

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA: HÁBITOS DE ESTUDANTES DA EJA EM MANAUS

Vera Lúcia Azevedo dos Santos ¹

RESUMO

Este estudo investigou os hábitos de prática de atividade física de estudantes do Ensino Médio da Educação de Jovens e Adultos (EJA) matriculados em escolas públicas noturnas de Manaus, com foco na identificação das modalidades praticadas, frequência semanal, tempo de prática e relação percebida com a qualidade de vida. A amostra foi composta por 174 alunos de quatro instituições localizadas nas zonas leste, norte e sul da cidade, contemplando as regiões mais populosas. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado. O referencial teórico-metodológico baseou-se na legislação educacional brasileira, nas orientações da 5ª Conferência Internacional de Educação de Adultos (CONFINTEA) e na Proposta Curricular para a EJA, que reconhece a Educação Física como componente essencial para a promoção da saúde, do lazer e da integração social. Fundamentaram-se também as análises em estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), que destaca os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática regular de atividade física. A pesquisa adotou abordagem descritiva, com tratamento quantitativo dos dados obtidos. Os resultados revelaram que 79,39% dos participantes realizam alguma forma de atividade física, sendo que 46,5% praticam exercícios entre três e sete dias por semana. Apesar da rotina intensa de trabalho e estudo, muitos encontram na atividade física uma estratégia para melhorar o bem-estar, a saúde e o desempenho acadêmico. As modalidades mais mencionadas foram caminhadas, futebol e exercícios em academia. Verificou-se ainda que experiências positivas anteriores nas aulas de Educação Física influenciam a adesão e continuidade da prática fora do ambiente escolar. Conclui-se que incentivar a prática de atividade física entre estudantes da EJA é fundamental para fortalecer a qualidade de vida, a integração social e o rendimento escolar, sendo recomendada a implementação de ações e programas adequados às especificidades desse público.

Palavras-chave: Educação de Jovens e Adultos, Atividade Física, Qualidade de Vida, Saúde, Educação Física Escolar.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida como um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e da qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que a inatividade física constitui um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial e obesidade, além de impactar negativamente o bem-estar psicológico e social dos indivíduos (OMS, 2020). Nesse contexto,

¹ Graduado em Educação Física do Curso de XXXXX da Universidade Federal - UF, autorprincipal@email.com;





compreender os hábitos de atividade física de diferentes grupos populacionais torna-se essencial para o desenvolvimento de políticas públicas eficazes e inclusivas.

No Brasil, a Educação de Jovens e Adultos (EJA) se configura como uma modalidade de ensino voltada à garantia do direito à educação para aqueles que, por diversos motivos, não puderam concluir a escolarização em idade regular. Conforme previsto na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996), a EJA deve assegurar condições adequadas de acesso e permanência na escola, especialmente para os trabalhadores, respeitando suas especificidades socioculturais e suas trajetórias de vida (BRASIL, 1996). O Parecer CNE/CEB nº 11/2000, que estabelece as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação de Jovens e Adultos, reforça o papel reparador e inclusivo dessa modalidade, ao devolver aos sujeitos o direito à educação e ao promover a formação cidadã por meio de práticas pedagógicas contextualizadas (BRASIL, 2000).

No âmbito da Educação Física, a Proposta Curricular para a Educação de Jovens e Adultos enfatiza que o acesso à cultura corporal de movimento é um direito do cidadão e deve ser assegurado como meio de integração social, lazer, expressão e promoção da saúde. A inclusão da Educação Física na EJA visa ampliar as possibilidades de vivência corporal, considerando as limitações de tempo e as demandas do público que, em sua maioria, concilia o trabalho diurno com os estudos noturnos. Assim, compreender os hábitos de atividade física desses estudantes torna-se um passo relevante para pensar estratégias de ensino e programas que atendam às suas necessidades específicas (BRASIL, 2002).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) também reforça o compromisso da educação básica com a formação integral do estudante, valorizando dimensões cognitivas, afetivas, sociais e corporais. O documento reconhece a importância da Educação Física como componente curricular que promove o desenvolvimento da consciência corporal, o respeito à diversidade e a adoção de hábitos saudáveis (BRASIL, 2017).

Dessa forma, este estudo busca investigar os hábitos de atividade física dos alunos do Ensino Médio da EJA na cidade de Manaus, analisando sua relação com a qualidade de vida e identificando fatores que interferem na adesão a práticas corporais regulares. Essa análise adquire relevância ao considerar que os alunos da EJA constituem um grupo social diversificado, frequentemente submetido a jornadas de trabalho extensas e condições socioeconômicas desafiadoras, o que pode influenciar diretamente seus níveis de atividade física e percepção de bem-estar.

O presente trabalho pretende contribuir para a compreensão da realidade desses estudantes, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de ações pedagógicas e programas





de Educação Física voltados à promoção da saúde, ao incentivo à prática corporal e ao fortalecimento da cidadania. Além disso, busca evidenciar a importância da EJA como espaço de formação integral, no qual o corpo, o movimento e a qualidade de vida sejam dimensões reconhecidas e valorizadas no processo educativo.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo, uma vez que busca especificar propriedades, características e perfis relevantes do fenômeno analisado — neste caso, os hábitos de atividade física dos alunos do Ensino Médio da Educação de Jovens e Adultos (EJA) na cidade de Manaus. Segundo Hernández Sampieri et al. (2010), os estudos descritivos “buscam especificar propriedades, características e perfis importantes do fenômeno que se submete à análise, isto é, medem, avaliam e coletam dados sobre diversos aspectos, dimensões ou componentes do fenômeno investigado”.

Esse tipo de investigação apresenta grande utilidade, pois permite a identificação de padrões comportamentais e o estabelecimento de predições iniciais a respeito do fenômeno estudado. Assim, o objetivo central consiste em descrever o comportamento e as percepções dos estudantes quanto à prática de atividade física, sua frequência e sua relação percebida com a qualidade de vida.

O desenho de pesquisa adotado é do tipo não experimental, uma vez que não houve manipulação deliberada das variáveis, limitando-se o estudo à observação dos fenômenos tal como ocorrem em seu contexto natural. Conforme Hernández Sampieri et al. (2010), a pesquisa não experimental é aquela em que o pesquisador “observa os fenômenos exatamente como se manifestam em seu ambiente real, para depois analisá-los sem intervir de forma intencional”.

Dentro dessa categoria, a investigação foi classificada como transversal (ou transeccional), pois a coleta de dados ocorreu em um único momento no tempo, especificamente no mês de dezembro de 2017. Esse delineamento permitiu obter um retrato atual e representativo dos hábitos de atividade física dos estudantes da EJA no período estudado.

A população-alvo da pesquisa foi composta por estudantes regularmente matriculados no Ensino Médio da Educação de Jovens e Adultos (EJA) na cidade de Manaus (AM). As





informações sobre as escolas estaduais que ofertam a EJA foram obtidas junto à Secretaria de Estado de Educação e Qualidade do Ensino (SEEDUC/AM), incluindo a relação das instituições que ofertam o curso no período noturno.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) enfatiza a importância da adoção de hábitos regulares de atividade física para a melhoria dos níveis de saúde individual e coletiva, contribuindo também para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares (SILVA; MALINA, 2000). Relatórios da OMS indicam que, no Brasil, cerca de 56,3% dos 83,8 milhões de óbitos registrados anualmente são decorrentes de doenças crônicas não transmissíveis, e que, em escala global, mais de dois milhões de mortes por ano podem ser atribuídas indiretamente à inatividade física (FREITAS et al., 2010).

De acordo com Cooper (1979), pioneiro na difusão dos estudos sobre a aptidão física, a busca por uma vida mais saudável, a partir de práticas regulares de exercício físico, constitui um elemento essencial da Medicina Preventiva e da Reabilitação. Nessa perspectiva, Araújo Filho e Gomes (1995) destacam que, com o aumento do acesso à informação, cresce também o interesse das pessoas pelos benefícios do exercício físico sobre a saúde física e mental.

Atualmente, saúde é compreendida não apenas como a ausência de doenças, mas como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. A saúde física, nesse contexto, relaciona-se à capacidade do indivíduo de realizar suas atividades cotidianas com vigor e disposição, refletindo-se em benefícios sobre os sistemas cardiovascular, respiratório, muscular e esquelético. Cossenza e Carvalho (1997) acrescentam que a atividade física atua também como meio alternativo de liberação de tensões e emoções acumuladas no cotidiano, auxiliando na regulação emocional e na melhora da qualidade de vida.

O American College of Sports Medicine (ACSM, 1986) classifica os exercícios em três categorias principais: a) cardiorrespiratórios ou de resistência aeróbia; b) força e resistência muscular; c) flexibilidade.

De acordo com Cossenza (1996), os programas voltados à promoção da saúde devem priorizar exercícios que estimulem o sistema cardiorrespiratório, promovendo maior capacidade de transporte e aproveitamento de oxigênio e regulando a pressão arterial (LIMA, 1998).





Segundo a ACSM (1986), atividades físicas de intensidade leve a moderada, como caminhadas, são suficientes para a obtenção de benefícios à saúde, podendo ser praticadas em qualquer idade. Phillips, Pruitt e King (1997) enfatizam que o fortalecimento muscular e a flexibilidade contribuem significativamente para a independência funcional, especialmente entre idosos.

De acordo com Cossenza e Carvalho (1997), o desenvolvimento da força muscular evita quedas e fraturas, melhorando a postura e a execução de tarefas cotidianas. Achour Júnior (1998) complementa afirmando que exercícios de alongamento e flexibilidade previnem lesões, reduzem tensões musculares e aumentam o bem-estar geral.

Além dos efeitos fisiológicos, Elbas e Simão (1997) e Ramos (1997) destacam benefícios psicológicos do exercício físico, como o aumento da autoestima, redução da fadiga e ansiedade, melhoria do humor e da sensação geral de bem-estar.

Segundo Frizzo de Godoy (2002), diversos estudos demonstram os efeitos positivos do exercício físico sobre o bem-estar emocional. Cossenza e Carvalho (1997, apud FRIZZO, 2002) apontam que a atividade física auxilia na liberação de tensões e frustrações acumuladas pelas exigências da vida moderna. Tais benefícios incluem a redução da ansiedade e da depressão, a melhora da autoestima, do autoconceito e da autoimagem, além do aumento da capacidade de lidar com o estresse psicossocial.

Em pesquisas clássicas, Lobstein, Mosbacher e Ismail (1983, apud FRIZZO, 2002) constataram que a depressão era a variável psicológica mais relevante para diferenciar pessoas sedentárias e praticantes de atividade física. Da mesma forma, Francis e Carter (1982) observaram níveis significativamente mais baixos de ansiedade, hostilidade e depressão entre indivíduos ativos.

Estudos posteriores, como os de Lane e Lovejoy (2001) e Berger et al. (1998), confirmaram que o exercício físico está associado à melhora do humor e à redução de sintomas depressivos, reforçando a importância da prática regular em todas as idades.

A Educação de Jovens e Adultos (EJA), prevista na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996), destina-se a assegurar o direito à educação a pessoas que não tiveram acesso à escolarização na idade adequada. Programas como o Brasil Alfabetizado, criado em 2003, buscam promover a inclusão educacional de jovens e adultos, garantindo oportunidades de aprendizado ao longo da vida (BRASIL, 1996).

Conforme Ceola (2004), na versão inicial da LDB, a Educação Física não possuía caráter obrigatório. Contudo, após revisão do artigo 26, §3º, passou a ser componente curricular obrigatório da Educação Básica, ainda que facultativo nos cursos noturnos. Essa





flexibilização atinge especialmente os estudantes da EJA, que, em sua maioria, trabalham durante o dia e frequentam a escola à noite.

De acordo com Darido (2004), a Educação Física escolar deve proporcionar aos alunos acesso à cultura corporal de movimento, incentivando-os a aplicar o aprendizado em suas rotinas extraclasse. Para Ceola (2004) e Almeida e Cauduro (2007), o sucesso dessa proposta depende da capacidade do professor em planejar aulas que despertem o interesse e o prazer pela prática, levando em conta as especificidades do público adulto trabalhador.

Historicamente, a Educação Física no Brasil passou por diferentes enfoques — médico-higienista, militar e esportivo —, até alcançar a perspectiva atual de formação integral do cidadão, voltada à promoção da saúde e da qualidade de vida (FRIZZO DE GODOY, 2002).

A obrigatoriedade da Educação Física na Educação Básica é assegurada pelo artigo 26, §3º da LDB, que determina sua integração à proposta pedagógica das escolas, “ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos” (BRASIL, 1996).

A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 205, garante a educação como um direito de todos e dever do Estado e da família, devendo ser promovida com a colaboração da sociedade para o desenvolvimento integral da pessoa e sua qualificação para o trabalho (BRASIL, 1988).

Nos artigos 37 e 38 da LDB, são definidas as diretrizes da EJA, assegurando o acesso e a permanência dos trabalhadores na escola, mediante cursos e exames adequados às suas condições de vida e trabalho (BRASIL, 1996).

Dados da Secretaria de Estado de Educação e Qualidade do Ensino do Amazonas (SEDUC/AM) indicam a existência de 34 escolas que oferecem a EJA no município de Manaus, atendendo cerca de 4.800 alunos distribuídos entre os distritos educacionais da cidade. Apesar da relevância do programa, o alto índice de evasão ainda é um dos principais desafios enfrentados pela modalidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A coleta de dados foi conduzida de forma planejada, com autorização prévia da Secretaria de Estado de Educação e Qualidade do Ensino do Amazonas (SEDUC/AM). Inicialmente, realizou-se o levantamento das escolas estaduais que ofertavam o programa Educação de Jovens e Adultos (EJA) na cidade de Manaus. Após essa etapa, foram realizadas





visitas às coordenadorias distritais de educação para comunicar a realização da pesquisa e identificar o número de alunos matriculados que poderiam compor a amostra.

Foram selecionadas quatro escolas representativas das diferentes zonas geográficas da cidade:

- ✚ Escola Estadual Cacilda Braule Pinto (zona leste);
- ✚ Escola Estadual Prof. Demóstenes Belduque Araújo Tavares (zona leste);
- ✚ Centro de Educação de Jovens e Adultos Jacira Caboclo (zona centro-sul);
- ✚ Escola Estadual Prof. Roberto dos Santos Vieira (zona norte).

A aplicação dos questionários foi realizada de forma presencial, em salas de aula cedidas pelas instituições, após a apresentação do projeto à equipe pedagógica e aos alunos. Em todos os casos, houve leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e explicação dos objetivos da pesquisa, garantindo anonimato e confidencialidade das informações.

O estudo atendeu aos princípios éticos da pesquisa com seres humanos, conforme preconiza a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regula as pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Os participantes foram informados sobre a natureza voluntária da participação, o sigilo das informações e a ausência de qualquer forma de compensação financeira. A aplicação dos instrumentos ocorreu após autorização das gestões escolares e das coordenadorias de ensino.

A amostra total foi composta por 174 estudantes do ensino médio da EJA. A faixa etária predominante situou-se entre 16 e 25 anos (60,9%), evidenciando que a maioria dos alunos é formada por jovens que retornam à escola após interrupções em sua trajetória educacional. Esse perfil é especialmente visível nas escolas Demóstenes Belduque e Cacilda Braule Pinto, ambas localizadas na zona leste, onde concentram-se os alunos mais jovens.

Por outro lado, nas escolas Jacira Caboclo e Roberto dos Santos Vieira, observou-se a presença de estudantes mais maduros, com idades acima de 30 anos, que buscam na educação uma oportunidade de reinserção no mercado de trabalho ou de realização pessoal. Essa diversidade etária reflete a pluralidade do público atendido pela EJA, o que exige estratégias pedagógicas flexíveis e contextualizadas.

Em relação ao sexo, constatou-se uma predominância feminina (55,7%) em todas as escolas, com exceção da Escola Demóstenes Belduque, onde houve ligeira maioria masculina (51,8%). Essa diferença reforça o papel da mulher na busca pela continuidade dos estudos e pela melhoria da qualidade de vida, mesmo diante de múltiplas responsabilidades sociais e familiares.





Quando questionados sobre a origem da formação escolar, 60,3% dos alunos afirmaram ter cursado o ensino fundamental na modalidade EJA, conforme demonstrado na Tabela 3. Esse resultado evidencia um padrão de permanência dos estudantes nessa modalidade de ensino, o que sugere a consolidação da EJA como alternativa viável para jovens e adultos que conciliam trabalho e estudo.

Observou-se que nas escolas Demóstenes Belduque e Roberto dos Santos Vieira, a continuidade dos estudos é uma característica marcante. Muitos alunos relataram interrupções anteriores na trajetória escolar, geralmente motivadas por exigências laborais, mas demonstraram o desejo de concluir o ensino médio e, possivelmente, ingressar em cursos técnicos ou superiores.

Os dados indicam que 53,9% dos estudantes tiveram algum tipo de contato com aulas de Educação Física durante o ensino fundamental, sendo que 21,3% participaram de forma contínua e 32,8% de forma parcial.

Esse resultado revela que a maioria teve vivências corporais anteriores que contribuíram para a compreensão da importância da atividade física. Conforme Betti (1992) e Darido et al. (2001), a Educação Física escolar é essencial para a introdução dos alunos na cultura corporal de movimento, promovendo autonomia e consciência sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas.

Nas escolas observadas, o contato com a Educação Física mostrou-se um fator motivador para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Entretanto, é importante ressaltar que, no ensino médio noturno, a disciplina é facultativa, o que pode limitar o acesso dos alunos às experiências corporais sistematizadas.

Mesmo diante da facultatividade, a maioria expressiva dos participantes demonstrou interesse em ter aulas de Educação Física no ensino médio (82,2%), conforme apresentado na Tabela 5. O maior índice foi registrado na Escola Jacira Caboclo (94,2%), seguida da Escola Roberto dos Santos Vieira (81,5%).

Esses dados corroboram o entendimento de que a Educação Física é percebida pelos alunos como um espaço de socialização, lazer e promoção da saúde. Segundo Darido (2004), atividades lúdicas e corporais no ambiente escolar favorecem o bem-estar e contribuem para o fortalecimento da autoestima e da integração social dos estudantes.

A pesquisa apontou que 79,3% dos alunos realizam algum tipo de atividade física fora do ambiente escolar. A modalidade mais frequente foi a caminhada (21,26%), seguida do futebol e da academia, atividades que, segundo os participantes, possibilitam relaxamento, convivência e melhoria da disposição física.





A preferência pela caminhada está associada à sua acessibilidade e baixo custo, além da infraestrutura crescente de praças e centros comunitários na cidade de Manaus. Os resultados refletem também a importância da atividade física como estratégia de enfrentamento do sedentarismo, em consonância com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020).

A análise sobre o tempo e a frequência das práticas revelou que 45,4% dos alunos praticam atividade física há mais de um ano, indicando regularidade e consolidação do hábito. Além disso, 46,1% relataram praticar entre três e cinco vezes por semana, o que está de acordo com os parâmetros recomendados pela OMS — 150 minutos semanais de atividade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa para adultos (OMS, 2020).

Esses dados sugerem que, mesmo diante de uma rotina exaustiva de trabalho e estudo, os alunos da EJA têm demonstrado preocupação crescente com o bem-estar físico e emocional. Tal comportamento pode ser interpretado como reflexo de maior conscientização sobre os benefícios da prática regular de atividade física, resultado de campanhas públicas e da difusão de informações sobre saúde e qualidade de vida.

De forma geral, os resultados revelam que a prática de atividade física entre os estudantes da EJA de Manaus é significativa e diversificada, apesar das limitações impostas pelo tempo e pela carga laboral.

O perfil etário jovem, aliado ao elevado interesse pelas aulas de Educação Física e pela manutenção de hábitos corporais fora da escola, demonstra que a EJA cumpre não apenas sua função reparadora, mas também formativa e promotora de saúde.

Os dados dialogam com os apontamentos de Frizzo de Godoy (2002), que ressalta os benefícios psicológicos e sociais do exercício físico, e com Ceola (2004), que reforça a importância de aulas atrativas e contextualizadas na EJA, capazes de despertar o prazer e a participação ativa dos alunos.

Assim, pode-se afirmar que a atividade física, seja dentro ou fora do contexto escolar, constitui elemento essencial na melhoria da qualidade de vida, saúde e inserção social desses sujeitos, reafirmando o papel educativo e social da Educação Física na EJA.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo analisar os hábitos de atividade física dos alunos do Ensino Médio da Educação de Jovens e Adultos (EJA), que estudam no período noturno em escolas públicas das diferentes zonas da cidade de Manaus. Por meio do





levantamento realizado com 174 estudantes, foi possível compreender o perfil desses educandos, suas práticas corporais e o interesse em participar de aulas de Educação Física, mesmo em um contexto em que a disciplina é facultativa.

Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes encontra-se na faixa etária entre 16 e 25 anos (32,18%), sendo 55,7% do sexo feminino, o que evidencia uma presença significativa de jovens e mulheres na EJA. Esse dado reflete uma busca crescente pela continuidade dos estudos e pela melhoria da qualidade de vida, mesmo diante de uma rotina marcada por compromissos profissionais e familiares.

Constatou-se também que 79,3% dos alunos pesquisados praticam alguma atividade física regularmente, o que revela um comportamento positivo em relação à saúde e à prevenção de doenças. Entre as atividades mais citadas, destacam-se a caminhada (21,26%), o futebol, os exercícios realizados em academias e a dança. Essa diversidade de práticas reflete tanto a disponibilidade de espaços públicos na cidade de Manaus quanto a valorização crescente das atividades físicas como meio de lazer e socialização.

No que se refere ao tempo de prática, observou-se que a maioria dos alunos pratica exercícios há mais de um ano, sendo 43,6% na Escola Cacilda Braule Pinto, 42,9% na Escola Demóstenes Belduque, 44,2% no CEJA Jacira Caboclo e 55,6% na Escola Roberto dos Santos Vieira. Esse dado é relevante, pois demonstra a consolidação do hábito de atividade física entre os estudantes da EJA, o que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), é um fator determinante para a manutenção da saúde e do bem-estar físico e emocional.

Em relação à frequência semanal de prática, verificou-se que a maioria dos participantes realiza atividades entre três e cinco vezes por semana, número compatível com as recomendações da OMS, que orienta pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa, distribuídos ao longo da semana. Essa adesão demonstra que, mesmo diante das dificuldades impostas pelo trabalho e pela rotina noturna de estudos, os alunos reconhecem a importância do exercício físico para a melhoria da qualidade de vida.

Outro aspecto relevante identificado foi o alto interesse dos alunos pela oferta de aulas de Educação Física no ensino médio noturno. As porcentagens de alunos que gostariam de ter a disciplina variaram de 75,0% (Escola Demóstenes Belduque) a 94,2% (CEJA Jacira Caboclo), passando por 76,9% (Cacilda Braule Pinto) e 81,5% (Roberto dos Santos Vieira). Esse resultado evidencia o desejo dos estudantes de participar de atividades físicas orientadas dentro do ambiente escolar, as quais poderiam funcionar como instrumentos de socialização, alívio do estresse e promoção da saúde, conforme apontam Darido (2004) e Ceola (2004).





De modo geral, os dados obtidos permitem afirmar que os alunos da EJA de Manaus possuem hábitos saudáveis de prática de atividade física e demonstram valorização da Educação Física como componente curricular. Essa constatação reforça a importância de se repensar o papel da disciplina na EJA, buscando estratégias que considerem as especificidades do público adulto e trabalhador, sem perder de vista a dimensão educativa e formativa da atividade física.

Por fim, conclui-se que a prática regular de atividade física, além de contribuir para o desenvolvimento físico e mental, exerce papel fundamental na promoção da autoestima, da socialização e da qualidade de vida dos estudantes. Recomenda-se, portanto, que as escolas da EJA incorporem projetos e ações voltadas à atividade física e ao bem-estar, favorecendo a permanência e o sucesso escolar dos alunos.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, A. **Alongamento e flexibilidade: uma abordagem científica**. São Paulo: Manole, 1998.

ALMEIDA, F. Q.; CAUDURO, M. T. **Educação física e inclusão de jovens e adultos**. Porto Alegre: Mediação, 2007.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Guidelines for exercise testing and prescription**. 3. ed. Philadelphia: Lea & Febiger, 1986.

ARAÚJO FILHO, G. M.; GOMES, L. **Atividade física e saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

BERGER, B. G. et al. Mood alterations with exercise: a study of persistence and dose response. **Journal of Sport and Exercise Psychology, Champaign**, v. 20, n. 3, p. 337–357, 1998.

BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1992.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm. Acesso em: 09 out. 2025.

BRASIL. **Parecer CNE/CEB nº 11, de 10 de maio de 2000**. Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação de Jovens e Adultos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 jun. 2000.

BRASIL. **Ministério da Educação**. Proposta Curricular para a Educação de Jovens e Adultos: segundo segmento do ensino fundamental – 5ª a 8ª série: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 2002.





BRASIL. **Ministério da Educação**. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 09 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R.; FERNÁNDEZ COLLADO, C.; BAPTISTA LUCIO, P. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2010.

CEOLA, E. **Educação Física na EJA: desafios e possibilidades**. Curitiba: UFPR, 2004.

COOPER, K. **Aptidão física em qualquer idade**. São Paulo: Manole, 1979.

COSSENZA, R. G. **Educação física e promoção da saúde**. São Paulo: Edicon, 1996.

COSSENZA, R. G.; CARVALHO, F. **Atividade física e saúde mental**. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

DARIDO, S. C. et al. **Educação Física escolar: fundamentos e metodologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

DARIDO, S. C. **Educação física escolar e cultura corporal**. Campinas: Papirus, 2004.

ELBAS, M.; SIMÃO, R. **Benefícios da atividade física regular**. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

FRANCIS, K. T.; CARTER, R. **Psychological effects of aerobic fitness training**. Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 53, n. 2, p. 120–125, 1982.

FREITAS, D. S. et al. **Inatividade física e mortalidade**. Revista Brasileira de Saúde Pública, v. 44, n. 3, p. 12–18, 2010.

FRIZZO DE GODOY, R. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. São Paulo: USP, 2002.

LANE, A. M.; LOVEJOY, D. J. The effects of exercise on mood changes in depressed individuals. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 41, n. 3, p. 233–240, 2001.

LIMA, M. A. **Atividade física e sistema cardiorrespiratório**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

LOBSTEIN, D. D.; MOSBACHER, J. B.; ISMAIL, A. H. Depression as a distinguishing factor between active and sedentary middle-aged men. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 23, p. 191–199, 1983.

PHILLIPS, W. T.; PRUITT, L. A.; KING, A. C. Aging and physical activity. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 5, n. 3, p. 219–235, 1997.

RAMOS, J. A. **Atividade física: benefícios e recomendações**. São Paulo: EPU, 1997.

SILVA, A. C.; MALINA, R. M. **Atividade física e saúde pública**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 14, n. 2, p. 23–30, 2000.

.

.



