ISSN: 2358-8829

METODOLOGIAS DE ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ADULTOS E IDOSOS: estratégias pedagógicas com o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID)

Maria Clara Cordeiro da Silva [1]
Ariana Carla dos Santos Amorim [2]
Maria Yasmin Souza Freitas [3]
Tiago Machado Diniz Miranda [4]
Alison Oliveira da Silva[5]
Ana Paula Rodrigues Figueirôa [6]

INTRODUÇÃO

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) configura-se como uma modalidade da Educação Básica brasileira destinada a assegurar o direito fundamental à escolarização daqueles sujeitos que não tiveram acesso ou continuidade de seus estudos na idade própria. Amparada pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394/96 (LDBEN) (Brasil, 1996), a EJA ultrapassa a mera reposição de conteúdos formais, desempenhando uma função social e reparadora no acolhimento de trajetórias de vida plurais. Como enfatiza Arroyo (2006, p. 18), "[...] os sujeitos da EJA não chegam à escola como páginas em branco, mas trazendo memórias, identidades, saberes e itinerários de vida marcados pelo trabalho e pelas lutas sociais".

O público atendido pela EJA caracteriza-se por ser composto por jovens, adultos e por uma proporção expressiva e contínua de idosos. Trata-se de sujeitos que trazem

[1] Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, 2024142364@app.asces.edu.br;
[2] Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, 2026120692@app.asces.edu.br;
[3] Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, 2024142353@app.asces.edu.br;
[4] Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, 2024142362@app.asces.edu.br;
[5] Mestre em Educação Física, alisonsilva@asces.edu.br;
[6] Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física e Pedagogia, Doutora em Educação (UFPE), Profa da ASCES-UNITA, anafigueiroa@asces.edu.br

ISSN: 2358-8829

marcas identitárias e demandas únicas, conciliando o regresso às salas de aula com responsabilidades do mundo do trabalho e do lar. Nesse viés, Freire (1996, p. 25) leciona que "ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção", premissa essencial para que as estratégias pedagógicas voltadas aos alunos mais velhos respeitem suas vivências prévias e favoreçam uma aprendizagem com significado real.

Nesse panorama integrador, a Educação Física escolar assume um papel estratégico como componente curricular obrigatório. Ela vai além do ensino restrito a gestos motores e modalidades esportivas, atuando na promoção do desenvolvimento corporal integral, na melhoria da saúde e na ampliação da socialização. Conforme apontam Darido e Rangel (2005, p. 12), a Educação Física no ambiente escolar deve "[...]superar a visão puramente biológica e de rendimento motor, pautando-se em uma dimensão em que a saúde, o lazer, a cidadania e a qualidade de vida sejam eixos estruturantes do processo formativo".

Contudo, a práxis pedagógica da disciplina na EJA enfrenta entraves históricos decorrentes da manutenção de modelos tradicionais focados no rendimento atlético. Práticas corporais descontextualizadas tendem a afastar os estudantes dessa modalidade, sobretudo adultos com limitações físicas e idosos, gerando sentimentos de inaptidão. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018) reforça essa necessidade de mudança ao destacar que as práticas corporais devem ser reconstruídas a partir das necessidades dos sujeitos, promovendo a experimentação consciente e garantindo "o acesso aos conhecimentos sobre a cultura corporal do movimento para a consolidação da autonomia e do bem-estar" (Brasil, 2018, p. 213).

Essa reorientação pedagógica ganha dinamismo com a inserção do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). A atuação de licenciandos nas turmas de EJA estimula a inovação metodológica e o desenvolvimento de intervenções pautadas no acolhimento e na promoção da saúde. Diante deste cenário, emerge a seguinte questão norteadora: como as metodologias de ensino da Educação Física, articuladas no contexto do PIBID e pautadas na BNCC, podem ser adaptadas para atender adultos e idosos da EJA com foco na inclusão e na qualidade de vida? O estudo justifica-se pela necessidade de subsidiar os professores com indicativos práticos que assegurem a permanência escolar e o cuidado consciente com o corpo.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

ISSN: 2358-8829

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa e caráter descritivo, operacionalizado por meio do procedimento da pesquisa bibliográfica, objetivando analisar e sistematizar as metodologias adaptadas da Educação Física direcionadas ao público da EJA. O levantamento e a coleta de dados foram realizados nas bases digitais *Scientific Electronic Library Online* (*SciELO*) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), utilizando como instrumentos de busca e seleção o cruzamento dos descritores "Educação Física Escolar", "EJA", "PIBID" e "Práticas Corporais". Como técnica de análise dos dados, adotou-se a leitura do material aplicando-se critérios formais de inclusão (artigos avaliados por pares, documentos oficiais como LDBEN e BNCC e trabalhos focados no PIBID/EJA) e exclusão (estudos sobre alto rendimento esportivo ou Educação Física infantil), o que permitiu categorizar as evidências em eixos temáticos focados no resgate de saberes prévios, exercícios adaptados e promoção da saúde.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) constitui uma modalidade da Educação Básica voltada para indivíduos que não tiveram acesso ou continuidade aos estudos na idade considerada regular. No Brasil, essa modalidade está assegurada pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN) (Brasil, 1996), que reconhece a necessidade de oferecer oportunidades educacionais adequadas às características e às condições de vida dos estudantes jovens, adultos e idosos. Dessa forma, a EJA representa não apenas uma política de escolarização, mas também uma estratégia de inclusão social e garantia de direitos fundamentais (Brasil, 1996).

Historicamente, a EJA surgiu como resposta às elevadas taxas de analfabetismo presentes na sociedade brasileira. Entretanto, sua função foi ampliada ao longo do tempo, passando a contemplar aspectos relacionados à cidadania, à emancipação social e à valorização das experiências dos educandos. Segundo Haddad e Di Pierro (2000), a EJA deve ser compreendida como uma política pública permanente, capaz de contribuir para a redução das desigualdades sociais e educacionais que marcam a realidade brasileira.

Nesse contexto, os sujeitos da EJA apresentam características bastante heterogêneas. Muitos estudantes interromperam sua trajetória escolar em razão de

ISSN: 2358-8829

dificuldades econômicas, ingresso precoce no mercado de trabalho, responsabilidades familiares ou ausência de acesso à escola. Conforme destaca Arroyo (2006), esses indivíduos chegam ao ambiente escolar trazendo consigo conhecimentos construídos ao longo de suas trajetórias de vida, os quais precisam ser reconhecidos e valorizados pelos professores durante o processo educativo.

Além dos jovens e adultos trabalhadores, observa-se um crescimento significativo da participação de idosos na EJA. O envelhecimento populacional brasileiro tem ampliado a busca pela escolarização em idades mais avançadas, tornando a sala de aula um espaço de convivência intergeracional. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), a população idosa brasileira vem crescendo continuamente, o que reforça a necessidade de políticas educacionais que atendam às demandas desse público.

Freire (1996) ressalta que a educação deve partir da realidade dos educandos, respeitando seus saberes, suas experiências e sua cultura. Para o autor, ensinar não significa transferir conhecimentos prontos, mas criar condições para que os estudantes participem ativamente da construção do conhecimento. Essa perspectiva torna-se particularmente importante na EJA, pois favorece uma aprendizagem significativa e contextualizada às necessidades dos sujeitos.

A Educação Física integra o currículo da Educação Básica como componente responsável pela abordagem das diferentes manifestações da cultura corporal do movimento. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a disciplina deve proporcionar aos estudantes o acesso a conhecimentos relacionados aos esportes, jogos, brincadeiras, danças, ginásticas, lutas e práticas corporais de aventura, promovendo o desenvolvimento integral dos indivíduos (Brasil, 2018).

Durante muitos anos, a Educação Física escolar esteve associada a modelos pedagógicos centrados no rendimento esportivo, na aptidão física e na seleção dos mais habilidosos. Essa perspectiva acabou excluindo estudantes que apresentavam limitações motoras ou menor desempenho físico, realidade frequentemente observada nas turmas da EJA. Conforme Darido e Rangel (2005), a superação desse modelo tornou-se necessária para que a disciplina pudesse cumprir sua função educativa e inclusiva.

A partir das discussões promovidas pelo chamado Movimento Renovador da Educação Física, surgiram novas abordagens pedagógicas que passaram a compreender o corpo como construção histórica, social e cultural. Soares *et al*. (1992) defendem que a

ISSN: 2358-8829

Educação Física deve possibilitar aos estudantes a apropriação crítica dos conhecimentos produzidos pela cultura corporal, permitindo-lhes compreender o significado social das práticas corporais presentes na sociedade.

Na EJA, essa concepção torna-se ainda mais relevante, pois permite relacionar os conteúdos às experiências de vida dos estudantes. Adultos e idosos possuem repertórios culturais construídos em diferentes contextos sociais, familiares e profissionais. Dessa forma, práticas como danças populares, jogos tradicionais, caminhadas orientadas e atividades recreativas podem contribuir para tornar as aulas mais significativas e participativas (Betti; Zuliani, 2002).

Além disso, a Educação Física pode atuar como importante instrumento de promoção da saúde. Nahas (2017) destaca que a prática regular de atividades físicas está associada à prevenção de doenças crônicas, à melhoria da capacidade funcional e ao aumento da qualidade de vida. Para estudantes da EJA, especialmente aqueles pertencentes à terceira idade, tais benefícios possuem grande relevância para a manutenção da autonomia e da independência nas atividades cotidianas.

O processo de ensino-aprendizagem na EJA exige metodologias diferenciadas que considerem as características dos estudantes. Diferentemente do ensino voltado para crianças e adolescentes, a educação de adultos necessita reconhecer as experiências acumuladas ao longo da vida e utilizá-las como ponto de partida para a construção do conhecimento (Libâneo, 2013).

Nesse sentido, metodologias participativas têm sido apontadas como estratégias eficazes para favorecer o envolvimento dos estudantes. Segundo Freire (1996), o diálogo deve constituir o eixo central da prática educativa, permitindo que professores e alunos compartilhem conhecimentos e construam aprendizagens coletivamente. Na Educação Física, essa perspectiva pode ser aplicada por meio de rodas de conversa, atividades colaborativas e reflexões sobre hábitos de saúde e qualidade de vida.

Para os estudantes idosos, as adaptações metodológicas tornam-se ainda mais necessárias. O envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas que podem influenciar a execução das atividades corporais, como redução da força muscular, diminuição da flexibilidade e alterações no equilíbrio. Matsudo (2002) destaca que programas de atividade física destinados à população idosa devem priorizar segurança, progressão gradual e respeito às limitações individuais.

ISSN: 2358-8829

Atividades relacionadas à coordenação motora, equilíbrio, mobilidade articular e fortalecimento muscular apresentam resultados positivos para esse público. Além dos benefícios físicos, essas práticas contribuem para a autoestima, para a socialização e para a prevenção do isolamento social, fenômeno frequentemente observado entre idosos (Matsudo; Matsudo; Barros Neto, 2001).

Outro aspecto importante refere-se à valorização dos conhecimentos prévios dos estudantes. Brandão (2007) afirma que a educação deve reconhecer os saberes produzidos nos diferentes espaços sociais, evitando a desvalorização das experiências populares. Na Educação Física, isso significa incorporar práticas corporais conhecidas pelos alunos, respeitando sua cultura e sua trajetória de vida.

Dessa maneira, as metodologias de ensino voltadas para adultos e idosos precisam ser inclusivas, contextualizadas e participativas, favorecendo não apenas a aprendizagem dos conteúdos escolares, mas também a promoção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida.

O Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) foi criado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) com o objetivo de fortalecer a formação inicial de professores e aproximar os cursos de licenciatura da realidade das escolas públicas brasileiras (CAPES, 2024).

A inserção dos licenciandos no cotidiano escolar possibilita experiências que articulam teoria e prática, favorecendo a construção da identidade profissional docente. Segundo Gatti *et al.* (2014), o PIBID contribui significativamente para a melhoria da formação dos futuros professores, promovendo reflexões sobre metodologias de ensino, planejamento pedagógico e práticas inclusivas.

No contexto da Educação Física, o programa favorece a criação de estratégias inovadoras que ampliam as possibilidades de intervenção pedagógica. Os pibidianos atuam diretamente na elaboração e aplicação de atividades adaptadas às características dos estudantes, permitindo maior diversidade metodológica e aproximação entre universidade e escola (Pimenta; Lima, 2017).

Nas turmas da EJA, essa atuação torna-se especialmente relevante devido à diversidade presente entre os estudantes. A participação dos bolsistas possibilita o desenvolvimento de práticas voltadas para a promoção da saúde, valorização das experiências de vida e fortalecimento dos vínculos sociais. Além disso, contribui para a

ISSN: 2358-8829

construção de ambientes mais acolhedores e inclusivos, favorecendo a permanência dos estudantes na escola (Gatti *et al.,* 2014).

A atuação do PIBID também possibilita a inserção de metodologias ativas, nas quais os estudantes assumem papel protagonista no processo de aprendizagem. Segundo Moran (2018), metodologias ativas promovem maior engajamento, autonomia e participação dos educandos, características fundamentais para o sucesso das ações pedagógicas na EJA.

Assim, o PIBID constitui uma importante ferramenta para a qualificação das práticas pedagógicas em Educação Física, favorecendo a implementação de atividades que respeitam as especificidades dos adultos e idosos e promovem uma formação mais humana, inclusiva e significativa.

A relação entre atividade física e qualidade de vida tem sido amplamente discutida na literatura científica. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) reconhece a prática regular de atividades físicas como um dos principais fatores para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e para a promoção do envelhecimento saudável.

Entre adultos e idosos, os benefícios incluem melhora da aptidão cardiorrespiratória, fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade, controle do peso corporal e redução dos riscos de doenças cardiovasculares. Além disso, a atividade física contribui para a saúde mental, auxiliando na redução da ansiedade, do estresse e dos sintomas depressivos (OMS, 2022).

No ambiente escolar da EJA, a Educação Física pode desempenhar papel fundamental nesse processo ao promover experiências corporais acessíveis e significativas. Conforme Nahas (2017), a adoção de hábitos fisicamente ativos depende não apenas da realização de exercícios, mas também da compreensão de seus benefícios e da construção de atitudes positivas em relação ao movimento corporal.

Portanto, ao desenvolver práticas pedagógicas inclusivas e adaptadas, a Educação Física contribui diretamente para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes da EJA. A atuação articulada entre professores e pibidianos fortalece esse processo, favorecendo o desenvolvimento de competências relacionadas ao autocuidado, à autonomia e à participação social, aspectos essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

ISSN: 2358-8829

Analisando as práticas pedagógicas direcionadas à EJA, fica evidente que o perfil dos estudantes exige uma transformação direta na forma de ensinar Educação Física. Como os alunos chegam à sala com históricos muito variados envolvendo rotinas intensas de trabalho, responsabilidades familiares e, em muitos casos, limitações físicas decorrentes do envelhecimento , os modelos tradicionais focados em desempenho e técnica esportiva acabam gerando afastamento em vez de inclusão.

Os dados e reflexões reunidos indicam que o ponto de partida para uma prática eficiente na EJA é o aproveitamento da bagagem de vida dos próprios alunos.

Em vez de impor conteúdos prontos, o professor precisa abrir espaço para o diálogo e a escuta. Atividades que resgatam danças tradicionais, jogos populares e rodas de conversa funcionam bem porque conectam a matéria à realidade do estudante. Isso confirma o posicionamento de Darido e Rangel (2005) sobre a necessidade de superar a visão meramente biológica da disciplina, priorizando aspectos sociais, culturais e de cidadania.

Outro ponto central é a adaptação e diversificação das aulas. Em turmas heterogêneas, com jovens, adultos e idosos convivendo no mesmo espaço, a utilização de jogos cooperativos, caminhadas orientadas e Alongamentos adaptados se mostra muito mais eficiente do que a prática esportiva competitiva. Essas estratégias garantem que alunos com quadros de dores articulares ou doenças crônicas participem sem medo de lesões ou constrangimento.

Por fim, percebe-se que o impacto das aulas vai além do ganho motor. Alinhado às orientações da OMS, o trabalho voltado para a saúde desenvolve a autonomia dos alunos para que mantenham uma vida ativa fora da escola. No aspecto social, os momentos de prática em grupo funcionam como um espaço de acolhimento e fortalecimento da autoimagem, algo fundamental para um público que muitas vezes passou anos longe do ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste estudo permitiu compreender que o ensino de Educação Física na EJA exige abordagens metodológicas flexíveis, humanizadas e desconectadas da busca pelo rendimento físico. Ao analisar as estratégias pedagógicas voltadas para

ISSN: 2358-8829

esse público, ficou claro que a inclusão só acontece de fato quando as diferenças individuais e as experiências prévias dos alunos são respeitadas na elaboração das aulas.

Os objetivos da pesquisa foram atingidos ao identificar que práticas diversificadas como jogos coletivos, ginásticas de conscientização e dinâmicas voltadas ao lazer são as mais adequadas para engajar adultos e idosos. Essas atividades provaram ser eficientes não apenas para a melhoria da aptidão física e prevenção de doenças, mas também para a promoção do bem-estar emocional e da convivência social.

Por fim, conclui-se que a Educação Física desempenha um papel indispensável na EJA ao resgatar a autoestima dos estudantes e incentivar hábitos saudáveis para o cotidiano. Como encaminhamento, destaca-se a relevância de investir na formação continuada dos professores para lidarem com as especificidades do envelhecimento e da diversidade presente nessas turmas.

Palavras-chave: Educação Física; Educação de Jovens e Adultos (EJA); metodologias de ensino.

REFERÊNCIAS

ARROYO, Miguel González. **Educação de jovens e adultos: um campo de direitos e de responsabilidade pública.** Petrópolis: Vozes, 2006.

ARROYO, Miguel González. **Passageiros da noite: do trabalho para a EJA.** Petrópolis: Vozes, 2017

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. **Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73-81, 2002. Disponivel em https://scholar.google.be/citations?view_op=view_citation&hl=fr&user=X8poGlcAAAAJ&citation_for_view=X8poGlcAAAAJ:9yKSN-GCB0IC Acesso em: 10 de agosto de 2026

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é educação**. 49. ed. São Paulo: Brasiliense, 2007. Disponível em https://scholar.google.com.au/citations?hl=en&user=_5yvBuMAAAAJ Acesso em: 15 de agosto de 2026

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em https://legis.senado.leg.br/sdleg-

getter/documento?dm=3898259&ts=1630420991448&disposition=inline Acesso em: 17 de agosto de 2026

BRASIL. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2018. Disponível em https://basenacionalcomum.mec.gov.br/ Acesso em: 20 de agosto de 2026

CAPES. **Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID).** Brasília: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, 2024. Disponivel em https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2026/setembro/programa-de-iniciacao-a-docencia-vira-politica-de-estado Acesso em: 10 de agosto de 2026

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.** 68. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.

GATTI, Bernadete Angelina et al. **Um estudo avaliativo do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID).** São Paulo: Fundação Carlos Chagas, 2014. Disponivel em https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/24112014-pibid-arquivoanexado-pdf Acesso em: 12 de agosto de 2026

HADDAD, Sérgio; DI PIERRO, Maria Clara. **Escolarização de jovens e adultos.** Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, n. 14, p. 108-130, maio/ago. 2000. Disponivel https://scholar.google.com.eg/scholar?oi=bibs&hl=de&cites=17560836073477618122 Acesso em: 13 de agosto de 2026

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira.** Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponivel em https://loja.ibge.gov.br/catalog/product/view/id/2765/s/sintese-de-indicadores-sociais-2023-uma-analise-das-condicoes-de-vida-da-populacao-brasileira/category/8/ Acesso em: 10 de agosto de 2026

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática.** 2. ed. São Paulo: Cortez, 2013. Disponível em https://www.abebooks.com/9788524916038/DIDATICA-CORTEZ-EDITORA-LIBANEO-JOSE-9788524915/plp Acesso em: 10 de agosto de 2026

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 193-198, 2002.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite de. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MORAN, José Manuel. **Metodologias ativas para uma aprendizagem mais profunda.** Porto Alegre: Penso, 2018. Disponivel em https://acervo.enap.gov.br/cgi-bin/koha/opac-export.pl?op=export&bib=52403&format=isbd Acesso em: 11 de agosto de 2026

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário.** Genebra: World Health Organization, 2022.

PIMENTA, Selma Garrido; LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e docência**. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

SOARES, Carmen Lúcia et al. **Metodologia do ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.