

Singularidades e conteúdos da Educação Física na Educação de Jovens e Adultos

Physical Education singularities and contents in Youth and Adult Education

Singularidades y contenidos de la Educación Física en la Educación de Jóvenes y Adultos

Recebido: 27/07/2022 | Revisado: 09/08/2022 | Aceito: 14/08/2022 | Publicado: 23/08/2022

Sueli Barbosa Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2622-3985>
Universidade Salgado de Oliveira, Brasil
E-mail: kika.academia@gmail.com

Renata Osborne

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4679-0530>
Universidade Salgado de Oliveira, Brasil
E-mail: rerafadeo@gmail.com

Iberico Alves Fontes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2811-6019>
Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: ibericoalves@hotmail.com

Rachel Belmont

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2611-6661>
Fundação Oswaldo Cruz, Brasil
E-mail: rachelsbelmont@gmail.com

Roberto Ferreira dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0168-5286>
Universidade Salgado de Oliveira, Brasil
E-mail: rob.fersantos1949@gmail.com

Resumo

A inclusão da disciplina Educação Física no segmento da Educação de Jovens e Adultos oportuniza o acesso do discente a um universo de informações e vivências, que contribuem para a melhoria da sua qualidade de vida. O objetivo deste estudo é apresentar por meio de revisão de literatura uma análise em relação à temática da disciplina nesse segmento como fator de integração. Mediante o estudo das características do educando bem como as dificuldades apresentadas pelos docentes ao trabalhar nesse segmento, essa revisão visa apresentar propostas significativas com a finalidade de facilitar o processo de minimização dos conflitos existentes nesse segmento que tem como uma das suas principais características, a heterogeneidade. É visível a necessidade de pesquisas voltadas para esse segmento que visem contribuir para a resolução dos entraves que se fazem presentes e que destaquem a importância e a responsabilidade da formação do profissional no que diz respeito ao compromisso de atender as especificidades pertinentes ao segmento.

Palavras-chave: Ensino; Educação física; Atividades integradoras; Educação de jovens e adultos.

Abstract

The inclusion of the Physical Education subject in the Youth and Adult Education segment provides the student with access to a universe of information and experiences, which contribute to the improvement of their quality of life. The objective of this study is to present, through a literature review, an analysis in relation to the subject of the discipline in this segment as an integration factor. By studying the characteristics of the student as well as the difficulties presented by teachers when working in this segment, this review aims to present significant proposals in order to facilitate the process of minimizing the conflicts existing in this segment, which has as one of its main characteristics, heterogeneity. The need for research aimed at this segment is visible, aimed at contributing to the resolution of obstacles that are present, and that highlight the importance and responsibility of professional training with regard to the commitment to meet the specificities relevant to the segment.

Keywords: Teaching; Education physics; Integrating activities; Youth and adult education.

Resumen

La inclusión de la asignatura de Educación Física en el segmento de Educación de Jóvenes y Adultos brinda al estudiante acceso a un universo de informaciones y experiencias, que contribuyen a la mejora de su calidad de vida. El objetivo de este estudio es presentar, a través de una revisión de la literatura, un análisis en relación al tema de la disciplina en este segmento como factor de integración. Al estudiar las características del alumno, así como las dificultades que presentan los docentes al trabajar en este segmento, esta revisión tiene como objetivo presentar propuestas significativas para facilitar el proceso de minimización de los conflictos existentes en este segmento, que tiene como una de sus principales características, heterogeneidad. Es visible la necesidad de investigaciones dirigidas a este segmento, encaminadas a

contribuir a la resolución de los obstáculos que se presentan, y que destaquen la importancia y responsabilidad de la formación profesional en cuanto al compromiso de atender las especificidades relevantes para el segmento.

Palabras clave: Enseñanza; Educación física; Actividades integradoras; Educación de jóvenes y adultos.

1. Introdução

Historicamente, a Educação Física (EF) tem passado por vários processos caracterizados pelo descaso dos órgãos regulamentadores, com desvalorização de suas propostas pedagógicas e dos professores que atuam no ensino regular e na Educação de Jovens e Adultos (EJA). Os desafios da EF na EJA são inúmeros e passam pela formação de professores para atuarem no ensino, pela heterogeneidade e perfil dos alunos das turmas noturnas. Nesse contexto, o componente curricular EF é fundamental à formação dos alunos, pois, dentre outros objetivos, ocupa-se de discussões sobre cultura, práticas corporais, lazer e saúde. Para isso, os objetivos do ensino devem ser claros e as práticas pedagógicas planejadas de acordo com a proposta pedagógica da escola a fim de atender as expectativas dos alunos, em harmonia com a realidade social de cada contexto escolar.

O tempo é considerado um fator determinante para a estruturação e funcionamento das propostas da EJA (Araújo & Alvarenga, 2011), pois as suas fases duram apenas quatro semestres com aulas de 45 minutos. A carga horária é inferior à do ensino regular e pode ser considerada um ponto negativo, pois com menos tempo, diminui-se a possibilidade de trabalhar alguns conteúdos. Além disso, profissionais da comunidade escolar também têm questionado a presença da disciplina no segmento. Somando esses dois aspectos, a desigualdade da EF em relação às demais disciplinas escolares pode se acentuar.

Uma das características da EJA é a convivência intergeracional entre jovens e adultos num mesmo ambiente. Observa-se um aumento do público jovem, nesse segmento, devido à certificação escolar exigida pelo mercado de trabalho. Isso representa um desafio para o professor, que precisa fomentar o diálogo entre alunos com ideias e conhecimentos diversos. Segundo Mendes, et al., (2017) um trabalho focado em práticas sociais, inclusivas e criativas pode minimizar conflitos intergeracionais. Nesse contexto, a troca de experiências é facilitada quando o jovem muda suas concepções em relação aos idosos. Dessa forma, ambos os grupos se veem inseridos nas práticas pedagógicas, promovendo o equilíbrio entre a vitalidade e a experiência de vida. Diante da diversidade da EJA, é importante analisar os perfis dos estudantes e suas diferenças sociais, que contribuem para a heterogeneidade das turmas. Ademais, a seleção dos conteúdos e das metodologias de ensino utilizadas pelos professores devem ser planejadas a fim de permitir a interação entre alunos de diferentes perfis. Segundo Vasconcellos (2012), o currículo da EJA não é apenas uma lista reduzida de conteúdos que precisam ser transmitidos de forma empobrecida para um sujeito passivo. Para o autor, o aprendizado de atitudes e habilidades faz parte de uma reflexão crítica que auxilia na formação integral do aluno, tornando-o um cidadão participativo na sociedade.

Outro ponto relevante corresponde à evasão dos alunos nas aulas de EF, pois, de acordo com a legislação vigente (Brasil, 1996), a presença na disciplina é facultativa. Essa normativa acaba promovendo a desvalorização do profissional, além de favorecer a desarticulação entre a realidade escolar e os benefícios que a disciplina pode oferecer. Aceitar que jovens e adultos de diversas idades possam dividir o mesmo espaço, conviver num mesmo ambiente, é contribuir para romper preconceitos e conhecer novas culturas pela troca de experiências. Para isso, professores qualificados e comprometidos com a EJA, podem elaborar propostas pedagógicas para que o ambiente escolar e a sala de aula sejam mais atrativos aos alunos. Diante do exposto, esta revisão de literatura tem por objetivo identificar as características dos discentes, as dificuldades e as experiências bem-sucedidas dos docentes no segmento da EJA.

2. Metodologia

A revisão de literatura, segundo Taquette e Borges (2020, p. 94) “[...] tem por objetivo conhecer o *estado da arte* sobre o tema, ou seja, o conjunto de conhecimentos já existente sobre o que se quer pesquisar.” Um artigo dessa natureza oferece análises, críticas e questionamentos acerca de temas que já foram desenvolvidos e que servirão de suporte básico teórico para o

desenvolvimento de futuras pesquisas. Assim, é importante buscar as referências de forma organizada, analisando os resultados das publicações existentes sobre temas específicos, sintetizando-os (Taquette & Borges, 2020). A revisão de literatura é considerada essencial a todos os trabalhos acadêmicos, podendo ser parte de uma pesquisa ou ser o todo. Vale ressaltar que este estudo de revisão é parte de um trabalho de mestrado, sendo assim, etapa de uma trajetória de pesquisa em andamento.

A fundamentação teórica foi baseada em: livros que abordam a temática da EF e da EJA; legislações pertinentes à disciplina; artigos e monografias presentes nas bases de dados Google Acadêmico, Plataforma Scielo, Domínio Público, Portal de Periódicos CAPES e *ScienceResearch*. O recorte temporal para a seleção dos artigos foi de 2010 a 2020. As palavras-chave utilizadas para a busca das fontes foram: Educação de Jovens e Adultos; Educação Física; conflitos intergeracionais; currículo; e atividades integradoras. Dos resultados encontrados, foram selecionados 39 estudos que abordam a trajetória da EF dentro do contexto escolar focando no segmento da EJA.

3. Características da EJA

No decorrer da sua trajetória, a EJA passou por diversas situações que contribuíram para que fosse vista como um sistema educacional compensatório, no qual atendia estudantes que não frequentaram o ensino regular, devido a diversos fatores, e priorizava conteúdo insuficiente num tempo reduzido, sem respeitar as expectativas e anseios dos alunos.

A EJA tem o seu amparo legal na Lei N° 9.394 (Brasil, 1996), que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. O artigo 37 estabelece que “a educação de jovens e adultos será destinada àqueles que não tiveram acesso ou continuidade de estudos nos ensinos fundamental e médio na idade própria e constituirá instrumento para a educação e a aprendizagem ao longo da vida”. Com isso, esse segmento assume o compromisso de reparação, equalização e qualificação, procurando equiparar esses alunos aos do ensino regular. Além disso, a EJA deve contribuir para a inserção e manutenção dos alunos no mercado de trabalho, além de instigá-los a futuros estudos a fim de promover melhores condições de vida.

A EJA tem como característica a diversidade tanto no perfil discente e docente como nas suas metodologias de ensino. De acordo com Khaled e Tassa (2015) os elementos envolvidos nas práticas pedagógicas podem favorecer ou afetar de maneira negativa o processo educativo. A motivação dos discentes surge quando as práticas pedagógicas são pensadas com o intuito de atender às suas expectativas. Fatores como limitações corporais, pouca habilidade, cansaço, experiências prévias negativas, estrutura física e material precário podem promover a desmotivação e, por consequência, contribuir para o alto índice de evasão nas aulas de EF. Ao mesmo tempo em que os esportes coletivos tradicionais exercem uma atração sobre parte dos participantes, a diversificação das aulas pode promover maior motivação, por saírem do contexto de repetição das mesmas modalidades e por se vincularem à realidade dos participantes (Khaled & Tassa, 2015). Manter o aluno motivado é um grande desafio para os professores.

De acordo com Klava (2015) o segmento da EJA necessita de um olhar diferenciado devido ao perfil socioeconômico dos alunos que pode contribuir para a baixa autoestima. Além disso, deve-se considerar as experiências de vida, histórico familiar e as culturas nas quais os alunos estão inseridos, por terem contribuído para a formação individual do intelecto e da visão de mundo. Considerando essas especialidades, o ensino da EJA pode oferecer condições aos jovens e adultos de retomar e dar continuidade aos estudos, contribuindo assim, para reconhecer e ampliar as habilidades profissionais para o mercado de trabalho, promovendo melhoria da sua condição social por meio da qualificação. São alunos que se dispõem a vivenciar novas experiências e a vencer suas limitações (Klava, 2015). No entanto, para que isso aconteça, é necessário desenvolver estratégias que contribuam para a permanência dos alunos na escola.

Ao analisar as características dos discentes da EJA, Rabello e Hanoff (2019) destacam que a maioria dos alunos são trabalhadores, adultos ou idosos, possuem responsabilidades profissionais e pessoais, vivenciam os problemas diários e, por serem pessoas vividas, estão cientes sobre seus conhecimentos e seus limites. O retorno para a escola significa assumir uma

postura de querer resgatar saberes e restabelecer vínculos com a sociedade. Os autores também destacam que, para muitos, o passado foi marcado pelo fracasso escolar, resultante do processo de exclusão social. São inúmeros os fatores que contribuem para o abandono escolar, no entanto, o retorno significa, para muitos, não só aquisição de conhecimento, mas o resgate da dignidade.

Além das características abordadas anteriormente por Rabello e Hanoff (2019), Carvalho *et al.* (2022) citam a existência de discentes que nunca frequentaram o ambiente escolar devido ao alto índice de analfabetismo no país. Assim, a heterogeneidade é um fator que promove reflexões e discussões frequentes no que diz respeito às políticas públicas voltadas para essa modalidade, com intuito de diminuir ou eliminar as desigualdades através de um campo educacional, onde as inovações pedagógicas contribuem tanto nas atividades teóricas quanto nas práticas. Com isso, a EJA passa a explorar uma riqueza de elementos que é própria dessa modalidade, abandonando a imagem de um processo educacional secundário. Carvalho *et al.* (2022) também destacam a importância dessas reflexões e discussões contribuírem para a ampliação de diversos processos de formação, excedendo os limites dos muros das unidades escolares.

Para Cavalli *et al.* (2020), a EJA é considerada uma oportunidade de mudança de vida, já que alguns discentes se sentem marginalizados pela sociedade por terem sofrido vários tipos de pressões, em algum momento da vida, impedindo a conclusão dos estudos. A EF pode auxiliar na leitura de mundo, contribuindo para uma ação dialógica entre docente e discente, por meio de propostas que promovam a relação entre a vida escolar e o seu cotidiano. O docente apresenta grande influência no processo de transformação do discente quando considera suas experiências vividas e realidades, assume o papel de mediador dos conhecimentos, favorece a reflexão e o desenvolvimento do senso crítico.

4. Dificuldades dos professores

A preparação e atuação dos docentes na EJA precisam ser repensadas. Segundo Morais (2017), o professor encontra muitas dificuldades para desenvolver as propostas educacionais e lidar com a diversidade presente nesse segmento escolar. O docente normalmente se depara com alunos de diferentes faixas etárias, trabalhadores, desempregados, aposentados, profissionais em busca de qualificação e os que cumprem medidas socioeducativas.

Para Carvalho e Camargo (2019) as dificuldades dos docentes em relação à EJA se devem, em primeiro lugar, ao fato de que não foram preparados nos cursos de formação inicial para atuarem nesse segmento. Embora a EF seja um componente curricular obrigatório, a formação de professores não tem valorizado as questões inerentes ao ensino na EJA.

Para Morais (2017), a formação inicial é fundamental para desenvolvimento de carreira profissional de excelência, e deve oferecer condições que possibilitem ao professor observar, pesquisar, avaliar e ensinar seus conteúdos de acordo com as características e conhecimentos dos seus alunos. No entanto, observamos no currículo dos cursos de graduação em EF, das universidades públicas do Rio de Janeiro, disponíveis online, a inexistência de disciplinas voltadas para a EJA.

De acordo com Rabello e Hanoff (2019), o docente da EJA precisa se qualificar tendo como apoio os referenciais curriculares, selecionando e organizando conteúdos que sejam essenciais e que consigam preparar os discentes para o mercado de trabalho. Para Rabello e Hanoff (2019), o professor deve estabelecer um vínculo com os discentes por meio de propostas pedagógicas que promovam a reflexão sobre os conteúdos, indo além do ensino tradicional e contribuindo para a formação de cidadãos independentes. Além disso, a aplicação das teorias discutidas nas universidades, na prática do ensino da EJA, pode promover a adequação necessária e com isso, estimular a permanência do aluno na escola.

Bartholo, et al., (2011) destacam que, ao assumir uma postura diferenciada em relação ao que a EF ensina, o professor pode contribuir para que os discentes retornem à vida acadêmica. Para eles, não se trata apenas da aquisição de conhecimentos, mas, acima de tudo, resgate da autoestima.

Em relação ao pouco reconhecimento da importância da EF na escola, os docentes apresentam dificuldades em

ocuparem o mesmo espaço que as outras disciplinas. Existe a percepção, por parte dos demais professores, de que a EF está desarticulada do projeto político pedagógico da escola. Bartholo, et al., (2011) assinalam que a EF não é considerada como fundamental pelos alunos, sendo apenas relacionada ao campo do lazer. Dessa forma, a EF é vista como inferior às outras disciplinas, aumentando os dilemas e tensões em relação às disputas de currículo, nem sempre explícitos no contexto escolar. Além disso, segundo os autores, parece haver dificuldade de aceitação da EF pelos professores de outras disciplinas pelo fato de as aulas necessitarem de um espaço especial, material específico e produzirem muito ruído durante as práticas.

Costa, et al., (2019) destacam a necessidade de uma boa preparação acadêmica para os professores em formação, já que é fundamental transformar as dificuldades em possibilidades reais de ensino. Para os autores, os principais desafios são: lidar com as idas e vindas de alguns discentes; a vivência de práticas corporais relevantes para a diversidade etária; e a distribuição eficaz dos conteúdos no tempo de aula.

Silva e Paulino (2017) destacam também a dificuldade da formação continuada desses profissionais, principalmente no que diz respeito à preparação para a inclusão de pessoas com deficiências na EJA. Ao desconhecer a realidade dos discentes bem como suas capacidades, os docentes contribuem para o fracasso do processo educativo por não conseguirem promover a adaptação e reformulação das práticas pedagógicas para desenvolver o potencial desses alunos. Existe uma necessidade constante de promover a flexibilização dos conteúdos, objetivos e avaliação para atender as diversas realidades e favorecer a aprendizagem, contribuindo assim, para aumentar o interesse e a frequência dos alunos nas aulas.

Pires, et al., (2021) destacam a necessidade de se adaptar o currículo oferecido pelas redes de ensino à cultura dos alunos. Com isso, é possível desenvolver atividades que favoreçam a aquisição de conhecimentos a fim de estimular a melhoria da qualidade de vida fora dos limites da escola, já que muitos alunos possuem uma longa jornada de trabalho diário no qual assumem posturas corporais pouco saudáveis. Para tal, as licenciaturas em EF precisam repensar a formação de professores para atuarem na EJA, oferecendo possibilidades para que esses alunos de graduação, no período de estágio curricular, adquiram conhecimentos e vivências que os ajudem a pensar e realizar práticas pedagógicas para esse segmento. A busca de novas propostas vinculadas ao cotidiano do discente da EJA deve provocar uma nova visão do currículo e das suas contribuições no processo formativo, descaracterizando o olhar, adquirido historicamente, de que a EF está voltada somente para o lazer.

Keller e Becker (2020) destacam a fragilidade dos profissionais que lecionam nessa modalidade, pois saem da graduação sem a devida preparação para atuar na EJA e esbarram nas políticas públicas que não incentivam e nem valorizam o docente dessa modalidade, contribuindo assim para desencadear um processo de estagnação. Para os docentes, o reconhecimento e a valorização do seu trabalho, são fatores determinantes para a organização de uma educação inovadora, capaz de contribuir com a inserção dos discentes nos processos educacionais.

Para Keller e Becker (2020), o processo de aprendizagem do docente precisa ser constante para que ele possa continuar ensinando, não só no sentido da aquisição de conteúdos, mas no reconhecimento de que os alunos estão em constante mudança, já que toda sociedade se encontra em transformação. Na formação continuada, o docente também promove a sua própria transformação e, com isso, contribui efetivamente no processo de aprendizagem dos discentes através de práticas inovadoras que visam atender as ansiedades e questionamentos dos integrantes do processo. Além disso, também compartilham experiências e vivências num processo de mão dupla, onde todos aprendem com todos, equilibrando a teoria com a prática.

Lidar com a diversidade inerente ao segmento é uma tarefa árdua. A falta de conscientização em relação a essas questões contribui para o descaso da disciplina e precisam ser solucionadas. A partir do momento em que o docente apresenta uma EF pouco crítica e reflexiva, os estudantes consideram essa disciplina como secundária. Ao ensinar novas perspectivas, deixando de lado a exclusividade do esporte, surge a possibilidade de desenvolvimento de diversas leituras de mundo.

Por fim, os aspectos legais também contribuíram para a evasão dos alunos das aulas práticas. Como citado anteriormente, a EJA tem o seu amparo legal na Lei N° 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases

da educação nacional, e no seu art. 26, § 3º determina que a EF, integrada à proposta da escola, é componente curricular da educação básica, sendo facultativa nos cursos noturnos. O segundo passo foi o acréscimo na redação da lei, da palavra “obrigatório” ao componente curricular. E finalmente, na sua última redação, destaca “componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno: [...]” que se encontra amparado por alguns critérios, como idade, carga horária trabalhista, prole, que em seu teor são excludentes. Com isso, o docente precisa ser persuasivo e apresentar uma metodologia atrativa e contextualizada, pois possui a difícil função de fazer com que os alunos participem das aulas práticas. O professor da EJA tem uma grande importância no reingresso dos discentes para a cultura escolar, oferecendo novas oportunidades bem como novos valores. Para isso, a EF não deve focar no rendimento e sim na promoção de saúde e qualidade de vida.

5. Propostas para o segmento da EJA

A EJA por meio da EF pode contribuir nas suas propostas para o desenvolvimento da saúde, oferecendo a oportunidade de mudança em vários parâmetros físicos, mentais e sociais, através de uma atividade física bem planejada, orientada e estruturada que atenda aos seus anseios e expectativas. A EF na EJA apresenta propostas tanto teóricas quanto práticas, que estão baseadas nas características dos componentes do segmento, surgindo como integradoras e transformadoras a fim de minimizar algumas adversidades específicas do segmento.

Caminhada e Badminton

A caminhada é uma atividade que consegue impulsionar a prática da atividade física. Não requer investimentos altos, pode ser praticada em diversos lugares e contribui para a melhoria do condicionamento físico. Surge como atividade integradora, não apresenta distinção de gênero e pode ser realizada por discentes de várias faixas etárias desde que, como qualquer atividade física, o praticante não apresente fatores limitantes.

Melo (2012) destaca que nessa atividade conseguimos promover a interdisciplinaridade a partir do momento no qual podemos explorar diversos tópicos tais como: sedentarismo e suas consequências como fator de risco; alimentação saudável; postura; forma de andar; melhora do sistema cardiorrespiratório com o ritmo constante da atividade; combate à osteoporose e superação de depressão pela sensação de alegria e relaxamento. É uma atividade popular que é fácil de ser inserida no cotidiano que além dos benefícios fisiológicos influencia também na melhoria do convívio social, criando amizades e construindo laços de afetividade. Com a melhora da autoestima, o aluno dedica tempo para cuidar de si mesmo, contribuindo para aumentar a disposição, reduzir um cansaço constante, manter o peso e diminuir a possibilidade de adquirir doenças como diabetes e hipertensão. É uma ótima prática para quem quer evitar o sedentarismo e aumentar a longevidade com qualidade.

Para Ferreira (2017), a caminhada é uma atividade que utiliza um movimento básico, com esforço físico seguro, destacando ser fácil a sua adaptação, com poucos riscos e utilização mínima de equipamentos. É uma atividade que não produz grandes impactos por ter sempre um dos pés em contato com o solo, diminuindo consideravelmente o risco de lesões. Além de poder ser praticada individual ou coletivamente contribuindo com a manutenção da socialização.

Outra atividade simples e de baixo impacto ao corpo é o Badminton, que surge como uma proposta integradora para as aulas de EF. Mesmo não sendo um esporte popular, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento das esferas cognitivas, psicomotoras e sociais. Sua aprendizagem é fácil, o material de jogo é leve e de fácil manuseio. É um esporte que propicia momentos de descontração e propõe diversas situações que requerem raciocínio.

Para Gonçalves *et al.* (2012), os benefícios são grandes, já que oportuniza o desenvolvimento de várias qualidades como raciocínio, estratégia e rendimento esportivo. Ao colocar o discente em contato com material diferente (raquetes e peteca) e novos conceitos, passa a estimular o desenvolvimento de várias habilidades, como coordenação motora, lateralidade, agilidade, coordenação, reflexo, estruturação espacial e temporal. Ao romper a barreira de gêneros ao ser praticado por homens e mulheres,

de qualquer faixa etária, promove a inclusão. Com o passar do tempo e a participação dos alunos, outras valências se farão presentes nesse processo.

Gonçalves *et al.* (2012) comentam que o Badminton pode ser jogado em quadra coberta ou ao ar livre. É um esporte dinâmico, que pode ser trabalhado individualmente ou em duplas, favorecendo a integração e a coletividade. E por ter uma rede dividindo a quadra em dois espaços distintos, não existe o contato físico, o que poderia acarretar lesões para os discentes que estão em faixa etária mais avançada. São poucas modalidades esportivas que possuem opções tão favoráveis à sua prática.

Souza, et al., (2017) apresentam um estudo baseado em revisão de literatura que aborda o Badminton como modalidade esportiva descrevendo as influências e benefícios da utilização do esporte como proposta pedagógica diferenciada para as aulas de EF. Os resultados indicam que esse esporte contribui para a diversificação do conteúdo, saindo do tradicional que por inúmeras vezes torna-se extremamente competitivo. Além disso, proporciona desenvolvimento físico, afetivo e social do aluno, oferecendo possibilidades de equilíbrio na prática entre gêneros distintos, diversas faixas etárias e variados níveis do ensino escolar, devido ao seu contato físico mínimo. Ao elaborar constantemente estratégias de jogo e a tomada de decisões assertivas devido às diversas possibilidades, o badminton estimula o cognitivo, aumenta a concentração, a velocidade de raciocínio e contribui para o autocontrole.

Segundo os referidos autores, outro benefício que o badminton propicia é a motivação durante o seu processo de implantação, devido a sua ludicidade. As variações constantes do jogo estimulam adaptações comportamentais, despertando um espírito de competição diferente, pois a superação é dos próprios limites, destacando o desejo de vencer desafios constantes. Ao incluir esse esporte no currículo, oportuniza-se uma atividade diversificada e divertida, assim como contribui para o conhecimento de uma cultura diferente, pois o badminton se originou na Índia, onde é o segundo esporte mais praticado, porém pouco difundido no Brasil.

Alongamento, Ginástica Laboral, Relaxamento e Yoga

O alongamento se apresenta como ferramenta para incentivar a prática de atividade física. É uma das recomendações de atividades mais importantes, devido ao fato de que os alunos da EJA, na sua maioria, não possuem o hábito de fazer exercícios e por isso essa prática necessita estar presente na maioria das propostas pedagógicas. Ele permite a recuperação do comprimento muscular funcional e é de fácil execução, respeitando o grau de cada indivíduo.

Segundo Souza (2016) o alongamento pode auxiliar na melhora dos movimentos e, em consequência, na diminuição das restrições físicas de alguns participantes nas aulas de EF. O autor cita como benefícios, a prevenção de lesões, diminuição da tensão muscular contribuindo para os movimentos mais soltos e leves, fazendo com que o corpo fique mais relaxado. Contribui também com a aquisição da consciência corporal nas atividades do dia a dia. Assim, o praticante movimenta-se porque faz bem e não por competição ou vaidade. Essa atividade, sendo bem orientada, não possui contraindicação. A maioria das pessoas pode praticar independentemente da faixa etária, sexo ou condicionamento físico.

Ghan e Souza (2020) destacam a importância do alongamento nos programas de exercícios voltados para a saúde, pois, com o passar do tempo, os indivíduos modificam os seus hábitos alimentares e reduzem substancialmente as suas atividades no dia a dia. Com a prática regular do alongamento, há ganho de amplitude nas articulações, o que colabora para a diminuição de lesões, principalmente nos mais idosos. Os autores relatam a importância do alongamento como complemento de outras atividades, em especial a ginástica laboral que ajuda a prevenir lesões oriundas do tipo de trabalho, a partir do conhecimento prévio das atividades extracurriculares dos discentes.

Mesmo sendo uma atividade voltada para atender ao trabalhador, através de exercícios diários no seu ambiente de trabalho, a Ginástica Laboral (GL) pode ser aplicada no segmento da EJA. Grande parte dos alunos são trabalhadores que completam a terceira jornada dentro de uma unidade escolar e não desfrutam desse benefício nos locais de trabalho, já que muitos

não reconhecem a importância dessa atividade. Cabe ao professor de EF realizar um levantamento da profissão dos seus alunos e as características dos seus trabalhos, e oferecer exercícios que visem compensar os vícios posturais ou os movimentos repetitivos através de circuitos.

Para Aguiar (2017) a GL busca atender as necessidades dos trabalhadores no campo da preparação física, postural e sociocultural através de exercícios físicos, dinâmicas de grupo, atividades lúdicas e recreativas e técnicas de relaxamento. Contribui também com exercícios respiratórios e posturais, de forma que não leve os alunos à fadiga, voltados para as tarefas do dia a dia. Entre os seus benefícios, suas ações visam prevenir lesões, evitar os acidentes de trabalho, ter a autoestima melhorada e, por consequência, a melhora no relacionamento interpessoal.

Entre as atividades que são utilizadas, Aguiar (2017) cita: alongamentos, relaxamento, exercícios respiratórios, e exercícios para a mobilidade articular, o reforço muscular, o equilíbrio, a coordenação motora, e a percepção corporal. Também recomenda jogos que exercitem o lado cognitivo e de memória, e atividades em dupla ou grupo através de jogos de cooperação e colaboração, que podem ser trabalhados em formato de circuito.

Sabendo da diversidade apresentada pelos alunos da EJA, o relaxamento pode ser uma ferramenta eficiente principalmente para a promoção da saúde mental e social dos alunos, que após um dia cheio de atividades e preocupações ainda precisam encarar uma jornada acadêmica. A disciplina de EF tem subsídios para desacelerar o ritmo, romper as tensões físicas, mentais e emocionais.

Os exercícios respiratórios e a Yoga contribuem em todos os níveis da Educação, incluindo a EJA, favorecendo uma educação humanizada e integradora, priorizando a ética e minimizando os conflitos ocasionados pela diferença de idades e classes sociais. A Yoga, de acordo com Piagentini e Camargo (2018), apresenta resultados benéficos em relação à parte motora, cognitiva, emocional e social, que contribuem para a diminuição do estresse, ansiedade, depressão e outros fatores que interferem e desestabilizam o processo de aprendizagem. Enfatiza a saúde, autocontrole e mudanças cerebrais através da sua plasticidade. Por meio de exercícios de respiração, postura e meditação, promove mudanças significativas na massa cinzenta. Dessa forma, a Yoga nas escolas pode ser uma estratégia utilizada para ajudar no desenvolvimento do cérebro para futuras aprendizagens.

Atividades teatrais, dança e expressão corporal

Ao lidar com o segmento da EJA existe uma preocupação em apresentar metodologias que motivem os alunos e promovam a reflexão sobre o conhecimento. O jogo dramático e teatral vem resgatar a inclusão social do indivíduo que busca dar continuidade aos seus estudos passando pelos obstáculos diários. Ao utilizar temas que envolvem a solução de problemas de uma determinada realidade, os alunos se sentem comprometidos em encontrar a resolução dos mesmos. De acordo com Dallanola (2018), a intenção é investigar as relações sociais e utilizá-las dentro da dinâmica, procurando promover mudanças das atitudes dos alunos. Nessa atividade, todos os participantes precisam estar envolvidos e determinados a mudar suas atitudes e comportamentos. Normalmente, a proposta surge de uma temática vivenciada por alguns alunos, onde todos contribuem na fase de planejamento, execução, observações e reflexões sobre a temática escolhida, contribuindo com a criatividade. A arte cênica promove sensações que diminui o estresse cotidiano, e que com a prática vivenciada do aluno da EJA, assume o papel de transformar realidades levando à autonomia.

Em sua experiência, Dallanola (2018) utilizou a linguagem cênica e a expressão corporal. A atividade resultou em espetáculos curtos, mas bem participativos, contribuindo para a formação da identidade. As atividades lúdicas demonstraram ser uma boa proposta para esse segmento. Eram pessoas com objetivos e histórias singulares, portanto com material para diversificar a dinâmica, e promover encontros libertadores e transformadores. Ao exteriorizar sentimentos e sensações, foi desenvolvida a autoexpressão, na qual foi possível extravasar desapontamentos e insatisfações do dia a dia. A autora destaca momentos gratificantes ao ver os alunos irem para as atividades tristes e cansados e saírem renovados e esperançosos.

A atividade física desenvolvida por meio da dança também proporciona muitos benefícios, não só físicos, mas sociais e mentais. Ao implantar a dança nas aulas de EF, descobre-se de forma divertida uma grande variedade de ritmos e sensações. Ela promove, com muita diversão, a possibilidade de integração entre os participantes do processo e com outras disciplinas escolares, pois pode abordar aspectos socioculturais existentes em outros países.

Os maiores benefícios em prol da saúde, de acordo com Marbá, et al., (2016) são a socialização, sensação de bem-estar, combate a depressão, melhora da autoestima, construção da imagem corporal, superação de medos, além de todos os benefícios físicos que uma atividade física proporciona. Tendo como foco a saúde, a dança contribui para o aumento da qualidade e da expectativa de vida. Ao dançar as pessoas isolam problemas do seu cotidiano. Cabe ao docente reconhecer quais são os estilos de preferência dos participantes e explorar essa atividade que promove renovação de energias e estímulos positivos sem se preocupar com técnicas específicas, já que não há o objetivo de formar dançarinos profissionais. Além disso, é um bom momento de promover o resgate cultural, já que algumas danças estão desaparecendo ou sofrendo alterações em sua estrutura, como as danças populares. Independentemente da idade ou do estilo, ela é excelente para a melhora da qualidade de vida.

Cardoso (2015) destaca ainda que a dança é uma atividade completa, ao agregar outros benefícios como a percepção corporal, memorização, criatividade e percepção espacial, bem como o desenvolvimento de laços afetivos e grupos sociais através de uma atividade descontraída, contribuindo assim, para enfatizar aspectos como a cooperação e a compreensão da diversidade existente nesse segmento. Os indivíduos se tornam sujeitos mais criativos e ampliam sua visão de sociedade. Promove uma relação com diversas áreas de conhecimento de forma lúdica, trabalhando o corpo de forma artística.

Como dificuldade, Cardoso (2015) aponta que na formação do professor de EF, pouca atenção tem sido dada ao conteúdo da dança, dificultando sua utilização no contexto escolar e, portanto, na EJA.

A pesquisa de Neves (2019) investigou o interesse dos estudantes da EJA pelas aulas de dança na disciplina de EF, por meio de dois questionários aplicados para 40 alunos, entre 18 e 50 anos, de ambos os sexos, de uma escola pública de Santa Maria, DF. Um questionário foi aplicado antes da intervenção, quando foram realizados alguns exercícios de alongamento com música e após, foi elaborada uma coreografia. Em seguida, o segundo questionário foi aplicado. Os resultados foram: 95% não sabiam que a dança fazia parte do currículo de EF na EJA; 85% dos alunos reconheceram a importância de ter aulas de dança; 65% gostariam de ter aula de dança e 75% disseram que a aula foi ótima. O estudo conclui que a dança é importante como fator de estímulo ao desenvolvimento e formação de estruturas corporais, sendo considerada lúdica e motivadora.

Em harmonia com a dança, a expressão corporal contribui para o processo de ensino aprendizagem através de movimentos representativos, onde os alunos conseguem expressar emoções e romper barreiras, como a timidez. Não requer grandes estruturas para a sua prática e ainda propicia momentos de satisfação com a utilização de música ou técnicas que levam o discente a liberar as suas ansiedades do dia a dia.

A expressão corporal é uma forma de comunicação não verbal entre indivíduos onde são transmitidas emoções do seu cotidiano, como o estado de ânimo e felicidade. De acordo com Grissante e Burgo (2014) é uma prática pedagógica que contribui na orientação dos alunos, no que diz respeito a se reconhecer e a sua história, bem como expressar seus sentimentos. Nessa atividade, nossos sentimentos são representados através da linguagem corporal. Pode ser utilizada como forma de adquirir condição física, reconhecimento de possibilidades e domínio do corpo, além de liberar as tensões do dia a dia.

Segundo Carvalho (2013), a expressão corporal é pouco valorizada na visão dos componentes desse segmento. Os docentes, devido às suas características e formação acadêmica, bem como os discentes com suas particularidades, acabam valorizando outras modalidades que consideram mais pertinentes à EF. Na medida em que os alunos avançam na idade, a seriedade do dia a dia que a sociedade impõe também colabora para que experiências positivas sejam descartadas e as negativas sejam enaltecidas, contribuindo assim para que o aluno se retraia cada vez mais e não demonstre suas emoções. A expressão corporal assume um papel emancipador, no qual o se expressar diminui as diferenças, estabelecendo uma rede de relações com

outros alunos. Ademais, consolida a capacidade de *ser sujeito*, reconhecendo e respeitando seus atributos e potencialidades.

Jogos de Raciocínio e jogos tecnológicos

Dentro da classificação dos tipos de jogos da EF, encontramos os que priorizam o raciocínio, que vêm para contribuir com o desenvolvimento cognitivo, sem deixar de ser atrativo. Esses jogos podem ser individuais, quando estimulam o raciocínio lógico, coordenação motora e memória, e podem ser coletivos, quando estimulam competições ou o cooperativismo. São muito mais do que simples atividades para serem utilizadas em dias de chuva ou na ausência do docente. Eles proporcionam diversão para todas as idades e podem ser utilizados em diversos espaços das unidades escolares. Como todos os jogos possuem regras, o aluno adquire conhecimento, desenvolve estratégias e encara desafios. Os jogos de raciocínio têm como função determinante ensinar e divertir.

Júnior, et al., (2019) destacam os jogos como incentivadores do raciocínio lógico, pois estão cheios de desafios que contribuem para a formação do pensamento. Através da elaboração de estratégias para resolução de desafios, estimulam a criatividade, a interpretação, fazendo com que o aluno desenvolva o senso crítico e tenha capacidade de argumentação diante dos confrontos propostos. Sobre os jogos de tabuleiro, os referidos autores mencionam uma gama de possibilidades quanto ao número de jogadores, faixa etária, complexidade, objetivo, nível de estratégia e o tempo que necessita ser adequado à duração da aula. Também contribuem para o desenvolvimento da noção espacial, concentração, memorização, tática, atenção seletiva e pensamento matemático.

Nos jogos de Damas e Xadrez, reconhecidos como esporte, o objetivo é capturar e bloquear as peças para anular “os atletas” do adversário ou dar o xeque-mate. Com isso, faz-se necessário um olhar com antecipações das jogadas do adversário, envolvendo cálculo e estratégia. São jogos de fácil acesso ou confecção, tornando assim a sua utilização viável. Santos e Melo (2015) destacam que o jogo de Xadrez pode ser uma ferramenta que vem somar às práticas já existentes para o desenvolvimento das funções cerebrais, pois o aluno observa, avalia, entende a situação, planeja, aceita diversos pontos de vista, discute e compreende. Segundo os autores, o esporte pode ser utilizado de forma recreativa, como preparação para competições e como meio pedagógico. Assim, através dessas três formas, lúdica, técnica e pedagógica, o jogo contribui para a socialização, concentração e o raciocínio.

Corrêa e Ferreira (2011) desenvolveram uma pesquisa utilizando o Xadrez como prática pedagógica, com alunos do ensino regular e da EJA, a fim de contribuir para o desenvolvimento do raciocínio, concentração e disciplina na sala de aula. Os resultados da pesquisa apontaram que alguns alunos da EJA apresentaram dificuldades devido à falta de concentração e por achar o Xadrez muito complexo, o que ocasionou desinteresse. Para os autores, a metodologia de ensino aplicada na EJA deve ser diferente da que é utilizada no ensino regular, pois os significados que as crianças/adolescentes e adultos atribuem ao Xadrez são diferentes.

Os ambientes virtuais estão se propagando cada vez mais, com isso os jogos tecnológicos, que por algum tempo foram vistos como vilões, pois contribuía para o sedentarismo e a obesidade, hoje são peças importantes para o processo de ensino-aprendizagem por seus efeitos motivadores e novas formas de proporcionar conhecimento. Através das experiências visuais que produzem um grande efeito positivo nesse segmento, estão conseguindo atrair cada vez mais discentes de várias idades. Essas atividades inserem o aluno em sistemas que exigem novas habilidades, já que muitos ainda não tiveram contato com nenhuma tecnologia. Esses jogos são facilitadores de aprendizagem em vários campos de conhecimento, desenvolvem a memorização e a socialização.

Vagheti e Botelho (2010) destacam a inclusão das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) no sistema educacional como grande ferramenta de aprendizagem, transmitindo informação em quantidade e velocidade, de forma lúdica e atendendo às diversas faixas etárias. As TICs têm a capacidade de desenvolver habilidades cognitivas, atenção visual, memória

e resolução de problemas. Além disso, através dos *Exergames* (EXG) as habilidades motoras também passaram a ser desenvolvidas promovendo gasto calórico e entretenimento.

O Dance Dance Revolution (DDR) criado em 1998, segundo Vagheti e Botelho (2010), proporciona o desenvolvimento de habilidades motoras voltadas para a dança como coordenação motora, ritmo, expressão corporal e resistência muscular e cardiorrespiratória. Alguns esportes como boxe, tênis, boliche, baseball, arco e flecha, já possuem o seu jogo tecnológico correspondente, contribuindo assim de forma lúdica para a aprendizagem de novas modalidades e melhora do condicionamento físico.

Para Paiva e Tori (2017) com o avanço da tecnologia e da internet, alguns jogos promovem grande desenvolvimento motor, através da dança ou pela simulação de jogos de quadra. Entre os seus benefícios estão: o efeito motivador através da estética visual e espacial que possibilitam a imersão do discente nas experiências proporcionadas por jogos bem elaborados; a facilitação do aprendizado devido aos diversos contextos que atuam em vários campos do conhecimento; o desenvolvimento de habilidades cognitivas através de desafios nos quais é preciso elaborar estratégias para resolução; e o estímulo à coordenação visomotora. Além disso, os jogos eletrônicos são agentes de socialização, que ocorre através da troca de informações e experiências. Contribuem para o trabalho em grupo e construção de valores.

Finco e Fraga (2012) investigaram através da análise de relatos, a influência que os novos dispositivos eletrônicos vêm proporcionando na área de EF, através de novas relações cognitivas, interações corporais e sociais. Como exemplo de interatividade citam os jogos que se tornaram mais interessantes devido a sua proximidade com a realidade. Muitos jogos simulam esportes individuais e coletivos, como o futebol, o golfe e o tênis. Esses jogos funcionam como ferramenta educativa, pois são capazes de incentivar a prática de atividades físicas regularmente.

Vagheti e Botelho (2010), ao apresentar o seu estudo, destacam benefícios fisiológicos como aumento do nível da frequência cardíaca e do gasto calórico durante a atividade, melhoria da aptidão física, aquisição de novos movimentos esportivos e ganhos psicológicos tais como o aumento da motivação para a prática do exercício físico. Esses benefícios contribuem para desenvolver o interesse pela prática de atividades físicas, promovendo saúde e diminuindo o sedentarismo e obesidade.

Apesar do alto custo, se mostram eficientes na sua proposta educativa. Porém, esse entrave pode ser contornado com a utilização de uma televisão e vídeos de batalhas de dança que estão disponíveis em sites na internet. Sendo assim, não existe a pontuação de classificação e nem a competição, sendo uma atividade recreativa, mas que também contribui para a melhora da condição física dos participantes.

6. Considerações Finais

A disciplina EF precisa assumir o seu papel de destaque no segmento da EJA, por meio de seu potencial valioso de contribuições. Nesse segmento do processo de aprendizagem, ela possui reais possibilidades de desenvolver as potencialidades dos seus discentes. Os participantes gostam de praticar atividades, mas elas precisam atender às suas necessidades, respeitar suas limitações, promover as adaptações necessárias, com intuito de proporcionar a socialização, através de um olhar voltado para a aquisição de saúde e com isso melhorar a qualidade de vida.

Ao analisar material literário, tornou-se visível a urgência em preparar o docente na sua vida acadêmica para atuar nesse segmento, compreendendo e respeitando as características dos alunos. Devido à diversidade em relação às faixas etárias, que é a característica mais nítida de se observar, é necessário ter sensibilidade ao analisar e encontrar as atividades que consigam promover a participação efetiva, diminuindo a evasão das aulas de EF nesse segmento. O número de idosos vem crescendo cada vez mais, a vontade e necessidade de se preparar para uma qualificação profissional vem aumentando também, além do interesse em melhorar a qualidade de vida. Assumir o compromisso junto aos alunos, nas escolhas de propostas mais significativas para

que eles possam desfrutar das orientações no seu cotidiano, é essencial. O compartilhar de experiências entre os participantes de idade avançada e os jovens é valiosa e intensa.

Existem propostas interessantes e fáceis na sua aplicação. Algumas propostas necessitarão de adequações em relação ao espaço, tempo de aula, material e regras para que sejam eficientes e atendam a todos no momento da aula.

Assumir esse compromisso é querer colaborar com a formação de discentes críticos e reflexivos, que conseguem num mesmo espaço, independente das suas diferenças, ser atuantes no sentido de promover um trabalho coletivo no qual a EF possa contribuir para a aquisição de novos comportamentos e novas culturas.

O número de pesquisas em relação à EJA é insuficiente. Quando se busca a EF na EJA, torna-se mais limitado ainda. Portanto, novos estudos são importantes, uma vez que os sujeitos e as metodologias estão em constante processo de renovação. É um tema interessante e com grandes possibilidades, já que a busca pela qualidade de vida se faz presente na sociedade. A importância e a responsabilidade da formação do profissional são fundamentais para que as suas propostas sejam voltadas para a resolução das dificuldades pertinentes ao segmento, mostrando novos caminhos.

Agradecimentos

Agradecimentos à Universidade Salgado de Oliveira pela bolsa de estudos concedida à primeira autora do artigo.

Referências

- Aguiar, M. D. L. (2017). *Importância da Ginástica Laboral na Qualidade de Vida dos Trabalhadores: Percepções e Análise em uma Empresa na Cidade de Manaus*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Amazonas). <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/6402>
- Araújo, T. R., & M. S. Alvarenga (2011). Questões sobre o tempo na educação de jovens e adultos. *Educação de Jovens e Adultos: em tempos e contextos de aprendizagens* (pp. 95-102). Rio de Janeiro: Rovelte.
- Bartholo, T. L., Soares, A. J. G., & Salgado, S. S. (2011). Educação Física: dilemas da disciplina no espaço escolar. *Currículo sem Fronteiras*, 11(2), 204-220. <https://biblat.unam.mx/hevila/CurriculosemFronteiras/2011/vol11/no2/13.pdf>
- Brasil, Decreto-Lei nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996 - Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei9394_ldbn1.pdf
- Cardoso, S. A. Á. (2015). *Dança e Expressão Corporal: importância e benefícios na visão de crianças, adolescentes e seus pais/responsáveis*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade de Santa Cruz do Sul). <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/1083>
- Carvalho, A. S. M., et al. (2022). Educação de Jovens e Adultos – breve análise do panorama brasileiro. *Research, Society and Development*, 11(1), e17211124727, 1-7. doi:10.33448/rsd-v11i1.24727
- Carvalho, R. M. A. (2013). Educação Física na Educação de Jovens e Adultos. *Revista Lugares de Educação*, 3(5), 37-49. <https://pdfs.semanticscholar.org/1fc1/3659f967368f606ea0af6d933ebf668736f2.pdf>
- Carvalho, R. M. A., & Camargo, M. C. S. (2019). Formação de professores em Educação Física e a Educação de Jovens e Adultos. *Movimento*, 25(e25029), 1-13. doi:10.22456/1982-8918.85233
- Cavalli, M. A. et al. (2019). Educação Física como possibilidade de transformação para os estudantes da EJA. *Revista Científica Trajetória Multicursos*, 11(1), 83-103. <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/trajetoria/article/view/515/3990>
- Correa, G. K., & Ferreira, L. O. F. (2011). *Novas arenas para a educação: O xadrez na Educação de Jovens e Adultos (EJA)*. (Especialização, Universidade Federal de Minas Gerais). <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/32832/1/artigo%20final%2009%20julho..pdf>
- Costa, L. C., Gomes, G. V., & Santos, A. A. A. (2019). Realidades e Possibilidades da Docência Orientada em Educação Física no Ensino de Jovens e Adultos. *Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 5(edição especial), 1-11. <https://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/1364/733>
- Dallanola, F. (2018). *Jogo Dramático e Teatral: Laboratório de Experiência na Educação de Jovens e Adultos (EJA)*. In *Anais III Congresso Internacional Uma Nova Pedagogia para a Sociedade Futura*. 928-936. Universidade Federal de Santa Maria. Recuperado de <https://reciprocidade.emnuvens.com.br/novapedagogia/article/view/384/434>
- Ferreira, G. N. (2017). *Caminhada e idosos: percepção de praticante da cidade de Campo Bom*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Feevale). <https://biblioteca.feevale.br/Vinculo2/000013/000013a1.pdf>
- Finco, M. D., & Fraga, A. B. (2012). Rompendo fronteiras na Educação Física através dos videogames com interação corporal. *Motriz*, 18(3), 1-9.10.1590/S1980-65742012000300014

- Ghan, G. R. Z., & Souza, F. (2020). *Benefícios do alongamento: Uma revisão bibliográfica*. (Trabalho de Conclusão de curso, Universidade do Sul de Santa Catarina). <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17086>
- Gonçalves, R., et al. (2012). A importância da tomada de consciência no jogo Badminton. *FIEP BULLETIN*, 82, (Special Edition) 1-7. <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2373/4468>
- Grisante, R. S., & Burgo, O. G. (2014). Expressão corporal: uma reflexão pedagógica. *VII Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica*. http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/mostras/sete_mostra/rogerio_santos_grisante.pdf
- Júnior, G. V. L., Padilha, T. P. P., & Gomes, V. H. S. (2019). Jogos de tabuleiro e digitais para estimular o desenvolvimento do raciocínio lógico: Como escolher? *IV Congresso Sobre Tecnologia na Educação*. https://www.researchgate.net/publication/338185989_Jogos_de_Tabuleiro_e_Digitais_para_Estimu_o_Developmento_do_Raciocinio_Logico_Como_escolher.
- Keller, L., & Becker, E. L. S. (2020). Formação e práticas docentes na educação de jovens e adultos: fragilidades e avanços. *Research, Society and Development*, 9(7), e202973801, 1-21.10.33448/rsd-v9i7.3801
- Klava, M. E. O. P. (2015). *O perfil dos alunos da EJA: a juvenilização em pauta*. (Trabalho de Conclusão de curso, Universidade de Brasília). <https://bdm.unb.br/handle/10483/12805>
- Khaled, T. E. A., & Tassa, O. M. E. (2015). Motivação nas aulas de Educação Física no ensino médio. *Educación y Deportes*, 20(203) Buenos Aires. <https://www.efdeportes.com/efd203/motivacao-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>
- Marbá, R. F., Silva, G. S., & Guimarães, T. B. (2016). Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC*, 9(1). https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf
- Melo, D. G. (2012). *Benefícios da prática da caminhada para os idosos do grupo "terceira idade" de Cavalcante, GO*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade de Brasília). https://bdm.unb.br/bitstream/10483/5495/1/2012_DarlanGomesdeMelo.pdf
- Mendes, P. C., Leandro, C. R., & Lopes, M. (2017). Práticas intergeracionais e interdisciplinares na Educação. Um exemplo prático no Ensino Básico. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 51(1) 63-82.10.14195/1647-8614_51-1_4.
- Morais, K. H. (2017). O Professor de Educação Física na EJA: Da formação Prática a uma Educação Física de Teorias. *Revista Espacios*, 38(20), 34-46. <https://www.revistaespacios.com/a17v38n20/a17v38n20p34.pdf>
- Neves, A. S. (2019). *A dança nas aulas de Educação Física: Uma visão dos discentes na Educação de Jovens e Adultos*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário de Brasília). <https://repositorio.uniceub.br/jsui/bitstream/prefix/13455/1/21953404.pdf>
- Paiva, C. A., & Tori, R. (2017). Jogos digitais no ensino: processos cognitivos, benefícios e desafios. SBC – Proceedings of SBGames. *Escola Politécnica da Universidade de São Paulo*, 2(4), 1052-1055. <http://www.sbgames.org/sbgames2017/papers/CulturaShort/175287.pdf>
- Piagentini, S., & Camargo, E. A. O. (2018). Neurociências, Yoga e Educação. *Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar*, 1(3), 237-250. <http://fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/711>
- Pires, R. G., Primo, C. P. F., & Pereira, P. S. (2021). Educação Física na EJA: reflexões entre currículo e a formação docente. *REVASF*, 11(26), 344-360. <https://periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/1340>
- Rabello, M. V., & Hanoff, M. I. V. (2019). O olhar dos/as acadêmicos/as do curso de Pedagogia sobre a EJA. *Saberes Pedagógicos*, 3(3), 170-187. <http://periodicos.unesc.net/pedag/article/view/5367>
- Santos, A. M., & Melo, A. S. A. S. (2015). Os benefícios do Xadrez como Ferramenta Pedagógica Complementar no Processo de Ensino-Aprendizagem do Centro Educacional Vivência. *Revista de Educação*, 18(25), 63-69. <https://seer.pgsskroton.com/educ/article/view/3479>
- Silva, C., & Paulino, P. C. (2017). *Capacitação inclusiva: dificuldades dos professores na EJA*. Universidade III CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL. Tecnológica do Paraná. PR. https://www.researchgate.net/publication/261696913_CAPACITACAO_INCLUSIVA_DIFIDIFIDIFI_DOS_PROFESSORES_NA_EJA
- Souza, A. A., Raasch, R. N. H., & Maria, A. L. (2017). Badminton: um diferencial nas aulas de educação física escolar. *ACTA Brasileira do Movimento Humano*, 7(3), 28-38. <http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/actabrasileira/article/view/3189>
- Souza, M. A. (2016). *A importância do alongamento físico*. (Trabalho de Conclusão de Curso, FAEMA). <http://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/499>
- Taquette, S. R., & Borges, L. (2020). *Pesquisa qualitativa para todos: Vozes*.
- Vasconcellos, C. S. (2012). *Planejamento projeto de ensino-aprendizagem e projeto político pedagógico*. São Paulo: Libertad.
- Vagheti, C. A. O., & Botelho, S. S. C. (2010). Ambientes virtuais de aprendizagem na educação física: uma revisão sobre a utilização de Exergames. *Ciências & Cognição*, 15(1), 76-88. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212010000100008&lng=pt&tlng=pt