



**PRÁTICAS CORPORAIS E COMBATE AO SEDENTARISMO NA  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: UMA INTERVENÇÃO  
PEDAGÓGICA**

Arthur Mendes dos Santos  
(Centro Universitário UniMais)

Alan Kardec Valim  
(Centro Universitário UniMais)

Vitória Cristina Vieira  
(Centro Universitário UniMais)

Julia Amanda de Oliveira Chagas  
(Centro Universitário UniMais)

Gustavo Silva de Araújo  
(Centro Universitário UniMais)

Luís Fabiano Pereira da Silva  
(Centro Universitário UniMais)

360

**RESUMO**

Este Projeto Integrador, desenvolvido no curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário UniMais, foi aplicado junto a uma turma da Educação de Jovens e Adultos (EJA) na Escola Estadual Joaquim Pedro Vaz, em Inhumas-GO. A proposta surgiu da constatação do alto índice de sedentarismo entre os estudantes, relacionado a rotinas exaustivas, desmotivação e ausência de práticas corporais adaptadas. A intervenção buscou estimular a prática física com foco em inclusão, autonomia e saúde coletiva. Utilizou-se a metodologia do Arco de Maguerez, com observação participante, aula interativa e gincana lúdica. Os resultados indicaram aumento no engajamento, com 80% relatando melhora na disposição e 75% participação ativa. Conclui-se que práticas corporais contextualizadas, mesmo com recursos limitados, podem combater o sedentarismo e fortalecer vínculos sociais na EJA.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física; EJA; Sedentarismo; Atividade Física; Práticas Corporais.

**INTRODUÇÃO**



O sedentarismo é fator de risco para doenças crônicas e baixa qualidade de vida (OMS, 2020). No contexto da EJA, essa realidade é agravada por rotinas exaustivas, responsabilidades familiares e histórico educacional fragmentado. Assim, a Educação Física ganha relevância não apenas no campo motor, mas também como promotora de bem-estar físico, emocional e social.

### OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

O projeto justificou-se pela necessidade de enfrentar o sedentarismo entre alunos da EJA, conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998), que valorizam práticas corporais inclusivas. O objetivo foi implementar estratégias pedagógicas que motivassem os estudantes à prática física. Para Nahas (2006), a atividade física é um direito humano, especialmente em contextos vulneráveis. Já Dias e Amarante (2014) destacam a importância de uma abordagem que una saúde e educação popular, promovendo cuidado como prática social.

361

### METODOLOGIA

Utilizou-se o Arco de Maguerez como estrutura metodológica. Primeiramente, identificou-se o sedentarismo como problema central por meio de observação e escuta ativa dos alunos. A teorização incluiu uma breve exposição sobre os riscos do sedentarismo e os benefícios da atividade física. A intervenção foi realizada com uma gincana adaptada em formato de dança das cadeiras. Por fim, os alunos relataram suas percepções de forma coletiva. A atividade envolveu 10 participantes, com registros qualitativos e quantitativos.

### ANÁLISE E DISCUSSÃO

A proposta demonstrou resultados expressivos. Houve um aumento de 75% na participação ativa durante a aula e 80% dos estudantes relataram melhoria na disposição física. Os dados reforçam a tese de que práticas corporais acessíveis, lúdicas e contextualizadas são eficazes no combate ao sedentarismo. A experiência também validou o papel da Educação Física como espaço de promoção de autoestima e pertencimento, conforme apontado por Monteiro e Conde (2010), que relacionam o estilo de vida sedentário com processos de exclusão e vulnerabilidade social. A intervenção permitiu que os alunos se sentissem protagonistas do cuidado com seu próprio corpo, rompendo com a lógica de invisibilidade frequentemente associada à EJA.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS



Conclui-se que a personalização das atividades físicas, respeitando os limites e potencialidades dos alunos da EJA, é essencial para combater o sedentarismo e promover a saúde integral. A metodologia do Arco de Maguerez mostrou-se eficaz ao permitir o diálogo entre teoria e prática, escuta e ação. Recomenda-se que ações semelhantes sejam incorporadas às rotinas escolares, com apoio institucional e formação continuada dos profissionais. A Educação Física, quando sensível às realidades dos sujeitos, torna-se potente ferramenta de transformação social.

### REFERÊNCIAS

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC, 1998.

DIAS, J. V. S.; AMARANTE, P. D. C. Educação popular e saúde mental: aproximando saberes e ampliando o cuidado. Revista de Saúde Pública, v. 48, n. 2, abr. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/Xmpq4LCzVCY63mc6kk5HYBP/> . Acesso em: 06 jun. 2025.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L. A transição nutricional no Brasil: da desnutrição ao excesso de peso e sedentarismo. Saúde Pública, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 450-460, 2010.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020.