

A educação física na EJA: desafios e estratégias de inclusão e desenvolvimento

Ronieris da Silva ¹

Este texto tem a finalidade de compartilhar a vivência de um educador de Educação Física no âmbito da Educação de Jovens e Adultos (EJA) numa escola estadual da cidade de Vila Flor, interior do Rio Grande do Norte/RN. No entanto, o suporte teórico está amparado nos estudos de Barbosa (2017), Brasil (1996), Balaguer et al (2023). Ressaltando os obstáculos encontrados e as técnicas utilizadas para facilitar a inclusão e o progresso dos estudantes. A EJA reúne indivíduos com idades e experiências variadas, o que demanda uma metodologia de ensino adaptada, principalmente na disciplina de Educação Física. O relato enfatiza as especificidades dessa atividade, que transcende o aprimoramento físico, englobando também os aspectos emocionais e sociais dos alunos. Dentre os obstáculos identificados, sobressaem-se a aversão à realização de exercícios, a ausência de estímulo e as restrições físicas e emocionais de certos alunos. Para lidar com essas questões, o educador implementou abordagens ativas e inclusivas, utilizando jogos colaborativos, atividades de baixo impacto e exercícios ajustados às condições dos estudantes. Essas táticas tiveram como objetivo favorecer a participação e a interatividade, levando em consideração as diferentes habilidades dos alunos e promovendo o trabalho em equipe e a convivência social. As atividades realizadas geraram resultados favoráveis, promovendo a autoestima e a saúde física e mental dos estudantes, além de intensificar o envolvimento e a interação social entre os colegas. A vivência evidencia que a Educação Física pode agir como um recurso significativo para a inclusão e o desenvolvimento holístico dos alunos da EJA, ajudando a formar um ambiente escolar mais saudável, respeitoso e cooperativo.

Em conclusão, o trabalho aborda a relevância de uma abordagem pedagógica adaptável e a necessidade de ajustar as atividades às particularidades desse grupo etário, ressaltando o papel fundamental da Educação Física na formação de indivíduos completos e engajados.

Palavras-chave: Educação Física, Educação de Jovens e Adultos (EJA), Inclusão, Desafios pedagógicos, desenvolvimento social e físico.

1. Introdução

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma modalidade educacional caracterizada pela variedade de seus participantes, que trazem consigo trajetórias de vida, vivências profissionais, lacunas na formação escolar e diferentes razões para retomar seus estudos. Essa realidade demanda do educador uma atitude empática e flexível, que leve em conta as especificidades do público atendido. No contexto da Educação Física, esses

¹ Graduado do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário do Alto Vale do Itajaí – SC ronierissilva4@gmail.com



desafios tornam-se ainda mais intrincados, considerando que a atividade física pode estar relacionada a restrições físicas e emocionais ou, até mesmo, a experiências negativas anteriores com a disciplina.

Neste contexto, o objetivo do presente trabalho é compartilhar a vivência de um professor de Educação Física atuante na EJA em uma escola pública localizada em Vila Flor, interior do Rio Grande do Norte. O texto destaca os desafios enfrentados e as abordagens pedagógicas implementadas para facilitar a inclusão e o desenvolvimento dos alunos. Este relato pretende ilustrar como a Educação Física pode servir como um vetor de transformação social e pessoal para estudantes jovens e adultos. Isso ocorre com base nas pesquisas de Barbosa (2017), que enfatiza a importância da escuta atenta e de uma prática pedagógica contextualizada no ensino da EJA; nas diretrizes legais e pedagógicas da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996); e nas contribuições de Balaguer et al. (2023), que salientam a importância de um ambiente motivacional positivo nas práticas de ensino.

Entre os maiores obstáculos que os professores encontram, destacam-se a resistência inicial dos alunos à prática de atividades físicas, a falta de confiança, o desânimo e as limitações tanto físicas quanto emocionais que alguns estudantes manifestam. Para contornar esses desafios, foram adotadas metodologias ativas e inclusivas, como jogos em grupo, atividades de baixo impacto e exercícios ajustados à realidade dos alunos. O principal objetivo dessas iniciativas foi promover a participação, a cooperação e o fortalecimento das relações sociais dentro e fora do ambiente escolar.

Dessa forma, o relato demonstra que a Educação Física, ao ser vista além de sua função de desempenho físico, pode ter um papel crucial no desenvolvimento holístico dos alunos da EJA — favorecendo a saúde, a socialização, a autonomia e o sentimento de pertencimento. Assim, a importância deste estudo se justifica ao apresentar uma abordagem pedagógica que respeita as especificidades do público da EJA, ajudando a promover uma Educação Física mais inclusiva, crítica e engajada na transformação social. Ao compartilhar uma experiência concreta e bem-sucedida, este trabalho busca motivar outros educadores a reconsiderarem suas práticas e a valorizarem o potencial educativo da Educação Física no contexto da EJA.

2. Referencial teórico





2.1 A conexão entre a educação física e a EJA

A Educação Física exerce uma função crucial na EJA, pois não apenas favorece a saúde e o bem-estar, mas também promove a socialização e o desenvolvimento intelectual dos alunos. Muitas pessoas que participam da EJA enfrentam dificuldades, como longas jornadas de trabalho, responsabilidades familiares e um considerável tempo fora do ambiente escolar. Nesse cenário, a realização de atividades físicas pode ser uma ferramenta eficaz para impulsionar a aprendizagem e aprimorar a qualidade de vida desses estudantes. Segundo o artigo 26 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a Educação Física é parte obrigatória do currículo na educação básica, ajustandose às especificidades e necessidades dos alunos, o que evidencia sua relevância na EJA.

Além dos aspectos físicos, a Educação Física na Educação de Jovens e Adultos (EJA) favorece a convivência social e a formação de vínculos entre os alunos. Muitas vezes, esses estudantes vêm de histórias de exclusão no ambiente escolar. Assim, a realização de atividades em grupo, como esportes e jogos colaborativos, podem ajudar a aumentar a autoestima e o sentimento de pertencimento.

Nesse contexto, as aulas de Educação Física transformam-se em um ambiente inclusivo, no qual os estudantes se sentem encorajados a participar e compartilhar suas experiências, promovendo a convivência e o respeito mútuo. A LDB, no artigo 3º, enfatiza a importância da igualdade de condições para acesso e permanência na escola, ressaltando a necessidade de abordagens pedagógicas que apoiem a inclusão e a participação ativa dos discentes da EJA.

Um aspecto importante a ser destacado é o efeito benéfico da prática de exercícios no desempenho escolar dos alunos da EJA. Pesquisas indicam que a realização frequente de atividades físicas aprimora a capacidade de concentração, a memória e a motivação para estudar. Para muitos desses alunos, que enfrentam desafios como fadiga e dificuldades na absorção de conteúdos, a Educação Física pode servir como um facilitador na aprendizagem, tornando o processo educativo mais dinâmico e cativante. De acordo com a LDB, em seu artigo 32, a educação destinada a jovens e adultos deve ser estruturada de maneira a assegurar o desenvolvimento pleno das habilidades do estudante, o que destaca a relevância de metodologias ativas, como a inclusão de atividades físicas, para aperfeiçoar o desempenho escolar.





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,





os alunos participaram da construção coletiva de uma linha do tempo com os eventos históricos discutidos anteriormente.

Em seguida, na quinta e sexta aula, trabalhamos com o tema "sedentarismo". No primeiro momento, os alunos participam de uma roda de conversa sobre sua rotina e hábitos relacionados à atividade física. O professor apresentou o conceito de sedentarismo e seus impactos na saúde, utilizando recursos visuais e linguagem acessível. Ao final, cada aluno refletiu sobre pequenas mudanças que pode adotar no dia a dia. Já no segundo momento, realiza-se uma prática corporal leve com alongamentos, caminhada e dinâmicas simples, respeitando os limites da turma. O objetivo é mostrar que o movimento pode ser prazeroso e incorporado na rotina, promovendo saúde e bem-estar.

Já na sétima e oitava aula, foi trabalhado o tema "Saúde e qualidade de vida", refletindo sobre hábitos saudáveis e suas rotinas. O professor introduziu temas como alimentação balanceada, atividades físicas e saúde mental, estimulando a participação de todos. Ao final, os estudantes compartilham práticas que acreditam contribuir para uma vida saudável. Adiante, no oitavo momento os alunos foram divididos em grupos e realizaram uma pesquisa sobre hábitos saudáveis e formas de melhorar a qualidade de vida. Cada grupo compartilhou suas descobertas com a turma, promovendo uma troca de informações. A aula termina com uma reflexão sobre como aplicar os conhecimentos adquiridos no dia a dia.

Em seguida, nos dois últimos encontros, trabalhamos as atividades físicas saudáveis e seus benefícios. No momento, os alunos conversam sobre o que consideram atividades físicas saudáveis e compartilham suas experiências. O professor apresentou diferentes tipos de atividades (como caminhada, alongamento, dança e exercícios leves), explicando seus benefícios para o corpo e a mente. A aula terminou com cada aluno escolhendo uma atividade que gostaria de praticar. E, concomitante, os discentes participaram de uma prática leve, com alongamentos e movimentos simples no espaço da escola. Em seguida, construíram um plano pessoal com metas possíveis de atividade física para o dia a dia. A aula se encerrou com uma roda de conversa sobre a importância de manter o corpo ativo de forma prazerosa e regular.

4. Resultados e discussão





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.

