

EDUCAÇÃO FÍSICA NA EJA: PRÁTICAS CORPORAIS E PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CONTEXTO ESCOLAR

Kathryne Louise Menezes Barbalho, Sebastião Venicius Tavares da Silva, Ítalo Silva Barros, Bianca Pâmela Santana Costa, Thakimare da Conceição das Neves Garcez, Dângela Bezerra de Sena Borges

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

Introdução: A promoção da saúde no contexto da Educação de Jovens e Adultos (EJA) requer práticas educativas que considerem as experiências e necessidades dos estudantes, favorecendo conhecimentos relacionados ao cuidado com a saúde e à adoção de hábitos saudáveis. Nesse sentido, é necessário fortalecer ações que aproximem a Educação Física da educação em saúde, utilizando o movimento corporal, o lazer e o diálogo para ampliar a compreensão sobre qualidade de vida e estimular o autocuidado. **Objetivo**: Promover conhecimentos e práticas relacionados à saúde e à qualidade de vida dos estudantes da EJA, utilizando atividades físicas, recreativas e educativas como estratégias de incentivo a hábitos saudáveis. **Relato de experiência:** A experiência foi desenvolvida de 05 de maio a 23 de junho de 2026, no âmbito de uma atividade extensionista do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, Campus São João dos Patos, junto a uma turma da EJA. Inicialmente, foi realizada a observação da rotina escolar e da dinâmica da turma, orientando o planejamento das atividades. Ao longo dos encontros, foram realizados momentos de conversa e orientação sobre qualidade de vida, saúde e a importância da prática regular de atividade física, abordando benefícios para o bem-estar físico e mental, prevenção de doenças, mobilidade, equilíbrio, autonomia e envelhecimento saudável. Os momentos de diálogo favoreceram a troca de experiências e a relação dos conteúdos com o cotidiano dos estudantes. As discussões foram articuladas a práticas corporais e recreativas, incluindo dança, jogos e brincadeiras, estimulando movimento corporal, interação, cooperação, coordenação motora e participação. Também foram discutidas possibilidades de esportes e atividades físicas adaptadas, enfatizando práticas seguras e adequadas às diferentes necessidades. **Conclusão:** A experiência possibilitou integrar educação em saúde e Educação Física no cotidiano da EJA, articulando diálogo, práticas corporais e convivência para abordar qualidade de vida, autocuidado e hábitos saudáveis. Essa integração mostrou-se pertinente para aproximar os estudantes de conhecimentos e práticas de promoção da saúde.

Palavras-Chave: Educação de Jovens e Adultos; Educação Física; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida; Atividade Física.