar a aptidão física relacionada a saúde e possíveis modificações em marcadores diretos.

De um modo geral os artigos apontam que a atividade física no cenário da EJA aliada a uma combinação de tomada de decisões, através da mudança de certo estilo de vida, pode influenciar na melhoria da qualidade de vida e da saúde dos envolvidos. Deixando claro ainda se a aula trazer atividades prazerosas que estimule e motive os alunos a participar de forma consciente das mesmas, Dessa forma esses jovens e os adultos podem se incluir nas aulas, mesmo quem tenham um propósito individualizado, mas motivados por si mesmo. Potencializando o processo de inclusão de todos os estudantes nas aulas de Educação física escolar

## REFERÊNCIAS

ACSM, American College of Sports Medicine. **Manual de Pesquisa das Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 9ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

ALVES, Marcelo Paraíso. **Correção de fluxo e cotidiano escolar: Um currículo Pensado praticado em uma escola pública de angra dos reis**. UniFOA-MECSMA/IFRJ-VR 37ª Reunião Nacional da ANPEd, UFSC – Florianópolis. 2015. Disponível em: <http://37reuniao.anped.org.br/wp-content/uploads/2015/02/Pôster-GT13-4590.pdf>. Acessado em 15 de novembro de 2020.

ARRUDA, Janaina Dantas de. **Brinquedo e brincadeiras na horta do recreio**. Paraíba, 2014. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5922/1/PDF%20-%20Jana%c3%adna%20Dantas%20de%20Arruda.pdf>. Acessado em 11 de outubro 2020.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. Motrivivência**. Ano XXIII, n. 36, p. 306-322, jun. 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2011v23n36p306/19656>. Acessado em 23 de novembro de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. VIGITEL. 2019 - **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília,DF: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: <http://www.crn1.org.br/wpcontent/uploads/2020/04/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf?x53725>. Acessado em 06 de novembro de 2020.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, LDB**. 9394/1996. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9394compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394compilado.htm). Acessando em 16 de novembro de 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **As cartas da promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde; 2002. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracoese carta\\_portugues.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracoese carta_portugues.pdf). Acessado em 06 de novembro de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Avaliação de efetividade de programas de educação física no Brasil**, 1ª ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/avaliacao\\_efetividade\\_programas\\_atividade\\_fisica.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/avaliacao_efetividade_programas_atividade_fisica.pdf). Acessado em 23 de outubro de 2020.

CASTRO, J. C. R. C. ALVES, M. P. **EDUCAÇÃO FÍSICA NA EJA: QUALIDADE DE VIDA COMO DEBATE**. Uma proposta de intervenção pedagógica. Volta Redonda. 2017. Disponível em:

[https://sites.unifoa.edu.br/portal\\_ensino/mestrado/mecasma/arquivos/2017/julio-camargo-pd.pdf](https://sites.unifoa.edu.br/portal_ensino/mestrado/mecasma/arquivos/2017/julio-camargo-pd.pdf). Acessado em 02 de dezembro de 2020.

CONCEIÇÃO, T. S. PEREIRA, C. R. J. SANTOS, R. G. **Educação física na educação de jovens e adultos: a concepção dos estudantes de um município do interior da Bahia.** Rev. eletr. Grad. Pós graduação em Educação. V.16. N. 3. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/rir/article/view/60632>. Acessado em 01 de dezembro de 2020.

COSTA, Fábio Soares da, Sousa, J.C. Santos, A. M. **Inclusão das diferenças de forma e aptidão física na eja: a educação física e a educação somática como possibilidades.** Iv Sipase. Seminário internacional pessoa adulta saúde e educação. A construção da profissionalidade docente. A pessoa em formação. 2018. Disponível em: [https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/14370/2/INCLUSAO\\_DAS\\_DIFERENCAS\\_DE\\_FORMA\\_E\\_APTIDAO\\_FISICA\\_NA\\_EJA\\_A\\_EDUCACAO\\_FISICA\\_E\\_A\\_EDUCACAO\\_SOMATICA\\_COMO\\_POSSIBILIDADES.pdf](https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/14370/2/INCLUSAO_DAS_DIFERENCAS_DE_FORMA_E_APTIDAO_FISICA_NA_EJA_A_EDUCACAO_FISICA_E_A_EDUCACAO_SOMATICA_COMO_POSSIBILIDADES.pdf). Acessado em 02 de dezembro de 2020.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação física na escola questões e reflexões.** Rio de janeiro: ed.guanabara koogan, 2003. Disponível em: <http://www.intaead.com.br/ebooks1/livros/ed%20fisica/20.%20EF%20na%20Escola%20Quest%F5es%20e%20reflex%F5es.pdf>. Acessado em 30 de outubro de 2020.

FERRARI, Sonia Maria Souza, **A percepção dos educadores da EJA, sobre as dificuldades de aprendizagem dos seus educandos.** Tcc. Obtenção de Especialista em Educação de Jovens e Adultos da Faculdade de Educação UNICAMP. Campinas, SP. P. 27. 2009

GUEDES, D. P. GUEDES, Joana E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde.** Rev. Ativ. Fis.saúde. V 1. N 1. Pag. 18-35. Ano 1995. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>. Acessado em: 24 de novembro de 2020.

JÚNIOR, Arnaldo E. B. **Educação física escolar no brasil e seus resquícios histórico.** Revista de Educação-IDEAU. Santa Catarina.Vol. 6 – Nº 13 - Janeiro - Julho 2011. Disponível em: [https://www.caxias.ideau.com.br/wp-content/files/mf/3587884b5e26c5e9474b4e37491468a4151\\_1.pdf](https://www.caxias.ideau.com.br/wp-content/files/mf/3587884b5e26c5e9474b4e37491468a4151_1.pdf). Acessado em 19 de novembro de 2020.

JÚNIOR, Marcos Jerônimo Dias. **A educação física na educação de jovens e adultos: desafios, diálogos e reflexões. III** Edipe. 2009. Disponível em: [http://cepedgoias.com.br/edipe/IIIedipe/pdfs/2\\_trabalhos/gt06\\_educacao\\_fisica/trab\\_gt06\\_a\\_educacao\\_fisica\\_na\\_educacao\\_jovens.pdf](http://cepedgoias.com.br/edipe/IIIedipe/pdfs/2_trabalhos/gt06_educacao_fisica/trab_gt06_a_educacao_fisica_na_educacao_jovens.pdf). Acessado em 19 de novembro de 2020.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático pedagógica do esporte.** 6. Ijuí- Rs. Ed. Unijuí, 2004. disponível em: [http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/relatos/transformacao\\_elenor\\_kunz.pdf](http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/relatos/transformacao_elenor_kunz.pdf). Acessado em 01 de dezembro de 2020.

LEMES, V. BRAND, C. MOREIRA, R. GAYA, A. and GAYA, A. **Efeito das aulas de ginástica escolar nos níveis de atividade física: jump na educação de jovens e adultos (EJA)**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. V.11. N. 70. Suplementar 1. PP. 863-870. 2017. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1293>. Acessado em 15 de novembro de 2020.

LEMES, V. BRAND, C. MOREIRA, R. GAYA, A. and GAYA, A. **Efeitos da Educação Física nos níveis de aptidão cardiorrespiratória e no índice de massa corporal na Educação de Jovens e Adultos – EJA**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, SP. PP. 639-647. 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170600>. Acessado em 02 de dezembro de 2020.

MALCHESKI, Raquel de F. B. S. **A formação dos professores de educação física no brasil e sua trajetória histórica**. *Educere*. Curitiba. XIII congresso nacional de educação, P.16. Ag. 2017. Disponível em: [https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/23370\\_12751.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/23370_12751.pdf), Acessado em 12 de outubro 2020.

MARBÁ, R. F. SILVA, G. S, GUIMARÃES. T.B. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. Revista Científica. ITPAC, Araguaína, v.9, n.1. 2016. Disponível em: [https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo\\_3.pdf](https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf). Acessado em 01 de dezembro de 2020.

MARQUES. R. F. R. **Qualidade de Vida, Atividade Física e Saúde: Relações na Busca de uma Vida Melhor**. Cap.12. P. 120. Disponível em: [https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/ambiente\\_cap12.pdf](https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/ambiente_cap12.pdf). Acessado em 24 de novembro de 2020.

METZNER, Andreia Cristina. *Leis e Documentos que regem a Educação Física escolar brasileira: uma breve apresentação*. Revista Hispeci & Lema. Bebedouro SP. Ano III. N. 3. P. 5. Nov. 2012. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/hispecielemaonline/sumario/22/10122012204854.pdf>. Acessado em 13 de novembro de 2020.

MIGLIORINI, Giselle Emanuelle; TEIXEIRA, Roberta Mota. **Benefícios comportamentais da dança na segunda infância**. Juiz de fora, 2010. Disponível em: <https://docplayer.com.br/11210870-Beneficios-comportamentais-da-danca-na-segunda-infancia.html.acessado>. Acessado em 28 de outubro de 2020.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. Ed. Londrina: Midiograf, 2006

NASCIMENTO, Lucas Gomes. **Vivências do estágio supervisionado III, na EJA: Um relato de experiência**. Tcc de licenciatura plena em Educação física. UEPB Campina grande, PB. P. 44. 2018.

OLIVEIRA, R. R. de, SANTOS, M. G. dos. **Componentes da aptidão física relacionada a saúde**. Revista digital. Bueno Aires. Ano 17. N. 169. Junho de 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd169/aptidao-fisica-relacionada-a-saude.htm>. Acessado em 22 de novembro de 2020.

PARAÍBA, Universidade Estadual Da. **Projeto Pedagógico de Curso PPC: Educação Física (Bacharelado)** / Universidade Estadual da Paraíba CCBS ; Núcleo docente estruturante. Campina Grande: EDUEPB, 2016. Disponível em: <http://proreitorias.uepb.edu.br/prograd/download/0132-2016-PPC-Campus-I-CCBS-Educacao-Fisica-Bacharelado-ANEXO.pdf> acessado. Acessado em 25 de novembro de 2020.

PARANA, seed. **Secretaria de estado da educação**. Curitiba Paraná. 2007. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro\\_didatico/edfisica.p](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/edfisica.p). Acessado em 18 de novembro de 2020.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

Aos meus pais, que sempre me deram força nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava aos estudos e a realização deste trabalho.

À minha esposa pela compreensão e paciência em todos os momentos.

Aos meus irmãos e demais familiares por sempre me incentivarem e apoiarem meus estudos, além de contribuírem de forma direta e indireta.

À minha orientadora a Prof. Dra. Jozilma M. Gonzaga, por ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

A banca examinadora, pelas correções e ensinamentos, ajudando a auxiliando ainda mais no crescimento desse trabalho.

Aos professores do curso, por todos os conselhos e ajuda a qual contribuíram muito para o meu aprendizado.

Às pessoas, que convivi ao longo desses anos de curso, que me incentivaram e que certamente tiveram grande impacto na minha formação acadêmica.

**A todos minha profunda gratidão...**