



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA-UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE-CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-DEF
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ELIAS BATISTA DA SILVA

**ESTAGIO SUPERVISIONADO III NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS:
APLICANDO A TEORIA DO PENTÁGULO DO BEM ESTAR**

**CAMPINA GRANDE-PB
2018**

ELIAS BATISTA DA SILVA

ESTÁGIO SUPERVISIONADO III NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS:
APLICANDO A TEORIA DO PENTÁCULO DO BEM ESTAR

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE
2018

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.

S586e Silva, Elias Batista da.
Estágio supervisionado III na Educação de Jovens e Adultos [manuscrito] : aplicando a teoria do Pentágulo do Bem Estar / Elias Batista da Silva. - 2018.
31 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Educação Física. 2. Educação de Jovens e Adultos - EJA. 3. Qualidade de vida.

21. ed. CDD 613.7

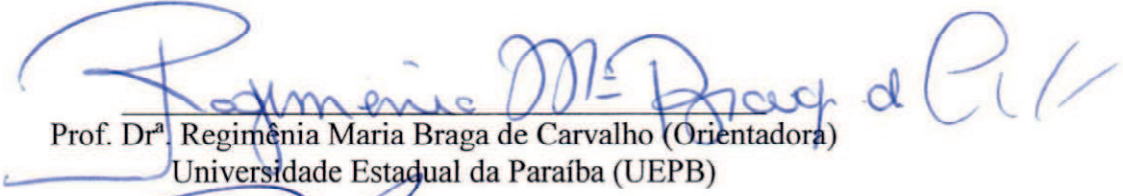
ELIAS BATISTA DA SILVA

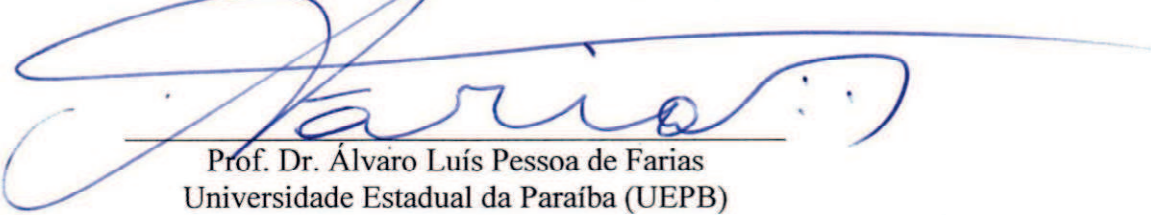
ESTAGIO SUPERVISIONADO III NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS:
APLICANDO A TEORIA DO PENTÁCULO DO BEM ESTAR

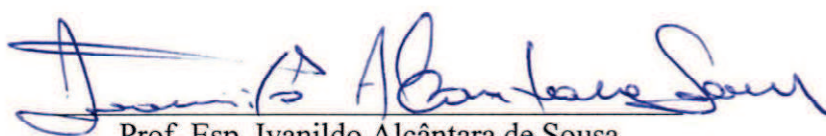
Trabalho de conclusão de curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 7/6/2018

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa
Universidade Estadual da Paraíba (IFPB)

Aos meu pais, pela dedicação, companheirismo e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por todas as graças alcançadas. Que o senhor abençoe a todos que me rodeiam.

A minha família que sempre esteve ao meu lado em todos os momentos, em especial a minha mãe, mulher guerreira que com muita luta ao lado de minha tia criou três filhos, a minha esposa que com muita paciência soube me entender em diversos momentos, a minha princesinha Emilly Nayara de 3 anos.

A todos os professores do departamento de educação física, em especial aos professores: Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias ao Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Sousa e em especial a minha orientadora DR^a Regimênia Maria Braga de Carvalho, pela paciência e por ter me ajudado em muitos momentos.

Ao secretário Alan e a todos os meus colegas de curso por uma ótima convivência, agradecer em especial a Ewerton Victor e a Daniel pela força. OBRIGADO A TODOS!

RESUMO

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência vivenciada no estágio supervisionado III, pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), no curso de licenciatura em educação física. O estágio ocorreu na escola municipal de ensino fundamental Félix Araújo, localizada na rua: Otacílio Nepomuceno s/n, no bairro do catolé na cidade de Campina Grande- PB. O planejamento das aulas foram realizados nas quintas feiras das 7h00 às 9h00, no Departamento de Educação Física (DEF), as aulas eram vivenciadas no campo de estágio nas terças feiras no período de 19h00 às 20h30min, com duas turmas da educação de jovens e adultos (EJA). O presente relato é de ênfase qualitativa e de cunho descritivo que Creswel (2007) afirma que: na pesquisa qualitativa a fonte direta de dados é o ambiente natural e o principal instrumento é o pesquisador e os dados obtidos são descritivos. O tema escolhido para ser trabalhado com as turmas foi qualidade de vida, na qual o objetivo deste trabalho é observar que estilo de vida aquelas pessoas estavam levando, e quais atividades poderiam ser aplicadas para haver uma conscientização dos maus hábitos e condicioná-los a uma mudança no estilo de vida, o embasamento teórico está pautado principalmente na contribuição de Markus Vinícius Nahas e o trabalho realizado foi em cima do pentágono do bem estar, onde o autor supracitado indica cinco pilares essenciais para se obter uma boa qualidade de vida: nutrição, relacionamento, saudável, comportamento preventivo, atividade física, stress. Percebeu-se através dos resultados aplicados a satisfação dos alunos e de nós estagiários que ficamos realizados em conseguir conscientizar uma maioria dos estudantes que conseqüentemente mudaram hábitos do dia-dia prejudiciais à saúde. Sem dúvidas foi de grande importância para a formação docente acadêmica vivenciar uma experiência nova, e que ao final do período de estágio ficou o sentimento de realização em mais uma etapa cumprida.

Palavras-Chave: Estágio supervisionado, Qualidade de vida, Educação de Jovens e Adultos (EJA), Pentágono do Bem Estar.

ABSTRACT

This research is about an experience report in Supervised Internship III, by Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), through the majoring in Physical Education's course. The internship occurred in a Middle School, Félix Araújo, located in Otacílio Nepomuceno Street, in Catolé's neighborhood, in Campina Grande City – PB. The classes' planning were accomplished on Thursdays from 7:00a.m. to 9:00a.m., at the Physical Education's Department (PED). The internship classes were accomplished on Tuesdays from 7p.m. to 8:30p.m., in two Youth and Adult Education's (YAE) classrooms. This report has a qualitative emphasis and a descriptive nature which Creswel (2007) says that: in a qualitative research the direct source of data is the natural place and the main instrument is the searcher, and the obtained data are descriptive. The chosen theme, to be worked with the classrooms, was "Life's Quality" which this research's goal is to observe what lifestyle those people were leading, and what activities could be applied in order to provide an awareness of bad habits and condition them to have a change in their lifestyle. The theoretical basis is mainly based on Markus Vinícius Naha's contribution and the accomplished research was based on the Well-being Pentagon whose the above mentioned author indicates five essence pillars in order to get a good quality of life: nutrition, relationship, health, preventive behavior, physical activity, stress. We realized through the results applied to the student's and also our satisfaction, that we were glad at succeeding aware most of the students who, consequently, have changed their daily habits which harm the health. Living a new experience was, without a doubt, very important for the academic teacher training, and in the end of the internship period, we could realize an achievement feeling in one more accomplished stage. Keywords: Supervised Internship; Quality of Life; Youth and Adult Education's (YAE); Well-being Pentacle.

Keywords: Supervised Internship; Quality of Life; Youth and Adult Education's (YAE); Well-being Pentacle

Sumário

1 INTRODUÇÃO	8
2 FUNDAMENTÇÃO TEÓRICA	9
2.1 Estágio Supervisionado	9
2.2 Políticas Públicas para o Analfabetismo	10
3 EDUCAÇÃO FÍSICA NA EJA.....	11
4 QUALIDADE DE VIDA	15
5 ESTILO DE VIDA	16
6 PENTACULO DO BEM ESTAR	17
6.1 NUTRIÇÃO.....	18
6.2 ATIVIDADE FÍSICA.....	19
6.3 COMPORTAMENTO PREVENTIVO.....	19
6.4 RELACIONAMENTOS.....	21
6.5 STRESS	21
7 METODOLOGIA.....	22
8 RELATO DE INTERVENÇÃO.....	24
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
10 REFERÊNCIAS	Erro! Indicador não definido.
11 ANEXOS	29

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa envereda-se pelas discursões do estágio supervisionado III, especificamente do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB, Campus I), acredita-se aqui, que o estágio se apresenta como esqueleto estrutural dos cursos de licenciaturas, no qual tem impacto importante na formação docente Segundo Maciel (2012) entende-se que o estágio supervisionado é de grande necessidade para a formação inicial, pois, é através dele que o estudante dá os primeiros passos de futuro professor. De acordo com o projeto pedagógico do curso (2016, p.77), ementa do estágio supervisionado III contempla as seguintes dimensões:” Observação e intervenção no contexto educacional, elaboração e execução de projetos educacionais articulados às linhas de pesquisa e extensão do curso “licenciatura em educação física da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I. Centro de ciências biológicas e da Saúde.2016

Nessa perspectiva o estágio supervisionado III envolve o trato pedagógico com as modalidades específicas da educação básica, nas quais são: educação indígena, educação do campo; educação quilombola e educação de jovens e adultos. Sendo esta última foco da presente pesquisa.

De acordo com a lei de diretrizes e bases da educação (LDB) lei 9394/96, a educação de jovens e adultos é uma modalidade específica da educação básica, cujo seu público por diversas problemáticas socioeconômicas não conseguiram iniciar ou concluir os estudos na idade adequada. Nesse sentido, o objetivo desta pesquisa é observar qual a qualidade de vida que os integrantes da EJA da escola Félix Araújo estavam levando com a aplicação de questionário, e desenvolver atividades pedagógicas baseadas no pentágulo do bem estar de Nahas, buscando contribuir para os alunos da educação de jovens e adultos repensar o seu estilo de vida saudável. Assim, entende-se o estilo de vida saudável como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas podendo apresentar impacto elevado sobre a saúde do ser humano (NAHAS, 2003)

2 FUNDAMENTÇÃO TEÓRICA

2.1 Estágio Supervisionado

O aluno no decorrer do curso de licenciatura em educação física, passa por um processo longo de aprendizagem, Segundo Pimenta e Lima (2004, p.46) o estágio é o eixo central na formação de professores, pois é através dele que o aluno conhece os aspectos indispensáveis para a formação da construção da identidade e dos saberes do dia-dia. E uma das fases mais enriquecedoras deste processo, é a vivência do componente estágio supervisionado. Segundo (Godoi, 2010, p. 29). “Num curso de licenciatura seria desejável uma maior valorização da disciplina prática de ensino, não se limitando a alguns meses de estágio em sala de aula”. Apesar do curso de licenciatura em educação física ter a duração de 4 anos, o período em que o aluno passa estagiando fora do ambiente universitário é muito curto, tornando-se insuficiente o melhor aproveitamento e apreensão sobre os saberes necessários para sua prática.

Durante a formação acadêmica, o estudante vivencia a partir do 5º período a primeira experiência de atuar fora do Departamento de Educação física (DEF), onde inicia-se o momento de ir a campo e praticar a primeira experiência de atuar, conhecendo o ambiente escolar, analisando salas de aulas, alunos, direção, vendo o contexto no geral ao qual está sendo inserido, pois, é neste momento que começa a colocar em prática as teorias assimiladas nos dois primeiros anos de curso, começando a ter a noção de como é a realidade das escolas, do planejamento das aulas, das dificuldades encontradas do professor no dia-dia.

Nesse sentido, consideramos que “Conhecer a organização do espaço escolar e as relações entre os sujeitos é uma necessidade, na medida em que a aula não é um acontecimento isolado de uma sala, mas está inserido no espaço social de uma instituição de ensino” (SATO: FORNEL, 2010, p.53). Dando continuidade o mesmo processo nos estágios II (6ºperíodo), III (7ºperíodo) e estagio IV(8ºperíodo).

De acordo com o Artigo da LEI N° 11.788, DE 25 DE SETEMBRO DE 2008, que se refere ao estágio supervisionado, afirma-se que

:

Art. 1º Estágio é o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, visa a preparação para o trabalho produtivo de educando que estejam frequentando o ensino regular em instituições de pedagógico do curso, além de integrar o itinerário formativo do educando.2º O estágio visa o aprendizado de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de

jovens e adultos [...]1º O estágio faz parte do projeto competências próprias da atividade profissional e à contextualização curricular objetivando o desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o trabalho. (BRASIL, 2008)

O Art. 2º § 1º Estágio obrigatório é aquele definido como tal no projeto do curso, carga horária é requisito para a aprovação e a obtenção de diploma.

Segundo o artigo o estágio é a experiência que o estudante pratica em seu futuro ambiente de trabalho com o auxílio do seu supervisor, buscando desenvolver o educando para a vida cidadã e para o trabalho docente e que por se tratar de estágio obrigatório de acordo com as normas das universidades o aluno só está apto a receber seu diploma se for aprovado. Segundo Lima (2012, p. 31) “o estágio como pesquisa é, por excelência, um espaço de reflexão sobre a carreira docente. É o momento de rever os conceitos sobre o que é ser professor, para compreender o seu verdadeiro papel da escola na sociedade”.

2.2 Políticas Públicas para o Analfabetismo

De acordo A.M.G Florêncio (2013, p. 131) “O analfabetismo de adultos, como um problema social que se perpetua –sem solução- vem, desde a primeira metade do século XX (anos 30), sendo alvo de diferentes programas de governo, visto que, desde a constituição de 1934 está estabelecido direito ao ensino primário para adultos”. O interesse que o governo tem em tentar erradicar ou pelo menos amenizar o analfabetismo no Brasil não é de hoje. Para Moura (2003), vai mais além quando afirma que se inicia na colonização e alonga-se até a metade da década de 50 até meados de 1960, vive-se no país uma verdadeira efervescência no campo da educação de adultos e da alfabetização:

A educação básica de pessoas jovens e adultos no Brasil teve início no Brasil colônia pela ação dos jesuítas apoiada pela sociedade civil e pela política, os jesuítas começaram suas atividades docentes em solo Brasileiro alfabetizando adolescentes e adultos mais do que crianças, sob forte influência do proselitismo religioso. O professor jesuíta recebia uma formação sólida com dupla função, catequiza e educar [...]. (MOURA, 2011, p. 28):

Na década de 60 o governo do regime militar criou um programa conhecido como –MOBRAL- Movimento Brasileiro de Alfabetização, um movimento que visava alfabetizar pessoas entre 15 e 30 anos de idade, porém, o projeto não visava tornar o cidadão consciente, crítico e sim mecanizado, o que notava-se nesta proposta de educação era que ela era toda baseada nos interesses políticos da época, querendo repassar o sentimento de bom comportamento para o povo e justificar os atos da ditadura. Segundo Bello (1993) “O projeto

MOBRAL permite compreender bem esta fase ditatorial por que passou o país. A proposta de educação era toda baseada aos interesses políticos vigentes na época. Por ter de repassar o sentimento de bom comportamento para o povo e justificar os atos da ditadura [...]”.

Na década de 70 o MEC implanta o centro de estudos supletivos (CES), que permitia uma certificação rápida dos indivíduos, porém, totalmente superficial, apenas para garantir o certificado de conclusão do ensino fundamental e médio e alimentar o ego dos estudantes. Na década de 80 foi extinto o MOBRAL e substituído pela Fundação Educar pelo decreto lei nº 91.980 de 25 de novembro de 1985, nos termos do Art. 4º da lei nº 5379 de 15 de dezembro de 1967, na década de 90 foi criada a educação de Jovens e Adultos (EJA). O que se percebe ao longo do tempo é que as mudanças que ocorreram neste cenário da educação foi só na nomenclatura, as políticas públicas que foram e vem sendo implantadas desde o império e que até hoje não surtiram os efeitos desejados: alfabetizar e tornar a população menos favorecida mais consciente. Segundo Freire e Macedo (1990, p. 9)

O analfabetismo não só ameaça à ordem econômica de uma sociedade, como também constitui profunda injustiça. Essas injustiças tem graves consequências, com a incapacidade dos analfabetos tomarem decisões por si mesmos, ou de participarem do processo político. Desse modo o analfabetismo ameaça o caráter mesmo da democracia. Solapa os princípios democráticos de uma sociedade.

O governo lança campanhas midiáticas e panfletárias com slogans que na teoria são fascinantes, mas, na prática deixam a desejar, como: MOBRAL, Supletivo, Educar, EJA. “Brasil alfabetizado! A educação muda o Brasil”. “Brasil um país de todos”.

3 EDUCAÇÃO FÍSICA NA EJA

O MEC no ano de 2002, desenvolveu uma proposta para a disciplina de educação física para o EJA. Valorizando o desenvolvimento do aluno através da cultura corporal, e inserindo os indivíduos em um contexto social, oferecendo oportunidades para uma melhoria na qualidade de vida

A inclusão da educação física na educação de jovens e adultos representa a possibilidade para os alunos do contato com a cultura corporal de movimento, [...] uma perspectiva de construção e usufruto de instrumentos para promover a saúde, [...]. Em síntese, a apropriação dessa cultura, por meio da educação física na escola, pode e deve se construir num instrumento de inserção social, de exercício da cidadania e de melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 2002, P.193).

Os estudantes da EJA são pessoas com condições sociais menos favorecidas que vivem em periferias e não tiveram acesso à educação escolar no tempo apropriado, então porque negar o direito do ensino de uma disciplina tão importante para o desenvolvimento físico e moral, porque não aproveitar a EJA, período que os estudantes iniciam ou reingressam nas salas de aula, para proporcionar um pouco de lazer, socialização, interatividade, informação de como obter uma melhor qualidade de vida, diminuir o stress, adquirir hábitos saudáveis, tentar precaver maus hábitos, que possam levar a vários problemas: cardíacos, obesidade, diabetes, colesterol, dentre outros. O educador físico é sem dúvidas o profissional habilitado para repassar este conhecimento. De acordo com Nahas (2006, p. 10) A educação física junto com outras profissões da saúde tem um importante papel social no processo educativo para um estilo de vida saudável e para uma vida com mais qualidade, independentemente da idade, do sexo, nível socioeconômico ou condição funcional da pessoa. Então pode-se considerar um retrocesso tornar a educação física facultativa para as escolas públicas no período noturno, onde a grande maioria dos alunos da EJA estudam neste período.

De acordo com a LDBEN nº 9.394/96 a educação física é facultativa no período noturno:

§ 3º A educação física, integrada a proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, ajustando as faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos (ART. 26, §3)

A Educação física, integrada a proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno: I - que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; II- maior que trinta anos de idade;

A educação física no EJA não deve ser vista especificamente em cima da cultura corporal de movimento, o educador tem que trabalhar e desenvolver o lado crítico de seus alunos mostrando em qual contexto atual estão inseridos, e o que pode ser feito para mudar esta realidade. De acordo com Freire (2002, p. 4)

Por que não aproveitar a experiência que tem os alunos de viver em áreas da cidade descuidadas pelo poder público para discutir, por exemplo, a poluição dos riachos e dos córregos e os baixos níveis de bem estar das populações, os lixões e os riscos que oferecem à saúde das gentes. Por que não a lixões no coração dos bairros ricos e mesmo puramente remediados dos centros urbanos [...].

Como o próprio freire sugeriu porque não se trabalhar em cima da realidade de vida dos próprios alunos, para desenvolver as reflexão crítica através das práticas sociais, “não teria público mais rico em conteúdo” do que os estudantes da EJA, pois, possuem histórias de

vida fantásticas, uma “bagagem” repleta de experiências que podem ser resgatadas, trabalhando o senso crítico dos mesmos, conscientizando politicamente que estão ali presente muitas vezes por conta do descaso das autoridades públicas que não propiciaram um acesso à educação de qualidade no “tempo apropriado”, e por motivos diversos não puderam frequentar a escola, como: gravidez e maternidade, trabalho infantil, pobreza, violência, déficit de aprendizagem, longas distancias da escola, dentre outras causas.. Segundo Menestrina (2005, p.31) “A educação física é educação, a medida em que proporciona a formação de um indivíduo crítico, consciente e que compreende as relações políticas e sociais do seu meio”.

O professor de educação física que se compromete ensinar na EJA tem que se comprometer com a responsabilidade de tentar contribuir para aquele cidadão tão castigado pela falta de oportunidade possa ter um pouco de esperança em um futuro melhor. Não basta chegar em sala de aula jogar teoria sobre futebol, futsal, vôlei, basquete e outros assuntos apenas para passar o tempo e alcançar a carga horária diária, como é recorrente em vários espaços educacionais. O professor é um formador de opinião tendo que ter ética e caráter, pensando no comprometimento com o ato de ensinar, das melhorias que pode ocasionar, não pensando unicamente em seu interesse próprio, neste sentido o profissional deve ter o seguinte perfil:

[...] “ser uma pessoa da mais íntegra formação moral, que a um sólido preparo técnico, alie o desinteresse pessoal, uma grande capacidade de devotamento e sentimento de amor ao próximo; deve ser realmente solicitado pela situação penosa de seus irmãos, pelas injustiças sociais, pela ignorância, pela miséria, e esta solicitação devem corresponder as qualidades pessoais de inteligência e vontade [...] (IAMAMOTO, 2008, p.221)

Segundo Darido et. Al. (1999). Em uma pesquisa realizada com alunos e professores do ensino médio, os alunos se afastavam das aulas de (EF) por que as aulas não eram atrativas e passavam pouco conhecimento e que não havia uma continuidade no conteúdo se tornando sempre semelhantes. O desinteresse por parte dos alunos da EJA é principalmente por conta das aulas serem sempre rotineiras, onde os estudantes acham que a disciplina não tem nada a acrescentar, temos que ter em mente que as aulas ministradas na EJA, não podem ser as mesmas ministradas para crianças e adolescentes, a evasão pode diminuir se os professores de educação física aplicarem novas metodologias de ensino, onde desenvolvam conteúdos e estratégias que proporcionem prazer e satisfação nas atividades, ou do contrário ele vai se abster das aulas, e não vão se sentir dispostos para o aprendizado, neste sentido aponta

Gandotti e Romão (2001). Há maneira de ensinar a criança não pode ser a mesma de ensinar o adulto, pois são realidades diferentes e ainda os professores não incorporaram esta nova prática.

O professor de educação física não deve comparecer a escola apenas no momento de ministrar sua aula, ele tem que ser participativo dentro do seu ambiente de trabalho, participando de projetos e de planejamento junto com professores de outras disciplinas, buscando sempre a interdisciplinaridade. Segundo Elói (2005, p. 21) “As atividades educativas promovidas pela educação física devem constituir-se de esforços interdisciplinares, envolvidos por processos globais e permanentes na construção da consciência humana” o educador físico deve ministrar as aulas sempre no horário normal das turmas, com estas práticas sem dúvidas vamos deixar de ouvir aquela velha frase: que: “para ser professor de educação física precisa apenas de um apito e uma bola”, como muitos conceituam a educação física escolar equivocadamente, sem conhecer realmente a disciplina e sua importância para a formação do indivíduo.

Um outro problema vivenciado pelos professores de educação física da EJA é o de trabalhar a educação física apenas de maneira teórica, sem poder repassar a parte prática, neste contexto para Reis e Neto, 2014, p. 641)

Há uma clara valorização da atividade intelectual em detrimento da atividade corporal, o que entusiasma os estudantes-trabalhadores. Paradoxalmente, ao mesmo tempo que satisfaz o interesse dos discentes, a educação física reafirma a lógica escolar dominante: a sala de aula é o lugar do pensamento (da mente) e a quadra o lugar do movimento (do corpo). Ao propor um modo único de atuação, a educação física se arrisca a contribuir com a reafirmação de uma escola centrada na nacionalidade, ao invés de desconstruir uma tradição de aula e de escola em que o corpo é negado.

Sabe-se que existe a necessidade de aulas teóricas nas aulas de educação física da EJA, porém, em hipótese alguma deve ser negado aos alunos a prática da cultura corporal, e isso é algo que acontece rotineiramente em nossa atualidade. Soares (1992, p.50) esclarece que “[...] a educação física é uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: jogo, esporte, dança, ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal”.

Outro sério problema vivenciado nas salas de aula da EJA é o fato do público ser bastante heterogêneo, no qual os mais experientes ficam muito atento a aula realizada pelo professor, enquanto os mais novos ficam com conversas paralelas dificultando a assimilação do conteúdo, e em relação as aulas práticas onde os mais novos desejam atividades

energéticas e os mais velhos devido a diferença de idade não tem mais este vigor, sendo assim em um novo ponto de continuação o professor não pode segregar, pois, o objetivo é promover interação independente de qualquer diferença. E neste contexto Ferrari e Amaral (2005, p. 8), afirma que:

Em geral, as falas dos professores apontam para a aceitação do aluno adulto, reconhecendo e valorizando esforço diário para permanecer no curso, o esforço para aprender, para responder as tarefas e a manutenção da relação hierárquica professor-aluno, no respeito que o adulto trata o mestre. Quando se trata de adolescentes, entretanto, as inquietações são muitas: evidencia-se a dificuldade de lidar com a disciplina, com a falta de motivação e de envolvimento do aluno nas tarefas escolares – conversam demais, não prestam atenção às aulas, não fazem tarefas: são as queixas mais frequentes.

4 QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida é muito abrangente, pois, envolve uma série de fatores, no qual não depende só do indivíduo, vários fatores externos a sua vontade participam da definição de qualidade de vida. Para NAHAS (2006, p. 13):

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida, existe, porém, um consenso em torno da ideia que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida das pessoas ou comunidades. [...] estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade.

A maioria das pessoas sabem que para ter uma boa saúde e para mantê-la, o indivíduo tem que realizar uma série de fatores como atividade física, boa alimentação, se relacionar saudavelmente, porém, apesar de saber de tudo isso ainda não leva a uma vida considerada saudável, algo que poderia evitar tantos males, porém, quando o médico manda tomar estes cuidados com urgência as pessoas rapidamente se adequam, então por que não manter hábitos saudáveis antes que surja algum problema, para Nahas (2006,p. 19) A saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensam em manter ou melhorar a saúde quando esta se acha ameaçada mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes.

De acordo com Moreira (2001) qualidade de vida envolve o indivíduo saudável e ao grau de satisfação e sua relação com os fatores de moradia, transporte, lazer, alimentação, realização profissional, liberdade, autonomia e estabilidade financeira. Dentre vários fatores não é tão fácil conseguir uma boa qualidade de vida em um país com índices altos de

desigualdade social e acesso a bens considerados básicos, onde as políticas públicas não saem do papel, onde o trabalhador em sua grande maioria é assalariado, depende de transporte público em péssimas condições para chegar ao trabalho e pagando altas tarifas, geralmente muito cobrado pelo seu chefe no ambiente de trabalho, segurança não se tem mais devido à alta criminalidade, o dinheiro mal dá para se alimentar, como se ter uma boa alimentação, como se ter um lazer, realmente é algo cruel com a população que fica a mercê desta política ineficiente.

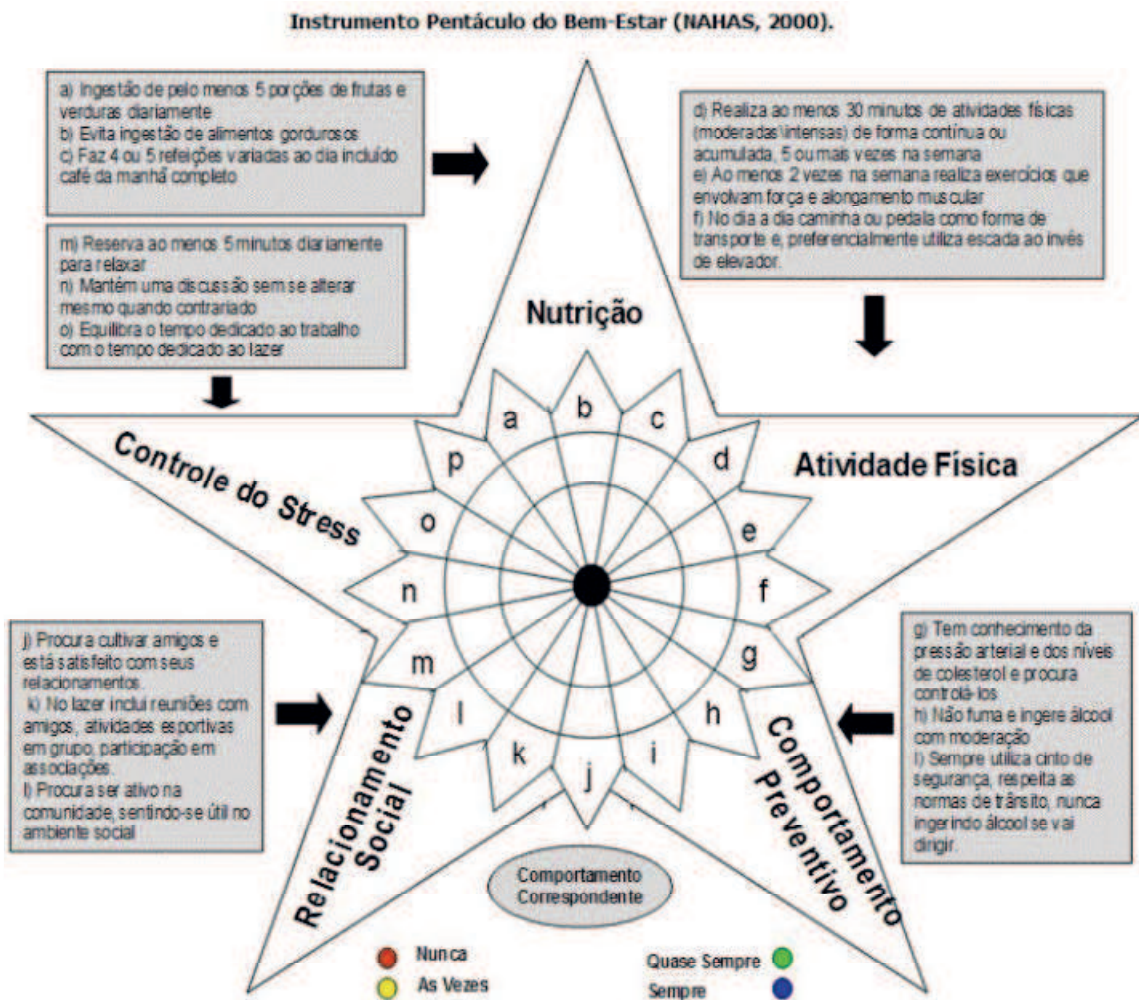
5 ESTILO DE VIDA

Segundo Nahas (2006, p. 20) É o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida da pessoa. O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, tem origem no próprio comportamento individual. NAHAS (2006, p. 21).

Os indivíduos sabem que práticas como o tabagismo, alimentação inadequada, alcoolismo inatividade física são causas que matam muitas pessoas no mundo, e são males que poderiam ser facilmente deixados de lado. Para Nahas (2006): pesquisas demonstram que uma alimentação adequada, controlar o stress, atividade física moderada e suporte social, são práticas fundamentais para um coração saudável. A atividade física tem sido associada ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando a perda precoce de vidas. Justamente onde o público do EJA se encaixa, onde os indivíduos tem meia idade ou estão na velhice, por isso as atividades onde buscamos desenvolver na escola foram baseadas no pentágulo do bem estar de NAHAS, o mesmo indica que ter qualidade de vida depende principalmente de cinco fatores: 1- Nutrição, 2- atividade física, 3-comportamento preventivo, 4-relacionamentos, 5-stress.

6 PENTACULO DO BEM ESTAR

O pentáculo do bem estar (PBE) é um instrumento criado por Nahas para avaliar que estilo de vida o indivíduo está levando, pode ser aplicado individual ou em grupo, é um instrumento simples, auto-administrado, é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos através de um questionário do perfil do estilo de vida individual, através das variáveis ou conjunto de ações cotidianas do indivíduo, sendo demonstrada em uma figura no formato do Pentágono (estrela), com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados.



6.1 NUTRIÇÃO

De acordo com Nahas (2006, p 179) “você é o que você come”. Os alimentos em geral, de origem vegetal ou animal fornecem ao ser humanos os nutrientes necessários ao organismo- as substâncias que constroem e mantém a célula, permitem o crescimento e fornecem energia para os processos metabólicos”. Ou seja, os alimentos tem que serem ingeridos com qualidade e em quantidades corretas, pois, participam diretamente de nossa construção celular e funcionamento do organismo, se houver uma ingestão maior de calorias do que o consumo basal e da atividade física, conseqüentemente o organismo ira transformar em reserva de gordura e o peso do indivíduo irá aumentar, principalmente se esta alimentação for baseada em alimentos calóricos de má qualidade como: margarina, carnes processadas, bolachas recheadas, refrigerantes, frituras, alimentos enlatados. Segundo Nahas (2006) estes alimentos são responsáveis por uma série de doenças dentre elas: pressão alta, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer, ou seja, devem ser evitados. Nahas (2006) afirma que o excesso de gordura corporal pode ser considerado um sério problema de saúde pública em vários países e vem se agravando no Brasil. Nahas 2006, p. 189 indica que a alimentação deve ser feita conforme a pirâmide alimentar indica.

PIRÂMIDE ALIMENTAR



6.2 ATIVIDADE FÍSICA

Para Nahas (2006, p.40) define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzida pela musculatura esquelética - portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Considera Nahas (2002) qualquer atividade que o indivíduo realize de maneira ocupacional no seu dia-dia, como: tomar banho, varrer a casa, cozinhar, vestir uma roupa. A atividade física e o exercício físico apesar de relacionados não devem ser entendidos como sinônimos, pois exercício físico é uma forma de atividade física de maneira planejada, estruturada e repetitiva. De acordo com Nahas (2006, p. 41):

A atividade física e a aptidão física tem sido associadas ao bem estar, à saúde e a qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando a perda precoce de vidas e muitos anos de vida útil.

Segundo o autor o público que mais se beneficia com a atividade física para o bem estar a saúde e a qualidade de vida são as pessoas de meia idade e os que já estão na velhice, justamente maioria do público que faz parte da EJA, demonstrando que realmente se faz necessário a prática da atividade física nesta modalidade de ensino. Nahas (2006) afirma que estudos recentes confirmam que a manutenção de atividades físicas e mentais, retardam os efeitos deletérios do envelhecimento, preservando o a autonomia do idoso.

6.3 COMPORTAMENTO PREVENTIVO

Um dos pontos mais importantes a serem trabalhados é o comportamento preventivo, sabe-se que e a prevenção é fundamental para se obter um bom estilo de vida. Para Nahas (2006) uma vida saudável começa na infância e na adolescência com hábitos saudáveis: praticando atividade física regulares, alimentação com qualidade, um ambiente familiar que propicie conforto, nesta fase é que molda-se o futuro adulto.

No período da adolescência em que o adolescente corre mais risco as chamadas “causas externas” em decorrência de acidentes e mortes violentas. Para Nahas (2006), a adolescência é o momento em que o jovem corre maior risco de fazer uso de drogas, principalmente as legalizadas como álcool e cigarro e o não uso destas drogas é fundamental para uma vida com qualidade e sem vícios, neste momento a presença dos pais, um círculo de amizade que favoreça um comportamento saudável é essencial. A educação física escolar tem um papel fundamental e impar para desenvolver nos alunos um estilo de vida saudável e ativo.

Infelizmente, os fatores positivos não fazem parte da maioria dos alunos da EJA, pelo menos não nesta etapa da vida, pois, não conseguiram frequentar a escola nesta faixa etária, o ambiente em que residem geralmente é na periferia e o conforto passa muito distante, os pais geralmente não possui nem o ensino fundamental em sua grande maioria estão inseridos no contexto das drogas e criminalidade, o círculo de amizades geralmente não é um dos melhores, ou seja, o público da EJA nesta perspectiva vive em um ambiente totalmente favorável ao uso de drogas e exposto a vícios e doenças sexualmente transmissíveis.

Na fase jovem para adulto, pode começar a ter uma melhor noção do comportamento preventivo, e que as práticas saudáveis podem mudar sua vida, e com a frequência nas aulas, pode-se desenvolver um trabalho que consiga uma conscientização para este público. Para Nahas (2006, p. 223 e 224): Nesta idade o comportamento preventivo é relativamente simples pode ser a maneira mais eficaz de preservar a própria saúde, são recomendações de comportamento nesta fase:

- Usar cinto de segurança.
- Praticar sexo seguro.
- Evitar os ambientes e grupos onde a violência física é motivo de admiração.
- Não fumar.
- Beber com moderação.
- Escolher alimentos de maneira inteligente.
- Proteger a pele e os olhos.
- Manter uma vida ativa, mas não exaustiva.
- Realizar check-ups e exames periódicos

Estes são cuidados relativamente simples, porém ceifam centenas e milhares de vida diariamente. Na meia idade entre 40 a 59 anos. Segundo (Nahas 2006, p. 225) é uma época fundamental em termos de definição da forma como iremos envelhecer. Nosso estilo de vida, mais do que nunca, vai influenciar a nossa qualidade de vida principalmente nos aspectos nutricionais, da atividade física e do controle do stress. Neste período são importantes:

- Continuar com hábitos saudáveis.
- Verifique seus níveis de colesterol e pressão arterial regularmente.
- Mantenha níveis adequados de atividade.

- Exames preventivos periódicos.

Ou seja, de acordo com Nahas (2006) se os indivíduos seguissem estes tópicos sem dúvida conseguiriam uma melhor qualidade de vida, porém, um público como a EJA necessita de profissionais para informar e instruir quais caminhos seguir e o local para eles é a escola, e uma das pessoas mais indicadas para educar conscientizando a saúde é o professor de educação física, por isso que tornar facultativo o ensino desta modalidade no período noturno é tirar novamente o direito desse alunos conhecerem importantes informações que já lhe foram retiradas na época que era fundamental, ,à infância.

6.4 RELACIONAMENTOS

Segundo (Pereira et al, 2008) No mundo não podemos viver isolados, precisamos uns dos outros existindo a necessidade de uma vida em comunidade, compartilhando: compaixão, compreensão e tolerância.

Segundo Nahas (2006) Para o indivíduo ter uma melhor qualidade de vida necessita de amigos e familiares, abrir o coração, cultivar as amizades e os contatos sociais positivos. De acordo com ambos os autores o indivíduo para ter uma melhor qualidade de vida necessita se relacionar com as pessoas a sua volta, porém, o indivíduo necessita fazer boas escolhas e cultivar amizades verdadeiras e saudáveis.

6.5 STRESS

De acordo com Nahas (2006, p.202 e 203) stress é um aspecto natural da própria vida, a cada dia enfrentamos conflitos, situações que exigem decisões, responsabilidades e obrigações, que não se podem simplesmente ignorar. Além disso, o stress não é algo que deva, necessariamente ser evitado. Ele pode ser uma ameaça à saúde, mas pode, também, ser estímulo necessário para adaptações positivas ao nosso organismo. Alguns arriscam a afirmar que o stress é o” tempero da vida” Para Nahas (2006) A ausência do stress seria a própria morte, pois, é o stress que nos mantém vivos e em constante adaptação.

Segundo Nahas (2006) existem duas formas de stress: o eustress o “bom etress” que acontece por exemplo quando se está apaixonado ou quando se exercita moderadamente e o distress, “mau stress” que representa uma situação prejudicial ao organismo, o distress pode ser agudo, quando é intenso mais por breve período: como a notícia da morte de um ente

querido ou crônico quando não é tão intenso mais ocorre repetidamente como situações tensas ou dívidas onde o indivíduo não tem como pagar.

O stress pode até proteger as pessoa em momentos de perigo, pois em situação de perigo o organismo entra em alerta. No entanto não pode torna-se incontrolável, sendo transformado em agentes causador de doenças. De acordo com Nahas (2006, p. 207):

Altos níveis de stress, combinados com a ausência de amigos ou familiares próximos, pode reduzir a resistência do organismo às doenças, reduzindo a expectativa de vida entre idosos e pessoas acometidas de doenças crônicas. Apesar de não saber como realmente acontece, um ambiente social favorável. Com uma rede de apoio de amigos e familiares, pode promover a saúde e a qualidade de vida, além de reduzir os efeitos das doenças, principalmente aquelas ligadas aos sistema nneuro-endocrino e imunológico.

NAHAS cita os sintomas associados ao stress e as doenças associadas:

SINTOMAS ASSOCIADOS AO STRESS: Dor de cabeça, dores musculares e articulares, insônia, ansiedade, irritabilidade, cansaço constante, sensação de incapacidade e perda de memória. DOENÇAS ASSOCIADAS AO STRESS: Hipertensão arterial, infartos agudos do miocárdio, derrames cerebrais, câncer, depressão, artrite, alergias e dores de cabeça

7 METODOLOGIA

O presente estudo possui discursões de ênfase qualitativa de cunho descritivo que Creswel (2007, p.186) chama atenção para o fato de que, na perspectiva qualitativa, o ambiente natural é a fonte direta de dados e o pesquisador, o principal instrumento, sendo que os dados coletados são predominantemente descritivos. Segundo Chizzotti (1995, p.79), A abordagem qualitativa parte do fundamento de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, uma interdependência viva entre o sujeito e o objeto, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito. O conhecimento não se reduz a um rol de dados isolados, conectados por uma teoria explicativa; o sujeito-observador é parte integrante do processo de conhecimento e interpreta os fenômenos, atribuindo-lhes um significado.

A presente pesquisa foi desenvolvida a partir do componente curricular estágio supervisionado III e desenvolveu-se na escola municipal de ensino fundamental Felix Araújo, localizada na rua: Otacílio Nepomuceno S/N, no bairro do Catolé na cidade de Campina Grande-PB, é uma instituição mantida pela prefeitura municipal de campina grande o corpo

docente é formado por funcionários efetivos e temporários; no período manhã e tarde são ofertados do 1º ao 5º ano, e a noite oferece duas turmas de educação de jovens e adultos (EJA), com cerca de 40 alunos, cuja idade varia de 17 a 68 anos. A escola possui boa infraestrutura, alimentação para alunos e funcionários, possui datashow, aparelho de som, copiadora, cerca de 5 salas de aulas, onde apenas duas eram utilizadas a noite para a EJA, uma quadra poliesportiva sem iluminação e com alguns buracos.

O percurso metodológico foi dividido em duas etapas: a primeira era a realização de encontros na universidade estadual da Paraíba (UEPB, todas as quintas feiras no período da manhã das 7h00 às 9h00 onde eram elaborados os conteúdos que iriam ser aplicados, a segunda etapa a prática era realizada no campo de estágio nas noites de terças feiras de 19h00 às 20h30min. Foi decidido trabalhar o tema qualidade de vida e o autor escolhido foi Nahas, e o objetivo geral era analisar qual estilo de vida era predominante na realidade dos alunos da EJA e o que poderíamos fazer para melhorar a vida destas pessoas, que estavam buscando começar ou se reintegrar aos estudos. Quando deram início a aplicação dos conteúdos na escola foram 45 minutos de aulas teórica e 45 minutos de prática. No primeiro momento fomos conhecer o local do campo de estágio, espaço físico da escola, material disponível para trabalho e os alunos. Fomos apresentados as turmas pela professora e observamos num primeiro momento a heterogeneidade das turmas. Nos apresentamos e explicamos que iríamos desenvolver algumas atividades relacionadas a educação física, e perguntamos o que eles entendiam por qualidade de vida, onde muitos não souberam responder, e outros afirmaram que era uma vida sem doenças com exercícios físicos, logo em seguida para descontrair a professora supervisora colocou uma música e realizou alguns passos de dança, sendo correspondido pela maioria dos alunos. Na quinta-feira seguinte no planejamento os estagiários foram divididos em 4 duplas e cada dupla ficou responsável por algum conteúdo do pentágono do bem estar: 1º semana: conhecer o campo de estágio, aplicar questionário e fazer uma anamnese dos alunos, 2º semana: 10/10/2017 tema: atividade física, 3º semana 17/10/2017 tema: atividade física, 4º semana 24/10/2017 tema alimentação saudável, 5º semana 31/10/2017 tema alimentação saudável, 6º semana 07/11/2017 tema comportamento preventivo, 7º semana 14/11/2017 tema relacionamento saudável e controle do stress, 8º semana 21/11/2017 reaplicar avaliação.

8 RELATO DE INTERVENÇÃO

No primeiro encontro na escola no dia 03/10/2017 nos apresentamos e tivemos um diálogo com os alunos sobre o que eles achavam que era qualidade de vida, muitos demonstraram que não tinha o menor conhecimento do que estávamos falando, alguns disseram que era exercícios físicos e saúde, colocamos algumas frases no quadro e falamos uma breve introdução sobre qualidade de vida, atividade física, nutrição, relacionamento, stress, comportamento preventivo e estilo de vida, percebemos de maneira discreta que alguns alunos não sabiam ler, em seguida a professora supervisora colocou uma música realizou algumas coreografias, onde a maioria apesar de se sentirem envergonhados realizaram a atividade com risos quebrando aquele momento de tensão por parte deles, em seguida foi aplicada uma avaliação sobre qualidade de vida, baseada no pentágono do bem estar de Nahas, com intuito de conhecer mais o estilo de vida de cada aluno da EJA

No segundo encontro realizado no dia 10/10/2017 os estagiários responsáveis pela aula abordaram o tema atividade física., nesta aula foi feita uma pequena anamnese para observar quem praticava qualquer tipo de atividade física se tinham algum problema de saúde como pressão alta, labirintite, problemas ósseos ou diabetes, poucos tinham alguma restrição, muitos no dia-dia já realizavam algum tipo de atividade física: caminhada, outros corriam, jogavam bola, porém, muitos com certas limitações da idade, em seguida fizemos uma aula teórica sobre qualidade de vida, estilo de vida, logo após fomos até o auditório e fizemos uma aula baseada em alongamentos e relaxamento e uma aula de dança.

No terceiro encontro realizado na escola no dia 17/10/2017 levamos os alunos direto para o auditório, houve um alongamento e um breve aquecimento, realizando pequenas caminhadas no auditório e em seguida realizamos atividades físicas com deslocamento, equilíbrio, coordenação motora, utilizando cordas, bolas de tênis e arcos, realizando movimentos do dia-dia: andar, pular, equilibrar, agachar.

No quarto encontro realizado no dia 24/10/2017 o tema abordado foi alimentação saudável onde foi elaborado em uma cartolina a pirâmide alimentar adaptada baseada em Nahas (2006, p.189), mostrando para os alunos como obter bons hábitos alimentares, falamos das quantidades necessárias de alimentos por dia o que deveria consumir mais ou menos: pães, frutas, hortaliças, carnes, leites, óleos e gorduras, foi uma aula bastante participativa onde tentamos demonstrar para eles a famosa frase “vocês são o que vocês comem” e com o objetivo de melhorar a alimentação dos mesmos, pois, de acordo com o questionário do pentágono e o questionário da avaliação de impacto, muitos alunos estavam bem abaixo do

indicado. Logo após fomos até o auditório e realizamos aula prática: circuitos funcionais, utilizando cordas, arcos, bolas, cones.

No quinto encontro realizado no dia 31/10/2017 o tema abordado foi alimentação saudável; na sala de aula existiam algumas pessoas que não sabiam ler, devido a este fato foi decidido trabalhar principalmente com imagens, colocamos fotos em uma cartolina de alimentos industrializados e processados que eram vilões para a saúde, como bolacha recheada, sorvete, embutidos e comida processada, açúcar refinado, caldos e temperos industrializados, margarina, batata frita e explicamos as doenças que estes alimentos poderiam causar a saúde: câncer, diabetes, pressão alta dentre outros males e em outra cartolina colocamos fotos de frutas, verduras, legumes e grãos e mostramos os benefícios destes alimentos. E eles mesmos montaram sua própria tabela alimentar.

No sexto encontro realizado na escola no dia 07/11/2017 nós estagiários trabalhamos o tema comportamento preventivo, pedimos para que eles formassem um círculo e falamos de uma forma popular um pouco de triglicérides, colesterol, pressão alta e foi perguntado aos mesmos se eles tinham conhecimento sobre estes temas e a quanto tempo haviam feito estes exames, explicamos que se não houvesse o controle destas taxas o indivíduo ficava mais suscetível aos problemas cardiovasculares e que poderia ocasionar até um óbito, falamos da importância de não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas e das atividades físicas regulares.

No sétimo encontro realizado na escola no dia 14/11/2017 trabalhamos o tema relacionamento saudável e estresse mais uma vez pedimos para os alunos formarem um círculo e de uma maneira descontraída falamos de pessoas que se pudessemos tínhamos sempre ao nosso lado, as amigas que nos traziam confiança, paz, e de sempre cultivar novos amigos e o quanto isso seria importante para evitar situações de stress, explicamos o que era stress, o mau que poderia ocasionar e logo em seguida fomos até o auditório e realizamos uma atividade. Em seguida fomos até o auditório, os alunos deitaram em colchonetes, fecharam os olhos, desligamos as luzes e colocamos sons para relaxar, logo após realizamos uma atividade com arcos e bolas.

No último encontro realizado no dia 21/11/2017 houve reavaliação de uma atividade para reavaliarmos se houve algum progresso na melhoria da qualidade de vida dos alunos e realizamos uma confraternização com comidas e bebidas.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante a experiência vivenciada e adquirida no estágio supervisionado III, fica claro que este é de fundamental importância para a formação docente, é através dele que o aluno tem sua primeira experiência com o ambiente fora da universidade, onde há um contato direto com seu futuro ambiente de trabalho, conhecendo funcionários, alunos o espaço físico e principalmente as dificuldades de lecionar.

Nos sentimos no final do estágio realizados em fazer parte do processo de educação de pessoas tão humildes, onde tentam através do estudo e do esforço uma melhor qualidade de vida; com honestidade e persistência apesar de uma vida cheia de desafios. E para nós estagiários que não tínhamos esta experiência com este público, ao final percebemos o quanto é importante o planejamento e a entrega ao trabalho sério com comprometimento e objetivo.

Esta experiência foi de grande importância tanto para lado profissional quanto pessoal, pois apesar de terem um estudo limitado nos passaram grandes experiências de vida, e com isso nos tornando pessoas melhores. Quando fizemos a comparação das atividades aplicadas, podemos perceber diversas mudanças de hábitos, como: o aumento do exercício físico, melhorias na alimentação, e um menor consumo de álcool e cigarros.

O tema em questão contribui muito para o desenvolvimento das aulas, pois, os questionamentos e atividades, sobre qualidade de vida para este público que era tão desinformados e de maneira simples ficaram mais esclarecidos, deixando de lado alguns maus hábitos que por falta de informação continuavam prejudicando sua saúde. Se houvessem políticas públicas para alertar os alunos da EJA no geral sobre vida saudável, conseqüentemente diminuiria a quantidade de pessoas em postos de saúde e em hospitais e menos indivíduos dependentes de remédios, principalmente os de uso controlado, percebe-se que o que falta é interesse dos órgãos responsáveis para uma mudança. Ao final deste estágio me sinto realizado como ser humano e como futuro professor, agradecendo a oportunidade a UEPB. Sinto o interesse de voltar a atuar neste campo de uma maneira mais abrangente, trabalhando o lado saúde e o lado social para tentar conscientizar este público sobre o contexto social no qual estão inseridos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Casa Civil. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm. Acesso em: 05 de junho de 2018
- BRASIL, Casa Civil.. **Lei. Nº 11.788 de 2008**, Artigo 1º, 2º, Disponível em: http://.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato20072010/2008/lei/11788.htm. Acesso em: 05 de junho de 2018.
- CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1995.
- CRESWELL, Jonh. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2007.
- DARIDO, Suraya Cristina et al. Educação física no ensino médio: reflexões e ações. **Motriz**, v. 5, n. 2, p. 138-145, 1999.
- FERRARI, Shirley Costa; AMARAL, Suely. **O aluno de EJA: jovem ou adolescente?**. Revista ALFASOL, São Paulo, p. 1-7, 2005.
- FLORENCIO, A. M. G..**A leitura e a escrita na sala de aula de EJA, como desvelamento da realidade social**. in; Maria do Socorro Aguiar de Oiveira Cavalcante; Ana Maria Gama Florencio.[org]. A Educação de Jovens e Adultos: autonomia ou adaptação. 1ª.ed.Campinas, São Paulo: Mercado de Letras, 2013, v. ,p. 131-155.
- FREIRE, Paulo et al. Macedo, Donaldo. **Alfabetização: leitura da palavra, leitura do mundo**. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1990.
- FREIRE, P. (1996) **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Ed. Paz e Terra. São Paulo – SP.
- GADOTTI, Moacir. ROMÃO, José E. **Autonomia da Escola: Princípios e Propostas**, v. 4, 2001.
- IAMAMOTO, Marilda Vilela. **O Serviço Social na Contemporaneidade: trabalho e formação profissional**. 14. Ed. – São Paulo: Cortez, 2008
- . LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e aprendizagem da profissão docente**. Brasília: Liber livro, 2012.

MACIEL, Emanoela Moreira. O Estágio Supervisionado na Formação Inicial. In: MENDES, Bárbara Maria Macedo; CABRAL, Carmem Lucia de Oliveira; SOBRINHO, José Augusto de Carvalho Mendes (Orgs.). **Pesquisa em Educação: múltiplos referenciais e suas práticas**. Teresina, PI: EDUFPI, 2012.

MENESTRINA, Eloi. **Educação física e saúde**. 1º edição. Injuí. 2005

MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade física na maturidade**. Shape, 2001.

MOURA, Maria da Gloria Carvalho. **Educação de Jovens e Adultos: um olhar sobre sua trajetória histórica/** Maria da Glória Carvalho Moura – Curitiba: Educarte, 2003

NAHAS, M. V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.5, n.2, 2000.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PIMENTA, S. G; **O estágio na formação de Professores: Unidade teoria e prática?** 9 ed. São Paulo: Cortez, 2012.

PIMENTA, Selma Garrido e LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e Docência**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2004.

REIS, José Antônio Padilha dos; MOLINA NETO, Vicente. “Pensei que tava na aula de ciências” ou os significados da educação física na educação de jovens e adultos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 3, p. 636-650, jul./set. 2014.

SAIKI, K.GODOI, F, B. A prática de ensino e o estágio supervisionado. In: PASSINI, E; PASSINI, R; MALYSZ, T, S. (orgs). **Práticas de ensino de geografia e estágio supervisionado**. 2 ed. São Paulo: contexto 2010.

SATO, E.; FORNEL, S. Conhecimento do espaço escolar. In: PASSINI, E. Y. (Org.). **Prática de ensino de geografia e estágio supervisionado**. 2ed. São Paulo: Contexto, 2010. p. 53.

SOARES, Carmen Lúcia. **Metodologia do ensino de educação física**. Cortez Editora, 1992..

ANEXOS



