



## **A DESMOTIVAÇÃO E FALTA DE FREQUÊNCIA DOS ALUNOS DA EJA NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Roberta Moreira de Siqueira

(Centro Universitário UniMais)

Maria Eduarda Queiroz

(Centro Universitário UniMais)

Gabriel Cardoso Rodrigues da Silva

(Centro Universitário UniMais)

Paulo Vitor Freitas de Paula

(Centro Universitário UniMais)

Nathalya Gabriella de Jesus Oliveira

(Centro Universitário UniMais)

Brenno Henrique de Moraes

(Centro Universitário UniMais)

289

### **RESUMO**

A desmotivação e a baixa frequência nas aulas de Educação Física são desafios persistentes na Educação de Jovens e Adultos (EJA), especialmente entre estudantes com longas jornadas de trabalho. Este trabalho apresenta uma intervenção com sessões de alongamento adaptadas, realizadas com alunos da Escola Estadual Joaquim Pedro Vaz, utilizando materiais simples e movimentos seguros, aplicáveis mesmo em espaços reduzidos. A metodologia adotada foi o Arco de Magueréz, articulando observação, identificação do problema e aplicação prática. Os resultados mostraram aumento da adesão, relatos de maior disposição física e redução de dores. Conclui-se que práticas corporais simples e acessíveis contribuem para o bem-estar, permanência e inclusão na EJA.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física Escolar; Práticas Pedagógicas Inovadoras; EJA; Inclusão; Saúde Coletiva.

### **INTRODUÇÃO**

A baixa adesão às aulas de Educação Física na EJA decorre de múltiplos fatores, como fadiga após o trabalho, desvalorização das práticas corporais e falta de infraestrutura adequada. Para enfrentar essa realidade, o presente projeto buscou propor atividades acessíveis e seguras,



voltadas ao bem-estar e permanência dos estudantes, no contexto do Projeto Integrador da UniMais, realizado na Escola Estadual Joaquim Pedro Vaz.

### OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

O objetivo foi incentivar a participação nas aulas de Educação Física com alongamentos adaptados, fáceis de executar e de baixo risco. Justifica-se pela urgência de combater o sedentarismo, presente em mais da metade da população brasileira, e de propor estratégias que respeitem o ritmo e a rotina dos estudantes da EJA. A simplicidade e a aplicabilidade dos exercícios favorecem a integração e a construção de vínculos.

290

### METODOLOGIA

Utilizou-se o Arco de Maguerez como metodologia, estruturado em cinco etapas: observação da realidade, definição do problema, teorização, formulação de propostas e aplicação. Foram realizadas dez sessões com dez estudantes, incluindo alongamentos sentados e movimentos com objetos como livros e garrafas. As atividades ocorreram em espaços internos e externos da escola, com registro por observação direta e relatos espontâneos dos participantes.

### ANÁLISE E DISCUSSÃO

Houve crescimento de 75% na participação ativa e 80% dos alunos relataram maior disposição física, alívio de dores e sensação de relaxamento. Os resultados reforçam que práticas corporais simples são eficazes para combater o sedentarismo e estimular o engajamento. De acordo com Oliveira et al. (2023), apenas 26,4% dos brasileiros adultos são fisicamente ativos no tempo livre, enquanto 59,5% permanecem inativos e 30,1% apresentam comportamento sedentário acima de seis horas por dia. A intervenção contribuiu para romper barreiras iniciais, demonstrando que a criatividade e a adaptação às realidades locais são elementos centrais para o êxito, como defende Darido (2012), que destaca a importância de metodologias ajustadas aos contextos escolares.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Práticas corporais acessíveis, como alongamentos adaptados, podem gerar impactos positivos na saúde, disposição e permanência dos estudantes da EJA. A experiência mostrou que o uso de materiais cotidianos e uma abordagem pedagógica sensível à realidade dos alunos fortalecem a Educação Física como espaço de cuidado e inclusão. Recomendam-se formações continuadas para docentes e articulação com políticas públicas de saúde e assistência social.



## REFERÊNCIAS

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41547/4/01d19t01.pdf>

Acesso em: 08 jun. 2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

Disponível em: [https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_1IduWnhVZnP7.pdf](https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_1IduWnhVZnP7.pdf) Acesso em: 08 jun. 2025.

OLIVEIRA, A. B. et al. **Perfil de atividade física no tempo livre e tempo sedentário em adultos no Brasil: inquérito nacional**, 2019. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, 32(2):e2023168, 2023.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/gLQxgTKghftv7DDSWgpHYgx/>

Acesso em: 08 jun. 2025.