

Programa de Educação Física para Educação de Jovens e Adultos

Autores: **Leandro de Paula Soares**
Sara Nállia de Oliveira Costa
Américo de Araujo Pastor Junior
Jackson de Souza Menezes

O material pedagógico produzido tem como norte os quatro pilares do relatório de Dolors (1997), buscando contribuir para a formação holística dos discentes através da tematização das práticas corporais relacionadas a saúde ampliada. Eis os quatro pilares: aprender a conhecer, a fazer, a conviver e a ser. O último citado será o objetivo final após as ações e reflexões oriundas dos demais pilares.

Em virtude da peculiaridade da EFE, o princípio aprender a fazer terá maior ênfase. Nota-se que os princípios acabam se intercomunicando. Sendo assim, quando é enumerada determinada atividade com algum desses princípios, está levando-se em conta a preponderância desse.

A revisão sistemática integrativa realizada na dissertação confirmou que a dimensão restrita de saúde ainda é preponderante. Desse modo, ao elaborar o conteúdo didático, busca-se contribuir para a reflexão dos discentes em aspectos que impactam negativamente e/ou de maneira positiva nas práticas corporais realizadas nas suas comunidades.

Tem-se como foco, também, contribuir para a intervenção em possíveis políticas públicas, que possam levar à maior adesão da prática regular de atividade física e que incentive a ampliação do conhecimento dos estudantes acerca da EFE e suas inúmeras interfaces, principalmente as questões ambientais.

Ambientes saudáveis, dentre eles a escola, são importantes ferramentas para a promoção de uma vida ativa e saudável. Ao permitir maiores possibilidades de experimentações corporais, de uma adequada alimentação e de práticas sustentáveis, dentre outras, são fundamentais para a promoção da saúde. Monteiro *et al.* (2020) afirmam que a escola é um ambiente propício para escolhas saudáveis, sendo estas feitas de maneira conjunta entre os diversos atores do ambiente escolar.

Foram elencados importantes temas: 1-Alimentação saudável e sustentáveis, 2- Sedentarismo e degradação ambiental, 3- Reciclagem e saúde e 4- Saúde coletiva e jogos cooperativos.

A proposta 1 do material pedagógico buscou refletir sobre questões alimentares. É primordial entender que a cadeia do alimento vai muito além do que está nos hortifrutis ou mercado. Santos *et al.* (2020) dizem que projetos educativos utilizados para educação ambiental são imprescindíveis pontos de partida para desenvolver projetos de atividades integradoras, contribuindo para a formação de comportamentos e atitudes.

Buscou-se que os discentes observem a influência comercial dos produtos alimentícios no cotidiano, que focam alimentos industrializados em detrimento dos naturais. Frente a isso, ocorrem as possíveis práticas de elaboração de hortas nos ambientes intra e extraescolar.

A proposta 2 versou sobre sedentarismo. O comportamento sedentário é importante fator de risco para a morbidade humana. Por consequência, estratégias diversas que contribuem para aumentar o nível de atividade física, nos domínios: atividade doméstica, de lazer, trabalho e deslocamento, contribuem para a qualidade de vida da população. A OMS (WHO, 2010) assegura que a prática de atividade física regular está associada à redução de mortes prematuras.

Autonomia ao realizar exercícios e noções básicas de direitos e deveres devem caminhar juntas. A importância da percepção subjetiva de esforço físico é a capacidade que se traduz em possibilidade de uma parcial autonomia na realização dos exercícios físicos. Lopes e Carraro (2021) apontam que analisar sua própria intensidade de exercícios acarreta resultados ainda melhores para saúde.

Capacidade mínima de entendimento do funcionamento do seu corpo ao realizar exercício somada ao entendimento que o acesso e a oferta de locais adequados são obrigação do poder público e por consequência direito da população contribuem para cidadania plena dos estudantes e sua comunidade.

Almeida (2018) afirma que o Estado, muitas vezes, revoga, à parcela menos favorecida da população, o direito constitucional ao lazer. Esse fato corrobora o enfraquecimento de práticas de esportes, tendo em vista a

precariedade ou até mesmo a ausência de espaços públicos reservados ao lazer, a exemplo de praças arborizadas com quadras e brinquedos.

A proposta 3 reflete sobre a reciclagem. Nos aspectos ligados a esse tema, buscou-se atentar para as possibilidades de elaboração, também, de objetos que causem menos impacto ambiental e refletir sobre o consumismo.

Ambiente saudável exige a busca por micro e macroambientes sustentáveis. A definição de desenvolvimento sustentável “[...]atende às necessidades atuais sem comprometer a habilidade das futuras gerações de atender suas próprias necessidades [...]” (ONU BRASIL, 2021, p. 7). Boff (2014) assevera que o desenvolvimento sustentável tem como pré-requisito ações sustentáveis. Já Hofer (2009) entende que o conceito de sustentabilidade fornece a ideia de um equilíbrio entre ambiente, as questões econômicas e o bem-estar social da humanidade.

Buscou-se discutir através das diversas interações também que, não necessariamente, o corpo tido como bonito é saudável. Nesse contexto, é preciso identificar as individualidades anatômicas e buscar respeitá-las. Maldonado (2022) pontua que existe intencionalidade na questão comercial e financeira voltada para a divulgação de determinados padrões estéticos. Esse fato influencia uma série de busca por venda de produtos, a exemplo da venda de suplementos alimentares, novos conglomerados de academias de ginástica e o intenso mercado de roupas esportivas.

Já a proposta 4 focou nos aspectos sociais e de convivência humana e sua relação com a saúde da coletividade ao buscar pensar sobre a importância do cuidado com o outro e respeito às diferenças independentemente das características físicas. Gomes *et al.* (2021) afirmam que a grande divulgação nos mais variados meios de comunicação, dos ideais de beleza rígidos, e gera em muitos indivíduos inúmeros problemas, dentre eles, sofrimentos psíquicos, dificuldade de interação e transtorno alimentares.

Devido à sua peculiaridade, ao realizar atividades em grupos, a EFE contribui para a maior interação entre os participantes e, consequentemente, para a maior possibilidade de desenvolvimento das habilidades sociais. Trocas sociais positivas contribuem para cooperação e solidariedade e atuam como fator de proteção diante de adversidades (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014)

Por fim, busca-se, neste material educativo voltado para alunos de Educação Física (EFE) da Educação de Jovens e adultos (EJA), ampliar as vivências corporais e as questões que as envolvem no âmbito da saúde ampliada, buscando o afastamento da prática de atividades físicas alienadas desconectada com a realidade socioambiental vivenciada.

Material educativo

Proposta - 1



A Educação Física e o incentivo à alimentação saudável e Sustentável

A alimentação é fundamental para os seres humanos e envolve uma variedade de aspectos que influenciam na sua qualidade de vida. Para escolher uma alimentação equilibrada é necessário primeiramente, compreender a importância de uma boa alimentação. Atualmente, a sociedade tem privilegiado o consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcares, sal, corantes, entre outras substâncias que impactam a saúde de uma forma negativa, principalmente daqueles que levam uma vida agitada e que se alimentam em redes 'fast-food', por exemplo. Diversas evidências científicas demonstram que há uma relação direta entre esse tipo de dieta e determinadas doenças, o que tem se sobressaído à frente de fatores genéticos.

Texto 1: Artigo "A Educação Física e o incentivo à alimentação saudável".
(Alessandra Kally Ciardi Barbosa)

Atualmente, tratamos de uma compreensão ampliada sobre a noção de alimentação, que a partir do debate sobre a superação do foco no componente nutricional dos alimentos, inclui a compreensão sobre um direito humano fundamental, bem como a compreensão sobre as questões socioculturais e afetivas do comer e sobre as questões da sustentabilidade ambiental da produção de alimentos com base em modelos produtivos pautados em princípios agroecológicos e da soberania alimentar.

Texto 2: A confluência entre o “adequado” e “saudável”: Análise da instituição da noção de alimentação adequada e saudável nas políticas públicas do Brasil.
(De Paiva e colaboradores)

Atividade 1

- Tendo como base uma quadra poliesportiva, será espalhado uma série de materiais na quadra, a exemplo de bumbolês, cones, cordas etc., a fim de propiciar uma maior variedade motora no deslocamento dos estudantes. Em cada canto da quadra terá um balde;
- Serão espalhados no chão de toda quadra imagens de alimentos naturais e processados;
- Ao sinal do mediador, os estudantes deverão colocar essas imagens no balde indicativo de alimentos naturais ou no de alimentos processados;
- Ao realizar as ações os estudantes devem cooperar entre si e perpassar pelos mais variados trajetos.

Atividade 2

- Tendo como base uma quadra poliesportiva, será espalhado uma série de materiais na quadra, a exemplo de bumbolês, cones, cordas etc., a fim de propiciar uma maior variedade motora no deslocamento dos estudantes. Em cada canto da quadra terá um balde;
- Serão espalhados no chão de toda quadra imagens de alimentos naturais e processados;
- Ao sinal do mediador, os estudantes deverão colocar essas imagens no balde indicativo da origem desses alimentos (produção industrial, agricultura familiar, produção monocultura)
- Ao realizar as ações os estudantes devem cooperar entre si e perpassar pelos mais variados trajetos.

Objetivo geral:

- Relacionar as práticas corporais a saúde ampliada;
- Ampliar o repertório motor, afetivo e social;
- Valorizar atitudes que contribuam para um estilo de vida saudável. Incluindo aspectos relacionados à alimentação saudável desde sua produção até o prato do consumidor.

Objetivo específico:

- Identificar as diferenças entre alimento natural e produtos alimentícios processados;
- Observar as diferentes origens dos alimentos e produtos alimentícios e relacionar aos aspectos ambientais.

Avaliação docente:

- Avaliar, através de uma roda de conversa com os discentes, se houve compreensão mínima e reflexão sobre os conceitos.

Proposta 2- Sedentarismo e espaços de lazer

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010), o sedentarismo é responsável por 3,2 milhões de mortes a cada ano no mundo, estudos têm mostrado que 60% da população mundial não realizam atividades físicas suficientes, sendo que um em cada três indivíduos no mundo é sedentário. Considerado o fator de risco que mais ocasiona a morte súbita, o sedentarismo vem causando enormes gastos governamentais para a área da saúde no mundo todo, problemas ocasionados pela inatividade física.
(OLBRICH et al., 2009).

Texto 1- Compreensão de estudantes do ensino médio sobre sedentarismo, nível de atividade física e exposição a comportamentos sedentários (Dos santos et al)

Devido ao aumento da urbanização, o dominante ambiente construído das cidades emerge na literatura como um fator determinante das oportunidades de prática da atividade física (AF) (SALLIS et al., 2012). Por sua vez, estudos no âmbito da AF e saúde dos indivíduos alertam para as condicionantes dos meios urbanos, especialmente devido ao elevado índice de sedentarismo (KOHL et al., 2012).

A oferta de ambientes urbanos que proporcionem a oportunidade da prática da AF é uma tendência de destaque nas atuais políticas públicas, com o crescente investimento em Espaços Verdes, ambientes ao ar livre associados a melhorias na saúde dos indivíduos (LEE et al, 2015), sendo que sua principal função pode estar associada ao aumento do bem-estar de seus utilizadores.

Texto 2- Políticas públicas locais para promoção da atividade física das crianças nos parques públicos (De Oliveira et al)

Atividade 1

-Após a conversa e reflexão acerca do sedentarismo e a influência do meio ambiente nesse fenômeno, os alunos durante a semana fotografarão os espaços de lazer e também locais voltados para os deslocamentos na escola e em sua comunidade.

Posteriormente, essas fotos serão expostas para todos da turma. E será fonte e base para discussão acerca dos espaços de lazer oferecidos na comunidade, e as reais possibilidades de execução de atividade física e exercícios físicos;

Concluindo, os estudantes farão propostas para tornar o ambiente escolar, sua comunidade e também sua cidade mais propícia às práticas corporais sejam elas esportivas ou de maior possibilidade de utilização de deslocamentos a pé ou de bicicleta.

Objetivo geral:

- Relacionar as práticas corporais a saúde ampliada;
- Ampliar o repertório motor, afetivo e social;
- Valorizar atitudes que contribuam para um estilo de vida saudável.

Objetivo específico:

- Identificar as diferenças entre locais propícios para práticas de exercícios físico e ambientes inadequados;
- Perceber que o acesso a cultura corporal do movimento em espaços adequados é um direito constitucional;
- Buscar no cotidiano a prática regular de exercício individual e coletiva

Avaliação docente:

-Avaliar, através de uma roda de conversa com os discentes, se houve compreensão mínima e reflexão sobre os conceitos.

Proposta 3- Xadrez Sustentável



À luz da literatura, verificamos que o xadrez proporciona diversos benefícios: cognitivo, afetivo-social e controle emocional, sendo uma atividade que facilita a aprendizagem em outras disciplinas, tornando uma ferramenta para um ensino prazeroso e eficaz. Com esse estudo, podemos concluir que é de suma importância o uso do jogo de xadrez como ferramenta pedagógica para o desenvolvimento do sujeito quanto aos domínios do comportamento humano e ainda como elemento articulador da questão interdisciplinar no âmbito da escola.

Texto 1: A utilização do xadrez como ferramenta pedagógica na Educação Física escolar. (Mendes et al, 2017)

O destino final inadequado dado aos resíduos sólidos tem sido visto em todo o mundo, como um dos principais problemas da atualidade. Países economicamente desenvolvidos se deparam com resíduos cada vez mais complexos em sua origem e consequentemente, nos problemas relativos a seu tratamento. O Brasil, assim como em outros países em desenvolvimento, o processo de globalização tem induzido, até mesmo nos pequenos e particularmente pobres aglomerados do interior, ao consumismo, que geram resíduos e rejeitos, provocando significativos impactos ambientais e riscos à saúde pública.

Texto 2: Impactos Ambientais dos Resíduos Sólidos Urbanos: uma análise a partir da ecoeficiência e da sustentabilidade (Solovieva et al,2022)

Atividade 1

Após a leitura e reflexão acerca dos aspectos relacionados à sustentabilidade e saúde e também o modo no qual a população e diversos segmentos da sociedade se relacionam com aspectos ambientais e relacionados a sustentabilidade. Construir peças e tabuleiro do xadrez sustentável e jogar com colegas de turma.

Regras do Jogo: Mesmos objetivos do jogo tradicional de xadrez: Capturar o Rei adversário (xeque mate);
Os movimentos das peças serão idênticos a das equivalentes.

Xadrez sustentável:

- 1- **Rei** (Mundo saudável) Move-se em todas as direções, uma casa por vez,
- 2- **Rainha** (Divulgação científica) – Move-se em todas direções
- 3- **Torre** (Construções e obras) – Movem-se na horizontal e vertical;
- 4- **Cavalo** (Meios de transporte) – Movem-se em Padrão “L”, duas casas em uma direção e uma perpendicularmente;
- 5- **Bispo** (Grupos religiosos e sua relação com meio ambiente) Movem -se na diagonal;
- 6- **Peão** (Ações da população para obtenção de um ambiente equilibrado) Avançam para frente, mas capturam peças adversárias na diagonal.

Objetivo geral:

- Relacionar as práticas corporais a saúde ampliada;
- Ampliar o repertório motor, afetivo e social;
- Valorizar atitudes que contribuam para um estilo de vida saudável.

Objetivo específico:

- Identificar as possibilidades de reciclagem no cotidiano;
- Associar a degradação ambiental e aspectos negativos da saúde;
- Perceber que a reciclagem, embora com suas limitações, pode contribuir para a diminuição da degradação do meio ambiente;
- Observar que existem outros modos de vida e consumo que causam menos danos ambientais, a exemplo do modo de vida de alguns povos indígenas;
- Ampliar o repertório motor fino.

Avaliação docente:

-Avaliar, através de uma roda de conversa com os discentes, se houve compreensão mínima e reflexão sobre os conceitos.

Proposta 4- Empatia/ Jogos cooperativos e saúde



- Diante da pandemia da COVID-19, considerando suas formas de transmissão, as autoridades de saúde recomendam para a população a adoção de medidas não farmacológicas, como o distanciamento social, etiqueta para tosse e higiene respiratória. Além disso, deve-se fazer uso de máscaras tanto para a autoproteção como para a proteção do outro. Essas estratégias devem ser amplamente seguidas, principalmente em locais públicos, para reduzir o risco de contaminação.

Texto 1-Prática do uso de máscaras no contexto da pandemia da COVID-19: um estudo transversal (Pereira et al,2022)

O Jogo Cooperativo (JC), neste caso, surge com o intuito de promover uma interação com o outro, pois as metas são comuns a todos e precisam ser alcançadas conjuntamente.

Texto 2- Escola: Promovendo aprendizagem cooperativa através de jogos cooperativos. (De Almeida e De Medeiros, 2020)

Proposta 1

Ação cooperativa levando a reflexão acerca da saúde coletiva.

-Em grupos pequenos grupos, atravessar de mãos dadas a quadra com pequeno saco de areia na cabeça;

- Os grupos vão crescendo aos poucos, até formar apenas um, com toda a turma de mão dadas;

- A travessia deverá ser feita de maneira cooperativa;
- Ao cair o saco de areia de qualquer participante, todos deverão parar e retornar a trajetória após a volta do objeto.
- Ao conseguir fazer a travessia coletiva o objetivo será alcançado.

Objetivo geral:

- Relacionar as práticas corporais a saúde ampliada;
- Ampliar o repertório motor, afetivo e social;
- Valorizar atitudes que contribuam para um estilo de vida saudável.

Objetivo específico:

- Identificar a influência individual na saúde coletiva;
- Agir com empatia durante os jogos e também no cotidiano;
- Perceber que dentro das práticas corporais coletivas, existem possibilidades além dos jogos competitivos.

Avaliação docente:

- Avaliar, através de uma roda de conversa com os discentes, se houve compreensão mínima e reflexão sobre os conceitos.