



É crucial adaptar as atividades às necessidades e limitações dos alunos da EJA. Muitos desses estudantes apresentam diferentes condições físicas, então é importante que o educador de Educação Física utilize métodos inclusivos, respeitando as particularidades de cada um e oferecendo práticas que sejam acessíveis a todos. Abordagens como exercícios de baixo impacto, alongamentos e brincadeiras podem tornar as aulas mais interessantes e adequadas ao perfil dos alunos, assegurando sua participação ativa e dedicada. Nesse contexto, o artigo 4º da LDB afirma que a educação deve ser voltada para a formação integral do ser humano, incluindo a valorização da diversidade e a implementação de práticas pedagógicas inclusivas na Educação Física.

Assim, a relação entre a Educação Física e a Educação de Jovens e Adultos (EJA) vai além do aprimoramento físico; ela proporciona uma chance de mudança social e individual. Ao incorporar atividades práticas ao ambiente da EJA, há uma contribuição para a elevação da qualidade de vida, do desempenho acadêmico e do bem-estar emocional dos alunos.

Desse modo, a Educação Física se torna um suporte fundamental no processo educacional, favorecendo a inclusão, a saúde e um aprendizado relevante. A LDB, ao definir diretrizes para a educação em todo o país, destaca a importância de métodos pedagógicos que considerem as particularidades dos estudantes da EJA, assegurando que recebam uma educação de qualidade e oportunidades para um desenvolvimento completo.

3. Metodologia

Este estudo se define como um relato de experiência, adotando uma abordagem qualitativa e de caráter descritivo, uma vez que se refere a uma vivência prática na área da Educação Física no contexto da EJA. A opção por essa modalidade de pesquisa é fundamentada na intenção de refletir sobre as práticas pedagógicas a partir da vivência direta do professor, apreciando o conhecimento adquirido no dia a dia escolar e sua habilidade de efetuar mudanças

A vivência aconteceu em uma escola pública situada na cidade de Vila Flor, no interior do Rio Grande do Norte, ao longo do ano letivo de 2023. O trabalho do educador foi realizado nas turmas do Ensino Fundamental da EJA, formadas por estudantes de



diferentes faixas etárias, com passagens por situações de evasão escolar e diversas condições físicas, emocionais e sociais.

As análises e considerações expostas neste relato foram organizadas durante o desenvolvimento do processo educacional, por meio de: anotações, em um diário de campo; elaboração de planos de aula; depoimentos dos alunos; e registros feitos após as atividades. A abordagem utilizada nas aulas de Educação Física focou em estratégias inclusivas e adaptáveis, englobando jogos colaborativos, atividades de baixa intensidade e exercícios adaptados às particularidades de cada estudante, com o objetivo de estimular a participação, o senso de pertencimento e o bem-estar.

A pesquisa fundamenta-se em bases teóricas que se conectam com a prática de ensino, incluindo Barbosa (2017), que destaca a importância da escuta ativa e do reconhecimento das experiências dos alunos da EJA. Além disso, há a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), a qual assegura a adequação das estratégias pedagógicas às exigências dos estudantes; e Balaguer et al. (2023), que discutem a relevância de um ambiente motivacional positivo para o envolvimento e o progresso dos alunos.

É importante ressaltar que, por se tratar de uma narrativa de vivência, não foram utilizados instrumentos estatísticos ou testes normatizados. As avaliações foram realizadas por meio da análise crítica da experiência vivida, com a intenção de refletir sobre as abordagens pedagógicas adotadas, os obstáculos superados e os resultados percebidos na prática de ensino. Ao todo, foram ministradas 20 aulas para a EJA, ao longo de um semestre, à noite, às segundas-feiras. Estas foram pautadas pela natureza conceitual, procedimental e atitudinal, com encontros teóricos e práticos.

3. 1 Descrição e características da escola

A Escola Estadual Presidente Tancredo Neves é uma instituição de ensino dedicada à formação acadêmica e cidadã de seus estudantes. Localizada na cidade de Vila Flor/RN, ela atende alunos do Ensino Fundamental, Médio e EJA, totalizando aproximadamente 200 estudantes. Seu ambiente é inclusivo e estimulante, proporcionando uma experiência educacional enriquecedora.

O corpo docente é formado por 12 professores altamente capacitados, incluindo doutores, mestre, mestrando e especialistas em diversas áreas do conhecimento. A



administração da escola conta com uma equipe comprometida, composta por diretor, vice-diretor, coordenadora pedagógica e tesoureiro financeiro, garantindo uma gestão eficiente e voltada para a qualidade do ensino.

A escola se destaca pelo incentivo à criatividade, ao pensamento crítico e à participação ativa dos alunos na comunidade. Além das disciplinas regulares, oferece projetos interdisciplinares e atividades extracurriculares que tornam o aprendizado mais dinâmico e acessível. A estrutura física da escola inclui salas de aula amplas e bem equipadas, biblioteca, pátio coberto e arejado para eventos, bem como um espaço destinado a apresentações coreográficas e outras acomodações que favorecem o desenvolvimento educacional e cultural dos estudantes.

Outrossim, o compromisso com a inovação pedagógica se reflete na adoção de metodologias ativas, tornando o ensino mais envolvente e significativo. A Escola Estadual Presidente Tancredo Neves valoriza a parceria entre família e escola, promovendo reuniões periódicas, eventos culturais e ações comunitárias. Dessa forma, busca não apenas a excelência acadêmica, mas também a formação de cidadãos éticos, críticos e preparados para os desafios da sociedade contemporânea.

3.2 Descrição da abordagem pedagógica

Durante dois primeiros encontros com a turma da EJA, os alunos foram convidados a refletir sobre a importância dos estudos em suas vidas. A primeira aula se iniciou com uma roda de conversa acolhedora sobre as motivações de cada um para voltar a estudar, seguida da leitura de um texto motivador e uma atividade escrita pessoal. Na segunda aula, retomamos os relatos e trouxemos novas reflexões a partir de um vídeo e leitura complementar. Em seguida, foi proposto um cartaz coletivo com frases dos próprios alunos sobre o valor do estudo. As aulas foram marcadas pelo diálogo, valorização da trajetória de cada estudante e incentivo à autoestima por meio da educação.

No terceiro e quarto encontro, o objetivo foi compreender a trajetória histórica da Educação Física no Brasil. A proposta foi realizada durante duas aulas. Em seguida, foi realizada uma exposição dialogada sobre os principais marcos da história da Educação Física no Brasil, desde o século XIX até o período pós-Constituição de 1988, promovendo a participação ativa da turma por meio de perguntas e comentários. No segundo momento,





A EJA representa uma oportunidade valiosa para a reinterpretação do conhecimento, em que os conteúdos educacionais se conectam com as experiências de vida dos alunos. Nesse cenário, a abordagem de tópicos pertinentes à saúde, qualidade de vida e atividade física é fundamental para fomentar a autonomia, a valorização pessoal e o bem-estar. As aulas de Educação Física que foram ministradas exploraram a evolução histórica da matéria, os desafios do sedentarismo e a importância de hábitos saudáveis, sempre levando em conta a realidade dos alunos.

O início do trabalho foi a elaboração conjunta de uma linha do tempo que abordasse a trajetória da Educação Física no Brasil. Por meio de uma apresentação interativa, foi viável perceber os impactos das práticas militares e higienistas do século XIX, a ascensão do esporte no século XX e, por fim, a percepção contemporânea da disciplina como agente de saúde e cidadania.

Depois, os assuntos “sedentarismo” e “qualidade de vida” foram abordados de maneira interconectada. As atividades começaram com debates em grupo, nos quais os estudantes compartilharam suas atividades diárias e notaram a falta de atividade física em suas vidas. A apresentação do tema sedentarismo, juntamente com seus perigos e implicações, foi complementada por recursos visuais e conversas que promoveram a reflexão em conjunto.

Em um segundo estágio, os estudantes se envolveram em um levantamento coletivo acerca de práticas saudáveis. Essa atividade incentivou a colaboração entre eles e enriqueceu a compreensão sobre maneiras simples de manter o bem-estar físico e mental. As exposições realizadas pelos grupos apresentaram ideias valiosas e aplicáveis, como a importância da culinária em casa, a prática de caminhadas na vizinhança e momentos de diversão em grupo familiar como métodos de promoção da saúde.

O assunto “atividades físicas benéficas” foi abordado em duas fases: uma teórica e outra prática. Na fase inicial, os estudantes aprenderam sobre os variados tipos de exercícios (aeróbicos, de alongamento, de força e recreativos), ligando-os às vantagens para a saúde física e emocional. Esse foi um momento que enfatizou a diversidade de corpos, idades e habilidades, incentivando cada um a perceber sua própria capacidade de se mover.

Durante a segunda aula, os estudantes se envolveram em uma prática de exercícios leves, que incluía alongamentos e dinâmicas rítmicas básicas. O intuito foi demonstrar



que a atividade física pode ser agradável, flexível e integrada ao dia a dia, mesmo em horários apertados. Ao término das atividades, cada aluno criou um plano individual de autocuidado ativo, estabelecendo metas viáveis para incluir mais movimento em suas rotinas.

Os resultados das ações realizadas foram muito animadores. O envolvimento dos estudantes foi contínuo, resultando em trocas valiosas e reflexões profundas. Muitos mencionaram transformações sutis, mas essenciais, como a prática de se alongar ao despertar, fazer caminhadas curtas ou diminuir o tempo em posição sentada. As aulas evidenciaram que o saber, quando conectado à experiência, adquire um poder transformador.

Ademais, notou-se um reforço na conexão entre os estudantes e o material didático, ao reconhecerem-se como indivíduos aptos a zelar por si mesmos, meditar sobre suas experiências e modificar comportamentos. O ambiente da Educação de Jovens e Adultos (EJA) revelou-se novamente como um espaço de aprendizado relevante, que valoriza as trajetórias pessoais e promove a liderança ativa.

A discussão desses assuntos também ajudou a reconhecer a importância da Educação Física como uma disciplina significativa, superando a simples noção de "brincadeiras ou jogos", evidenciando seu valor educativo, preventivo e formador. Os estudantes perceberam que a saúde e o bem-estar não estão apenas ligados ao acesso a recursos, mas também ao conhecimento, à motivação e a pequenas ações do dia a dia.

Assim, podemos afirmar que abordar temas como saúde, atividade física e cidadania com grupos da Educação de Jovens e Adultos é uma abordagem eficaz para facilitar não apenas a educação, mas também o autocuidado e o cuidado com os outros. Quando o aprendizado se conecta com as vivências dos alunos, o processo educativo se torna mais significativo, resultando em mudanças concretas na forma como se percebem e se relacionam com o mundo.

5. Considerações finais

O relato apresentado neste artigo destaca a relevância de uma abordagem pedagógica empática, flexível e centrada no ser humano no campo da Educação Física voltada para a Educação de Jovens e Adultos (EJA). Diante de um contexto caracterizado por uma variedade de histórias, faixas etárias e diferentes limitações, o professor foi



levado a reavaliar sua visão da disciplina, colocando em primeiro plano a inclusão, o respeito às particularidades de cada aluno e a promoção do bem-estar físico, mental e social dos participantes.

As abordagens utilizadas, como jogos em equipe, atividades de baixo impacto e exercícios ajustados, foram comprovadamente eficazes para derrubar obstáculos e encorajar a participação ativa dos estudantes. Ademais, a criação de um espaço acolhedor e inspirador ajudou a reforçar a autoestima e a interação entre os alunos, aspectos essenciais para a continuidade e o êxito acadêmico dos participantes da EJA.

A experiência demonstra que a Educação Física, quando vista como parte essencial da formação integral, pode ser uma poderosa aliada na inclusão, na transformação social e no desenvolvimento humano. Nesse aspecto, alinhamos com a ideia de Freire (1996), que ressalta que o ato de ensinar requer coragem e um compromisso com a emancipação do outro, especialmente em contextos com histórico de exclusão. Da mesma forma, Betti (1992) apoia uma abordagem crítica da Educação Física, que ultrapasse meramente o desempenho físico, incentivando a consciência dos indivíduos em relação ao seu corpo, suas vivências e seu ambiente.

Por fim, a pesquisa destaca a importância de se implementar políticas públicas e programas de formação contínua que valorizem metodologias pedagógicas voltadas para as características e necessidades dos alunos da EJA. Em síntese, espera-se que este relato sirva como uma fonte de inspiração para outros educadores, estimulando-os a refletir sobre suas práticas e a perceber o papel transformador da Educação Física no processo de ensino e aprendizagem de jovens e adultos, ajudando na criação de uma escola que seja mais justa, democrática e atenta à diversidade

6. Referências

- BALAGUER, Isabel et al. *Clima motivacional positivo e engajamento em práticas educativas*. Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, v. 18, n. 2, p. 250–268, 2023.
- BARBOSA, Ana Lúcia. *Educação Física na EJA: práticas pedagógicas e inclusão*. Cadernos de Formação, v. 5, n. 1, p. 45–58, 2017.



BETTI, Mauro. *Educação Física e sociedade: uma perspectiva crítica*. Movimento, Porto Alegre, v. 1, n. 2, p. 47–56, 1992.

BRASIL. *Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996*. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

