

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: CONTRIBUIÇÕES PARA MELHORIA DO ESTILO DE VIDA

Autor: Ewerton Victor de Barros Batista; Coautor: Daniel Batista Santana; Orientador(a): Maria Goretti da Cunha Lisboa

Universidade Estadual da Paraíba- UEPB ewertonvictor01@gmail.com

Resumo: A Educação de Jovens e Adultos é marcada por uma clientela bastante heterogênea no que diz respeito à idade, características socioculturais, inserção ou não no mundo do trabalho, local de moradia, entre outras características. Diante disso a presente pesquisa busca relatar e discutir como as aulas de Educação Física pode contribuir no estilo de vida dos estudantes da EJA, a partir do projeto desenvolvido no estágio supervisionado III, mostrando-se relevante pela necessidade de investigar como a Educação Física pode interferir positivamente na qualidade de vida dos alunos da EJA, dado aqui todas as problemáticas nessa modalidade específica da educação básica. A pesquisa se caracteriza como sendo de natureza descritiva com discussões nas esferas qualitativas. De acordo com os resultados obtidos as aulas proporcionaram que os alunos refletissem sobre sua qualidade de vida e que aos poucos mudassem seu estilo de vida, pois assim vai melhorar sua satisfação não somente nas aulas, mas no trabalho, em sua casa, na sua vida. É possível concluir que instigamos os alunos à reflexão sobre os pequenos detalhes de suas vidas, que podemos dar abertura para uma melhoria na qualidade de vida, e ainda, é possível proporcionar um estilo de vida ideal.

Palavras-chave: Educação de Jovens e Adultos; Práticas Educativas; Educação Física; Qualidade de Vida.

Introdução

Uma das grandes preocupações da educação de jovens e adultos (EJA) é com o estilo de vida dos alunos, pois eles não tiveram oportunidade de frequentar a escola na faixa etária ideal, viabilidade educacionais apropriados e além disso as condições de vida do trabalho. De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (1996) a EJA é uma modalidade específica da educação básica, cujo seu público por diversas problemáticas socioeconômicas não conseguiram iniciar ou concluir os estudos na idade apropriada.

O estágio supervisionado III do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, envolve o trato pedagógico com as modalidades específicas da Educação Básica, entre elas: Educação Quilombola; Educação do Campo; Educação Indígena e Educação de Jovens e Adultos, sendo esta última o foco das presentes discussões.

É de suma importância considerar a heterogeneidade desse público, quais são seus interesses, suas identidades, suas preocupações,

necessidades, expectativas em relação à escola e à educação, suas habilidades, enfim, suas vivências, objetivando construir uma proposta pedagógica que considere suas especificidades (SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, BH, 2002).

Portanto, na atuação do estágio o passo inicial foi desenvolver uma maneira de conhecer os alunos que frequentavam a EJA na Escola de Ensino Fundamental Felix Araújo situada na cidade de Campina Grande-PB. No sentido de tornar mais fácil a elaboração de um projeto que supra as necessidades e que faça com que os alunos se sintam motivados a participar de maneira ativa nas aulas.

A EJA inclui, de fato, jovens e adultos. É preciso esclarecer que no início essa modalidade de ensino foi concebida, para atender adultos. No entanto, mais tarde acabou incorporando uma população jovem por diversas razões, destacando-se: as sucessivas reprovações e as evasões de alunos jovens o que os inclui no rol dos considerados "fora da relação idade/série" etc. (GUEDES, 2009).

Pode-se perceber a dificuldade de elaborar um projeto pedagógico, pois a grande diferença de idade, as necessidades e interesses são bastante diversificados entre os alunos. Os alunos da EJA constituem uma clientela bastante heterogênea no que diz respeito à idade, características socioculturais, inserção ou não no mundo do trabalho, local de moradia, entre outras características (GUEDES, 2009). De modo que o educador crie possibilidades de ensino com conteúdos e métodos mais elaborados para estar preparado para dar respostas às diferenças individuais e sociais desses alunos, pois os mesmos chegam nas escolas desmotivados, carentes e com dificuldades de aprendizagem (SOARES, 2007).

Diante disso o objetivo dessa pesquisa é relatar e discutir como as aulas de Educação Física pode contribuir no estilo de vida dos estudantes da EJA, a partir do projeto desenvolvido no estágio supervisionado III. O presente trabalho se justifica pela necessidade de investigar como a Educação Física pode interferir positivamente na qualidade de vida dos alunos da EJA, dado aqui todas as problemáticas nessa modalidade específica da educação básica.

Metodologia

O presente estudo possui discussões 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.

O estágio supervisionado III foi desenvolvido na escola Félix Araujo, situada no bairro do Catolé, Campina Grande- PB. Possuindo público em média de 40 alunos nas duas turmas da EJA, havendo um encontro durante a semana com duração de 120 minutos, no total de 12 encontros, de modo que os encontros eram previamente planejados uma vez por semana para se alcançar o objetivo desejado.

Resultados e Discussão

Planejamento das atividades

No primeiro momento tivemos textos base para dar subsídios para o planejamento das atividades, de modo que fazíamos reuniões uma vez por semana para a leitura e o debate das próximas aulas.

Durante o período de desenvolvimento do estudo, aconteceram 12 encontros. Portanto, aproveitamos cada minuto para desenvolver todas as atividades e ações que foram planejadas.

Sobre as aulas

No primeiro momento houve a apresentação dos estagiários em roda de conversa com o objetivo de conhecer melhor a turma a qual os alunos foram indagados sobre quais seriam as suas expectativas para o andamento das aulas e como a Educação Física estava presente na vida dos mesmos. Que segundo Gadelha, et al., (2017), menciona que é de fundamental importância reconhecer a educação física na área escolar para que o aluno possa adquirir qualidade de vida e uma boa formação moral, corporal e social.

Depois de ter o primeiro contato, percebeu-se a necessidade de proporcionar para eles um estilo de vida mais saudável, para que eles refletissem sobre sua qualidade de vida e conseqüentemente, incentivar a prática de hábitos saudáveis. Nesse momento constatou-se a possibilidade do projeto em adentrar-se no (Pentágono da qualidade de vida).

No total foram 12 encontros, cujo foi dividido as pontas do pentágono em dois

encontros, respectivamente um encontro com aula teórica e o segundo aula prática, resultando em:

- 1º encontro: roda de conversa para conhecer as turmas;
- 2º e 3º encontro: Atividade Física;
- 4º e 5º encontro: Nutrição;
- 6º e 7º encontro: Controle do stress;
- 8º e 9º encontro: Relacionamentos;
- 10º e 11º encontro: Comportamento preventivo;
- 12º encontro: Culminância com resgate de todos os conteúdos abordados, relatos dos alunos e jogos cooperativos.

O Pentágono em ação

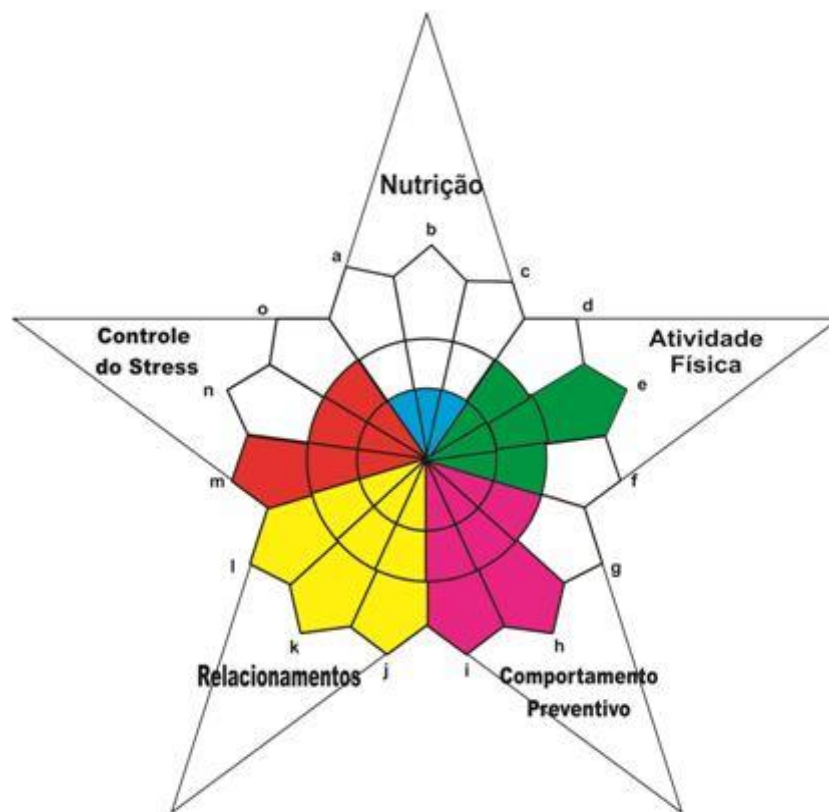
De acordo com Sallis e Owen (apud NAHAS *et al.*, 2000), o estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas e variáveis como: “Nutrição, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social, Controle do Estresse e Atividade Física”, os quais compõem a estrutura referente à qualidade e estilo de vida, refletindo nas atitudes e valores das pessoas.

Para Nahas (2003), o criador da ferramenta, o Pentágono do Bem Estar (PBE), 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.

Desta maneira, cada ponta representa um aspecto e é preenchida de acordo com as respostas por cores diferentes, onde cada ponta é composta por 3 perguntas fechadas, com uma escala de 0 a 3, sendo:

- 0 (zero) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (nunca);
- 1 (um) às vezes corresponde ao comportamento (às vezes);
- 2 (dois) quase sempre verdadeiro (quase sempre);
- 3 (três) que é a completa realização do comportamento considerado (sempre). –

Estrela Pentágono do Bem-Estar (ilustrativa)



Fonte: efdeportes.com

O questionário utilizado é subdividido da seguinte forma:

Alimentação

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças?
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces?
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã?

Atividade Física

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)?
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?

f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?

Comportamento Preventivo

g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?

h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não ingere)?

i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool?

Relacionamentos

j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?

k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais?

l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

Controle do Estresse

m. Você reserva tempo (ao menos cinco minutos) todos os dias para relaxar?

n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado?

o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?

De acordo com as respostas dos indivíduos, o uso de várias cores diferentes viabiliza a identificação do ponto que mais predomina no estilo de vida de cada um. Portanto, entende-se que quando mais colorido estiver, mais respostas positivas foram dadas e mostra que está no estilo de vida adequado.

Pode-se observar nas pinturas dos alunos, onde está menos colorido é a parte da nutrição, pois sabemos que com a renda limitada a aquisição de alimentos apropriados, que de forma geral são bem mais caros, e na sua maioria muitos dos alunos vão para escola mais pela comida, do que pela própria aula. Com isso, torna-se mais um desafio para os estagiários de Educação Física incentivar a participação dos alunos nas aulas.

Culminância : cooperação e resgate dos conteúdos

No último dia de aula voltou-se para um trabalho de resgate com todas as equivalências que trabalhamos e uma dinâmica de cooperação para mostrar que precisamos um dos outros para desenvolver as nossas ações e torna-se pessoas menos individualista e competitiva, promovendo o desenvolvimento de habilidades interpessoais positivas.

Constatamos nos relatos dos alunos, que de acordo com a mudança do estilo de vida deles, conseqüentemente há uma melhora na qualidade de vida, que segundo Ogata e Bramante et al. (2012), a qualidade de vida possui várias dimensões que podem ser resumidas em esferas física, social, emocional e espiritual, onde acredita-se que essas dimensões são de extrema importância e devem ser desenvolvidas em harmonia, integração e equilíbrio.

Em um dos relatos dos alunos, foi mencionado que *“a Educação Física chegou na minha vida para transformar o estilo de vida e que pude repassar tudo que aprende para minha família”* nesse contexto nota-se que o aluno ao mencionar *“repassar tudo que aprende pra minha família”* é possível perceber que o aluno está multiplicando o saber adquirido nas aulas de Educação Física no Estágio, fortalecendo ainda mais a necessidade da Educação Física nessa modalidade específica.

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.

Sabe-se que as aulas de Educação Física são de muita importância para o estilo de vida dos alunos. Porém, só as aulas em si não foram capazes de mudar a qualidade de vida dos alunos. No entanto, as aulas proporcionaram que os alunos refletissem sobre sua qualidade de vida e que aos poucos mudassem seu estilo de vida, pois assim vai melhorar sua satisfação não somente nas aulas, mas no trabalho, em sua casa, na sua vida.

Dificuldades

Uma das maiores dificuldades enfrentadas foi em relação a faixa etária dos alunos. Pois, numa mesma sala encontramos um jovem com 18 anos e um adulto com 58 anos de idade. Então, para desenvolver atividades práticas que não sejam monótonas para o aluno com 18 anos de idade nem que necessite muito do esforço físico para o aluno de 58 anos, mas com os textos bases e os planejamos, transformamos em aulas dinâmicas e que prendesse a atenção dos alunos.

Segundo o Caderno de Orientações Didáticas para EJA da Secretaria Municipal de Educação (SÃO PAULO, 2010), este confirma que a faixa etária dos alunos de educação de jovens e adultos, responde a uma alteridade específica e se torna uma mediação significativa para a ressignificação das diretrizes curriculares.

Outra grande dificuldade que foi encontrada, foi em relação a adequação linguística, pois como a maioria é de alunos analfabetos, tínhamos dificuldades de repassar alguns termos técnico, de modo que foi necessário adaptar/utilizar uma nova linguagem para que eles pudessem compreender o ponto que queríamos chegar.

Com as dificuldades do cotidiano as mães não tinham com quem deixar seus filhos e tinha a necessidade de leva-los para escola, então os filhos ficava dispersos, sem contar que nas aulas práticas as crianças queriam participar das atividades juntos, consequentemente impossibilitando ministrar as aulas. Então vimos a necessidade de um estagiário passar algumas atividades fora do planejado para entreter e não atrapalhar nas aulas.

Conclusões

Com o desenvolvimento deste estudo, é possível concluir que instigamos os alunos à reflexão sobre os pequenos detalhes de suas vidas, que podemos dar abertura para uma melhoria na qualidade de vida, e ainda, é possível proporcionar um estilo de vida ideal.

Essa nova organização do estágio supervisionado em Educação Física III permitiu um salto qualitativo na formação dos graduandos, o que possibilitou uma nova visão de como se abordar e trabalhar o estilo de vida dos alunos.

Pode-se concluir também que a Nutrição é um dos fatores que tem causado grandes preocupações. Pois muitos deles têm uma renda

limitada, impossibilitando na compra de alimentos apropriados que de forma geral são bem mais caros, no entanto alguns dos alunos frequentavam a escola mais pela alimentação do que a própria aula. Com isso, a Educação física tem um papel fundamental para incentivar os alunos na participação das aulas.

Ressaltamos a importância da Educação Física na EJA, pois é possível perceber que o aluno está multiplicando o saber adquirido nas aulas a parti do Estágio supervisionado, fortalecendo ainda mais a necessidade da Educação Física nessa modalidade especifica, no entanto além deles aprenderem possa esta repassando um estilo de vida mais apropriado para seus familiares, proporcionando uma melhor qualidade de vida. .

REFERENCIAS

CRESWEL, J. W. **Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

GADELHA, Maria Aldeisa; ORTIZ, Eugênio Ormeño; ARRUDA, Gisele Maria Melo Soares. **Educação física em escolas públicas estaduais na cidade de Fortaleza/CE: Análise da dicotomia entre a teoria e a prática**. Editora FAMPER, 2017.

GUEDES, L. F. **A leitura no universo educacional de jovens e adultos**. In: CONGRESSO DE LEITURA DO BRASIL (COLE), 17., 2009. Campinas, SP. Anais... 17º Congresso de Leitura do Brasil , Campinas: Unicamp/FE;ALB, 2009.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

OGATA, Alberto; BRAMANTE, Antônio Carlos et. al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas**. Rio de Janeiro: Elsevier/SESI, 2012.

SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Diretoria de Orientação Técnica. Caderno de orientações didáticas para EJA Língua Estrangeira - Inglês: etapas complementar e final – São Paulo: SME / DOT, 2010.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO. **Refletindo sobre os sujeitos da educação de jovens e adultos.** In: II Congresso Político-Pedagógico da Rede Municipal de Ensino/Escola Plural. Prefeitura de Belo Horizonte, 2002.

SOARES, M. A. F. **Perfil do aluno da EJA / médio na escola Dr. Alfredo Pessoa de Lima.** In: Monografia apresentada ao curso de Especialização em Educação Profissional Técnica de Nível Médio Integrada ao Ensino Médio na Modalidade Educação de Jovens e Adultos da Universidade Federal da Paraíba: Bananeiras, 2007.

PRIESS, F. G.. **Características do estilo de vida e da qualidade de vida dos professores universitários de instituições privadas de Foz Iguaçu e região.** 2011.