



## **PRÁTICAS CORPORAIS E PARTICIPAÇÃO NA EJA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ESCOLA JOAQUIM PEDRO VAZ**

Marlon Lopes dos Santos

(Centro Universitário UniMais)

Michelle Mendes dos Santos

(Centro Universitário UniMais)

Kettulyn Tuane Arantes dos Santos

(Centro Universitário UniMais)

Ana Laura Pereira Santana

(Centro Universitário UniMais)

Guilherme Araújo Ferreira

(Centro Universitário UniMais)

Brenno Henrique de Moraes

(Centro Universitário UniMais)

363

### **RESUMO**

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) apresenta desafios que afetam a adesão às atividades físicas escolares, como o cansaço após o trabalho e a baixa motivação. Este trabalho relata uma intervenção na Escola Estadual Joaquim Pedro Vaz, em Inhumas-GO, com 12 estudantes da EJA, utilizando ginástica laboral e circuito motor com materiais simples, como arcos, cordas e cones. As atividades foram planejadas para promover saúde, bem-estar e inclusão, considerando limitações físicas e emocionais. As observações registradas em diário de campo e os relatos orais apontaram maior disposição física, melhora na convivência e engajamento progressivo. Os resultados indicam que práticas corporais acessíveis e bem orientadas fortalecem a autoestima e contribuem à formação integral, consolidando a Educação Física como ferramenta essencial no cotidiano da EJA.

**PALAVRAS-CHAVE:** EJA; Ginástica laboral; Inclusão; Qualidade de vida; Práticas corporais.

### **INTRODUÇÃO**

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é essencial para garantir o direito à escolarização a sujeitos historicamente excluídos. Contudo, enfrenta desafios como o cansaço físico, o desinteresse e a baixa participação em práticas corporais. Este relato apresenta uma experiência na Escola Estadual Joaquim Pedro Vaz, em Inhumas-GO, no Projeto Integrador do curso de Licenciatura



em Educação Física da UniMais. A proposta articulou práticas corporais com saúde, inclusão e valorização do corpo no cotidiano da EJA.

### OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

O objetivo foi implementar atividades corporais acessíveis à realidade dos estudantes da EJA, promovendo engajamento e qualidade de vida. A justificativa parte da necessidade de combater o sedentarismo e integrar o corpo ao processo educativo. Darido (2012) destaca a Educação Física como instrumento de transformação social. Em contextos como a EJA, são fundamentais estratégias lúdicas e inclusivas, respeitando a trajetória dos alunos.

364

### METODOLOGIA

Participaram 12 estudantes do período noturno. A intervenção consistiu em ginástica laboral com alongamentos e mobilizações, seguida de circuito motor com estações de agilidade, equilíbrio e resistência. Os materiais foram simples e acessíveis. As atividades ocorreram em pequenos grupos, respeitando o espaço físico reduzido. Os registros foram feitos em diário de campo e por relatos espontâneos. A abordagem seguiu a perspectiva crítico-superadora (COLETIVO DE AUTORES, 1992), que entende o corpo como expressão da cultura e autonomia. Adotou-se a metodologia do Arco de Maguerez, prevista no plano de ensino do Projeto Integrador, estruturando a prática em cinco etapas: observação da realidade, definição do problema, teorização, hipóteses e aplicação prática. Essa abordagem favoreceu a articulação entre teoria e ação, integrando alunos, docentes e comunidade.

### ANÁLISE E DISCUSSÃO

Apesar da resistência inicial, observou-se crescente adesão às atividades. Houve melhora na disposição física, socialização e redução de estresse. As práticas de curta duração e baixa complexidade mostraram-se eficazes e adequadas ao grupo. A experiência confirma que, conforme Nahas (2010), programas de atividade física devem considerar a realidade de cada coletivo. O caráter inclusivo e a adaptação foram fundamentais para o sucesso da intervenção.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência demonstrou que práticas corporais adaptadas à EJA promovem saúde, autoestima e integração. Mesmo com limitações estruturais, é possível desenvolver ações significativas com impacto no cotidiano escolar. Recomenda-se incorporar propostas como essa



ao planejamento pedagógico, reconhecendo a Educação Física como componente essencial à formação de sujeitos ativos e conscientes.

### REFERÊNCIAS

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

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\\_lIduWnhVZnP7.pdf](https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_lIduWnhVZnP7.pdf) Acesso em: 08 jun. 2025.