



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

HELLYSSON ERNANI FERREIRA DA SILVA

IDOSOS INTEGRADOS AO SISTEMA EJA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

CAMPINA GRANDE – PB

2020

HELLYSON ERNANI FERREIRA DA SILVA

IDOSOS INTEGRADOS AO SISTEMA EJA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relato de experiência apresentado ao Curso de licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Educação de jovens e adultos e as alterações fisiológicas do envelhecimento

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE -PB

2020

É 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.

S586i Silva, Hellysson Ernani Ferreira da.
Idosos integrados ao sistema EJA [manuscrito] : relato de experiência / Hellysson Ernani Ferreira da Silva. - 2020.
19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias , Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Educação Física. 2. Educação de Jovens e Adultos. 3. Idosos. 4. Estágio supervisionado. I. Título

21. ed. CDD 374

HELLYSSON ERNANI FERREIRA DA SILVA

IDOSOS INTEGRADOS AO SISTEMA EJA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relato de experiência apresentado ao Curso de licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Educação de jovens e adultos e as alterações fisiológicas do envelhecimento

Aprovado em: 03/12/2020.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus pais, Adriana Maria da Silva e Helio Marques Ferreira da Lima pela dedicação, companheirismo, amizade, e nenhuma medição de esforço para que eu chegasse até aqui. A minha irmã Helydriane, a minha esposa Ana Margarida por toda ajuda e paciência e a minha motivação e o maior amor da minha vida, minha filha Helena. DEDICO.

“Se a educação sozinha não transforma a sociedade,
sem ela tampouco a sociedade muda. **Paulo Freire**”

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BNCC – Base Nacional Comum Curricular

EJA - Educação Para Jovens e Adultos

LDB – Lei de Diretrizes e Base da Educação

UEPB – Universidade Estadual da Paraíba

PB – Paraíba

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
2.1	Educação de Jovens e Adultos (EJA) segundo base nacional comum curricular (BNCC).....	9
2.2	Brasil e sua pirâmide etária atual.....	9
2.3	Considerações sobre alterações fisiológicas do envelhecimento.....	9
2.4	Onsiderações sobre alterações fisiológicas do envelhecimento.....	10
3	METODOLOGIA.....	11
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	11
4.1	Caracterização do Campo de Estágio.....	11
4.2	Observação diagnóstica dos alunos.....	11
4.3	Observação diagnóstica da instituição.....	12
4.4	Sobre as ações ministradas (Avaliação).....	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	12
	REFERÊNCIAS.....	13
	APENDICE.....	15

IDOSOS INTEGRADOS AO SISTEMA EJA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Hellyson Ernani Ferreira da Silva¹

RESUMO

O estágio supervisionado é um componente que dispensa comentários quanto sua importância na formação docente pois condiciona e oportuniza reflexão acerca da ação educativa. Portanto, esse trabalho tem característica de uma abordagem qualitativa e é especificamente um relatório, seu desenvolvimento ocorreu no terceiro estágio como componente curricular obrigatório, que corresponde a fase do Ensino Médio, do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), no campus de Campina Grande-PB. Dessa forma, estudou-se pontos importantes como discrepância de idade nas turmas e EJA e deu-se enfoque aos idosos, planejamentos de aulas podendo torna-se uma elaboração complexas e ainda a vulnerabilidade na formação acadêmica dos professores de educação física para tratar especificamente com o EJA. Contudo, entende-se que por fim, são necessárias adaptações no sistema educacional, pois é importante que o professor conheça formas de reflexões e particularidades do EJA.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado. Educação Física. Educação de Jovens e Adultos. Idosos.

ABSTRACT

The supervised internship is a component that dispenses with comments regarding its importance in teacher training because it conditions and provides opportunities for reflection on educational action. Therefore, this work is characteristic of a qualitative approach and is specifically a report, its development occurred without a third stage as a mandatory component, which corresponds to the High School phase of the Physical Education degree course at the State University of Paraíba (UEPB), on the Campina Grande-PB campus. In this way, important points were studied, such as age discrepancy in the classes and EJA, and the elderly were focused on, lesson plans could become a complex preparation and also the vulnerability in the academic training of physical education teachers to deal specifically with the EJA. However, it is understood that, finally, adaptations in the educational system are necessary, as it is important that the teacher knows the forms of reflection and particularities of the EJA.

Keywords: physical education. Youth and Adult Education.

¹ Graduando de Educação Física, hellysson.silva@aluno.uepb.edu.br

1-INTRODUÇÃO

O estágio supervisionado é apontado como componente fundamental para formação docente. Consiste no momento qual o aluno aplicará na prática tudo aquilo que viera a aprender anteriormente ao longo da formação inicial com o fim de relacionar teoria e prática, o que implica a importância da sua existência na formação acadêmica (SILVA; GASPAR, 2019).

Nesse sentido, o estágio supervisionado é considerado como oportunidade de reflexão acerca da ação educativa, partindo da prática na Educação Física Escolar, aliado as experiências profissionais (FLORES et al., 2019). Assim surge a oportunidade clara para desenvolver a práxis pedagógica.

De acordo com Reis et al., 2018. A Educação Física é um componente curricular que busca desenvolver a cultura corporal do movimento, contribuindo para construção do caráter social e cultural dos alunos por meios dos conteúdos pertencentes a essa disciplina. O trabalho desenvolvido com ludicidade, característica também da educação física, pode empregar as aulas os aspectos sociais e afetivos.

A Educação Física tem se mostrada fundamental quando a formação integral do aluno, sendo componente curricular obrigatório conforme apresenta o documento LDB 9394/96. A lei também indica a facultatividade da disciplina de Educação física justificando por cumprimento de uma carga horário maior de 6 horas diárias, o que precisa ser bem gerido para que não haja desmotivação.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) não retrata objetivos e conteúdos específicos para a educação de jovens e adultos (EJA), assim ficando a critério do professor a partir de uma anamnese e identificação de perfil das turmas, desenvolver e aplicar seu plano de ensino aprendizagem.

Tendo em vista a significativa diferença de idade que comumente há em salas de Educação de Jovens e Adultos (EJA), torna-se muito importante o conhecimento prévio dos estagiários e professores referente as particularidades fisiológicas do envelhecimento (senescência) como também o envelhecimento patológico (senilidade), para assim realizar um planejamento qual atinja o objetivo que holisticamente atenda e inclua todos em atividades específicas.

O Artigo primeiro do Estatuto do idoso refere: É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 65 (sessenta e cinco) anos.

Este trabalho tem por objetivo descrever as atividades, aprendizados e informações coletados nesse intervalo de tempo qual realizou-se o estágio em questão.

2- REFERENCIAL TEÓRICO

O estágio supervisionado em Educação Física consiste em uma disciplina obrigatória do Currículo Pleno para conclusão dos cursos de licenciatura da Universidade Estadual da Paraíba de comum acordo com a lei de número 11.788 de 25/09/2008.

O estágio supervisionado é um instrumento obrigatório, de acordo com a Lei de Diretrizes e Bases (LDB 9394/96), que estabelece a regulamentação para que o aluno vivencie as práticas referentes à sua área de atuação, e permite a articulação entre o ambiente escolar e o ambiente acadêmico, pois através dele foi possível ampliar os conhecimentos sobre o funcionamento da escola assim como os conhecimentos teóricos expressos na orientação realizada na em sala de aula.

2.1 Educação de Jovens e Adultos (EJA) Segundo base nacional comum curricular (BNCC)

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB 9394/96), em seu artigo 37º § 1º diz: Os sistemas de ensino assegurarão gratuitamente aos jovens e aos adultos, que não puderam efetuar os estudos na idade regular, oportunidades educacionais apropriadas, consideradas as características do alunado, seus interesses, condições de vida e de trabalho, mediante cursos e exames.

Segundo a LDB, em seu artigo 38º, “os sistemas de ensino manterão cursos e exames supletivos, que compreenderão a base nacional comum do currículo, habilitando ao prosseguimento de estudos em caráter regular”.

A faixa etária condiz em maiores de 15 anos podendo concluir o ensino fundamental, enquanto os maiores de 18 anos podem prestar exames para conclusão do ensino médio.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) não retrata objetivos e conteúdos específicos para a educação de jovens e adultos (EJA), assim ficando a critério do professor a partir de uma anamnese e identificação de perfil das turmas, desenvolver e aplicar seu plano de ensino aprendizagem.

2.2 Brasil e sua pirâmide etária atual

Foi a partir dos anos 1970 o Brasil teve o início da sua transformação demográfica: de uma sociedade em maioria rural e tradicional, com famílias numerosas e alto índice de mortalidade infantil, passando a ser uma sociedade urbana, com menos filhos e nova estrutura nas famílias brasileiras.

De uma população predominante jovem em um passado nem tão distante, é notório, nos dias atuais, o número significativo de pessoas com 65 anos ou mais de idade.

Para Alves (2008), a transição demográfica inicia com a redução das taxas de mortalidade e, depois de um tempo, com a queda das taxas de natalidade, provocando significativas alterações na estrutura etária da população.

Essas alterações têm ocorrido rapidamente, exigindo uma resposta rápida e adequada que não se realizará sem a intervenção do Estado por meio da implantação e implementação de políticas públicas fundamentais (Brito, 2007).

As projeções indicam que em 2050 “a população brasileira será de 253 milhões de habitantes, a quinta maior população do planeta, abaixo apenas da Índia, China, EUA e Indonésia” (Brito, 2018). Em 2050, o IBGE prevê uma população de idosos triplicada. Tendo isso em mente, após um detalhado estudo de quais os impactos causados pela população dessa faixa etária deverão ser adotadas em conta medidas menos tímidas do que as adotadas anteriormente para atender seus respectivos interesses.

2.3 Considerações sobre alterações fisiológicas do envelhecimento

Thornell E, et, al (2003), diz que o sistema músculo-esquelético que é responsável pelas ações musculares, estabilizando ou corrigindo por meios de contrações fortes ou não, desempenha papel fundamental no controle da postura, no entanto devido ao envelhecimento há perda de fibras musculares, neurônios motores, unidades motoras, força e massa muscular, o que provoca uma diminuição na habilidade de gerar força.

A perda da função muscular não é somente devida à conversão de fibras musculares para outro tipo de fibra, mas também devido à atrofia de fibras do tipo I e II, sendo que as fibras tipo II sofrem uma atrofia mais significativa (Scott W, 2001).

A força muscular declina em 15% por década após os 50 anos, e 30% após os 70 anos (Nied RJ, 2002).

A sarcopenia, que consiste em perda de massa muscular esquelética e de força associada ao envelhecimento, acarreta morbidade e mortalidade significativas. As causas para a sarcopenia são múltiplas, sendo as principais a disfunção mitocondrial, alterações endócrinas, distúrbios nutricionais, imobilidade, inatividade física e doenças neurodegenerativas. Além disso esta diretamente ligado ao fator mineral ósseo ou densidade da estrutura óssea, já que o envelhecimento esta propicio a diminuição da densidade o que provoca uma maior vulnerabilidade a fraturas e quedas.

Estima-se que cerca 30% dos idosos caem uma vez ao ano (Willimas,2002).

As quedas trazem consequências graves, como: fraturas (cerca de 70% das quedas culminam em fraturas), risco de morte, medo de cair, restrição das atividades, declínio da saúde, altos custos para o sistema de saúde, bem como para o indivíduo e sua família, prejuízos psicológicos, entre outros (Perracini,2002).

No envelhecimento, tanto o sistema nervoso central como o periférico podem sofrer alterações. Neste último, há perda de fibras mielinizadas e não mielinizadas e diminuição da velocidade de condução nervosa, levando o idoso a ter diminuição da discriminação sensorial, bem como alteração nas respostas autonômicas.

Tudo isso leve o idoso a retardos significativos, como por exemplo na velocidade de processamento de informações e respostas do sistema nervoso, além de considerar também o retardo quanto a aptidão física, uma vez que é conhecido a transformação de fibras musculares rápidas em lentas, assim justifica-se a característica de passos curtos e lento.

2.4 Saúde Renovada: Abordagem pedagógica

A abordagem pedagógica Saúde Renovada preconiza a aptidão física relacionada à saúde, tem, sobretudo, os objetivos de informar os alunos, mudar atitudes que não as beneficie quanto a sua saúde e promover a prática periodizada de exercícios físicos.

A abordagem consiste em um programa de Educação Física escolar completo e não apenas findado em modalidades esportivas e jogos. Busca possibilitar aprendizagem e conhecimentos sobre a cultura corporal e aptidão física, além de apresentar diferenças de desempenho, linguagem e expressão. A proposta também sugere a redefinição do papel dos programas de Educação Física na escola, agora como meio de promoção da saúde, ou a indicação para um estilo de vida fisicamente ativo (Darido, 2005).

Os que utilizam essa proposta justifica pela importância de informação e conhecer os conceitos relacionado a aptidão física e saúde, bem como também destaca a oportunidade de criação de novos hábitos mais saudáveis, daí gerando uma qualidade de vida melhor, tudo isso com adoção de estratégias de ensino que abordem os conceitos e princípios teóricos, no sentido de que os educandos tomem decisões quanto à adoção de hábitos saudáveis de atividade física ao longo de toda vida. Assim, nessa abordagem, para além do saber fazer (dimensão procedimental), existe uma indicação de que a Educação Física na escola se preocupe também com a dimensão conceitual (saber sobre saúde e qualidade de vida), e ter uma atitude favorável à prática regular de exercícios físicos. (dimensão atitudinal) (Darido;Rangel, 2005).

De acordo com Guedes e Guedes e Nahas, passaram a discursar em prol de uma Educação Física escolar que compreenderia temáticas relacionadas à saúde e qualidade de vida.

Segundo os autores, as práticas de atividades físicas vivenciadas na infância e na adolescência favorecem a adoção de atitudes e hábitos voltados para um estilo de vida fisicamente ativo na idade adulta e/ou na fase idosa.

3- METODOLOGIA

A metodologia adotada tem como característica descritiva, analítica e reflexiva sendo assim um relato de experiência. A elaboração desse trabalho tem por base observações, planejamento, plano de curso, execução de aulas e assim realizou-se os encontros unitários semanalmente.

Esse relato de experiência tem característica de pesquisa qualitativa. Segundo Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem. Seguindo essa linha de raciocínio, Vieira e Zouain (2005) afirmam que a pesquisa qualitativa atribui importância fundamental aos depoimentos dos atores sociais envolvidos, aos discursos e aos significados transmitidos por eles. Nesse sentido, esse tipo de pesquisa preza pela descrição detalhada dos fenômenos e dos elementos que o envolvem.

Como instrumentos de coletas de dados e registro de atividades propostas foram elaborados planos de aulas dinâmicos que contiam dinâmicas, música, fotografias, servindo como ferramenta para o desenvolvimento dos alunos. Para o referencial teórico foi realizado pesquisa em artigos científicos disponíveis nas plataformas digitais Pub Med, PeDRO e Scielo.

As aulas foram realizadas um dia por semana, na quinta-feira, no horário de 13h as 15h, no período da tarde. Os estagiários eram responsáveis para realizar o planejamento e ministrar as aulas, num total de 5 estagiários que realizavam o acompanhamento com cada aluno junto as atividades propostas. A turma tinha 12 alunos sendo 5 deles idosos. Todas as atividades foram supervisionadas pela preceptora.

4- RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Caracterização do Campo de Estágio

O local de estágio escolhido pelo nosso grupo foi a Escola Municipal Santo Antônio situada na Avenida Paris, S/Nº, no bairro Cuités, na cidade de Campina Grande – PB. A referida escola, não possuía quadra para as aulas práticas, porém existia um pátio com um bom espaço físico.

4.2 Observação diagnóstica dos alunos

O estágio abrangeu uma média 12 alunos do ensino da educação de Jovens e Adultos (EJA), que nos recebeu hospitaleiramente, a faixa etária variava entre 30 a 70 anos. Afim de não haver um prejuízo na aprendizagem por ser um número considerado grande de estagiários, nos dividimos em dois grupos, indo um grupo a cada semana. Utilizamos uma dinâmica de apresentação para a 1ª aula onde pudemos começar a perceber aqueles mais participativos e os introvertidos, bem como os assuntos que mais lhes interessavam diante da abordagem Saúde Renovada, a qual utilizamos. A maior dificuldade foi o número pequeno de alunos em sala, já que boa parte da turma era diarista, então às vezes o dia de trabalho era nos dias de aula. No demais, Apesar do pouco espaço e as aulas sempre ocorrerem em sala de aula, os alunos se mostraram participativos, alcançando êxito no aprendizado, comprometidos e dispostos a embarcar nas ideias propostas pelo grupo, sempre atenciosos quanto à explicação para realização das atividades, cooperativos contribuindo assim, de forma positiva para a execução dos planos de aula.

Resta o sentimento de que o acompanhamento gradativo, um bom planejamento de aulas, propostas e inovadoras podem e são essenciais para o resgate de uma Educação Física

que desenvolva o produto final que é o aluno inteiramente do desenvolvimento físico e psicológico.

4.3 Observação diagnóstica da instituição

A escola possui uma localização mais distante do centro da cidade e com a estrutura boa com espaços que possibilitavam as aulas práticas, as salas de aulas comportavam a quantidade de alunos que possuíam em cada sala de aula, com ventiladores e cadeiras/mesas em ótima situação. A escola oferece serviços pedagógicos aos alunos, possui salas para diretoria, professores e secretaria, além da cozinha.

Os professores são bem qualificados, os colaboradores da instituição se dedicam a sua função, juntando todos os esforços para melhorar cada dia mais a educação dos alunos.

As atividades desenvolvidas durante o estágio supervisionado foram planejadas de acordo com o nível educacional de cada aluno, considerando também suas limitações e embasadas nos documentos norteadores não só da educação como um todo, mas aqueles que estão diretamente relacionados à Educação Física, podemos destacar a utilização dos conteúdos inseridos na BNCC (Base Nacional Comum Curricular).

Fomos acompanhados pela professora da universidade, docente do componente curricular do estágio curricular obrigatório III, onde a mesma nos direcionou para uma abordagem que estivesse mais relacionado à saúde do indivíduo, utilizando como referência também em nossas aulas, o pentágulo de bem-estar, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos.

Em nossos encontros foram contemplados os seguintes assuntos: Qualidade de vida, alimentação saudável, sedentarismo, diferença entre atividade física e exercício físico, envelhecimento saudável, comportamento preventivo e doenças crônicas. Sempre buscando planejar nossas intervenções com atividades dinâmicas, alongamentos, músicas, imagens, instigando assim a participação dos alunos e também buscando sair da rotina das aulas que eles tinham.

4.4 Sobre as ações ministradas (Avaliação)

Tendo em vista a particularidade do EJA (Educação de Jovens e Adultos) o modo de avaliação consistiu na construção continua dos conteúdos por nós professores/estagiários para com os alunos, assim como a observação do interesse e participação dos mesmos, uma vez que possibilitamos, dentro da abordagem saúde renovada, aulas teóricas expositivas e dinâmicas práticas embasadas conforme progressão do plano didático e dos temas previamente discutidos.

5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo como parâmetro as experiências vivenciadas nas aulas de estágio em educação física na EJA, foi possível diagnosticar que ainda são necessárias algumas melhorias quanto a formação, sobretudo, do profissional de Educação Física em licenciatura. É preciso que durante a formação inicial, o professor conheça formas de adequações com ênfase para o ensino que atenda as especificidades do público da EJA. Assim como, abrir espaço para reflexão de sua prática docente, ou seja, criar debates críticos e construtivos com os conteúdos de uma forma contextualizada com as experiências comuns e diárias dos alunos e mantendo uma visão holística e sensível de cada realidade.

Outro ponto importante é a preparação dos futuros professores para que em seus planejamentos de aulas não haja apenas integração de todos os alunos mas também precisa existir inclusão, entendendo a diversidade da turma e montando estratégias eficiente que atendam todas as faixas etárias.

Ao atingir os objetivos propostos para o estágio III do curso de licenciatura em educação física, entendeu-se que as atividades realizadas pelos estagiários tendo como norte principal a BNCC (Base Nacional Comum Curricular), foi muito valiosa e importante pois esse momento vai além de conhecer o cotidiano da sala de aula, metodologia de ensino, ação do profissional e a escola como espaço físico. É nesse momento que há uma consolidação da identidade do professor sendo até uma motivação para o seu desenvolvimento e há uma adequação dessa identidade para a efetivação do ensino e aprendizagem

Finalizo sugerindo que as instituições que ofertam cursos de licenciatura em Educação Física, em especial a UEPB, possam inserir o público da EJA não só nas disciplinas de estágio, pois entendemos que também deve existir uma discussão teórica e conceitual acerca dessa modalidade. Nessa perspectiva, ressaltamos o crescimento pessoal e profissional adquirido nesse período por todas as interações com preceptora, colegas e alunos, além de que essa experiência foi uma possibilidade real de estágio e um campo de trabalho válido para os futuros professores de educação física.

REFERÊNCIAS

Alves JED. **A transição demográfica e a janela de oportunidade**. São Paulo: Instituto Fernand Braudel de Economia Mundial; 2008

Booth FW, Weeden SH, Tseng BS. Effect of aging on human skeletal muscle. And motor function. *Med. Sci. Sports Exerc*, 1994; 26(5): 556-560.

BRASIL. Lei 9394/96, de 20 de dezembro de 1996. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/diarios/DOU/1996/12/23>. Acesso em 25 out. 2020.

BRASIL. Resolução CNP/CP nº 02/2019. Define as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação Inicial de Professores para a Educação Básica e institui a Base Nacional Comum para a Formação Inicial de Professores da Educação Básica (BNC-Formação). Diário Oficial da União nº 247, 23.12.2019, Seção 1, p.11. Diário Oficial da União. Brasília, DF, 2019. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/dezembro-2019-pdf/135951-rcp002-19/file>. Acesso em 26 out. 2020.

Brito F. **A Transição demográfica e as políticas públicas no Brasil**: crescimento demográfico, transição da estrutura etária e migrações internacionais [Internet]. Brasília, DF: SAE; 2007 [acesso em 16 abr 2013]. Disponível em: www.sae.gov.br/site/wp-content/uploads/07demografia1.pdf

Brito F. **Transição demográfica e desigualdades sociais no Brasil**. Rev Bras Estud Popul 2008;)

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. Educação Física na escola : implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: **a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa**. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

FLORES, Patric Paludett et al. **Formação inicial de professores de educação física: um olhar para o estágio curricular supervisionado**. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 1, p. 61-68, 2019. Disponível em: <http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/index> . Acesso em 26 out. 2020.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1996.

KOOGAN, André; HOUAISS, Antonio (Ed.). **Enciclopédia e dicionário digital 98**. Direção geral de André Koogan Breikmam. São Paulo: Delta: Estadão, 1998. 5 CD-ROM.

NAHAS, M. V. Educação Física no Ensino Médio: **educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio**. In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 4. São Paulo, 1997. Anais ... São Paulo, 1997. p.17-20.

Nied RJ, Franklin B. Promoting and prescribing exercise for the elderly. American Family physican, 2002;

PERFIL da administração pública paulista. 6. ed. São Paulo: FUNDAP, 1994. 317 p.
Ferracini MR, Ramos LR. **Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade** Rev Saúde Pública, 2002;

REIS, Nathanny Duarte et al. Jogos Cooperativos e sua Relevância no Processo de Ensino Aprendizagem na Educação Física Escolar. Revista Saúde e Educação, v. 3, n. suplemento, p. 177-178, 2018. Disponível em: <http://ojs.fccvirtual.com.br/index.php/REVISTA-SAUDE/article/view/247>. Acesso em 10 mai. 2020.

Scott W, Stevens J, Binder-Macleod SA. Human skeletal muscle fiber type classification. Physical Therapy , 2001;

SILVA, Hafla Ivanilda; GASPARG, Mônica. Estágio supervisionado: a relação teoria e prática reflexiva na formação de professores do curso de Licenciatura em Pedagogia. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, v. 99, n. 251, p. 205-221, 2018.

Thornell E et al. Satellite cell and training in the elderly. Scand. J. Med. Sci. Sports, 2003; 13: 48-55.

Vasconcelos AMN, Gomes MMF. Transição demográfica: a experiência brasileira. Epidemiol Serv Saúde 2012.

VIEIRA, M. M. F. e ZOUAIN, D. M. Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.

Willimas GN, Higgins MJ, Lewk MD. Aging skeletal muscle: physiologic changes and the effects of training. Phys Ther, 2002

APÊNDICE – FOTOS









AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pela oportunidade de viver com saúde e ter me ajudado até aqui.

Agradeço aos meus pais, Adriana Maria da Silva e Hélio Marques Ferreira de Lima, assim como devo agradecimentos a minha namorada/esposa Ana Margarida por todos direcionamentos e ajuda, e por fim, a minha filha Helena que é a minha motivação e inspiração diária.

À coordenação do curso de Educação Física em Licenciatura, por seu empenho.

Ao professor Josenaldo Lopes Dias, pelas orientações e pela a pronta aceitação de meu convite.

E em especial aos meus colegas de turma que por tanto tempo estivemos juntos nessa caminhada.