



## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DE 65 A 80 ANOS FREQUENTADORES DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) DE MARINGÁ.

**Fabiana Gomes de Souza<sup>1</sup>; Jovana Ravagnani<sup>2</sup>, Jacqueline Nunes<sup>3</sup>,**

**RESUMO:** Atualmente fala-se muito a respeito de saúde e qualidade de vida e da prática de exercícios físicos que além de combater o sedentarismo pode contribuir de maneira significativa para a manutenção da saúde e aptidão física do idoso. A qualidade de vida está relacionada à auto-estima e ao bem estar pessoal, ou seja, o próprio estado de saúde e a independência para realizar atividades diárias e também o relacionamento deste com outras pessoas criando novos vínculos de amizade. Portanto com o aumento significativo da população idosa dentro das salas de aulas da Educação de Jovens e Adultos (EJA), tende a refletir sobre a disciplina de Educação Física que é facultativa para alunos acima de quarenta anos, pois sabendo que a mesma é tão importante quanto as demais, que leva o educando a uma vivência da cultura corporal que o levará a um conhecimento que será utilizado no seu dia a dia, ou seja, no trabalho, em casa ou na escola, assim ela deveria deixar de ser facultativa. O levantamento dos dados serão obtidos através da análise do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) que serão distribuídos aos alunos freqüentados de cinco escolas pertencentes a educação de Jovens e adultos(EJA) de Maringá. Os resultados deste estudo de cunho descritivo permitirão demonstrar que a atividade física irá proporcionar uma melhor qualidade de vida para estes alunos. Sendo assim faz necessário que a educação física seja incluída no currículo da Educação de Jovens e Adultos (EJA), a fim de mostrar a esses alunos conhecimentos básicos sobre a saúde e o porquê praticar este exercício demonstrando a importância deste para sua vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física; Alunos; Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do PIBIC/CNPq-Cesumar (PIBIC-Cesumar). [fablickdez@hotmail.com](mailto:fablickdez@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do PIBIC/CNPq-Cesumar (PIBIC-Cesumar). [Jô\\_ravagnani@hotmail.com](mailto:Jô_ravagnani@hotmail.com)

<sup>3</sup> Docente do CESUMAR. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. [jacqueline@cesumar.br](mailto:jacqueline@cesumar.br)