

EDUCAÇÃO FÍSICA DA EJA

PROPOSTAS PEDAGÓGICAS PARA ENCONTROS POTENTES

Elaboração: Prof.^a Laís Albuquerque Rodrigues
Orientação: Prof. Dr. Felipe Quintão de Almeida



SUMÁRIO

Apresentação.....	2
Introdução.....	3
Plano de ensino.....	6
Cronograma das aulas.....	9
Aula 1.....	11
Aula 2.....	12
Aula 3.....	13
Aula 4.....	15
Aula 5.....	17
Aula 6.....	18
Aula 7.....	21
Aula 8.....	24
Aula 9.....	25
Aula 10.....	27
Algumas considerações.....	29
Referências.....	31





APRESENTAÇÃO

Olá professor(a) de Educação Física da EJA,

Seja bem-vindo(a) ao universo da Educação de Jovens e Adultos!

Em primeiro lugar quero dizer que você é corajoso(a) por seguir nesta jornada de professor(a) da EJA. Percebemos que já é um desafio desenvolver práticas pedagógicas nas quais o corpo em movimento é o objeto principal, e na EJA esse desafio é ainda maior.

Por isso desejo a você abertura para escutar, disposição para estudar e alegria para encontrar. E como diria Paulo Freire em seu livro *Pedagogia da Autonomia*:

“Não há prática docente verdadeira que não seja ela mesma um ensaio estético e ético [...]” (p. 39).

Um forte abraço!

Professora Laís Albuquerque Rodrigues

INTRODUÇÃO

Esta proposta de ensino é fruto de pesquisa desenvolvida no Programa de Mestrado Profissional de Educação Física em Rede (PROEF), oferecido pela Unesp, entre os anos de 2022 a 2024, no polo da Universidade Federal do Espírito Santo.

O estudo teve como objetivo geral desenvolver experimentações corporais, fundamentadas pelas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), no sentido de desenvolver uma educação sensível para a produção do “cuidado de si” na Educação de Jovens e Adultos (EJA) de uma escola do município de Vila Velha, no estado do Espírito Santo.

Ao iniciar o trabalho com a EJA, a primeira questão que chama a atenção é a diversidade. Nos deparamos não apenas com diferentes realidades, situação que ocorre também em outros níveis de ensino e modalidades, mas estamos lidando com a diversidade de fases da vida. Em uma mesma turma se apresentam três a quatro gerações de pessoas, de 16 a 70 anos de idade, buscando a escola por diferentes motivações.

Daí o grande desafio: como desenvolver uma proposta pedagógica de Educação Física para esses diferentes corpos (sujeitos), com experiências, motivações e intencionalidades diversas?





Para isso, em primeiro lugar, buscamos conhecer os sujeitos, ouvir suas histórias, ouvir seus corpos. Como pontua Arroyo (2017, p. 354):

“O que corpos reprovados nos percursos escolares perguntam à cultura segregadora escolar quando voltam à EJA? Entender essas linguagens, interrogações dos corpos exige aprender a ler os corpos, suas linguagens. Seus olhares tão faltantes. Interrogantes”.

Para isso buscamos lançar um olhar cuidadoso sobre os corpos (sujeitos), no sentido de desenvolver uma proposta educacional que provocasse um movimento nas relações com o corpo, na direção dos alunos (re) descobrirem seus saberes e suas potências. Por isso apostamos nos encontros.

Assim, procuramos construir aulas de Educação Física que pudessem produzir encontros, no sentido que Tomaz Tadeu (2002) nos provoca inspirado em Spinoza e Deleuze: “Arte do encontro e da composição”. Encontros de corpos, de histórias, de descobertas e desejos. Encontros para despertar afetos potentes de cuidado e principalmente de alegria. As propostas de aulas que você verá aqui são uma síntese desses encontros enriquecedores que tiveram o tema da saúde como pano de fundo. Dessa forma, as propostas foram desenvolvidas a partir de três eixos temáticos: a) saúde e desigualdade social; b) saúde, cuidado e relação com o corpo; e c) saúde como expressão e alegria.

Desejamos que este trabalho possa contribuir em primeiro lugar para a educação brasileira e a Educação de Jovens e adultos, modalidade de ensino que necessita de políticas públicas específicas para o seu efetivo resultado: garantir de fato o direito a educação ao longo da vida. Será que ela está acontecendo?

Em segundo lugar, que este trabalho possa contribuir para a formação dos docentes da Educação Física que irão atuar nesta modalidade de ensino e infelizmente carecem de formação apropriada. Que este trabalho possa gerar a curiosidade e o desejo de construção de práticas pedagógicas consistentes e específicas para EJA. Que nossos professores recebam formação adequada para isso!

Em terceiro lugar, desejamos que esta proposta pedagógica possa enriquecer o debate da área da Educação Física para pensar e desenvolver práticas pedagógicas com o corpo em movimento pelo viés da educação sensível, como uma maneira de ampliar os paradigmas instrumentais consequentes da dicotomia corpo e mente, que relegam os saberes corporais à marginalidade do processo educativo.

Por fim e não menos importante, desejamos favorecer o resgate do tema da saúde em uma perspectiva ampliada para o interior da escola, bem como para o debate profissional e acadêmico no campo da Educação Física escolar.





PLANO DE ENSINO

1. IDENTIFICAÇÃO (escola, componente curricular, professora, turmas, período e tempo de aula)

2. CONTEÚDO

Tema: saúde

Objeto de conhecimento: práticas integrativas complementares em saúde

Objetivos gerais:

- Conhecer o próprio corpo e o corpo do outro, em sua totalidade biopsicossocial, seus limites e possibilidades, a fim de desenvolver as capacidades físicas, cognitivas, afetivas e sociais, além de compreender a si mesmo, o contexto no qual está inserido e suas interações;
- Vivenciar as diferentes práticas corporais como forma de cuidar de si e desenvolver uma relação consigo mesmo que contribua para a promoção da saúde, bem como usufruir do tempo livre/lazer;
- Desenvolver a dimensão ética na relação consigo mesmo e com o outro, a fim de promover um ambiente particular e coletivo harmonioso de igualdade, cooperação e cuidado.

Objetivos específicos:

- Experimentar técnicas das diferentes Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS): terapia comunitária integrativa, *hatha yoga*, meditação, dança circular, reflexoterapia, *tai chi chuan*, aromaterapia e bioenergética, a fim de conhecer as diferentes possibilidades de cuidado;
- Discutir os diferentes aspectos da vida que estão vinculados com a promoção da saúde: relacionais, sociais, econômicos, políticos, emocionais e físicos;
- Desenvolver recursos gerais de resistência por meio das PICS com o intuito de estimular a autonomia e o protagonismo no cuidado em saúde.

3. METODOLOGIA DE ENSINO:

Abordagem pedagógica crítica, levando em consideração o contexto multicultural da turma. As tomadas de decisão quanto aos temas e objetos de conhecimento seguirão a perspectiva da participação coletiva dos alunos e da professora, de forma dialógica, a fim de desenvolver um ambiente democrático e participativo. As aulas serão direcionadas com o objetivo geral de desenvolver o protagonismo dos alunos, isto é, no sentido de se sentirem pertencentes ao processo de ensino-aprendizagem, diminuindo a relação verticalizada entre professora e alunos.





Além disso, as aulas terão a seguinte organização: início com roda de conversa; segundo momento com as experimentações das práticas corporais; finalização com rodas de conversa para avaliar o processo da aula.

4. ESPAÇOS E RECURSOS MATERIAIS:

As aulas serão desenvolvidas no auditório e na sala de recursos multifuncionais, além de outros espaços, caso avaliemos que seja necessário. Utilizaremos como recursos materiais: cadeiras, colchonetes, mesas, espelho, faixas de TNT preto, folhas de papel A4, pincel atômico de cor azul e vermelha, caixa de som, música, óleo vegetal, óleos essenciais, toalha de centro de mesa, arranjo de flores, balões de ar etc. À medida que as aulas acontecerem, outros materiais podem ser necessários.

5. AVALIAÇÃO:

A avaliação será feita por meio de rodas de conversa ao final das aulas e observação do envolvimento, do interesse, do desenvolvimento da qualidade do movimento e sobre a compreensão das experiências que serão desenvolvidas. Além disso, a avaliação será de caráter contínuo, como ferramenta de mediação da práxis educativa. As observações serão registradas em diário de campo, a fim de serem constantemente consultadas e utilizadas como processo de reflexão da professora.

CRONOGRAMA DE AULAS

 Eixo Saúde e
Desigualdade Social

 Eixo Saúde, Cuidado e
Relação com o corpo

 Eixo Saúde como
Expressão e Alegria

AULA 1

**Acolhimento e
avaliação diagnóstica**

AULA 2

**Debate sobre
desigualdade social e
saúde**

AULA 3

**Estressores sociais
Técnicas de catarse**

AULA 4

Hatha Yoga

AULA 5

Tai Chi Chuan

AULA 6

**Automassagem
(Reflexologia facial)**

AULA 7

**Automassagem
(Reflexologia manual)**

AULA 8

**Dinâmica "água e
pedra"**

AULA 9

**Exercícios rítmicos e
expressivos**

AULA 10

Danças Circulares

AULA 1

Objetivos:

- Experimentar uma relação de observação sobre as próprias emoções e acolhimento consigo mesmo em seus diferentes aspectos (físicos, emocionais e sociais);
- Refletir sobre as expectativas com relação às aulas de Educação Física.

Procedimentos metodológicos:

- Promover uma roda de conversa por meio das seguintes perguntas:
 - a) como você está se sentindo hoje?
 - b) por que está se sentindo assim?
 - c) o que esperam da Educação Física esse ano?
- Segundo momento de observação do próprio corpo através:
 - d) da respiração;
 - e) do rodízio de consciência por todas as partes do corpo;
 - f) da mentalização de bons pensamentos com relação ao próprio corpo/vida.



Momento de contato com o próprio corpo



Roda de conversa

AULA 2

Objetivos:

- Refletir sobre as condições de trabalho/vida;
- Debater sobre a relação entre saúde e condições de trabalho/vida.

Procedimentos metodológicos:

- Promover uma roda de conversa por meio das seguintes perguntas:

a) como são/foram as suas condições de trabalho e vida até hoje?

b) o que é ter uma boa vida?

c) você considera que tem uma boa vida?

- Segundo momento de escuta da música “Feirante” de João Alexandre e em seguida roda de conversa a partir da questão:

d) como ter saúde e uma boa vida mesmo em condições sociais (moradia, trabalho, educação, lazer etc.) precarizadas?

AULA 3

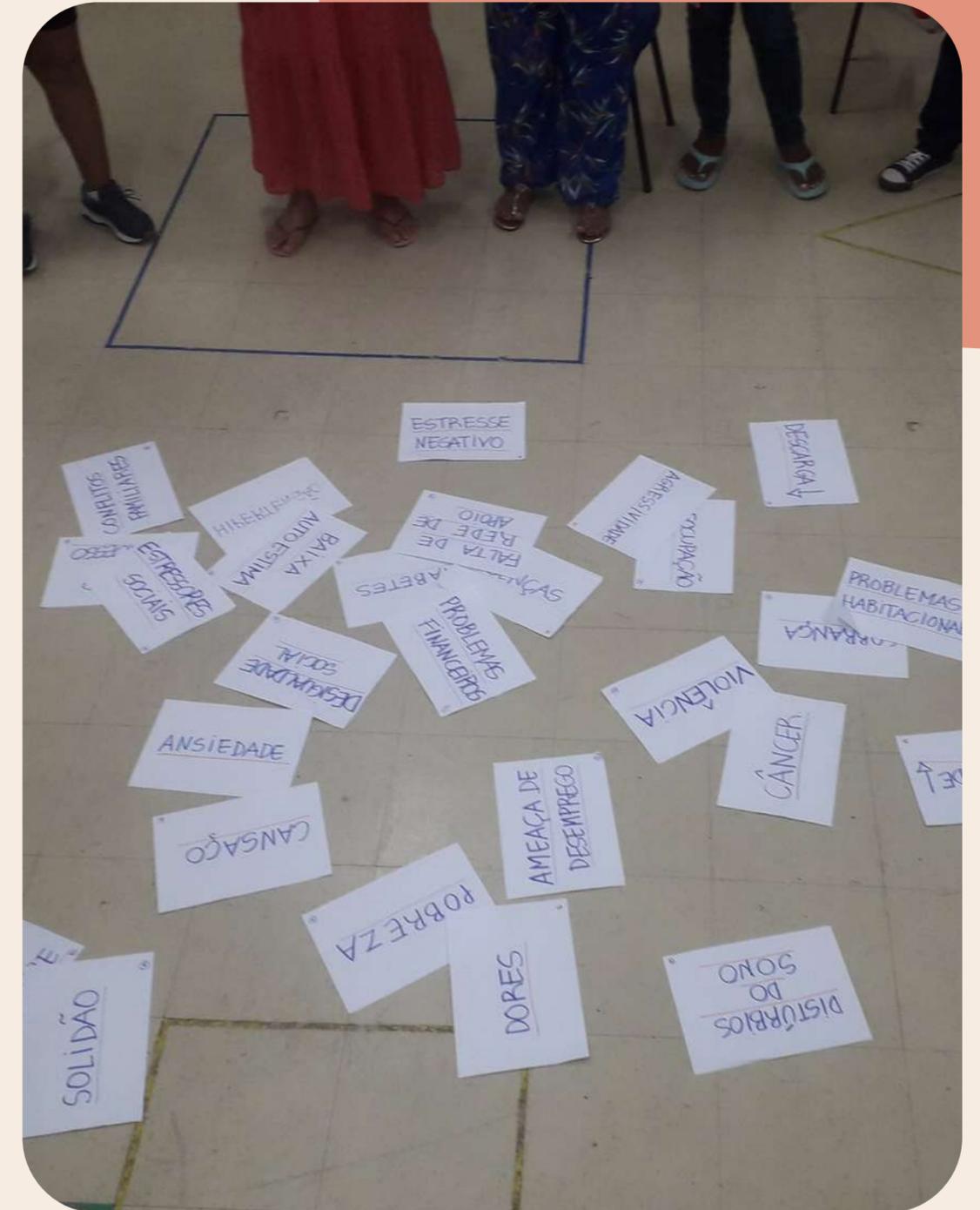
Objetivos:

- Conhecer o processo agudo e crônico do estresse;
- Conhecer a relação entre corpo, estressores sociais e saúde (física e mental);
- Refletir sobre a relação entre saúde e estressores sociais;
- Experimentar técnicas da psicologia corporal para catarse de emoções: “sopro ha”, “estourar balão” e “socos na almofada”.

Procedimentos metodológicos:

- Mostrar como acontece o processo de estresse agudo e crônico por meio de grupos de palavras-chave e exemplificar com situações do cotidiano:

a) estresse agudo (positivo): perigo, luta e fuga, adrenalina, cortisol, descarga (com uma seta ao lado apontando para cima para sinalizar que o processo de descarga acontece).



Palavras-chave



Técnica de catarse “socos na almofada”

b) estresse crônico (negativo): descarga (com uma seta ao lado apontando para baixo para sinalizar que o processo de descarga é baixo ou não acontece), ansiedade, imunidade (com uma seta para baixo ao lado para sinalizar que o sistema de defesa do corpo fica enfraquecido), dores, cansaço, desmotivação, agressividade.

- Segundo momento para apresentar os outros dois grupos de palavras-chave que representam os estressores sociais e as doenças:

c) estressores sociais: desigualdade social, pobreza, violência, cobrança, baixa autoestima, problemas habitacionais, ameaça de desemprego, conflitos familiares, falta de rede de apoio, falta de lazer, preocupação, trabalho em excesso e solidão.

d) doenças: distúrbios do sono, depressão, hipertensão, AVC, obesidade, diabetes, uso de medicamentos (com uma seta para cima ao lado para sinalizar o aumento do uso de medicamentos).

- Terceiro momento para propor a reflexão individual de quais dessas palavras gostaria de “descarregar” por meio das três técnicas de catarse: “sopro ha”, “estourar balão” e “socos na almofada”.
- Finalização com uma roda de conversa e perguntar aos alunos como estão se sentindo.

AULA 4

Objetivos:

- Conhecer a Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PNPIC) e quais são as práticas oferecidas pelo SUS;
- Experimentar algumas técnicas da prática de automassagem nos pés e *hatha yoga*: exercícios para liberar o ar das articulações e relaxamento do corpo (*pavana-mukta-asana*) e respiração polarizada (*nadi-shoddhana*).

Procedimentos metodológicos:

- Mostrar por meio de palavras-chave o objetivo e a proposta da PNPIC:

Grupo de palavras: autocuidado, corpo e mente (com um símbolo de adição entre as duas palavras para sinalizar a integração/união desses dois atributos), uso de medicamentos (com uma seta para baixo ao lado para sinalizar a possibilidade de diminuição do uso de medicamentos).

- Segundo momento para propor a experimentação das técnicas do *hatha yoga*.



Exercício respiratório



Relaxamento



Exercícios para as articulações



Momento de automassagem nos pés

AULA 5

Objetivos:

- Conhecer o conceito de “Chi” ou “Qi” da Medicina Tradicional Chinesa como energia vital do corpo e mente e essencial para uma condição saudável de vida;
- Experimentar algumas técnicas da prática de *Tai Chi Chuan*: exercícios para liberar o ar das articulações e exercícios respiratórios.

Procedimentos metodológicos:

- Dar uma breve explicação sobre as bases da Medicina Tradicional Chinesa e mostrar as diferenças com relação ao sistema de saúde ocidental.
- Orientar os alunos a se organizarem em roda para compartilharmos os exercícios:
 - a) Exercícios para as articulações;
 - b) Exercício respiratório;
- Finalizar com uma roda de conversa para os alunos compartilharem a experiência.



Experimentação do Tai Chi Chuan

AULA 6

Objetivos:

- Conhecer a reflexologia facial, bem como o mapa de pontos da face correlacionados com outras regiões do corpo;
- Experimentar a reflexologia facial;
- Refletir sobre a autoestima, a autoimagem e a relação com o próprio corpo.

Procedimentos metodológicos:

- Iniciar com a proposta de escutar a música “O Seu Olhar” em frente a um colega de turma e seguida falar para o colega as qualidades positivas dele.
- Segundo momento para fazer o mesmo exercício se olhando no espelho e apalpando o próprio rosto, reconhecendo os próprios traços e as marcas como expressão da própria história.
- Terceiro momento para conhecer a reflexologia facial por meio do mapa dos pontos reflexos e com isso experimentar as manobras da massagem pressionando os pontos.



Exercício do “Seu Olhar”

- Quarto momento para a passar a “caixa do tesouro”: a professora passa a caixa por cada um dizendo “Esse é o seu maior tesouro”. Os alunos abrem a caixa e veem o próprio reflexo no espelho. A ideia é que seja de uma forma que o próximo não possa ver para que tenha o elemento surpresa.



- Finalização com roda de conversa e perguntar aos alunos:

- a) como foi a experiência?
- b) como está se sentindo agora?



Exercício do “Seu Olhar” no espelho



Experimentação da reflexologia facial



Mapa da reflexologia facial

AULA 7

Objetivos:

- Conhecer a reflexologia manual, bem como o mapa de pontos das mãos correlacionados com outras regiões do corpo;
- Experimentar a reflexologia manual;
- Experimentar outras formas de conhecer o corpo e se relacionar com ele para além da imagem do corpo;
- Desenvolver uma relação sensível com o próprio corpo por meio de outros sentidos.

Procedimentos metodológicos:

- Propor um momento de contato com o corpo de olhos vendados, levando a atenção ao sentido do tato, ou seja, às sensações que o toque pode gerar na relação consigo mesmo a partir de outras perspectivas.
- Em seguida, promover um momento de compartilhamento para os alunos expressarem como foi a experiência.



Experimentação do corpo de olhos vendados



Experimentação de automassagem manual

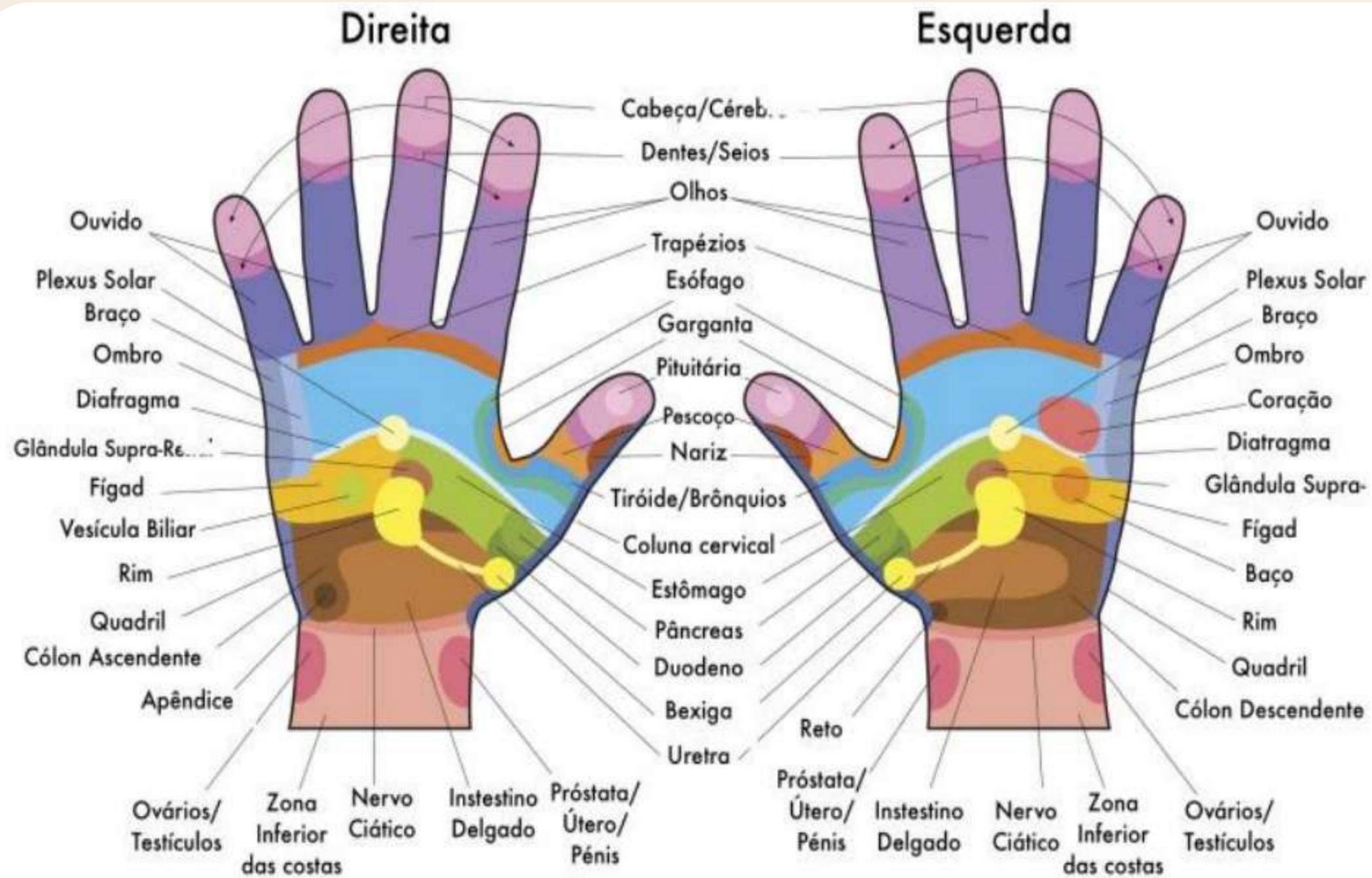
- Na segunda parte da aula, fazer o mesmo exercício, mas agora de olhos abertos e somente nas mãos.
- Logo depois propor o contato com o outro por meio do toque das mãos nas mãos do colega e pelo contato com os olhos.
- E finalmente sugerir a massagem uns nos outros por meio do mapa da reflexologia manual.
- Terminar a aula em roda de conversa para compartilharem a experiência.



Experimentação de massagear o outro



Experimentação da reflexologia com mapa de pontos das mãos



Mapa da reflexologia manual



AULA 8

Objetivos:

- Conhecer outras possibilidades de interação com o corpo do outro;
- Experimentar a relação de cuidado consigo mesmo por meio da relação com o corpo do outro.

Procedimentos metodológicos:

- Iniciar com uma roda de conversa a partir da seguinte questão: como vocês têm se sentido com as propostas das aulas?
- Em seguida, propor a dinâmica da “água e pedra”: perguntar quem gostaria de ser “água” e quem gostaria de ser “pedra”. Pedir para as “águas” saírem da sala e as “pedras” buscarem uma postura confortável e vendarem os olhos. Depois orientar as “águas” a fluírem sobre as pedras, fazendo uma espécie de massagem. Todas as “águas” devem passar por todas as “pedras”.
- Ao final, fazer uma roda de conversa para os alunos poderem expressar como foi estar em cada situação, de “pedra” e de “água”.



Experimentação da dinâmica “água e pedra”

AULA 9

Objetivos:

- Conhecer outras possibilidades de interação com o próprio corpo e o corpo do outro;
- Experimentar a relação de cuidado consigo mesmo por meio da relação com o corpo do outro;
- Conhecer o próprio corpo e o modo como se expressa em diferentes situações;
- Refletir sobre o individualismo da sociedade contemporânea.

Procedimentos metodológicos:

- Iniciar a aula com um momento chamado de “caminhada consciente” com a música “Seu olhar”. A proposta é que os alunos se olhem a medida que caminham dentro desta roda, além de observarem os modos como estão caminhando: de cabeça baixa? de cabeça erguida? com firmeza? com leveza? com equilíbrio ou desequilíbrio? como se sente quando olha nos olhos do outro? o que você sente quando abraça o outro? você escolhe o seu caminho ou você está indo de acordo com as escolhas dos outros?



**Experimentação da
“caminhada consciente”**



- Em seguida, fazer uma roda de conversa e perguntar aos alunos o que perceberam sobre si e sobre as relações com o outro.
- No terceiro momento, propor um “jogo rítmico” chamado “espelho”. Em dupla, todo movimento que o parceiro fizer (com música), deve-se repetir simultaneamente, como se fosse o próprio reflexo.
- E por último, fazer o mesmo, mas com um balão de ar. Essas duas propostas devem ser realizadas em duplas ou trios. Depois a experimentação pode fluir com outras músicas que façam sentido para os alunos. No caso dessa pesquisa, os alunos pediram para tocar um forró.



Experimentação do jogo rítmico “espelho”



Experimentação do jogo rítmico com bolas

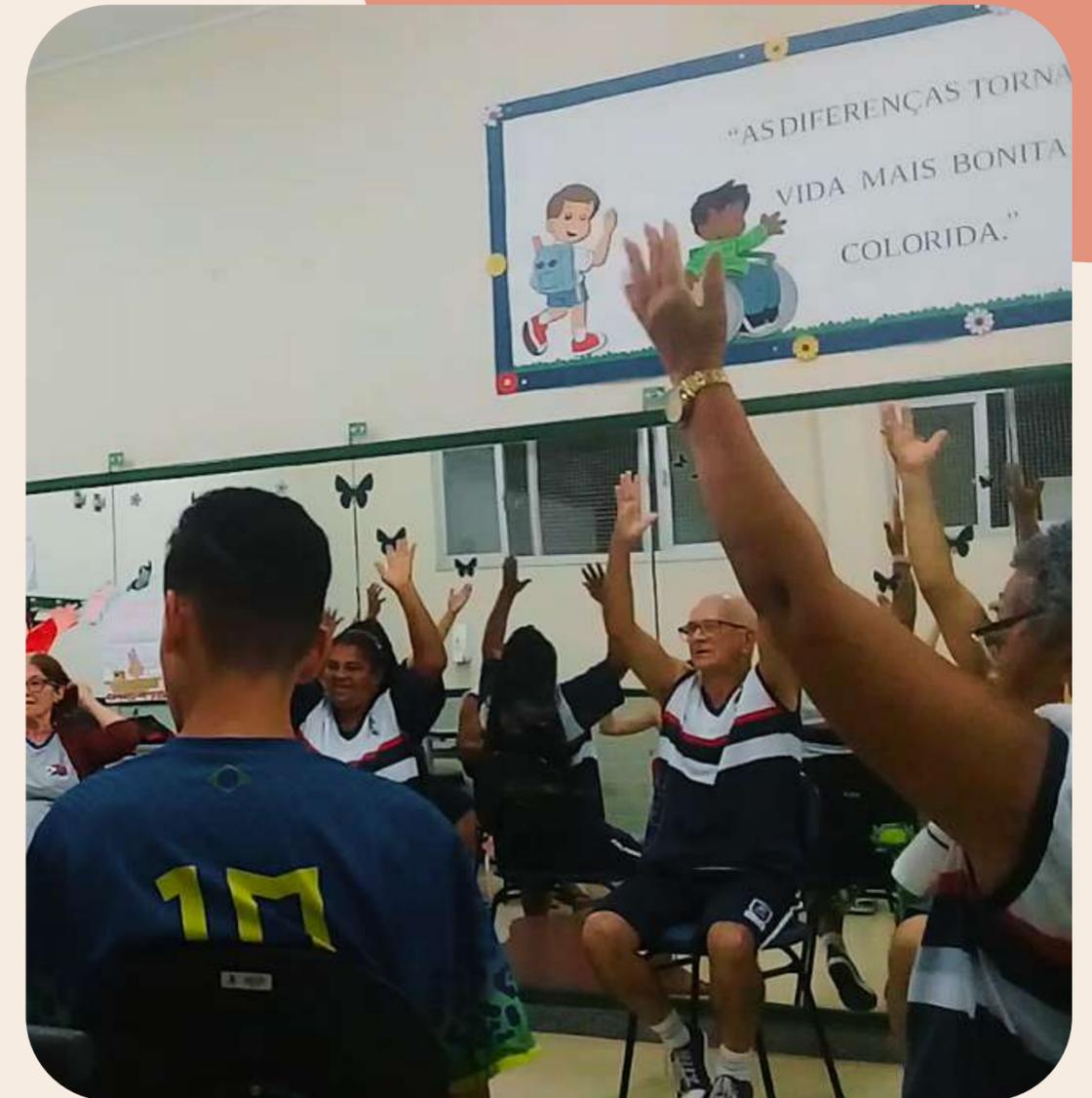
AULA 10

Objetivos:

- Conhecer a dança circular como prática corporal possível para ser realizada em ambientes comunitários/coletivos;
- Experimentar a dança circular e seus efeitos afetivos/psicológicos na relação consigo mesmo e com o outro.

Procedimentos metodológicos:

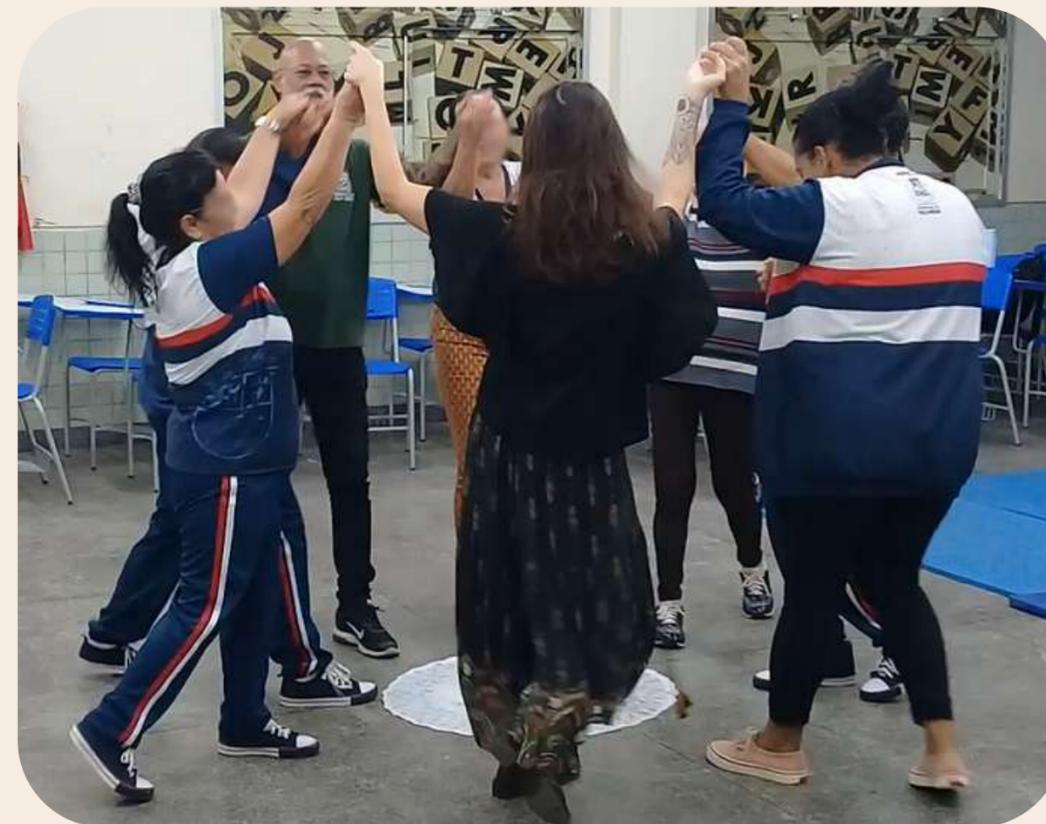
- Iniciar a aula com um momento chamado de “caminhada consciente” com a mesma música da aula anterior e observando as mesmas questões.
- Em seguida, propor a Dança da Paz Universal “Altíssimo Coração”, primeiramente sentados, sem deslocamentos, e depois em pé com deslocamentos.
- Ao final, fazer uma roda de conversa para os alunos poderem expressar seus sentimentos com relação à experiência.



Experimentação da dança circular sem deslocamento



Experimentação da dança circular com deslocamento



Experimentação da ciranda

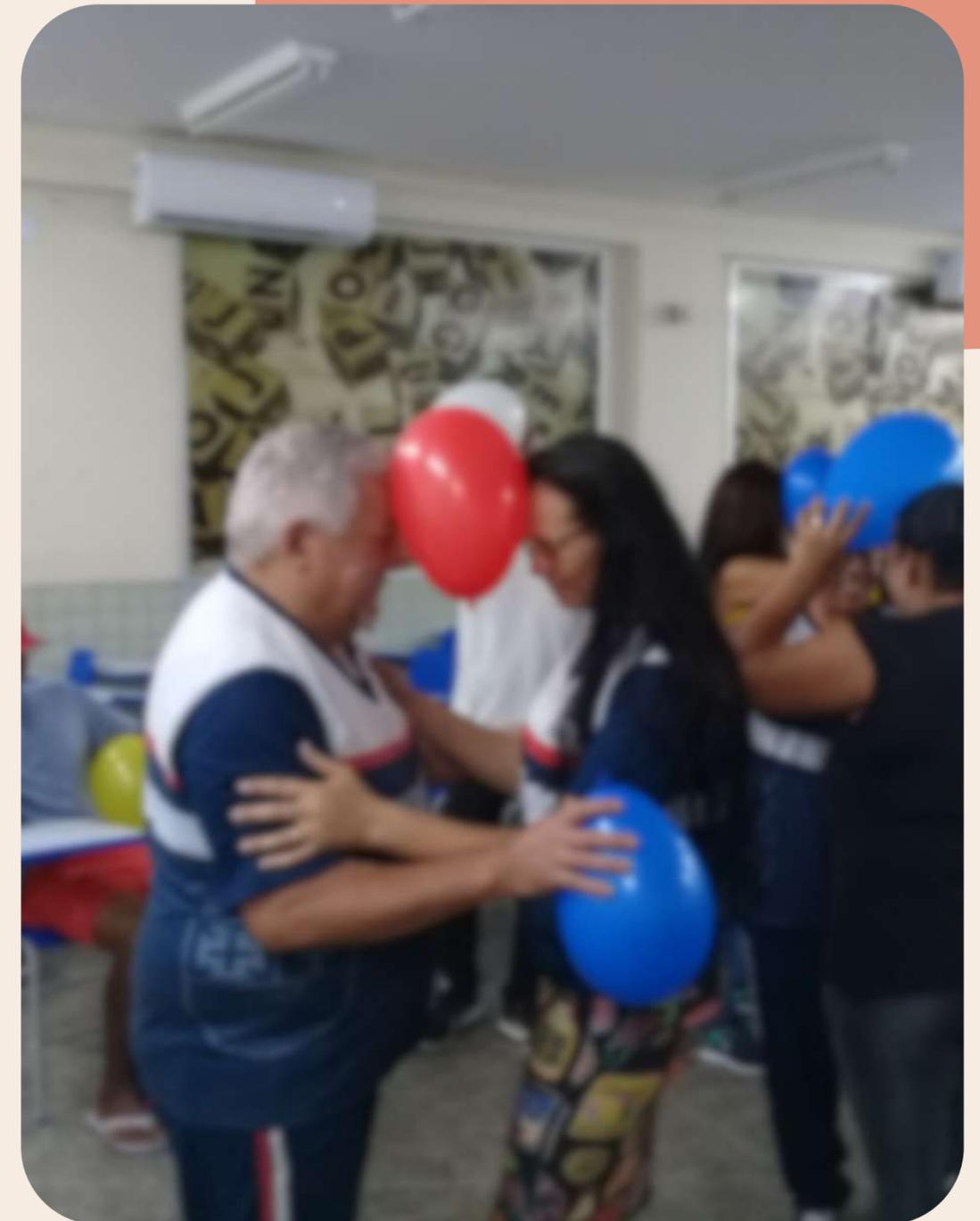


ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

O tema da saúde, dentro da escola brasileira, esteve por um bom tempo sobre responsabilidade da Educação Física. Os discursos e práticas eram, e ainda são, pautados pelo viés patogênico da biomedicina. Desde a proposição da Educação Física Crítica, os esforços da área têm se direcionado em pensar como podemos desenvolver esse tema de uma forma diferente, de maneira ampliada, que busque um olhar mais aberto para o fenômeno da saúde.

Este material que está em suas mãos é uma tentativa de construir novas práticas pedagógicas com o tema da saúde. Para isso dialogamos com duas estudiosas da área da Saúde Coletiva, Madel Luz e Yara Maria de Carvalho, as quais propõem as práticas corporais em uma perspectiva que engloba a alegria, a arte, os vínculos afetivos e especialmente o “cuidado de si”. Luz (2013) nos ajuda a compreender as diferentes formas de saúde presentes nas práticas de promoção da saúde e nos inspira a propor caminhos práticos de cuidado em saúde diferentes.

As práticas pedagógicas que foram apresentadas aqui são uma proposta de integração de diferentes visões de saúde, pois buscamos não excluir as concepções que os alunos e professora possuíam, mas trabalhamos com a potência desses modelos no encontro pedagógico.





“É interessante observar como as pessoas se relacionam e ocupam o espaço público. É nesse contexto que se coloca a potencialidade das práticas corporais para fazer emergir os afetos, as emoções e a memória. É preciso privilegiar a experiência e os saberes das pessoas. Cultuar as relações valorizando os diferentes modos de organizar e de viver a vida pelas pessoas” (Mendes; Carvalho, 2015, p. 608).

REFERÊNCIAS

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

BRACHT, Valter. **A educação física escolar no Brasil**: o que ela vem sendo e o que pode ser (elementos de uma teoria pedagógica para a Educação Física). Ijuí: Ed. Unijuí, 2019. (Coleção Educação Física).

CARVALHO, Yara Maria de. **As práticas corporais como práticas de saúde e de cuidado no contexto da promoção da saúde**. 2010. Tese (Livre Docência em Práticas de Saúde) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. DOI: <https://doi.org/10.11606/T.6.2019.tde-19082019-132923>.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

LUZ, Madel Therezinha. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva**: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais. 4. ed. São Paulo: Hucitec, 2013.

MENDES, V. M.; CARVALHO, Y. M. DE .. Sem começo e sem fim ... com as práticas corporais e a Clínica Ampliada*. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 19, n. 54, p. 603–613, jul. 2015.

TADEU, Tomaz. **A arte do encontro e da composição: Spinoza + currículo + Deleuze**. **Educação & Realidade**, [S. l.], v. 27, n. 2, p. 47-57, 2002. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/educacaoerealidade/article/view/25915>. Acesso em: 9 nov. 2023.