

Faculdade Ages
Campus Senhor do Bonfim
Licenciatura em Educação Física

JOSELLAN SOUZA DE SANTANA

OS IMPACTOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO
DESEMPENHO DAS FUNÇÕES MOTORAS DOS ALUNOS
IDOSOS DA EDUCAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS

Senhor do Bonfim-Ba

2021

JOSELLAN SOUZA DE SANTANA

OS IMPACTOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO
DESEMPENHO DAS FUNÇÕES MOTORAS DOS ALUNOS
IDOSOS DA EDUCAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS

Monografia apresentada no curso de graduação da Faculdade Ages de Senhor do Bonfim como um dos pré-requisitos para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Larissa Oliveira
Guimarães

Senhor do Bonfim-Ba

2021

JOSELLAN SOUZA DE SANTANA

OS IMPACTOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NO
DESEMPENHO DAS FUNÇÕES MOTORAS DOS ALUNOS
IDOSOS DA EDUCAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física à Comissão Julgadora Designada pela Coordenação de Trabalhos de Conclusão de Curso da Faculdade Ages de Senhor do Bonfim.

Senhor do Bonfim, 14 de Julho de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Profª Drª Larissa Oliveira Guimarães
Faculdade Ages de Senhor do Bonfim

Profª. Drª Lélia Lessa Teixeira Pinto
Faculdade Bahiana de Medicina e Saúde Pública

RESUMO

O corrente trabalho tem a intenção de discutir os benefícios que a prática da Atividade Física proporciona para a saúde, autonomia, bem estar e qualidade de vida dos alunos idosos da Educação para Jovens e Adultos. Nesse sentido, foram elencados alguns benefícios extraídos da literatura científica, que podem ser adquiridos pelos estudantes da terceira idade, diante da adoção de uma vida pró-ativa e menos sedentária. O objetivo geral é pautado em identificar os principais impactos positivos que a prática de atividade física pode promover nas funções motoras dos alunos idosos da EJA. A ferramenta metodológica utilizada deu-se por meio de pesquisa bibliográfica, a qual possibilitou a análise de estudos científicos os quais evidenciaram que os indivíduos que praticam atividade física apresentam menos limitações físicas nas fases mais avançadas da vida, ou seja, na velhice. Assim, a prática de atividade física apresenta efeitos potenciais para diminuir a ocorrência de doenças crônicas e degenerativas e atua na redução do comprometimento emocional comuns aos idosos como em quadros de isolamento social e depressão. Além disso, sabe-se que as habilidades motoras costumam limitar e comprometer a saúde de idosos, especialmente daqueles sedentários cuja baixa mobilidade acarreta na falta de autonomia, na redução da qualidade de vida e bem estar e, posteriormente, proporciona o encurtamento da vida. Desta forma, a prática de atividade física também se mostra favorável para melhorar este quadro. Por tudo isso, compreende-se que a Atividade Física merece ter o mesmo espaço dado às demais disciplinas na grade curricular da EJA, com professores capacitados e formados na área que possam orientar e instruir os estudantes idosos ou não nos cuidados com o corpo e, principalmente, com a saúde.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; idoso; EJA; saúde; qualidade de vida e bem estar.

ABSTRACT

The current work intends to discuss the benefits that the practice of Physical Activity provides for the health, autonomy, well-being and quality of life of elderly students in Education for Youngsters and Adults. In this sense, some benefits extracted from the scientific literature were listed, which can be acquired by senior students, given the adoption of a proactive and less sedentary life. The general objective is based on identifying the main positive impacts that the practice of physical activity can promote on the motor functions of elderly students at EJA. The methodological tool used was bibliographic research, which enabled the analysis of scientific studies which showed that individuals who practice physical activity have less physical limitations in the more advanced stages of life, that is, in old age. Thus, the practice of physical activity demonstrates the potential to reduce the rates of chronic and degenerative diseases and reduce the negative emotional consequences common to the elderly, such as social isolation and depression. In addition, it is known that motor skills often limit and compromise the health of elderly people, especially those sedentary whose low mobility leads to a lack of autonomy, a reduction in quality of life and well-being and, subsequently, leads to a shortening of life. Thus, the practice of physical activity is also favorable to improve this situation. For all of this, it is understood that Physical Activity deserves to have the same space given to other subjects in EJA curriculum, with trained and trained teachers in the area who can guide and instruct elderly or non-aged students in body care and, mainly with health.

KEYWORDS: physical activity; old man; Education for Youngsters and Adults, health; quality of life and well-being.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. Educação Para Jovens E Adultos	10
2.2. Educação Física Escolar E EJA	12
2.3. Público Da EJA	13
2.4. Aspectos Motores e Cognitivos em Idosos	15
2.5. Idosos, EJA E Educação Física	17
2.6. Os Benefícios da Prática Contínua de Atividade Física	22
3. MARCO METODOLÓGICO	26
3.1. Caracterização do Estudo	26
3.2. Levantamento de Dados da Pesquisa Bibliográfica	27
4. MARCO ANALÍTICO	28
4.1. Resultados e Discussão	28
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
6. REFERÊNCIAS	38

1. INTRODUÇÃO

Os impactos da prática de atividade física pode incentivar o condicionamento das funções motoras dos alunos idosos da Educação para Jovens e Adultos, diante do aumento da expectativa de vida na sociedade contemporânea. Atualmente, a longevidade exige a busca de condições favoráveis para executar suas tarefas com autonomia, qualidade de vida e bem-estar, ao longo do processo de envelhecimento. Logo, entende-se que, nesse período o idoso busca e necessita exercer suas tarefas e necessidades cotidianas, como, por exemplo, o regresso para a sala de aula com autonomia e independência.

Com o propósito de facilitar, a EJA possibilita a retomada dos estudos aos indivíduos que, por motivos de força maior, não tiveram acesso à educação ou não finalizaram seus estudos. Para tanto, a Constituição Federal, por meio do art. 37, da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN nº 9.394/96), considera a EJA como modalidade da educação básica. Ao passo que, determina a criação de planejamentos educacionais os quais se ajustem à realidade e as necessidades dos alunos (BRASIL, 1996).

Nota-se que os mais velhos estão exercendo uma tomada de consciência sobre os cuidados com a saúde. Sob esse viés, com o passar dos anos vividos, compostos por práticas de maus hábitos, prejudiciais a manutenção da saúde física, resulta, na maioria dos casos, em consequências negativas à saúde, ao bem estar e compromete o condicionamento físico dos indivíduos da terceira idade.

Diante desse cenário, a contemporaneidade brasileira, evidencia o elevado número de pessoas que possuem sessenta anos ou mais de idade, fato este que coloca o país no grupo de países com populações mais longevas do mundo. De acordo com os dados do censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), o número de pessoas idosas no país, corresponde a 13% da população nacional, com tendência a superar os já contabilizados 28 milhões de anciãos.

Simultaneamente, nota-se que, a tecnologia e seus conteúdos interativos prejudicam a saúde dos idosos e de toda a população, favorece ao comodismo, ao quadro sedentário e a obesidade. Assim, demonstram ao surgimento de quadros de instabilidade da pressão arterial e do surgimento de doenças do coração.

Paralelamente, segundo os dados conceituados por Malachias *et al.* (2016), a Hipertensão arterial sistêmica (HAS) está relacionada a disfunções que ocorrem devido a predisposições que partem da obesidade, promovendo o desequilíbrio do organismo, o acidente vascular encefálico (AVE), infarto agudo do miocárdio (IAM), insuficiência cardíaca (IC), e outras complicações que podem levar a morte.

Além disso, o autor citado afirma, ainda, que, mais de 60% da população idosa no Brasil é acometida pela HAS, fato que resulta diretamente na causa de mais de 50% das mortes por doenças do coração. Certamente, é fundamental dar sequência aos cuidados preventivos com o bem físico, principalmente, na velhice, de forma que, os danos associados ao deslocamento e ao equilíbrio sejam minimizados, superados ou anulados, mediante a adoção de um estilo de vida pró-ativo e de estímulos contínuos. Dessa forma, consoante a Alvarenga (2010), as modificações que ocorrem no organismo, paralelamente, com o processo dinâmico e progressivo do envelhecimento, promovem o declínio natural dos sistemas do corpo, resultando em reclamações de mais de 85% dos indivíduos com mais de 65 anos de idade que, apresentam-se em manifestações corporais como, desvio de marcha, instabilidade, náuseas, tonturas, vertigens e quedas recorrentes.

Por conseguinte, o estudo científico realizado por Podmelle (2018), relata que, os costumes adotados na infância, refletem no nível de condicionamento físico com que os indivíduos contemplarão a terceira idade. Assim, apresentam-se limitações físicas e cognitivas com maior frequência, influenciando negativamente no desempenho das tarefas diárias. Além disso, de acordo com Tommase, (2021), a velhice desloca estes discentes idosos, de forma automática para áreas menos requisitadas e pouco exigidas, diminuindo as oportunidades, tornando-os pouco competitivos e reproduzindo a sensação de inutilidade, tanto em ambientes familiares quanto no campo de trabalho.

Anula-se aqui a intenção de criar situações de competitividade, ou de elencar argumentos de que a idade avançada estabeleça uma desvantagem. Afinal, a vida já é uma competição, e o fato de poder vivenciar a terceira idade, demonstra o poder de resiliência e sabedoria desses estudantes. Dito isso, salienta-se, que, tão importante quanto a conservação dos movimentos, os quais, podem condicionar os alunos mais velhos a desempenharem suas atividades, tarefas e necessidades cotidianas, é a manutenção da boa saúde, por meio, da prática regular da atividade física. Similar a isso, Matsudo (2001) destaca o entendimento unânime de todos os

profissionais de Saúde de que, a atividade física desempenha papel fundamental e determinante na superação de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e na capacidade funcional durante o processo de envelhecimento.

De fato, é fundamental iniciar e dar continuidade aos estímulos físicos e cognitivos, que precisam ser adotados como estilo de vida e executados, periodicamente, com disciplina e atenção. As hipóteses norteiam as reflexões nas quais a atividade física se apresenta como alternativa eficiente que pode auxiliar e contribuir, benéficamente, no desempenho satisfatório das funções físicas e motoras dos alunos da terceira idade. Contudo, os estímulos físicos não impedem o desenvolvimento de doenças nesta faixa etária.

Todavia, o estilo de vida sem a prática da atividade física, somado, em grande parte, ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade e o sedentarismo, compromete a saúde do estudante idoso, por conta dos maus hábitos exercidos quando jovem, refletindo de forma negativa em limitações físicas e cognitivas no seu envelhecimento. Assim, este estudo tem o intuito de chamar a atenção para a manutenção regular da prática dos exercícios, a promoção da autonomia e independência na execução das atividades diárias do idoso estímulo das funções físicas e cognitivas, por meio de ações as quais tornem os idosos proativos.

Por outro lado, dois fatores chamam a atenção de forma negativa no tocante ao incentivo à prática de atividade física aos alunos da EJA: o primeiro dá-se pelo horário em que as aulas, em sua maioria, acontecem, à noite. Na sequência, o direcionamento optativo da disciplina de Educação Física, e não de forma obrigatória na grade curricular da EJA, que, minimiza as chances de conscientização sobre os cuidados com a saúde, dos benefícios da prática da atividade física, os quais podem promover a manutenção dos movimentos, ao condicionamento físico, a autonomia, ao bem estar e a qualidade de vida.

Diante do exposto, o objetivo geral do corrente trabalho busca identificar as melhorias proporcionadas pela prática de Atividade Física nas funções motoras dos alunos idosos da EJA. Enquanto que, os objetivos específicos buscam discutir sobre a inserção obrigatória da disciplina da Educação Física na EJA; analisar os benefícios que a prática contínua da atividade física promove para a obtenção de qualidade de vida e bem estar e, relatar os benefícios dos estímulos da atividade física dos idosos.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. EDUCAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS

Para uma melhor compreensão dos benefícios que a atividade física pode ofertar à saúde dos estudantes idosos, faz-se necessário contextualizar sobre as diretrizes que regulamentam a Educação para Jovens e Adultos (EJA).

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), em seu artigo 37 decreta que a EJA contemple a todas as pessoas que não tiveram a oportunidade de estudar na idade regular de ensino (Brasil, 1996). Dessa forma, o público da terceira idade tem o acesso à educação garantido por lei e a chance de superar o analfabetismo, compartilhar suas experiências de vida e adquirir, ainda mais, conhecimento com a comunidade escolar. Em resumo, os recursos jurídicos garantem, de fato, a troca de saberes, a ressocialização e a inclusão do público idoso.

Na década de 1970, os membros da governança nacional, empenharam-se na execução de medidas para a alfabetização de adultos. Assim, foi criado o Movimento Brasileiro de Alfabetização (MOBRAL), modelo educacional que limitava, tão somente, ao ensinamento de ler e escrever, impedindo o desenvolvimento crítico e intelectual do homem (MENEZES, 2001). No entanto, por se tratar de uma didática criada pela ditadura militar que, determinava os direcionamentos da educação, suas atividades foram paralisadas, por não desempenharem práticas igualitárias, culpabilizando a condição de pobreza pelo analfabetismo das pessoas. Portanto, esse modelo de educação mostrou-se ineficiente para o verdadeiro princípio da educação que é capacitar por meio do conhecimento, seja qual for a cor da pele, religião ou poder aquisitivo (MENEZES, 2001).

O Ministério da Educação (MEC), por sua vez, criou alternativas educacionais, anteriores ao EJA, com o intuito de minimizar ou superar o número de pessoas que não sabem ler e escrever, os denominados iletrados ou analfabetos. Nesse sentido, o Programa Brasil Alfabetizado (PBA), criado no ano de 2003, inicialmente, teve o intuito de vencer o analfabetismo entre jovens com 15 anos ou mais, bem como, os adultos e idosos, e, incentivar o ensino fundamental no Brasil (BRASIL, 2003). Em síntese, o Programa Brasil Alfabetizado incentivou o caminho

para o crescimento do país, por meio dos serviços educacionais, visando a qualificação da sociedade.

Em 2002, surgiu uma proposta de conclusão dos estudos mais rápida sob a forma do Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos (ENCCEJA). Seu objetivo era conferir o aprendizado dos jovens e adultos que paralisaram as suas atividades escolares. Já em 2016, com o objetivo de acelerar o processo formativo, as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) passam a avaliar os conhecimentos e habilidades obtidos tanto no âmbito escolar como nos contextos familiares, profissionais e sociais (Brasil, 2016). Segundo esta diretriz, a idade mínima de 15 anos é requerida para certificados do Ensino Fundamental, e, aos interessados em certificados do Ensino Médio, 18 anos. Dessa maneira, os estudantes que dominam saberes adquiridos tanto dentro quanto fora do espaço escolar, condizentes com modalidades de ensino e, que, por algum motivo não finalizaram seus estudos, têm a oportunidade de serem avaliados e conquistar seus respectivos certificados.

Com propósito normativo, o Ministério da Educação e Cultura (MEC) estabelece por meio da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), as idades mínimas de 15 anos, aos jovens do ensino fundamental e de 17 anos de idade do ensino médio, aos jovens que pretendem retornar ao aprendizado na EJA. Em conformidade com os direcionamentos vigentes, o MEC determina:

às redes municipais e estaduais que, de forma colaborativa, possam buscar, no âmbito da legislação em vigor, as formas mais adequadas, mais flexíveis, mais criativas de oferecer aos jovens de 15 a 17 anos uma proposta pedagógica que leve em consideração suas potencialidades, suas necessidades, suas expectativas em relação à vida, às culturas juvenis e ao mundo do trabalho BRASIL (2013,p. 343).

Assim, a partir do acesso à EJA, os jovens e adultos que buscavam, tão somente, o diploma de conclusão, efetivamente, têm a oportunidade de não se limitarem ao certificado. Pois, diante da necessidade de capacitação e conhecendo o quanto podem evoluir pessoal e profissionalmente, superam suas limitações iniciais e expandem o seu intelecto com o conhecimento motivador para a realização dos seus objetivos. Desse modo, no decorrer dos anos, os dispositivos jurídicos incorporaram a disciplina de Educação Física em âmbito escolar, com propósitos educativos.

Inicialmente, na década de 1990, a disciplina de Educação Física era praticada de forma facultativa, tornando-se obrigatória como componente da grade curricular da Educação Básica na data de 12 de dezembro de 2001, por meio da Lei 10.328 (BRASIL, 2001). Contudo, a partir dos fatos mencionados, a disciplina tornou-se optativa aos alunos que estudavam à noite:

§ 3º A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos BRASIL (2001, p.8).

2.2. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E EJA

De acordo com evidências extraídas da literatura científica, a prática de atividade física se destaca com resultados satisfatórios, associada ao impacto positivo na prevenção de acometimentos à saúde. Como também, por minimizar as sequelas de potenciais agravamentos. De fato, a prática regular de atividade física, seja, leve ou moderada, minimiza os danos causados ao cérebro devido à interrupção do fornecimento de sangue, configurando o Acidente Vascular Cerebral (AVC), fato evidenciado por uma pesquisa realizada com 925 idosos com idade média de 73 anos de idade, por Reinholdsson e colaboradores (2018). Em síntese, a consciência da prática de bons hábitos favorece ao envelhecimento saudável do aluno que carece da orientação específica e contínua do professor de Educação Física que poderia estar disponível na EJA.

Igualmente, os estudos mostram que a inserção de exercícios no ambiente escolar, melhora a processo de aprendizagem dos alunos, onde, os resultados são percebidos, também, na concentração em aulas, no aprimoramento dos conteúdos e nos relatos dos alunos que expressam a sensação prazer e bem estar (REINHOLDSSON et al, 2021). Portanto, infere-se que, a Educação Física Escolar oferece benefícios ao desempenho físico e intelectual do aluno, principalmente, aos discentes idosos acometidos pelo processo de desgaste natural, decorrente da idade avançada.

A perseverança e a determinação dos escolares que buscam a EJA, remete à reflexão de Freire (2020), que diz, “educadores e educandos, criadores, investigadores, inquietos, rigorosamente curiosos, humildes e persistentes”. Isto

posto, nota-se que a reflexão destaca a importância do equilíbrio tanto do professor que ensina e que aprende ensinando, quanto do aluno que aprende e, que, também, contribui no decorrer do processo de ensino e aprendizado com suas experiências. Ainda mais, em virtude da oportuna inclusão educacional que minimiza a condição de vulnerabilidade social, promove o acolhimento, estimula a inclusão e a superação de limitações contidas na mente, por conta da idade avançada.

Às impossibilidades que afastaram os escolares do mundo dos saberes, durante a idade regular, contribuem diretamente para o aumento nos números do analfabetismo, refletindo de forma negativa no desenvolvimento do país. Ao posicionar-se sobre a importância da alfabetização, Gadotti (2008, p.10) afirma que, “não há países que tenham encontrado soluções para os problemas educacionais sem equacionar devida e simultaneamente a educação de adultos e a alfabetização”. Contudo, em virtude das condições precárias de vida, como a falta de alimento, moradia e de renda, as pessoas são forçadas a partirem para o campo de trabalho cada vez mais cedo, interrompendo o processo de emancipação e capacitação intelectual e de liberdade.

Paralelamente, os escolares que não tiveram acesso aos estudos quando jovens têm seus direitos garantidos e protegidos, juridicamente, por meio da Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988). Conforme o regulamento assegurador dos direitos dos idosos, o estatuto do Idoso, descrito na Lei 10.741/03 garante incentivo à valorização e ao respeito ao aluno da terceira idade, como também o preserva de ser menosprezado e, assim, poder exercer o seu direito tanto de iniciar quanto em poder atualizar o seu aprendizado (Brasil, 2003). Assim, os estudantes idosos da EJA, podem exercer com dignidade e cidadania, a sua condição de aprendizes, uma vez que, a idade não deve servir de finalidade para limitar o seu desejo de continuar aprendendo.

2.3. PÚBLICO DA EJA

O perfil de alunos que buscam a EJA é de estudantes que convivem com a falta de moradia, alimentação, transporte, saúde, emprego e de escola. Inegavelmente, trata-se de pessoas que, obrigatoriamente, antecipam a entrada no campo de trabalho, por causa dos problemas sociais, que expõem esses alunos à

vulnerabilidade e a pobreza, visto que, a alfabetização era um benefício destinado à alta sociedade, em que, somente seus herdeiros tinham acesso. Por outro lado, a população carente não desfrutava do mesmo mecanismo educacional, pois, era acolhida por uma alternativa que pouco agregava conhecimento, consequência inicial do processo histórico de ensino (ARROYO, 2017). Sobre isso, Ghiraldelli Jr. (2008, p. 24) diz:

A educação escolar no período colonial, ou seja, a educação regular e mais ou menos institucional de tal época, teve três fases: a de predomínio dos jesuítas; a das reformas do Marquês de Pombal, principalmente a partir da expulsão dos jesuítas do Brasil e de Portugal em 1759; e a do período em que D. João VI, então rei de Portugal, trouxe a corte para o Brasil (1808-1821).

Em sua essência, a EJA é constituída por trabalhadores que, desde cedo, lutam por seus direitos como pessoa humana. Arroyo (2017) reflete sobre a discriminação imposta pela sociedade, a qual fortalece os trabalhadores em buscar na EJA, a somatização do aprendizado adquirido no campo de trabalho com os saberes escolares e o devido esclarecimento acerca de seus direitos trabalhistas. Com isso, a retomada dos estudos, além de proporcionar o reposicionamento dos sujeitos dentro da sociedade, promove a capacitação intelectual, argumentativa e consciente dos seus direitos, enquanto cidadãos, estudantes, trabalhadores, enfim, enquanto pessoas humanas.

Infelizmente, conforme Da Costa (2018), o fato de terem pouca ou nenhuma escolaridade, os alunos da EJA não têm a oportunidade de se expressarem e, conseqüentemente, sofrem preconceito e segregação social, pelos padrões corporais excludentes, os quais somam-se às limitações cognitivas e aumentam as diferenças na escola. Logo, este autor insere em sua pesquisa a importância das aulas de Educação Física na EJA e a Educação Somática como inclusão das diversidades e constituída pelo desenvolvimento humano e social na Educação Física Escolar com foco nos movimentos corporais.

Assim, os trabalhos de De Araujo (2015) e Da Costa (2018) abordam respectivamente o quão importante é incentivar os alunos idosos da EJA na aquisição de conhecimento para a manutenção da autonomia e bem-estar, como, também, destaca a metodologia de educação inclusiva e somática que valoriza as diferenças e promove a sensação de bem-estar que pode ser constatada tanto dentro da comunidade escolar quanto no ambiente familiar.

Inegavelmente, a conservação dos sentidos sensoriais é fundamental para a execução das tarefas diárias e indispensável para o pleno exercício da autonomia e independência dos atos, principalmente, quando o indivíduo alcança a terceira idade. Nesse sentido, a Atividade Física se apresenta como alternativa que atende às especificidades, principalmente, quando praticada de forma continuada, a qual, contribui positivamente no processo de engajamento coletivo do indivíduo (WALLACE, 2004). Dessa forma, entende-se que a adoção de hábitos saudáveis pode proporcionar resultados positivos e satisfatórios à saúde e ao bem estar dos indivíduos com idade avançada que retornam para a escola.

Assim, a população chega à fase idosa apresentando comportamentos de sedentarismo e maus hábitos alimentares que são visivelmente notados no volume corporal, principalmente, na região abdominal. Além disso, o estilo de vida desequilibrado favorece ao surgimento de doenças invisíveis, danosas à saúde e letais à vida. A Organização Mundial de Saúde aponta que as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) relacionadas diretamente à obesidade e ao sedentarismo, atuam como o mal do século, sendo a principal causa de mais da metade das mortes no mundo (WHO, 2013). Logo, manter-se pró-ativo é fundamental para a manutenção e equilíbrio das funções corporais, bem como, diminuir as chances de desenvolver doenças graves.

2.4. ASPECTOS MOTORES EM IDOSOS

A coordenação motora é a habilidade de realizar diversos movimentos articulados e também, a engrenagem de entrosamento entre os sistemas nervoso, muscular, esquelético e sensorial. Inicialmente, as ações de pular, subir e descer escadas constituem movimentos que demandam maior esforço, recrutando uma gama muscular maior e compõe a coordenação motora grossa. Por conseguinte, a coordenação motora fina relaciona-se com o domínio de habilidades especiais como, pintar, desenhar, manusear objetos menores e demandam ações de grupos musculares menores (DE FIGUEIREDO, LIMA & GUERRA, 2007). Tendo em vista os aspectos observados, nota-se que a coordenação motora está intimamente ligada à Atividade Física, pois, necessita do condicionamento os quais os exercícios podem ofertar aos sistemas respiratório e muscular.

É importante destacar que, na maioria dos casos, a pessoa idosa se mostra receptiva a toda iniciativa que promova benefícios, principalmente, no tocante aos aspectos perceptivos e emocionais. Dito isso, de acordo com Yassuda (2010), a prática de atividades lúdicas em um centro de convivência para idosos, mostrou resultados que favorecem o desempenho cognitivo e mostram níveis significativos de satisfação com a vida. Entretanto, no mesmo estudo, os resultados mostraram-se pouco eficientes ou com os benefícios limitados ao curto prazo, em se tratando da capacidade física.

Ao mesmo tempo, há uma necessidade aumentada para a oferta de ensino da disciplina de Educação Física para turmas do EJA, pois, os programas incentivadores constituídos por benefícios direcionados ao público da EJA, constantemente, sofrem alterações, o que compromete o acesso, amparo, eficiência e a execução dos direitos que constam na Constituição Federal. Como exemplo disso, de acordo com MEC (2019), por meio do decreto 9.465, encerraram-se as atividades da Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão (Secadi), órgão que elaborava políticas específicas para a EJA. Nesse contexto, em reportagem concedida por Ratier (2021), coordenadora da linha de pesquisa em EJA no programa de pós-graduação da Universidade Federal de Minas Gerais, analisa-se que a maioria dos incentivos destinados à Educação de Jovens e Adultos, não é aplicada conforme a lei. Assim, as dificuldades somam-se às necessidades dos alunos que não concluem seus estudos ou não retornam para a escola diante da realidade que se mostra desafiadora.

A partir da idade avançada dos idosos, que, em maior número, compõem o quadro de alunos da EJA, observa-se que as quedas lideram os índices de acidentes que ocasionam lesões e fraturas. Diante disso, Alvarenga (2010) ratifica o desfecho positivo diante do treinamento de equilíbrio realizado em um grupo de idosos o qual se mostrou promissor e com benefícios físicos permanentes no grupo de idosos caídores e não caídores.

De fato, o treinamento proporcionou condicionamento físico, principalmente, aos membros inferiores, aprimorou o equilíbrio e a estabilidade que são necessários para a realização de tarefas cotidianas (ALVARENGA, 2010). Nesse sentido, o treinamento físico se apresenta como uma eficiente alternativa que pode ser trabalhada dentro da escola, tornando-se uma opção saudável que minimiza os

acidentes, diminui as limitações físicas e promove a sensação de bem estar e de independência.

Os exercícios físicos também mostram resultados satisfatórios em idosos acometidos por sintomas cardinais constituintes da Doença de Parkinson (DP) (SILVA, 2010). Para tanto, é necessário levar a musculatura ao seu nível máximo de alongamento e extensão, exercitar a marcha, realizando mudanças de direção padronizadas com balanceios corporais, realizar passadas, parar de forma repentina e reiniciar rapidamente para promover o domínio do condicionamento motor (PEREIRA, 2009). Tendo em vista os aspectos levantados, notam-se os resultados promissores que a atividade física promove no condicionamento da coordenação motora das pessoas acometidas pela DP, que, em sua maioria, são pessoas da terceira idade.

2.5. IDOSOS, EJA E EDUCAÇÃO FÍSICA

A redução da Atividade Física ao longo do processo de envelhecimento motiva o surgimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) agravando a saúde, devido ao estilo de vida ocioso das pessoas. Da Silva *et al.* (2007) ratificam que a prática de atividade física pode reverter esse quadro de sedentarismo, o que promove a melhora satisfatória nas funções do corpo e estimula a sensação de bem estar e qualidade de vida. Por outro lado, conforme os autores citados, o sedentarismo deixa as pessoas indispostas, reduz a atividade imunológica do corpo e cria um quadro favorável para o surgimento de enfermidades. Em síntese, a prática de exercícios físicos por meio dos movimentos corporais, devidamente, orientados e conscientizados pelo Profissional de Educação Física, precisa ser introduzido no cotidiano e praticado como hábito pelos cidadãos.

Em virtude disso, a busca pelo entendimento pessoal é fundamental diante da evolução constante e dinâmica dos tempos atuais. Dito isso, nota-se que as experiências de vida trazidas pelos trabalhadores para a escola, mostram-se rasas e incompletas. Logo, o sentimento de incompletude, contribui para o surgimento de uma série de questionamentos como reflete Freire na *Pedagogia do Oprimido*:

saber mais de si que buscam no conhecimento escolar? Na volta à escola, à EJA? “Ao se instalarem na quase, senão trágica descoberta de seu pouco

saber de si, se fazem problema a eles mesmos. Indagam. Respondem e suas respostas os levam a novas perguntas (FREIRE, 1987,p. 29).

Portanto, a atitude pela busca do conhecimento, independentemente, da idade, merece ser considerada um ponto positivo e de valoração tanto pela comunidade escolar, como também da sociedade civil a qual se beneficiará do desenvolvimento, evolução e instrução do idoso reinserido na comunidade escolar.

As pessoas com idade avançada carecem de cuidados e maior amparo do estado no que diz respeito à manutenção dos direitos à saúde e bem estar. Nesse contexto, o poder legislativo da cidade de Porto Alegre, pertencente ao estado do Rio Grande do Sul, criou o Programa Incentivo à prática de Atividade Física por Pessoas Idosas (Piafi) com o intuito de diminuir o isolamento social, melhorar a autoestima, promover a qualidade de vida e equilíbrio emocional do público da terceira idade. Exemplarmente, a criação de políticas específicas tanto incentiva à prática de esportes, como também, protege o idoso do preconceito e da negligência que deixa esse grupo de pessoas desassistidas (PORTO ALEGRE, 2018).

A opção facultativa, descrita na Lei de Diretrizes e Bases da Educação, referente ao ensino da Educação Física na Educação para Jovens e Adultos, impossibilita a efetiva conscientização dos benefícios promovidos pela prática de Atividade Física. Em virtude disso, um estudo sobre a Importância da Inserção da Educação Física na Modalidade de Ensino para Jovens e Adultos, identificou o desconhecimento por parte do idoso sobre atitudes que o levam a ter uma melhor qualidade de vida. O estudo sugere que a falta da prática de Atividade Física atua como fator determinante para o não engajamento dos alunos às novas realidades contemporâneas (JESUS, 2017). Em seguida, o estudo conclui que, a aquisição de hábitos saudáveis influencia nos aspectos físico, social, emocional e mental, além de auxiliar na prevenção e/ou diminuição de doenças crônicas. Além disso, mantém a mente ativa para o bom convívio social, contribuindo, assim, para o bem estar e a qualidade de vida.

Some-se a esses costumes, a crescente utilização dos meios tecnológicos com os vícios causadores de disfunções no organismo das pessoas de maior idade. Nesse contexto, compreende-se que, a desatenção com a saúde surge da inatividade física provocada por celulares, televisores, computadores constituídos por conteúdos alienantes ofertados pela mídia televisiva, programas, jogos, filmes e novelas. Logo, observa-se um ciclo vicioso e maléfico á saúde regado a maus

hábitos físicos e alimentares, que tornam o corpo vulnerável a doenças e propenso a desenvolver limitações.

Uma pesquisa realizada por Oliveira (2019) constatou a elevação da pressão arterial e a ocorrência de problemas cardíacos, incentivados pelo comportamento sedentário de um grupo de alunos avaliados com circunferência abdominal aumentada do grupo de alunos do Ensino Noturno da Educação para Jovens e Adultos da cidade de Manaus. De fato, constatou-se que, o tabagismo e os maus hábitos alimentares aumentaram os riscos de problemas cardíacos, alterações na pressão arterial e mudanças na composição corporal dos alunos investigados.

Da mesma forma, Lemes (2017), propôs um processo didático para instruir e mudar tanto os maus hábitos como a visão limitada de um selecionado grupo de alunos da EJA, que, também, apresentava problemas cardíacos, alterações na pressão arterial e pouca aptidão física. Em princípio, os estudantes demonstraram insatisfação com as aulas discutidas/teóricas em sala de aula. Logo, sugeriram melhorias na quadra poliesportiva, interessados em práticas esportivas, as quais, do ponto de vista pedagógico da Educação Física, é ponto positivo para os alunos tornarem-se pró-ativos. Assim, diante da instrução do professor, os escolares notaram que a Educação Física tem o seu valor na manutenção da boa saúde, na redução de hábitos sedentários e na promoção do bem estar e da qualidade de vida.

Sem dúvida, é fundamental conscientizar os alunos das atitudes favoráveis à manutenção da boa saúde, e, além de, obter conhecimento dos meios disponíveis, a prática contínua da Atividade Física, no médio e longo prazos, protege contra o sedentarismo. Igualmente, no artigo elaborado por Freitas (2020), é discutido que o Treinamento Funcional foi aplicado com o intuito de combater o sedentarismo em 12 alunos selecionados da EJA, em uma escola no município de Belém do Pará. Por conseguinte, por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) identificou-se que quase metade dos alunos selecionados encontravam-se sedentários. Ao passo que, a proposta de aplicar o Treinamento Funcional, mostrou-se eficiente ao incentivar os cuidados com a saúde, e também, destacou a necessidade de mais atividades do mesmo tipo. Por isso, a concepção de facultar a Educação Física na Educação para Jovens e Adultos, mostra-se uma opção equivocada e errônea, pois, impede os alunos de compreenderem que por meio do movimento do próprio corpo, é possível obter benefícios para a saúde, o bem estar e a qualidade de vida.

Na contramão dos benefícios promovidos pela prática da Atividade Física, há pessoas com idade avançada, afetados pelo Diabetes e que utilizam, apenas, os meios medicamentosos para administrar os agravos à saúde. Nesse sentido, por meio da coleta de dados, envolvendo 30 idosos acometidos por Diabetes mellitus tipo II, um estudo buscou avaliar o medicamento que melhor seria absolvido pelo organismo; a investigação concluiu que a falta de cuidado com os horários de administração dos medicamentos, compromete o seu desempenho, e, que, o autoconhecimento do paciente, baseado nas informações dos profissionais de saúde, pode favorecer uma estratégia eficiente na busca pelo melhor desempenho dos fármacos (PEREIRA, 2015). Assim, verifica-se que, em nenhum momento citou-se a Atividade Física como auxílio no tratamento do Diabetes. Dessa forma, de acordo com Lucas *et al.* (2015), a prática regular de exercício físico aumenta a captação de glicose no tecido muscular, melhora o controle glicêmico, diminui os fatores de risco para doença coronariana, contribui para a perda de peso e melhora a qualidade de vida.

Ao contemplar a terceira idade com autonomia e independência, o sentimento de utilidade, juntamente com suas experiências de vida, proporciona aos idosos a sensação de bem estar e os conscientiza de se manterem ativos. Contudo, segundo o estudo feito por De Araújo (2015), que contou com 125 idosos, para investigar os Aspectos Cognitivos e o Nível de Atividade Física, compreende-se que, a prática regular de Atividade Física abre um leque de benefícios à saúde, refletindo de forma positiva na cognição dos idosos. Entretanto, as análises indicaram alterações no estado mental em mais da metade dos participantes avaliados, com idade entre 70-99 anos, o que acarretou no declínio das funções cognitivas, comprometendo a autonomia, independência e qualidade de vida.

São incontáveis os contextos em que a prática contínua da Atividade Física demonstra proporcionar benefícios, principalmente, na última etapa da vida em que a saúde exige atenção e cuidados redobrados, ou seja, na velhice. Similarmente, De Souza (2010) constatou em seu estudo que, além de diminuir as dores, tornar os idosos pró-ativos e evitar as DCNT, a prática de Atividade Física melhora os aspectos psicológicos e sociais. Fato este que se evidencia na fala de uma participante idosa que diz:

Eu acho isso aqui maravilhoso! Para mim é uma análise! Eu chego terças e quintas aqui e brinco, converso, esqueço meus problemas, faço minha ginástica que todo mundo precisa [...]. É uma terapia que a gente faz aqui!

Convém ressaltar que, o referido estudo é uma iniciativa do projeto “Sem Fronteiras” Atividades Corporais para Adultos Maduros e idosos. Assim, foi comprovado que, os privilégios oriundos da prática de exercícios físicos, somaram-se aos estímulos sociais, às aprendizagens e à convivência entre pares, não se limitando a ofertar benefícios, tão somente, aos aspectos físicos. Portanto, evidencia-se que a Atividade Física continuada estimula, entre outros fatores, o autoconhecimento, diminui o surgimento de sintomas depressivos e promove a socialização, o bem estar e a qualidade de vida.

Embora, as vantagens da prática de Atividade Física sejam constatadas no melhoramento da saúde e na aquisição de bem estar, é pertinente estar atento aos eventos negativos que desfavorecem a pró-atividade e alimentam o sentimento limitante dos alunos da terceira idade. A título de comparação, no livro intitulado “A Qualidade de Vida na Idade Madura”, são elencados: o desrespeito, a ociosidade, o fato de precisar de ajuda, a discriminação, falta de objetivos, indisposição, aparência física, saúde frágil, negativismo, falta de interação, solidão, monotonia e, por fim, a insegurança como aspectos negativos da idade madura (DEPS, 1993). Em consequência dos tópicos citados, notou-se nessas situações específicas o quadro desfavorável para a aquisição de qualidade de vida, onde, o idoso tem como única opção, a sobrevivência e o aguardo passivo e sem resistência do encurtamento da vida.

Inegavelmente, é fundamental direcionar a atenção para os eventos impeditivos da prática de bons hábitos como a Atividade Física, já que se tem por intenção proporcionar o condicionamento das funções motoras aos alunos idosos. Para tanto, outros adversários pontuais ao estilo de vida ativo dos idosos são: a falta de conhecimento ou entendimento entre a relação do exercício físico e saúde, a prescrição incompleta e sem clareza da prática de atividade física, feita por médicos e não pelo profissional de Educação Física, o estado debilitado da saúde e o ambiente físico onde ocorrem as atividades como calçadas, parques, centros recreativos e outros (CARDOSO *et al* 2008). Além disso, os autores citados afirmam, na mesma pesquisa que, o convite de amigos/familiares é o fator motivador para a adesão do programa de Atividade Física. Em suma, constata-se a importância em

observar e avaliar com cautela o estado físico e mental do idoso, antes de prescrever quaisquer exercícios físicos, e, mais que isso, entende-se que o profissional de Educação Física, é o responsável por planejar e instruir com as devidas especificidades as atividades prescritas.

2.6. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA CONTÍNUA DA ATIVIDADE FÍSICA

Para consolidar os benefícios que a Atividade Física promove ao corpo e à saúde, se faz necessário administrá-la para que seja praticada de forma contínua, como um hábito e/ou estilo de vida. Logo, não deve ser aplicada de forma aleatória ou esporádica, sendo realizada conforme o dia, a hora ou o tempo se mostrarem favoráveis. Da mesma forma, constata-se que os alunos da EJA tem conhecimento dos benefícios que a prática de Atividade Física promove à saúde, porém, os estudantes não praticam a teoria no seu dia a dia. Assim, como não dão continuidade aos mínimos incentivos praticados, tornam-se mais expostos a problemas ocasionados pelo envelhecimento, o que compromete sua qualidade de vida (FRAPORTI 2015). Além disso, ao não praticar exercícios o corpo perde agilidade, flexibilidade, os músculos ficam fracos, diante da pouca habilidade motora.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005, p. 368), “Habilidades Especializadas são padrões motores especializados maduros que foram refinados e combinados para formar habilidades esportivas e outras habilidades motoras específicas e complexas”. Este estudo concorda com o que Fraporti (2015) traz. Para este autor, a ausência de continuidade da prática da Atividade Física, como fator prejudicial ao condicionamento físico, pois, interrompe o processo de condicionamento aplicado ao organismo, aos músculos e aos aspectos motores e cognitivos. De tal forma, Gallahue e Ozmun (2005, p. 368) destacam que as especificidades da habilidade motora, as quais, sem o devido condicionamento físico, torna o idoso dependente, deprimido pela ausência de sua autonomia, certamente compromete o seu bem estar e a sua qualidade de vida.

Nessa perspectiva, compreende-se que a aquisição de condicionamento físico com a prática da Atividade Física, promove a aquisição de hábitos saudáveis, fortalece as defesas do corpo contra doenças e limitações que surgem na terceira

idade. Com o intuito de ratificar tais benefícios Alves, (2020) destaca que, ao consolidar a terceira idade, ocorre o processo bem sucedido e natural do envelhecimento, denominado de Senescência, onde, a velhice ocorre de forma saudável e favorável à manutenção da capacidade funcional do idoso. Por outro lado, os idosos, também, podem ser acometidos pela Senilidade, caracterizado pelo desgaste acelerado das células, com um declínio no funcionamento dos sistemas corporais. Como exemplo tem-se a sarcopenia, que acomete o sistema muscular e provoca alterações no sistema locomotor, favorecendo o risco de quedas, e, conseqüentemente, fraturas que podem ser ocasionadas pelo enfraquecimento muscular, como também, dos ossos por meio da osteoporose.

O estudo realizado por Hora (2020) conclui que a prescrição de exercício físico para pessoas com Diabetes e Hipertensão Arterial Sistêmica sobre necessidade da prática regular da Atividade Física, principalmente em idosos acometidos pelas DCNT, mais especificamente pelo Diabetes mellitus e a Hipertensão arterial sistêmica, devido às alterações fisiológicas agudas e crônicas. Mais que isso, o estudo aponta que o acompanhamento do profissional de Educação Física é fundamental, diante da competência profissional para prescrever e planejar as ações com eficiência. Isto posto, percebe-se a efetividade não só da prática mas, da prática continuada da Atividade Física, e os proveitos que tanto Alves (2020) destacou sobre a manutenção do sistema motor, combatendo a Sarcopenia, como Hora (2020) ratificou, evidenciando o papel substancial do profissional de Educação Física no planejamento dos exercícios físicos para o público diabético e hipertenso.

Os movimentos corporais produzidos na Educação Física referentes ao Exercício Físico e a Atividade Física precisam estar devidamente esclarecidos para evitar distorções quanto as suas funcionalidades. Para tanto, antes de prescrever um determinado exercício físico, o profissional de Educação Física precisa levar em consideração a condição individual com que cada indivíduo se apresenta, por meio da coleta de dados antropométricos, avaliação da oferta de tempo, descanso e nutrição (RASO *et al.* 2013). Sendo assim, a Atividade Física é praticada por movimentos corporais voluntários, executados cotidianamente como, a limpeza do lar e subir e descer escadas. Portanto, evidencia-se uma contemporaneidade em que as pessoas adotam cada vez mais um comportamento preventivo e consciente de que, por meio da prática de Atividade Física, diminuem-se os agravos à saúde.

A satisfação em desfrutar dos benefícios da Atividade Física, equaciona-se proporcionalmente ao esforço feito para adquiri-lo, bem como, o estímulo contínuo é um fator decisivo para a obtenção das prerrogativas da Atividade Física. Sob essa perspectiva, Raso (2013) afirma que, ao não dar constância aos exercícios físicos, o corpo não adquire condicionamento, ao passo que, sendo o descanso uma das fases planejadas para o recondicionamento do corpo, os intervalos prolongados e sem os devidos estímulos, comprometem os efeitos fisiológicos, como, a pouca oferta de oxigênio entre o sangue arterial e o venoso e redução de enzimas oxidativas que minimizam o fluxo mitocondrial de adenosina trifosfato (ATP).

Embora existam pessoas que desconhecem ou subestimem os benefícios de uma vida ativa, a literatura certifica que Atividade Física é uma alternativa eficiente para o equilíbrio da saúde e do corpo. Comprovadamente, o Programa de Cinesioterapia Funcional e Cognitiva (PRO-CDA) realizado por Garuffi (2011) aborda sobre a redução dos efeitos progressivos do Alzheimer em idosos, como também, auxilia seus respectivos cuidadores os quais apresentam níveis de depressão, ansiedade, sobrecarga física e emocional. Consideravelmente, o programa serviu tanto para minimizar os agravos sucessivos do Alzheimer, devido, ao avanço expressivo do envelhecimento populacional, como para conservar a saúde e qualidade de vida de seus cuidadores. Assim, notam-se os múltiplos benefícios atribuídos à saúde pela prática da Atividade Física para as pessoas de maior idade.

Do mesmo modo, as discussões em torno da prática de Atividade Física apresentam um leque de fatores favoráveis, quando a finalidade se trata da aquisição de bem estar e qualidade de vida. Nesse contexto, Matsudo (2001) embasa em seu artigo a importância de incentivar a prática contínua ou acumulada da Atividade Física, diante das nítidas e robustas evidências epidemiológicas que condicionam o estilo de vida pró-ativo como recurso contra doenças crônicas não transmissíveis e que, se mostram favoráveis ao bem estar e a qualidade de vida. Além disso, o referido autor discursa sobre a ineficiência das prescrições médicas que desestimulam e impõem condições ao idoso que pretende realizar a prática de Atividade Física leve ou moderada. Pelo certo, afirma o autor, o idoso que, precisa ser encorajado a exercitar-se, periodicamente, sem a invasiva avaliação médica especial. Dito isto, elenca-se aqui mais um fato concreto sobre os incentivos à prática continuada da Atividade Física, e, mais que isso, ficam latentes os benefícios proporcionados aos idosos que se mantém fisicamente ativos.

As evidências originadas a partir da prática de Atividade Física, multiplicam-se elencando seus benefícios, tais como, a promoção da saúde, controle e diminuição de doenças e, ainda, atua em um agravo crescente na população, a depressão. Para tanto, verificou-se que a Atividade Física aplicada em um grupo de 121 idosos tanto detectou pequenos sinais depressivos, em uma minoria, como, promoveu benefícios físicos e psicológicos para a grande dos idosos. Dessa forma, avaliou-se que a maioria dos idosos não apresentou tendência a um quadro depressivo, onde, prevaleceu a satisfação, a sensação de bem estar e qualidade de vida (MATSUDO, 1992). Em síntese, entende-se que o comportamento ativo por meio da prática de exercícios, diminui as chances de desenvolver doenças, a necessidade de ir ao médico e a ingestão de remédios. Além de, favorecer positivamente os fatores psicológicos, elevando a autoconfiança, o bem estar social e a conservação da autonomia e da independência motora.

Soma-se aos argumentos favoráveis à prática de exercícios físicos resistidos, o potencial de uma prática continuada de Atividade Física em intervir, efetivamente, em dores crônicas. Como comparação, um estudo realizado com 61 pessoas com idade entre 18 e 80 anos, relata os benefícios da prática dos exercícios resistidos em pessoas acometidas pelo vírus Chikungunya, transmitido pela picada da fêmea do mosquito *Aedes Aegypti*, causa, entre outros agravantes, dores crônicas nas articulações, náuseas, febre. Dito isto, o referido estudo aponta que, com a prática da musculação, as dores não foram superadas totalmente, porém, não se mostraram mais como impeditivos ou fatores limitantes, pois, minimizou-se a fadiga extenuante apresentada pelos indivíduos contaminados, tornando-os mais dispostos, lúcidos e enérgicos. O estudo, também, apresenta entre outros benefícios, a liberação de hormônios que promovem sensação de felicidade, como, noradrelanina, beta endorfina e a dopamina (DE SOUZA SILVA, 2020).

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Ao explorar uma área de estudo, é preciso delimitar a pesquisa ideal para ser utilizada, suas propriedades, as estratégias técnicas e práticas da verificação. Nesse sentido, o corrente estudo configura-se em uma pesquisa bibliográfica, a qual, conforme Gil (2008) é inspirada em instrumentos já criados, compostos essencialmente de livros, obras, periódicos científicos ou teses e dissertações, com a finalidade de elencar as evidências dos vastos campos em que a ciência atua.

Adicionalmente, o objetivo de ressaltar a importância de incentivar os alunos idosos da EJA sobre a prática contínua de Atividade Física em uma retrospectiva histórica da literatura, tipifica o presente trabalho nos componentes característicos da abordagem qualitativa. Uma vez que, a compreensão e o entendimento das deficiências do público abordado são os fatores característicos desta abordagem. Além disso, ao estimular os alunos idosos da EJA a obterem um estilo de vida ativo, por meio de Atividades Físicas, os estudantes irão desfrutar do bem estar e da aquisição de qualidade de vida que possivelmente foram abordados em trabalhos disponíveis nas bases de dados científicos. A abordagem quantitativa possibilitou o aprofundamento dos estudos subjetivos dos alunos idosos da EJA. Assim, foi descartado à necessidade de entrevistas e da aplicação de questionário, constituído por perguntas fechadas e pouco esclarecedoras.

Assim, os estudos realizados forneceram argumentos abrangentes para discutir e comparar o conteúdo de uma revisão bibliográfica e de evidências as quais possibilitem um conhecimento amplo sobre o tema deste trabalho. Com o propósito de destacar a importância da pesquisa qualitativa, (Alves, 1991, p. 54), afirma-se que é preciso “saber formalizar, no sentido da sistematização, da análise ordenada, da coleta disciplinada”. Uma vez que, a citada autora expressa criticamente sua opinião sobre a forma acrítica com que se tem apresentado pesquisas qualitativas sem o rigor e a profundidade interpretativa que são necessários ao método escolhido.

Dessa forma, de acordo com Gil (2011), a coleta de dados é caracterizada pela investigação de autores, livros ou artigos contidos na literatura os quais podem

ser utilizados para auxiliar no embasamento da pesquisa. Assim, a elaboração deste trabalho transcorre por meio de pesquisa bibliográfica, devidamente fundamentada por normas constitucionais, autores de livros e periódicos científicos atualizados e coerentes com o tema proposto. Pois, o trabalho em questão é delimitado por um tema que exige a busca por um conjunto de evidências comprovadas que possam embasar e relacionar o objetivo geral que é identificar os Impactos da Prática de Atividade Física em relação às funções motoras dos alunos idosos da EJA os quais apresentam, em sua maioria, um comportamento sedentário, com a qualidade de vida e bem estar que os estudantes podem adquirir exercitando-se.

3.2. LEVANTAMENTO DE DADOS DA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

O presente trabalho partiu da análise de artigos científicos publicados nas bases de dados como Google Acadêmico e Meu Pergamum Ages. Na primeira busca na plataforma Google acadêmico, foram utilizados os seguintes descritores: envelhecimento, Atividade Física, Idosos, EJA, e dos artigos mostrados nesta busca, o foco deu-se em artigos cujos temas envolviam a contextualização da Educação para Jovens e Idosos EJA, a relação entre educação física escolar e a EJA e o público que a EJA atende, especificamente, os idosos. Em uma busca subsequente, os termos descritores utilizados foram aspectos motores em idosos, idosos, EJA e Educação Física e os benefícios da prática contínua da atividade física. Nesse sentido, foram analisados dados publicados nos últimos 10 anos (anos de 2011-2021).

Além do critério referente ao ano de publicação (2011-2021), foram utilizados os seguintes critérios de exclusão:

1. Artigos não disponibilizados integral e gratuitamente no banco de dados;
2. Artigos publicados em outra língua que não o português;
3. Artigos em discordância com os objetivos da pesquisa, mas que foram selecionados devido às palavras-chave utilizadas na busca.

4. MARCO ANALÍTICO

4.1. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados analisados, percebe-se o crescente número de pessoas que a cada ano passam a compor o público de pessoas da terceira idade que, neste estudo específico, trata-se dos discentes da EJA com idade avançada, os quais necessitam de condições mínimas de bem estar e qualidade de vida, requisitos estes que podem ser facilitadas com a prática de Atividade Física.

Nesse sentido, este trabalho buscou, em sua totalidade, identificar os impactos da prática de Atividade Física no desempenho dos aspectos motores dos alunos idosos da EJA. Além disso, as especificidades foram pautadas no empenho de discutir sobre a inserção do aluno idoso na prática da Atividade Física na escola, analisar os benefícios que a prática contínua de Atividade Física promove para a obtenção de qualidade de vida e bem estar e, relatar os benefícios dos estímulos da atividade física nos idosos.

Desta forma, os resultados da primeira busca na plataforma de pesquisa Google acadêmico e no banco de dados Scielo sob os descritores “Atividade Física”, “Idosos” e “EJA”, após aplicados os critérios de exclusão, foram selecionados 25 artigos que passaram por análise, e estão resumidos em dois quadros, de acordo com temáticas e objetivos comuns. Isto posto, o quadro 1, apresenta referências relacionadas à contextualização da prática da educação física escolar pelo idoso que frequenta a EJA.

QUADRO 1. Artigos acerca da prática da educação física escolar pelo idoso que frequenta a EJA

Temática	Título do trabalho	Autoria/ano	Objetivos do trabalho
As alterações no organismo em decorrência do envelhecimento.	Efeitos do treinamento na dupla tarefa sobre o equilíbrio de idosos.	ALVARENGA, 2010.	Praticar o condicionamento do corpo durante a velhice para desfrutar com segurança do equilíbrio e evitar quedas e lesões.
A importância da prática continuada da Atividade Física.	A educação física e a vivência corporal dos alunos da EJA de São Miguel do Oeste. 2015.	FRAPORTI, 2015.	Enfatizar a importância de ter uma rotina de exercícios.

Os hábitos adotados no início da vida refletem na terceira idade.	Fatores Influentes no Estilo de Vida e na Saúde dos Idosos Brasileiros.	Podmelle, <i>et al.</i> , 2018.	Evidenciar os cuidados com a saúde nos anos iniciais de vida, para que, as funções do corpo mantenham-se condicionadas quando o indivíduo se tornar idoso.
A contribuição positiva da Atividade Física para a saúde.	Envelhecimento e Atividade Física.	Matsudo, 2001.	Ratificar o consenso dos profissionais da saúde quanto às contribuições da Atividade Física no combate às DCNT e na capacidade funcional dos mais velhos.
A volta consciente dos trabalhadores iletrados para a escola.	Passageiros da noite: do trabalho para a EJA: itinerários pelo direito a uma vida justa. Petrópolis: Vozes, 2017.	Arroyo, 2017.	Adquirir conhecimento e compreender os seus direitos por meio dos estudos para superar o preconceito e a discriminação e conquistar a sua alfabetização.
O primeiro incentivo para a alfabetização de adultos.	Dicionário Interativo da Educação Brasileira - EducaBrasil.	Menezes, 2001.	Destacar os fatos que ocorreram na ditadura, para a alfabetização como, o Movimento Brasileiro de Alfabetização (MOBRAL). Trata-se de um modelo antiquado e limitado que impedia o desenvolvimento crítico dos homens.

FONTE: Elaboração do próprio autor (criado em 2021).

No quadro 1, Alvarenga (2020) destaca o papel fundamental e indispensável no condicionamento físico para a manutenção do equilíbrio e a redução de quedas sofridas pelo idoso. Além disso, a conservação dos aspectos cognitivos, motores e das funções do organismo, mostram-se comprometidos de forma negativa. Bem como, o desempenho de suas respectivas funções que tende a ser limitado, diante da dificuldade na preservação dos movimentos corporais, os quais podem ser adquiridos por meio da prática continuada da atividade física (FRAPORTI, 2015). Dessa forma, entende-se que estes resultados assemelham-se com o tema deste trabalho, que busca colaborar para a introdução tanto de um profissional de Educação Física quanto na efetiva prática de Atividade Física para os alunos idosos da EJA.

Na sequência, os autores: Menezes (2001) e Arroyo (2017) apresentam, respectivamente, o contexto histórico da alfabetização no Brasil, o qual iniciou-se pelos jesuítas, e, na sequência, o governo militar que implantou a ditadura. Posteriormente, foi implantada a metodologia denominada de Movimento Brasileiro de Alfabetização (MOBRAL) sistema antiquado que limitava o crescimento

intelectual das pessoas e tanto excluía como era punido todo e qualquer tipo de manifestação crítica. Assim, soma-se a este estudo, a busca por dignidade praticada pelos idosos os quais retomam os estudos por meio da EJA em busca de conhecimento, autoestima e da emponderação dos seus direitos.

Na sequência, Alvarenga (2010), Podmelle (2018) e Matsudo (2001); argumentam, respectivamente, sobre: o condicionamento do corpo por meio da Atividade Física para a manutenção do equilíbrio corporal, evitando quedas e lesões; praticar hábitos saudáveis como, alimentação equilibrada, prática de esportes e não obter vícios na juventude para contemplar a terceira idade com o corpo condicionado; e a igualdade majoritária consensual dos profissionais de saúde, ao analisarem as contribuições da prática de Atividade Física no combate as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT).

Na mesma ordem, Podelle (2018) atesta que a prática de atividade física durante a juventude, acrescida de hábitos como ausência de vícios ou exageros no modo de vida trazem benefícios à saúde na fase idosa. Na sequência, Matsudo (2001) sugere que há um consenso entre os profissionais da saúde em relação aos benefícios que a prática contínua de atividade física pode ofertar ao idoso contra as DCNT.

Atualmente, nota-se que a população tem se exercitado com mais frequência, porém, em muitos casos, percebe-se que esta decisão não se pauta nos benefícios à saúde, mas sim à estética e vaidade. Outras pessoas, já relacionam a prática de atividade física à longevidade e saúde, especialmente quando têm acesso à informação sobre Atividade Física e o movimento do corpo.

Sendo assim, apesar de refletir-se acerca dos pontos positivos da atividade física, e algumas pessoas já se apropriarem e praticarem exercícios, acredita-se que se deve incluir esta prática em meios frequentados por idosos, para que este público tenha mais acesso à informação e mais oportunidades de tornar-se proativo. Contudo, um o ponto negativo a ser destacado, são os equívocos acerca das finalidades da Atividade Física e da oportunidade de o idoso praticar atividade física com o acompanhamento adequado. Diante do que foi mencionado, compreende-se a necessidade de tornar acessível ao público idoso tanto os conteúdos informativos sobre os benefícios que a prática orientada de Atividade Física promove para a saúde, como também, a implantação de projetos esportivos pautados em

alongamentos, danças e circuitos de exercícios direcionados aos alunos da terceira idade.

Sem dúvida, o idoso quer ter mais autonomia e na medida em que envelhece, deseja desfrutar da qualidade de vida e do bem estar, mas não tem acesso a espaços adequados para esta prática. Para tanto, observa-se que a comunidade escolar apresenta potencial para atender a essa demanda, uma vez que, a Educação Física é conceituada e aprimorada no âmbito escolar, bem como, atualiza e atua mediando os conhecimentos teóricos e práticos oriundos de pesquisas científicas e de estudos realizados por renomados autores da área.

Sabe-se, portanto, que este público, pode não ter tido acesso à escola na idade comum e está frequentando este ambiente, em virtude da disponibilidade da EJA. Desta forma, é natural que em um ambiente de troca de conhecimento e construção, possam-se esclarecer dúvidas, orientar e incentivar estes idosos, a praticar atividade física durante às aulas de Educação Física, mas, especialmente, atentá-lo quanto às vantagens que esta prática pode propiciar em sua autonomia, bem estar e qualidade em sua fase de vida. Assim, a educação para Jovens e Adultos se apresenta nesse contexto como uma opção para ofertar, não só aos jovens adultos, mas, ao público idoso, informação e melhoria na percepção corporal, bem como, ajudá-los neste processo do envelhecimento.

Ao mesmo tempo em que, Arroyo (2017) e Menezes (2001) evidenciam a retomada dos estudos pelos trabalhadores que buscam na EJA a superação das desigualdades e dos preconceitos sofridos pelo fato de serem analfabetos, Menezes (2001) reforça a problemática de estudantes que tiveram acesso à educação sob um modelo de educação impeditivo do pensamento crítico MOBREAL imposto pela ditadura militar, na década de 60. Desta forma, vê-se no primeiro artigo, um cenário favorável à retomada dos estudos por um grupo que está fora do padrão esperado para frequentar a escola. Porém, este estudo não aborda a Educação Física Escolar. Por isso, por outro lado, Menezes (2001) discute o Ensino da Educação Física como facultativo ao público não convencional em outros tempos. Em síntese, ao não garantir e equiparar a obrigatoriedade da disciplina de Educação Física às outras disciplinas, a Educação Física torna-se desvalorizada pelos estudantes que sequer conhecem os conteúdos desta disciplina.

Acredita-se que o público da EJA, em especial os idosos, mesmo estudando sob um modelo de ensino contemporâneo e democrático na escola, é prejudicado

pela não disponibilidade de um profissional de Educação Física. Nesta fase da vida, a atividade física pode e deve fazer parte da vida do idoso para desenvolver nele maior segurança e autonomia diante das atividades simples, mas que se tornam comprometidas com o envelhecimento, e o professor de Educação Física, tem a capacidade de orientar atividades específicas para este público.

Faz-se aqui, uma breve observação ao que consta na Constituição Federal, onde, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) não garante a disciplina de Educação Física na grade curricular da EJA, apenas, faculta às escolas a aplicarem ou não os seus conteúdos. Na prática, a realidade mostra que, quando aplicam, na maioria dos casos, deslocam-se professores formados em áreas distintas para contemplarem a carga horária de Educação Física (EF).

Desse modo, os alunos idosos e o público da EJA de maneira geral, ficam desassistidos em relação a estas práticas, já que continuam a desconhecer os benefícios da prática contínua da Atividade Física, e provavelmente, não são orientados contra o sedentarismo, a cuidar da saúde e do corpo, e, o pior, apegam-se ao senso comum de que EF é só jogar bola. Assim, os alunos, em especial os idosos, perdem a oportunidade de dominar conceitos que promovam o condicionamento e manutenção dos movimentos corporais, comprometendo a qualidade de vida e bem estar na fase da vida em que estes estudantes mais precisam de orientação especializada e de cuidados.

Nota-se que a Atividade Física representa uma ferramenta eficiente para as necessidades dos alunos idosos da EJA tanto em relação à oferta de conteúdo teórico, em sala de aula, quanto na oportunidade de conhecer os benefícios físicos, oriundos das atividades práticas. Assim, ao observar as dificuldades cotidianas do público idoso, como, problemas de saúde, e o preconceito com a idade, frente às burocracias e à baixa oferta de políticas públicas para o avanço da educação, a palavra que representa os protagonistas deste trabalho, ou seja, os idosos, é a superação.

Além de tratar da perspectiva do idoso na EJA e o estímulo à prática de atividade física, o corrente trabalho também visa analisar o impacto positivo da prática de atividade física na vida do idoso. Assim, no quadro 2, estão incluídas as referências que tratam dos benefícios motores que a prática de atividade física promove à saúde dos idosos.

QUADRO 2. Artigos que tratam dos benefícios motores que a prática de atividade física promove à saúde dos idosos.

Temática	Título do trabalho	Autoria/ano	Objetivos do trabalho
A fisioterapia intervindo nas limitações provocadas pela Doença de Parkinson.	A intervenção fisioterapêutica na doença de Parkinson.	PEREIRA, 2009.	Intervir por meio da fisioterapia em comprometimentos causados pela Doença de Parkinson.
A evolução da Doença de Parkinson e o comprometimento da qualidade de vida.	Evolução da doença de Parkinson e comprometimento da qualidade de vida.	SILVA et al., 2010.	Minimizar as limitações físicas por meio da prática de exercícios físicos que condicionam a coordenação motora.

FONTE: Elaboração do próprio autor (criado em 2021).

Gadotti, (2008) em conformidade com o que é preconizado pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2013), mostra a importância da alfabetização dos idosos da EJA para equacionar os problemas da educação, relacionando com a indispensável prática de Atividade Física que age preventivamente contra as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Dessa forma, fica claro que quanto mais alfabetizados os idosos forem, mais conhecimentos poderão ter, e, assim, buscar alternativas preventivas para a saúde e para a aquisição de bem estar e qualidade de vida.

Simultaneamente, os autores Reinholdsson e colaboradores (2018), Da Silva e colaboradores (2007) e Freitas (2020) apresentam de suas respectivas pesquisas, elencados neste trabalho, um repertório teórico enriquecedor que evidencia a ideia central deste trabalho acerca do estímulo da prática contínua de Atividade Física em Idosos da EJA. Ao passo que, os resultados apresentados mostram na devida ordem, a substituição da ingestão de fármacos pela prática da Atividade Física como alternativa saudável, o benefício dos efeitos prolongados nas funções do corpo devido à prática contínua da Atividade Física e a prática efetiva dos exercícios por meio da Atividade Física como alternativa para tornar os idosos menos sedentários.

A análise dos resultados apresentados mostra que a Atividade Física parece diminuir os efeitos das DCNT ao ponto de poder proporcionar aos praticantes, desfrutarem de um estilo de vida menos dependente e mais autônomo, com melhoria na sensação de bem estar.

Da mesma forma, os resultados bibliográficos ratificam os efeitos positivos e prolongados nas funções do corpo diante da prática de Atividade Física por meio de atividades funcionais, devidamente planejadas e orientadas pelo profissional de Educação Física, com atividades leves e moderadas, as quais se ajustam ao condicionamento físico de cada praticante. Nessa perspectiva, verifica-se que as melhorias, possivelmente, não se limitam, tão somente, a beneficiar às funções do corpo, pois, demonstram eficiência em reverter os quadros de limitações físicas e psicológicas, elencando evidências que levam a crer que a prática de exercícios físicos auxilia no equilíbrio e manutenção da pressão arterial, melhora o humor, promove a socialização, elimina o sedentarismo e os sintomas da depressão.

Similarmente, De Souza (2010) evidencia em seu estudo com idosos, a notável satisfação de bem-estar em meio a prática da ginástica, com relatos de sentimentos agradáveis, interação social e a superação de problemas que, demonstra potencializar a sensação de bem estar, durante os exercícios. Entretanto, em comparação, não se pode atribuir os benefícios elencados, anteriormente, às pessoas ociosas, indispostas e com falta de objetivos, que se encontram sedentárias. Já que, supostamente, vêem a velhice como um ponto final da vida, não dialogam com seus familiares, alimentam-se mal, passaram viver deprimidos e sem perspectivas, devido às limitações impostas pela própria mente (DEPS, 1993).

Entretanto, as pesquisas pesquisadas, selecionadas e introduzidas no corpo deste trabalho, mostram em seus resultados que, os idosos praticantes de Atividade Física, demonstram autoestima elevada, disposição para as tarefas do dia a dia, diminuição significativa das dores no corpo, sensação de liberdade, dignidade e bem estar. Por outro lado, as pessoas que vivem acomodadas e amparando-se em consultas médicas e na ingestão de remédios prescritos, comprometem a saúde, suas finanças e estão propensas a serem acometidas por limitações físicas e doenças psicológicas. Assim, a atividade física evidencia potenciais benefícios ao ser introduzida no estilo de vida dos mais velhos, contribuindo de forma satisfatória tanto para diminuir os sintomas das doenças crônicas quanto para promover qualidade de vida aos idosos.

Dado o exposto, entende-se, por meio dos resultados pesquisados, que, as informações e incentivos para a aquisição de uma vida saudável e ativa em plena terceira idade, precisa partir do profissional de Educação Física, em especial, pelo

professor de Educação Física na EJA, estimulando os alunos a cuidar do corpo, da saúde e do bem estar, por meio da prática de atividade física escolar.

Além disso, De Figueiredo, Lima & Guerra (2007) aborda sobre os princípios da coordenação motora que se dá pela habilidade em realizar diferentes movimentos articulados, do simples ao mais complexo, interagindo por meio dos sistemas nervoso, muscular, esquelético e sensorial. Contudo, os estudos revelam que, com o passar do tempo, o corpo passa por desacelerações em suas funções. Nesse sentido, Monte (2003) avalia em seu estudo, que, as alterações motoras relacionadas à marcha, o equilíbrio e à postura, ocorrem em decorrência da diminuição progressiva de Dopamina, causada pelo avanço da idade. Nesse caso específico, segundo o estudo mencionado, os idosos são acometidos pela Doença de Parkinson, resultando na morte neural das substâncias negras, em razão da redução da concentração destes neurotransmissores, os quais constituem a Dopamina.

Levando em conta o que foi observado, nota-se que a intervenção aplicada no estudo, interage diretamente com os benefícios da prática de Atividade Física, uma vez que, são utilizados exercícios fisioterapêuticos, com o intuito de desacelerar a progressão da doença. Igualmente, Rodrigues (2020) descreve a atuação direta da Atividade Física em Parkinsonianos, que se beneficiam dos estímulos promovidos pela prática corporal ao realizarem exercícios físicos, que motiva e promove a sensação de prazer, por meio da liberação de Dopamina. Sendo assim, a rigidez, o tremor e a marcha foram tratados com exercícios constituídos por metas que variam do curto ao longo prazo, voltados para: ampliar a amplitude de movimentos, impedir contraturas, corrigir posturas defeituosas, incrementar o padrão de marcha, manter e aumentar a independência funcional nas atividades diárias e melhorar os padrões de fala, respiração e expansão torácicas. Além disso, foram aplicados exercícios ativos, focados no fortalecimento da musculatura que exercem movimentos a extensão e flexão, ampliando os movimentos e alongando as fibras encurtadas.

As discussões elencadas no corrente trabalho não possuem a intenção de julgar ou elucidar a problemática discutida em torno dos Impactos da Atividade Física nas Funções Motoras dos Alunos Idosos da EJA. Pelo contrário, insere-se nesse contexto, o devido destaque sobre a necessidade de um olhar clínico e atencioso para com os discentes idosos da EJA, e, que, os argumentos apresentados e discutidos possam servir de base para o princípio de mudanças

substanciais e necessárias no empenho de elaborar mais pesquisas que resultem em benefícios e incentivos ligados aos cuidados com a saúde e com o corpo por meio da prática de Atividade Física. Por fim, almeja-se que as futuras pesquisas possibilitem a divulgação de resultados que promovam contentamento, segurança, satisfação e qualidade de vida aos alunos idosos da EJA, pois, sabe-se que em muitos casos, estes estudantes alocam-se à margem dos direitos e benefícios desfrutados por pessoas jovens, letradas e munidas de informações quanto à importância de manter hábitos saudáveis diante da prática de exercícios físicos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da elaboração do presente trabalho, ficou evidente a necessidade de melhorias nas políticas públicas envolvidas na participação do estudante idoso na prática de atividade física no contexto escolar. Além desta problemática, há uma intensa evasão escolar na idade regular devido à necessidade do estudante se voltar mais ao trabalho do que à sua qualidade de vida. Dessa forma, os fatos apresentados colaboram para a continuidade do analfabetismo, como também, a negligência dos gestores escolares em facultar o ensino da disciplina de Educação Física que reflete na latente ausência de projetos e incentivos que atraiam a atenção dos alunos jovens e idosos para os cuidados com o corpo e com a saúde. Já que, uma vez atendidos pelo professor de Educação Física, os alunos podem ser orientados com a prática dos exercícios e pela comprovada eficácia da Atividade Física, especificamente, na EJA. Dessa forma, é necessária a elaboração de mais estudos acerca do tema abordado, que possam apresentar resultados favoráveis tanto à mudança de postura dos gestores escolares quanto para incentivar os alunos jovens e idosos a adotarem a atividade física como estilo de vida e incluírem os exercícios físicos no seu dia-a-dia.

Sugere-se, nesse sentido, a elaboração de um projeto voltado para a inserção do aluno idoso às práticas esportivas, convidando-os a executar alongamentos leves e moderados, praticar aulas de dança e caminhadas. Inegavelmente, as ações citadas demonstram potencial para promover a pró-atividade, o condicionamento físico e motor necessários para a manutenção da autonomia e independência dos alunos com idade avançada. Além disso, podem ocorrer melhorias no aspecto

emocional que, em alguns casos é comprometido pelo abandono familiar e resulta em declínios psicológicos como a depressão. Dessa forma, inevitavelmente, a interação entre alunos e professores tende a devolver a sensação de bem estar e promover condições mínimas de qualidade de vida aos estudantes da terceira idade da EJA.

Diante das evidências extraídas das pesquisas realizadas, nota-se que, a prática de Atividade Física é uma alternativa que pode tirar os jovens das ruas e da vulnerabilidade das drogas e da criminalidade, como também, pode favorecer aos mais velhos o condicionando físico e emocional, resultando na diminuição dos acometimentos de doenças e da necessidade de ingerir remédios constituídos por drogas danosas ao organismo.

Defende-se aqui, um posicionamento favorável da comunidade escolar na questão de engajar-se em atualizar seu planejamento pedagógico e inserir de forma efetiva, a Atividade Física na Educação para Jovens e Adultos, incluindo a Educação Física e o professor de Educação Física com formação adequada, capacitado para orientar os alunos idosos nas aulas, e, assim, promovam uma sensação de integridade, satisfação, melhoria no humor, a socialização, a disposição no cotidiano e o bem estar. Tendo em vista os aspectos observados, convém ressaltar, que, diante dos últimos resultados, os exercícios físicos, não apresentam competências para sanar as problemáticas levantadas. Todavia, a sua prática demonstra potencial para atuar contra as adversidades do aluno que contempla a terceira idade, como, por exemplo, diminui os agravos provocados por doenças crônicas como hipertensão, doença cardíaca e o diabetes, ou, degenerativas, danosas ao sistema nervoso central, como, a Doença de Parkinson. De fato, os estudos pesquisados mostram que a prática de atividade física apresenta resultado latente por meio de manifestações científicas as quais possuem competência para certificar os argumentos positivos no que se refere aos cuidados com a saúde física, mental, que são indispensáveis para os alunos com idade avançada, os quais, retomam os seus estudos e que necessitam incentivos que promovam a sensação de bem estar para uma velhice mais digna e saudável.

Diante do exposto, além, das evidências científicas, a sociedade contemporânea já demonstra essa adesão pró-ativa, com o empenho por parte das academias em ofertar um quadro de profissionais capacitados em atender dos jovens/adolescentes ao público da terceira idade, que comparecem em grande

número, mudando a visão ultrapassada de que aquele ambiente seria para jovens e pessoas com físicos esculpidos. Para acompanhar essa tomada de consciência, a comunidade escolar, também, precisa engajar-se nessa perspectiva de vida saudável e ativa. Pois, é preciso ter o propósito de potencializar as informações que circulam dentro das instituições de ensino e conscientizar os alunos sobre os benefícios da prática de exercícios por meio de palestras e jornadas educativas que valorizem os bons hábitos e promova a qualidade de vida.

Por fim, as evidências mostram que, a Educação Física pode ofertar aos alunos idosos, conteúdos com potencial para superar o entendimento equivocado ou limitante que lhe era atribuído em tempos de pouca informação e conhecimento sobre bons hábitos, cuidados com a saúde, aquisição de bem estar e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Patricia Pereira. *Efeitos do treinamento da dupla tarefa sobre o equilíbrio de idosos*. 2010. Monografia (especialização) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

ALVES, A.J. O planejamento de pesquisas qualitativas em educação. *Cadernos de Pesquisa*, n.77, p.53-61, 1991.

ARROYO, M. *Passageiros da noite: do trabalho para a EJA: itinerários pelo direito a uma vida justa*. Petrópolis: Vozes, 2017.

ALVES, Valéria Santos. *O papel da fisioterapia no tratamento da sarcopenia em idosos: uma revisão integrativa*. Paripiranga, 2020. 64 f. TCC (graduação em Fisioterapia) - UniAGES, Paripiranga, 2020.

BRASIL. Lei n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 21 dez. 1996. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm>. Acesso em: 14 mar. 2021.

Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica / Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. Acessado em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=13448-diretrizes-curriculares-nacionais-2013-pdf&Itemid=30192

DA SILVA, G. S. F. *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* _ Vol. 13, Nº 1 – Jan/ fev. 2007.

DE SOUZA, Doralice Lange; VENDRUSCULO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto " Sem Fronteiras". *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.

DEPS, V.L. *Atividade e bem-estar psicológico na maturidade*. In.: NÉRI, A.L.(Org.). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas: Papirus, 1993.

DE FIGUEIREDO, Karyna Myrelly Oliveira Bezerra; LIMA, Kênio Costa; GUERRA, Ricardo Oliveira. Instrumentos de avaliação do equilíbrio corporal em idosos. *Rev. bras. Cineantropom. desenho hum.* 2007.

DE SOUZA SILVA, Thiago Lopes; DE CASTRO, Cássia Borges Lima. EFEITOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO EM INDIVÍDUOS COM DOR CRÔNICA DECORRENTES DA CHIKUNGUNYA: UTILIZAÇÃO DE PERCEPÇÃO DE FADIGA. *Revista Expressão Católica Saúde*, v. 5, n. 2, p. 46-55, 2020.

FREITAS, Nairana Cristina Santos et al. O TREINAMENTO FUNCIONAL COMO UMA ATIVIDADE PARA ALUNOS DA EJA EM UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE BELÉM-PA NO COMBATE AO SEDENTARISMO. *South American Journal of Basic Education, Technical and Technological*, v. 7, n. 2, p. 388-407, 2020.

FRAPORTI, Katiane; MÜLLER, Giane Carla Kopper. *A educação física e a vivência corporal dos alunos da EJA de São Miguel do Oeste*. 2015.

GALLAHUE, D. L. OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças e adultos*. 3. Ed. São Paulo. Porte, 2005.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GARUFFI, Marcelo et al. Atividade física para promoção da saúde de idosos com doença de Alzheimer e seus cuidadores. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 16, n. 1, p. 80-83, 2011.

HORA, Jeferson de Carvalho da. *Prescrição de exercício físico para pessoas com diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica*. Paripiranga, 2020. 59 f. TCC (graduação em Educação Física bacharelado) - UniAGES, Paripiranga, 2020.

JESUS, Juliana Ferreira de. *A prática sistemática da atividade física e os processos de aprendizagem da pessoa idosa*. 2017.

LEMES, Vanilson Batista. *Relatos de uma proposta de educação física escolar: a promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA)*. 2017.

MATSUDO, S.M. *Envelhecimento & atividade física*. Londrina: Midiograf; 2001.

MENEZES, Ebenezer Takuno de. Verbete Mobral (Movimento Brasileiro de Alfabetização). Dicionário Interativo da Educação Brasileira - EducaBrasil. São Paulo: Midiamix

MATSUDO SM, MATSUDO VKR, BARROS NETO TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med do Esporte*, 2001.

MATSUDO SM, MATSUDO VKR. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 1992.

OLIVEIRA, Alderlane Campos de. Aptidão física e síndrome metabólica: um estudo em alunos do ensino noturno da educação de jovens e adultos. 2019. Tese de Doutorado.

PEREIRA, João Santos. A intervenção fisioterapêutica na doença de Parkinson. *Fisioterapia Brasil*, v. 5, n. 1, p. 61-65, 2009.

REINHOLDSSON, Malin; PALSTAM, Annie; SUNNERHAGEN, Katharina S. Prestroke physical activity could influence acute stroke severity (part of PAPSIGOT). *Neurology*, v. 91, n. 16, p. e1461-e1467, 2018. Disponível em (link) acessado em 12 de abril de 2021.

RODRIGUES, IZADORA RAPHAELA FREITAS. O profissional de Educação Física e suas intervenções metodológicas para melhorar a coordenação motora em idosos com Parkinson. 2020.

RASO, Vagner; GREVE, Julia Maria D. Andrea; POLITO, Marcos Doerdelein. Pollock: Fisiologia Clínica do Exercício. Barueri, SP: Manole, 2013.

SILVA, Fernanda Soares et al. Evolução da doença de Parkinson e comprometimento da qualidade de vida. *Revista neurociências*, v. 18, n. 4, p. 463-468, 2010.

THOMPSON, E.P. Educação e experiência. *In: Doroty Tompson (Org.). Os Românticos: a Inglaterra na era revolucionária. Tradução de Sergio Moraes Rego Reis. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.*

World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020. Geneva: WHO; 2013 [citado 2014 out 20]. Disponível em: http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/. Acessado em: 11 de abril de 2021.

Yassuda MS, Silva HS da. Participação em programas para a terceira idade: impacto sobre a cognição, humor e satisfação com a vida. *Estud psicol (Campinas)*. 2010; 27(2): 207-214.

	de Santana, Josellan Souza, 1987.
	Os impactos da prática de atividade física no desempenho das funções motoras dos alunos idosos da Educação para Jovens e Adultos/Josellan Souza de Santana. - Senhor do Bonfim, 2021.
	41 f.:il.
	Orientadora: Prof ^a Dr ^a Larissa Oliveira Guimarães.
	Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade Ages, Senhor do Bonfim, 2021.
	1. Atividade Física. 2. EJA. 3. Idoso I. Título. II. Faculdade Ages