

A Educação Física na melhoria das Condições de Aprendizagem de alunos de EJA

*Marta Regina Basso Rizzi**

Resumo: Este artigo mostra como a Educação Física pode intervir nas condições físicas e mentais dos alunos que trabalham durante o dia e precisam estudar à noite. Essa relação apresentou um resultado positivo tanto para os participantes como para os professores que atuam em sala de aula. É um espaço para aliviar as tensões do dia a dia, onde a maior preocupação é valorizar o ser humano, auxiliando-o de várias formas para que ocorra a aprendizagem de forma satisfatória, nas diferentes áreas do conhecimento.

Palavras-chaves: EJA, movimento, revitalização, música, projeto, aprendizagem, atenção, concentração, vida, auto-estima, valorização, trabalho.

Introdução

A Educação Física para as pessoas que estudam a noite e retornam aos estudos depois de alguns anos fora da Escola, é vista como “lazer” e de pouca importância para o mercado de trabalho. O fato de trabalhar com o movimento do corpo parece indicar que não trabalha com o “cérebro”, esta é a visão fatalista de muitas pessoas que retornam aos estudos para melhorar as condições de trabalho ou ter um emprego que lhes dê uma renda satisfatória.

As pessoas para estarem disputando vaga no mercado de trabalho, necessitam conseguir em seus currículos, enumerar várias habilidades e competências muito bem desenvolvidas. Para tanto, é possível dizer que dentro deste contexto, as relações entre as pessoas são importantíssimas para que o cidadão desse novo século possa atingir seus objetivos profissionais e pessoais.

“Mais importante que deter o conhecimento técnico é saber lidar com ele. Em outras palavras, acreditamos que todo conhecimento adquirido tem valor significativo quando, em primeiro lugar, provocar mudanças intrapessoais, fazendo com que o indivíduo cresça.” (Negrine, Airton, 1998, pg 18).

O pensamento do autor, no qual eu concordo, tem sido o suporte para mostrar a importância da Educação Física para os alunos que estudam a noite. Eu acredito também, que além do conhecimento fazer o aluno crescer é importante que ele perceba o quanto valiosa pode ser a interação com as outras pessoas, a qual permite descobrir novas potencialidades e novos aprendizados.

* Professora de Educação Física e especialista em Psicomotricidade Relacional. Atua no Ensino Fundamental regular e na EJA da Rede Municipal de Caxias do Sul – RS

“Nosso modo de viver o corpo é à base de nosso modo de viver o mundo. A riqueza ou pobreza de nossa experiência corporal determina nossa experiência dos outros, nossa visão política, nossa concepção do que é possível, admissível, justo. Os que gostariam de refazer o mundo – e quem não sonha com isso? – só podem fazê-lo à sua própria imagem. Mas se a imagem de si mesmo é fragmentária, confusa, se o próprio corpo está minado de zonas mortas onde toda sensação foi reprimida, eles vão ficar apenas no sonho”. (Bertherat, Thérèse – 2001).

Com o passar do tempo foi possível mostrar essa importância através da educação física, pois a mesma conseguiu, na prática, fazer com que descobrissem suas potencialidades de expressão, seja através do corpo ou da oralidade, bem como o fazer parte de um grupo, ser integrante, descobrir o que é permitido ou não realizar dentro dele em nome de um coletivo e não apenas de interesses pessoais. A conscientização das nossas virtudes ou mesmo das nossas mazelas, precisam passar pelas emoções que só a vivência dentro de um grupo pode intensificar e reorganizar dentro de cada um.

Saber viver em um grupo, também é uma exigência forte no mercado de trabalho, e esse aspecto é o que não está claro em muitos alunos que retornam aos estudos após muitos anos fora dos bancos escolares.

1 - O projeto, seu objetivo e fundamentação.

Biologicamente, ao anoitecer, o corpo começa a dar sinais de cansaço e sono. A grande maioria dos alunos chega à escola numa visível apatia e falta de ânimo. É impossível estar preparado para construir os inúmeros conhecimentos, quando a mente está desprovida da capacidade de concentração e atenção.

A idéia foi tentar, de alguma forma, proporcionar uma contribuição ainda mais significativa aos alunos. Neste sentido, pensou-se num projeto de atividade física, tendo como objetivo principal motivar os alunos para enfrentarem o terceiro turno de atividades. Houve preocupação em ver o esforço de muitos alunos, onde o cansaço e apatia acabam sendo os responsáveis por um resultado mínimo ou insatisfatório levando-os ao desânimo e a desistência muitas vezes.

Para esses alunos, existem alguns motivos significativos para retornarem a Escola:

- Atender uma exigência do atual mercado de trabalho;
- Resgatar uma lacuna deixada no passado por necessidade ou interesse pessoal;
- A não adaptação da estrutura escolar oferecida no diurno (nestes casos adolescentes).

Poder-se-ia listar inúmeros outros motivos que os trazem de volta à escola, mas é importante ressaltar que seja qual for o fato de estarem estudando a noite e trabalharem durante o dia, o esforço físico é o grande desafio para o sucesso ou o insucesso dos objetivos de cada um.

Há uma ansiedade muito grande em obter o certificado conclusivo, como se isso bastasse para a garantia da “permanência” no trabalho, ou para concretizar os sonhos de cada um como um “passe de mágica”.

A Escola têm objetivos e metas maiores com esses indivíduos. Além da aprendizagem dos conhecimentos sistematizados, procura resgatar sua auto-estima, valorizando e fazendo com que descubram novas potencialidades. Assim, poderão agir e intervir no processo ensino-aprendizagem, o que com certeza levará a uma nova postura frente a essa sociedade individualista, excludente e massificadora.

A Escola noturna não é uma empresa, mas é o local que também exige uma participação diária, pontual e efetiva. O aluno precisa estar atento, concentrado e aberto para vivenciar inúmeras experiências consigo e com o outro. Na educação, é preciso entender, que

as mudanças acontecem de dentro para fora, pois nenhuma mudança significativa acontecerá se o aluno não aprender a pensar, o que exige estar com a mente desperta e pronta para agir e interagir. Não há aprendizagem apenas reproduzindo conteúdos.

Ao observar esses pontos significativos do comportamento dos alunos de EJA, pensou-se em como a Educação Física, componente curricular que tem o papel fundamental do movimento, poderia intervir e favorecer o espaço de aprendizagem. Criou-se o espaço de “**revitalização**”, isto é, um momento de movimento corporal e musical.

Este projeto nasceu e foi estruturado através do conhecimento da Ginástica Laboral aplicada nas empresas. Porém, é importante ressaltar que a Ginástica Laboral só é aplicada às empresas, com objetivos específicos para atender aquela clientela e evitar problemas de saúde causados pelo trabalho. O nosso projeto visa atender este funcionário que sai cansado da empresa e precisa estar envolvido por mais algumas horas do seu dia numa atividade que requer habilidades mentais para conseguir compreender, relacionar, intervir e agir nos desafios propostos a ele.

“A vida é movimento. E é esse movimento o responsável por beneficiar seu corpo e enriquecer seu cérebro. É muito difícil uma pessoa que faz movimento ficar deprimida.” (Nuno Cobra, A Semente da Vitória, 2000).

Esse conceito de movimento que o autor traz, o qual eu concordo, foi à base do objetivo principal, isto é, fazer com que o participante interaja consigo e com o grupo e perceber que o movimento consegue lhe trazer mudanças comportamentais instantaneamente, isto é, o cansaço transformado em disposição, o mau-humor em alegria.

Sabe-se que é através do movimento que o cérebro produz e libera substâncias importantes e de altíssima qualidade e que são lançadas na corrente sanguínea provocando bem estar. É exatamente este envolvimento que o aluno deve ter em sala de aula com sua aprendizagem e com seus objetivos.

No projeto pensou-se em algo que fosse vivenciado naquele instante, ou seja, um momento específico de cada um. É integrar-se com o seu corpo, conhecê-lo, senti-lo, buscando as emoções que aqueles minutos de atividade podem proporcionar. Para isso a música passa a ter um papel significativo.

2 - A música como suporte de estímulo:

A música tem um significado importante na vida de uma pessoa.

A proposta visa usar a música com os movimentos que se deseja fazer.

“É uma atividade orgânica e não métrica, visto que seus movimentos vêm de dentro para fora, através da emoção” (Corazza, Maria Alice – 2001).

Como a autora, eu também acredito que a música que leva ao movimento corporal, passa a ter uma função recreativa, lúdica, social, interativa e até terapêutica, pois o corpo embalado no ritmo resgatará do seu interior ações, pensamentos, desejos, sonhos, que muitas vezes reprimimos e nos permitirá pensar somente em nós.

Essa possibilidade de liberar as tensões, as angústias e a ansiedade trazida de casa ou do trabalho é o primeiro passo para entrar na sala de aula com vontade de interagir com o conhecimento que ali estará sendo proposto. Ninguém consegue fazer relações, associar, intervir, executar e aprender com o pensamento voltado para os problemas do trabalho e família. É necessário intervir nesse contexto no qual nosso aluno está inserido.

Os diferentes ritmos apresentados nesse espaço têm proporcionado um resultado além das expectativas, principalmente nas músicas que marcaram época. Os alunos demonstram uma alegria e um envolvimento com o trabalho indescritível.

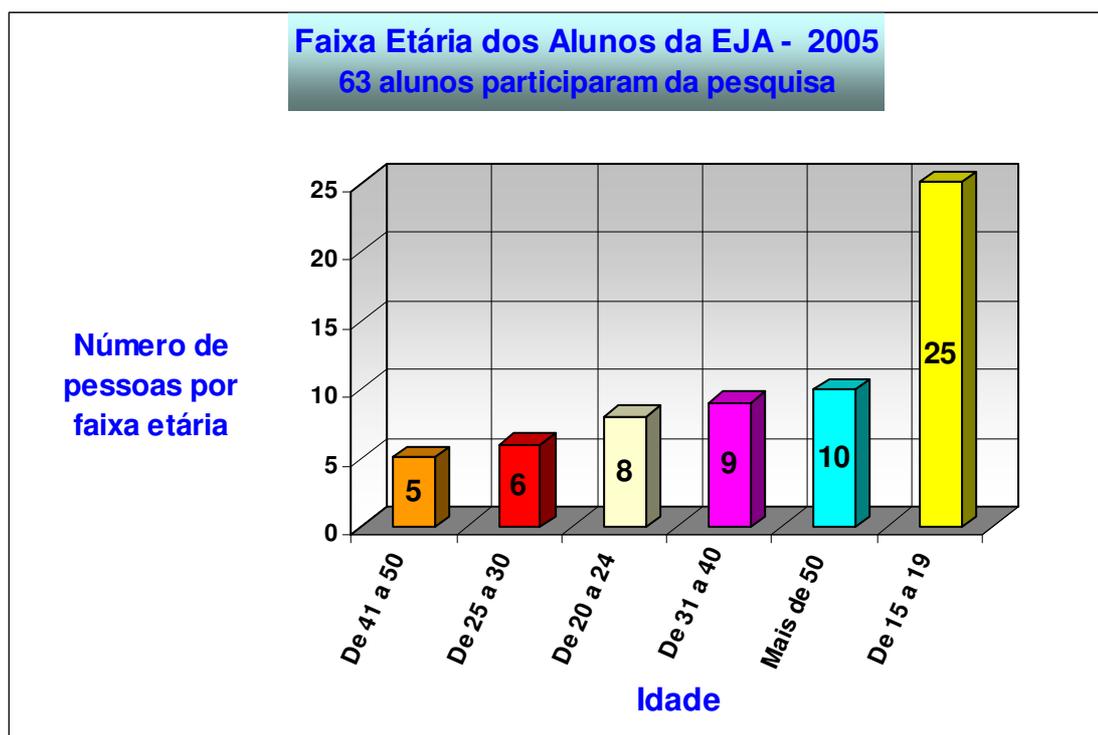
Procuramos também, utilizar nesse espaço, o resgate das datas comemorativas, como: São João, Revolução Farroupilha. Preparamos coreografias simples que foram apresentadas nas datas festivas elaboradas em conjunto com os demais professores. A animação e a expectativa eram surpreendentes quando das apresentações.

3 - Pesquisa e perfil da realidade do grupo estudado:

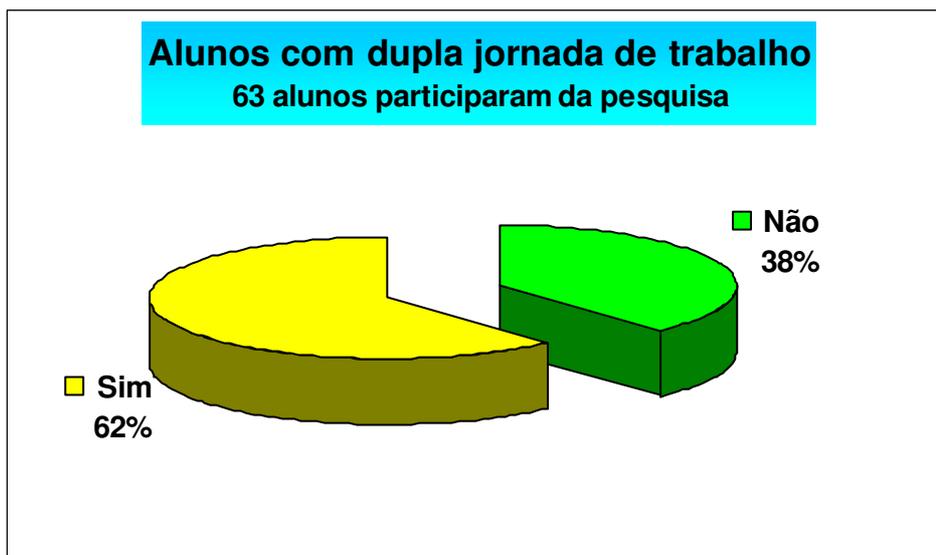
Para todos os alunos matriculados na EJA, no período deste estudo, foi aplicado um questionário com perguntas fechadas, com o objetivo de conhecer o cotidiano desses alunos, em relação aos seus horários, condições de trabalho; deslocamento para a escola; alimentação e lazer.

De um total de 80 alunos, 63 participaram da pesquisa, cujos resultados foram:

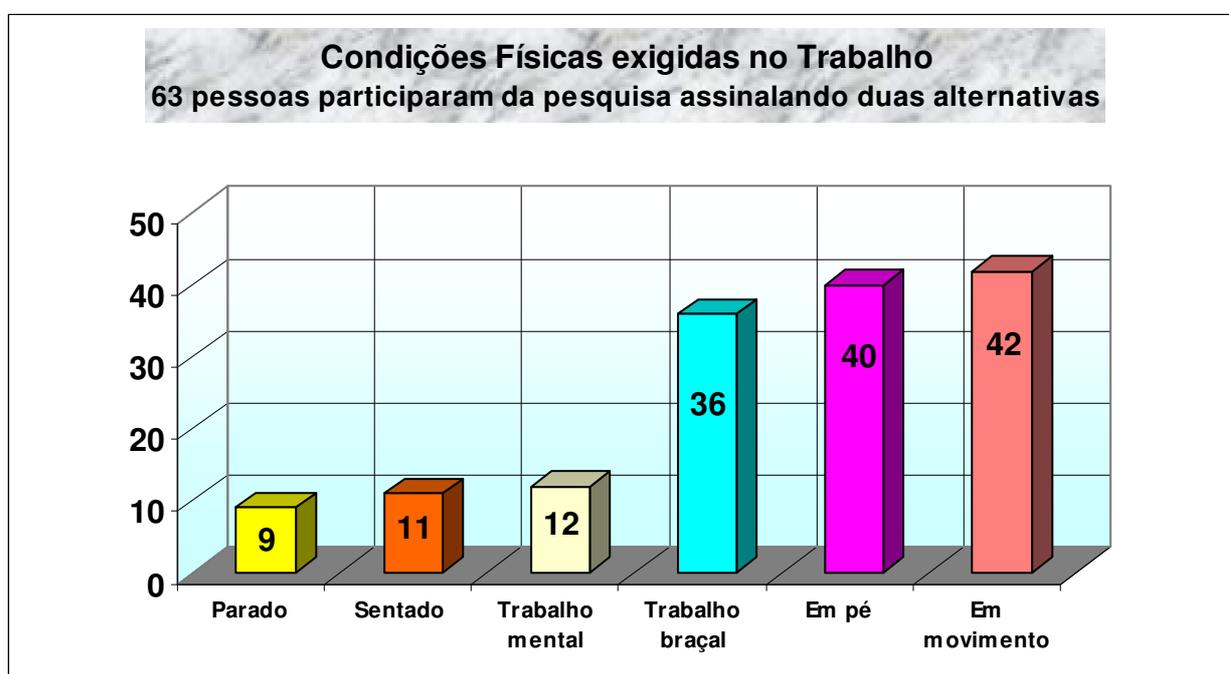
- Gênero:** Houve um equilíbrio. Do sexo feminino 33 e do sexo masculino 30.
- Quanto à faixa etária:** Percebeu-se aqui um número significativo de adolescentes, na faixa dos 15 aos 19 anos, o que nos leva a crer que alguns precisaram entrar mais cedo no mercado de trabalho e outros tiveram dificuldades de adaptação ao ensino básico diurno e acreditam conseguir a certificação de conclusão com mais facilidade, conforme gráfico abaixo:



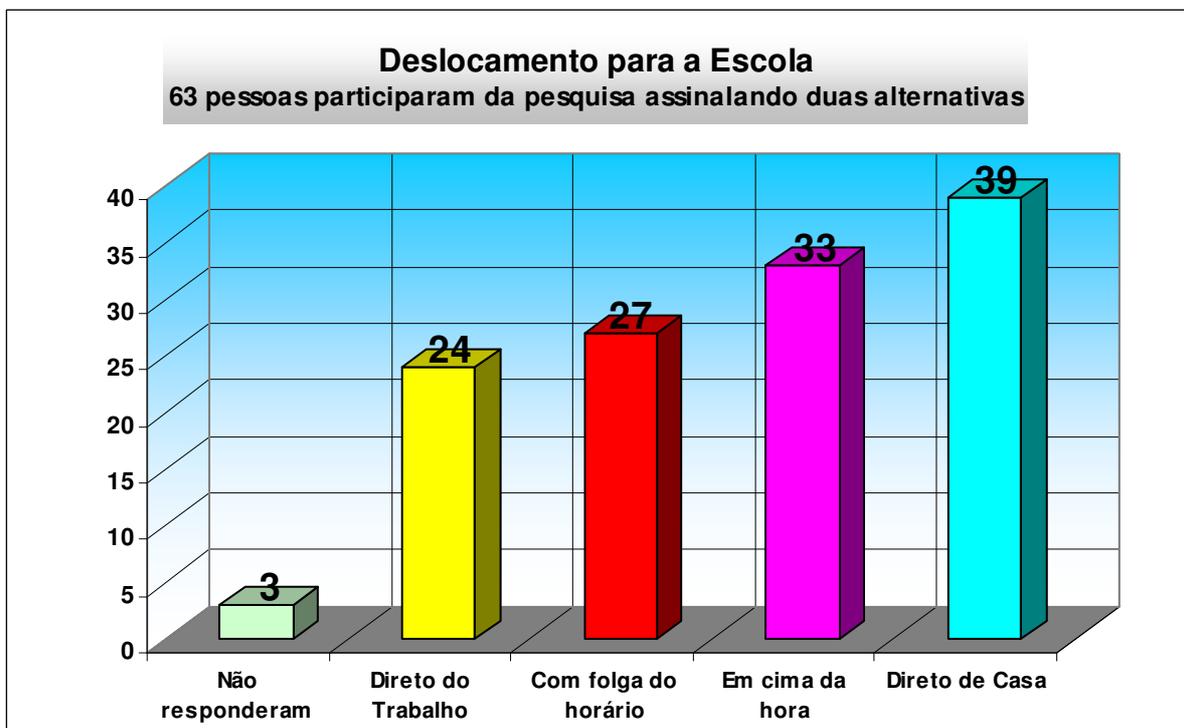
- Quanto à dupla jornada de trabalho:** Neste caso há um número significativo de alunos que não tem emprego efetivo, reforçando a idéia da não adaptação no ensino diurno, procurando conclusão mais rápida com o ensino noturno, conforme expresso no gráfico:



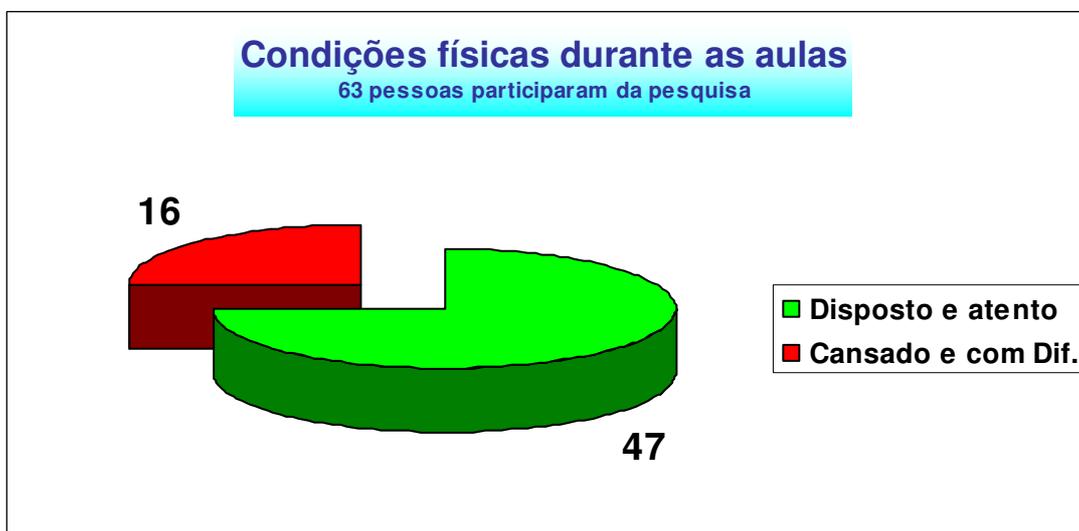
- d) **Quanto ao esforço físico predominantemente exigido pelo trabalho:** A realidade expressa no gráfico abaixo, mostra que há uma exigência significativa do esforço físico no local de trabalho. Este dado foi o propulsor para efetivarmos o projeto no início das atividades letivas diárias, com uma atividade lúdica, descontraída e estimulante, pois, é impossível, depois de um dia de trabalho tão estressante, ainda ter disposição para mais um período de concentração.



- e) **Quanto ao deslocamento diário para a Escola:** Aqui também o resultado nos chamou bastante atenção, visto que muitos chegam em cima da hora, sem um espaço de intervalo necessário para recuperar energias e envolver-se com uma nova atividade.



- f) **Sobre as condições físicas e mentais durante as aulas:** Neste item percebemos uma contradição entre as respostas dadas pelos participantes e pelo grupo de professores da Escola, pois é muito comum observar um grande número de alunos cansados, desanimados e com sono desde o início da noite.



- g) **O estado físico interfere na aprendizagem:**

- *35 alunos disseram que sim, 24 alunos responderam que não e 4 não responderam.* Os alunos com dupla jornada de trabalho têm consciência do esforço físico e mental que precisam desprender para alcançar seus objetivos. Supõe-se, porém, que os alunos que não trabalham e só estudam estão mais dispostos?

4 - Aplicação do Projeto:

A Escola dispõe de uma área coberta, por onde se dá a entrada dos alunos.

Nesse espaço acontece o projeto, que é um momento de movimentos, brincadeiras, jogos de atenção e coordenação, de aquecimento e de incentivo para entrar na sala de aula com todo o entusiasmo e interesse necessário para a aprendizagem.

Passado um mês do início das atividades, constatou-se que estavam participando efetivamente cerca de 40 pessoas, num total de 110 alunos matriculados. A faixa etária dos participantes em média é acima dos 25 anos, são pouquíssimos alunos adolescentes que participam desse momento. Como hipótese poder-se-ia afirmar que sentem timidez em relação a expor o corpo no grande grupo, ou por não quererem executar movimentos dirigidos.

Ao realizar uma avaliação, questionou-se os alunos participantes, o benefício do projeto. Foi importante ouvir as inúmeras manifestações de satisfação, pois vão para as salas de aula mais dispostos, sem sono e menos cansados. Algumas falas significativas:

- *“A gente esquece o cansaço do dia...”*;
- *“...Eu acordo”*;
- *“Não tirem isso da gente”*;
- *“Isso é muito bom, era o que faltava...”*.

Após seis meses de funcionamento, passou a ser um “ritual” pedagógico obrigatório na Escola. Pessoas preocupadas com a saúde e com a aprendizagem em sala de aula esperam e participam desse momento. Demonstram muito esforço e interesse nas diferentes atividades propostas, estão sempre abertos a novas experiências de vivência corporal consigo e com o outro.

As músicas utilizadas durante as atividades são as mais variadas possíveis e os movimentos envolvem esquema corporal, coordenação motora geral, ritmo, equilíbrio, lateralidade, orientação espaço-temporal, atenção e concentração, alongamento, bem como a valorização das potencialidades de cada um.

Para muitos alunos é o único momento do dia em que realizam uma atividade física, mesmo por um período curto.

Além da satisfação de ouvir esses relatos, percebeu-se uma maior integração entre os alunos participantes, estão menos tímidos, melhoraram consideravelmente na conscientização do seu esquema corporal e na auto-estima.

Considerações Finais:

Os relatos que ouvimos dos alunos e colegas de trabalho ao longo do período em que o projeto foi aplicado, além dos benefícios da atividade física proporcionada por si só, forneceram a criação de laços afetivos significativos com todo o grupo envolvido na EJA.

Perceberam-se mudanças comportamentais em muitas pessoas. Alguns alunos ficam esperando no local muito tempo antes do início das atividades e em algumas vezes chegaram a ter autonomia suficiente para realizarem a atividade sozinhos sem a presença da professora para coordenar os trabalhos.

Muitas vezes nossa mente cria uma imagem falsa sobre nós mesmos e isso pode prejudicar o avanço pessoal e profissional durante muito tempo. E as vivências que proporcionamos podem despertar para um novo mundo, uma nova descoberta de vida, que vai além dos conhecimentos científicos.

Penso que as ações que foram proporcionadas nesse projeto, aos participantes e os não participantes que ficavam apenas assistindo, não podem ser expressas com palavras. Com certeza muitos sentiram e refletiram sobre suas vidas e sua importância enquanto sujeitos na sociedade.

As emoções vividas naquele contexto social permitiram que vivessem suas diferentes dimensões do pensar, sentir e agir de uma forma criativa, valorizando suas sensações e percepções, revendo certos comportamentos e hábitos adquiridos ao longo da existência.

Referências Bibliográficas

- NEGRINE, Airton. *Terapias Corporais: A formação pessoal do adulto*. Edita, 1998.
- RIBEIRO, Nuno Cobra. *A Semente da Vitória*. SENAC, 2002.
- LIMA, Valquíria de. *Ginástica Laboral. Atividade Física no Ambiente de Trabalho*. Phorte, 2005.
- CORAZZA, Maria Alice. *Terceira idade & atividade física*. Phorte, 2001.
- BERTHERAT, T. *O correio do corpo: Novas vias da antiginástica*. São Paulo: Martins Fontes, 2001