

Educação Física na Educação de Jovens e Adultos: contribuições para o envelhecimento ativo e a qualidade de vida

Júlio César Alves da Silva¹

Resumo

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) atende sujeitos que, por diferentes motivos, não tiveram acesso ou permanência na escolarização regular, incluindo um número crescente de pessoas idosas. Nesse contexto, a Educação Física escolar assume um papel relevante ao promover práticas corporais que contribuem para a saúde, a autonomia e a qualidade de vida desses estudantes. O presente artigo tem como objetivo analisar as contribuições da Educação Física para o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida dos estudantes da EJA. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica, fundamentada em livros, artigos científicos e documentos oficiais. Os resultados indicam que a Educação Física, quando planejada de forma inclusiva e contextualizada, favorece benefícios físicos, sociais e emocionais, contribuindo para o envelhecimento ativo e para a valorização das experiências de vida dos estudantes idosos. Conclui-se que a Educação Física na EJA deve ser compreendida como uma prática pedagógica essencial para a promoção da saúde e da cidadania.

Palavras-chave: Educação Física; Educação de Jovens e Adultos; Envelhecimento ativo; Qualidade de vida.

Abstract

Adult and Youth Education (EJA) serves individuals who, for various reasons, did not have access to or remain in regular schooling, including a growing number of elderly people. In this context, school Physical Education plays a relevant role in promoting physical practices that contribute to the health, autonomy, and quality of life of these students. This article aims to analyze the contributions of Physical Education to

active aging and the improvement of the quality of life of EJA students. This is a qualitative, bibliographical research study, based on books, scientific articles, and official documents. The results indicate that Physical Education, when planned inclusively and contextually, favors physical, social, and emotional benefits, contributing to active aging and the appreciation of the life experiences of elderly students. It is concluded that Physical Education in EJA should be understood as an essential pedagogical practice for the promotion of health and citizenship.

Keywords: Physical Education; Youth and Adult Education; Active Aging; Quality of Life.

Introdução

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) constitui-se como uma modalidade de ensino destinada a garantir o direito à educação àqueles que não tiveram acesso ou continuidade de estudos na idade própria, conforme assegura a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996). Essa modalidade caracteriza-se pela diversidade etária e social de seus estudantes, destacando-se a presença significativa de pessoas idosas.

O envelhecimento é um processo natural que envolve transformações físicas, cognitivas e sociais, exigindo práticas pedagógicas que respeitem as especificidades desse público (OMS, 2005). Nesse sentido, a Educação Física escolar apresenta-se como um componente curricular fundamental para a promoção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida.

De acordo com Darido (2012), a Educação Física escolar deve ir além do desempenho esportivo, valorizando o movimento corporal como forma de expressão, cuidado com o corpo e formação cidadã. Assim, este artigo tem como objetivo analisar as contribuições da Educação Física para o envelhecimento ativo e a qualidade de vida dos estudantes da EJA.

2. Educação de Jovens e Adultos e o processo de envelhecimento

A EJA atende sujeitos com trajetórias escolares marcadas por interrupções, trabalho precoce e exclusão social, o que reforça a necessidade de práticas pedagógicas contextualizadas e humanizadas (ARROYO, 2017). Entre esses sujeitos, os estudantes idosos buscam na escola não apenas a escolarização formal, mas também o convívio social e a valorização pessoal.

O envelhecimento deve ser compreendido como um processo biopsicossocial, influenciado por fatores individuais e coletivos. Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde (2005), o envelhecimento ativo está relacionado à otimização das oportunidades de saúde, participação social e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Nesse contexto, a EJA deve promover práticas educativas que reconheçam o envelhecimento como parte da diversidade humana, respeitando limites e potencialidades dos estudantes idosos.

3. Educação Física e qualidade de vida

A qualidade de vida está diretamente relacionada às condições de saúde, bem-estar físico, emocional e social. Estudos apontam que a prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção de doenças, melhoria da mobilidade, equilíbrio e autonomia funcional, especialmente na população idosa (GUEDES; GUEDES, 1995).

A Educação Física escolar, ao trabalhar práticas corporais diversificadas, favorece não apenas benefícios físicos, mas também a socialização e o fortalecimento da autoestima. Conforme Darido (2012), a Educação Física deve considerar as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal, possibilitando uma formação integral do sujeito.

Na EJA, essas práticas devem ser adaptadas às características dos estudantes, respeitando o ritmo de aprendizagem e as experiências acumuladas ao longo da vida.

4. Possibilidades pedagógicas da Educação Física para estudantes idosos na EJA

As práticas pedagógicas da Educação Física na EJA devem priorizar a inclusão e a participação de todos os estudantes. Metodologias que valorizem o diálogo, a cooperação e a adaptação das atividades são fundamentais para garantir o envolvimento dos estudantes idosos.

Freire (1996) destaca que o processo educativo deve respeitar a autonomia e a experiência dos educandos, promovendo uma aprendizagem significativa. Nesse sentido, atividades corporais adaptadas, jogos cooperativos, exercícios de alongamento e práticas recreativas mostram-se adequadas ao contexto da EJA.

O professor de Educação Física assume, assim, o papel de mediador do conhecimento, promovendo práticas que favoreçam o envelhecimento ativo, a socialização e a qualidade de vida.

Considerações Finais

A Educação Física na Educação de Jovens e Adultos apresenta-se como um componente curricular essencial para a promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida dos estudantes idosos. Por meio de práticas corporais inclusivas e contextualizadas, contribui para a saúde física, emocional e social, além de favorecer a autonomia e a participação social.

Conclui-se que a valorização da Educação Física na EJA é fundamental para a construção de uma educação mais humana, inclusiva e comprometida com a cidadania. Para a formação inicial do professor de Educação Física, refletir sobre essa temática contribui para o desenvolvimento de práticas pedagógicas sensíveis às realidades e necessidades dos sujeitos da EJA.

Referências

ARROYO, Miguel G. **Educação de jovens e adultos**: um campo de direitos e de responsabilidade pública. Petrópolis: Vozes, 2017.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na escola**: conteúdos, suas dimensões e significados. Campinas: Autores Associados, 2012.

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

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Pinto. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: OMS, 2005.