

Atividades Físicas em Inglês: contribuições para os programas Envelhecimento Ativo, Internacionalização da USP, PRIP e USP 60+

Joana Paula de Barros¹

1. Introdução

A Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo (USP) reafirma seu papel inovador ao se destacar como pioneira na integração de projetos de atividades físicas em Inglês, realizadas no Centro de Estudos e Práticas de Atividades Físicas - CEPAF. A unidade é a primeira unidade da USP a ter tais iniciativas dentro da área de práticas de atividades físicas.

A proposta de unir atividade física à prática de inglês surgiu em 2017, a partir da percepção da educadora Joana Paula de Barros sobre a importância de criar oportunidades de educação continuada na área de Educação Física alinhadas à prática da língua inglesa. Desde então, diferentes iniciativas foram implementadas, fortalecendo a inclusão e abrindo espaço para a interdisciplinaridade entre corpo, linguagem e saúde.

Foi nesse contexto que surgiu a proposta de integrar atividades físicas à prática de idiomas, principalmente o Inglês. Essa concepção parte de três premissas centrais:

- 1. Inclusão** – garantir acesso a falantes e não falantes, sem distinção de nível de proficiência.
- 2. Facilidade de execução** – proporcionar atividades de baixo custo, com linguagem acessível e metodologias ativas.
- 3. Contribuição à internacionalização** – inserir a língua inglesa em práticas cotidianas, aproximando a comunidade da realidade global.

Ao longo dos últimos anos, diversas iniciativas foram implementadas, consolidando a EACH/USP como pioneira em atividades físicas em Inglês e como agente de inovação no campo da extensão universitária.

2. A Origem da Iniciativa

A ideia inicial nasceu em 2017, quando a educadora implementou reuniões em inglês com estagiários, criando um ambiente de aprendizagem mútua. Essa ideia de realizar

¹ Educadora na Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo (USP), formada pela Escola de Educação Física e Esporte da USP, atua no desenvolvimento e coordenação de projetos de extensão e pesquisa. E-mail: joanapaulabarros@usp.br

reuniões em Inglês com estagiários surgiu a partir de vivências pessoais da educadora ao ter oportunidades de participar de um projeto internacional sobre dança e educação somática, no qual pode participar ativamente de reuniões em Inglês e atividades ministradas na língua inglesa na Europa.

Além disso, ao participar de uma atividade de internacionalização voltada para estudantes da EACH, um dos palestrantes frisou sobre a importância de entender que a internacionalização apresenta duas vias: a saída para experiência estrangeira e a que acontece dentro da própria unidade, aproveitando as oportunidades de cursos, oficinas, projetos de extensão bilíngües, etc. Isso reforçou ainda mais a importância de iniciativas para que estudantes pudessem colocar em prática o Inglês na rotina de estágio.

E como um fio puxa o outro, ideias foram surgindo dando a oportunidade de criação de aulas e iniciativas para a prática da língua, como uma oportunidade única e inédita para estudantes também ministrarem partes das aulas em Inglês e assim se desafiarem não somente com relação ao conteúdo técnico, como também na língua estrangeira.

Em 2018, com a chegada do Programa Envelhecimento Ativo, um programa do Hospital Universitário, coordenado pelo Dr. Egídio Dórea, voltado exclusivamente para funcionários técnico-administrativos, Joana passou a coordenar ações voltadas ao bem-estar físico e à educação continuada dos funcionários da EACH. O programa envolve uma série de pilares, entre eles a aprendizagem continuada e o bem-estar. Dentro da EACH, Joana está como liderança na comunicação entre o Hospital Universitário e a Unidade no desenvolvimento de iniciativas, realizando diversas propostas entre palestras e aulas, as quais se destacam as propostas de atividades físicas em Inglês. Sendo assim, as atividades físicas em inglês surgiram como uma proposta inovadora da EACH dentro do Programa Envelhecimento ativo.

Vendo o desenvolvimento das atividades, Joana também implementou essa prática no programa USP 60+, proporcionando a união de exercícios de memorização em Inglês e atividades físicas. Desta forma, a concretização das atividades iniciou uma excelente oportunidade não apenas para estudantes/estagiários, mas também para os participantes, sendo esses, servidores, comunidade interna e externa. Todas as iniciativas tinham como foco ser algo inclusivo e acessível. Nenhuma das atividades expunha os participantes no sentido de classificar os níveis de proficiência. Tudo foi pensado com maior cuidado e zelo, a fim de agregar e não segregar. Vamos às iniciativas!

3. Linha do Tempo das Atividades em Inglês

Sit Here and Talk to Me (2019)

Inspirado no projeto Sidewalk Talk, desenvolvido por duas psicólogas americanas com objetivo de combater a solidão conversando com estranhos na rua, o projeto, num

primeiro momento, tinha como objetivo unir funcionários da EACH rumo à Internacionalização da USP. A ideia inicial seria a criação de um projeto intersetorial promovendo um momento de troca, porém estimulando a prática de alguma língua estrangeira. Foram compradas cadeirinhas de praia para o projeto com intuito de proporcionar um momento de relaxamento durante a conversação. Hoje essas cadeirinhas foram transferidas para o programa de permanência estudantil sendo utilizadas no gramado em frente à lanchonete, a conhecida “prainha dos estudantes”. Porém, num primeiro momento foi feito apenas um piloto no formato de consultoria de atividade física, como um momento de tirar dúvidas relacionadas a exercícios, bem estar e saúde. Apesar de interrompido pela pandemia, representou a primeira experiência formal de integração relacionando atividade físicas e prática de idiomas.

Walking and Talking (2022)

Essa ideia da prática da caminhada também veio de uma experiência particular de Joana, a qual passou por uma imersão em Inglês no Brasil mesmo, na qual, antes mesmo do café da manhã, iniciava-se o dia com uma caminhada. Cada participante da imersão tinha um monitor que guiava a conversa, estimulando o participante a falar sobre temas cotidianos, no intuito apenas de se soltar. Unindo esta experiência e a retomada da atividade presencial logo após a pandemia, mas ainda com certas restrições de aproximação e uso de máscaras, esta iniciativa com caminhadas em duplas ou trios, incentivava a prática de conversação em Inglês ou outra língua, caso houvesse interessados promovendo socialização em ambiente aberto sem exposição direta ao grupo como um todo.

As duplas eram formadas por níveis parecidos ou se preferissem poderia ter níveis diferentes, um ensinando o outro. Foram feitas duas edições desse projeto, em torno de 30 participantes em cada uma. O projeto ocorria no horário do almoço. A participação era aberta à comunidade interna e externa. Quem quisesse apenas se reunir com o grupo também era bem-vindo, independente se quisesse conversar em outra língua. Caso houvesse interessados em outras línguas, buscava-se fazer duplas com esses interessados. Se alguém optasse por fazer corrida ao invés da caminhada, planilhas de corrida também eram feitas para atender a demanda. Perceba como a intenção era juntar pessoas num ponto de encontro e manter a disciplina usando interesses em comum. Participaram do projeto, docentes, técnico-administrativos e estudantes. O encontro tinha duração de uma hora, toda segunda-feira, iniciando ao meio-dia com 5 a 10 minutos de aquecimento simples, 40 minutos de caminhada e/ou corrida e finalizada com 10 minutos de alongamento final em Inglês. Certo dia, ao final de uma das aulas, uma das participantes sugeriu: “Por que você não cria uma aula de alongamento em Inglês? Seria

tão bacana para aumentarmos o vocabulário!" E, então, no outro semestre foi criado o projeto seguinte: Alongamento com bolas.

Stretching with Balls (2023)

Essas aulas foram um sucesso. As sessões de alongamento com bolas suíças, ministradas em inglês, integraram comandos verbais e movimentos físicos. Essa foi uma das aulas com maior demanda e alta aderência, ou seja, a maioria dos alunos permaneceu até o final. Foram duas edições com fila de espera 3x maior que o número de vagas. As aulas com bolas remetem ao Pilates e tendem a ser desafiadoras, por conta de usar a bola e se equilibrar. Além disso, a possibilidade de apenas treinar o listening também proporciona mais conforto que o desafio do speaking. No fundo, a maioria das pessoas trava na hora de falar. Ouvir se torna mais fácil e confortável. Participaram das aulas comunidade interna e externa. As aulas tinham duração de 45 minutos, sendo realizadas no horário do almoço, uma vez por semana.

Stretching for Seniors (2023)

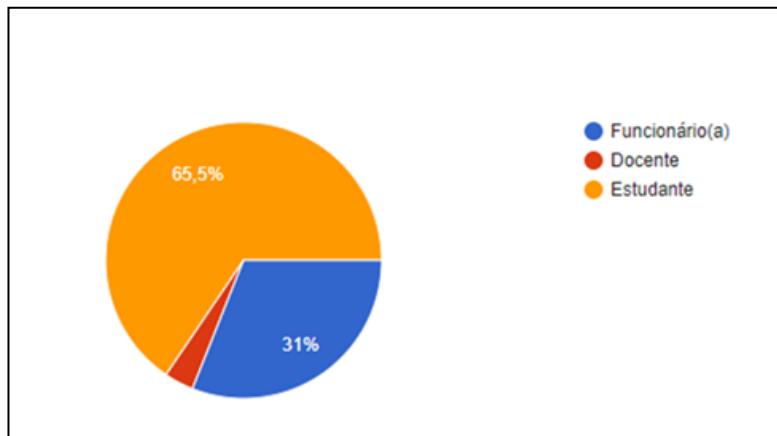
Projeto com foco na memória e no bem-estar físico de idosos, combinando exercícios corporais leves com vocabulário em inglês sobre corpo e movimentos. Tendo em vista que há um projeto de Inglês para 60+, esse projeto veio na direção de colocar em prática de uma forma integrada com a atividade física. Fazíamos uma experiência como se eles estivessem em viagem internacional, cruzeiro, as atividades eram fáceis de serem copiadas pela movimentação. As aulas iniciavam com algumas palavras-chaves escritas numa lousa branca, logo após esta introdução, era feita uma sequência de exercícios simples frisando o uso das palavras-chaves para memorização. As aulas tinham duração de 45 minutos, uma vez por semana.

4. Resultados e reflexões

As iniciativas descritas foram desenvolvidas de acordo com os objetivos dos programas com os quais estavam vinculados. O foco foi atender tanto servidores e estudantes como também comunidade externa. Não foi realizada nenhuma pesquisa formal. Alguns resultados são dados apenas do preenchimento de formulário para inscrição de duas das iniciativas: Walking and Talking e Stretching with balls. A consultoria Sit here and talk to me foi interrompida pela pandemia e no projeto Stretching for Seniors não foi perguntado sobre nível de Inglês. Outros resultados foram feedbacks ao longo das aulas e espontaneamente no grupo de whatsapp.

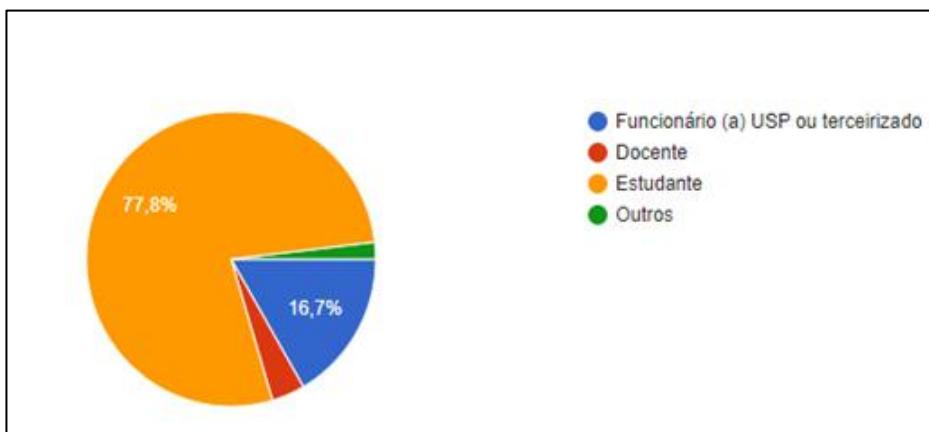
Sobre a participação nos projetos, o primeiro gráfico mostra os participantes no projeto Walking and talking, e o segundo gráfico no projeto Stretching with balls, ambos demonstram maior participação da comunidade interna no primeiro.

Gráfico 1 - Participação no projeto *Walking and Talking*



Fonte: relatório do projeto walking and talking

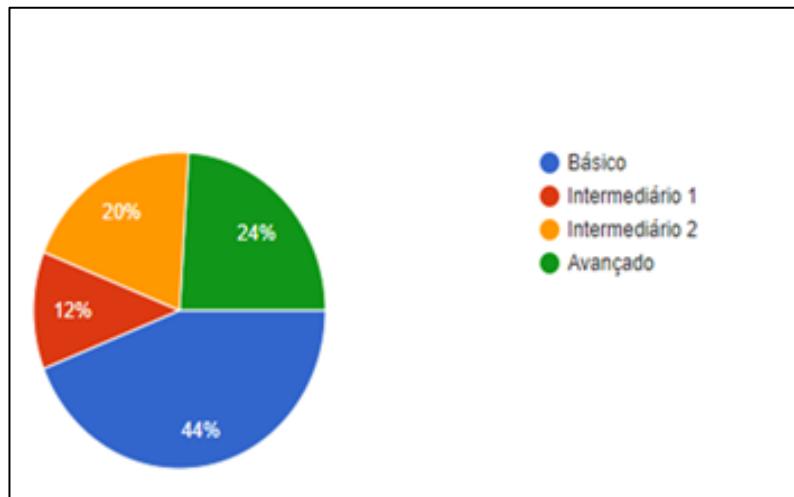
Gráfico 2 - Participação no projeto *Stretching with balls*



Fonte: relatório do projeto *Stretching with balls*

Os gráficos seguintes mostram sobre o nível de proficiência. No grupo de caminhada houve uma boa participação de pessoas com nível avançado. Isso foi visto durante as caminhadas, com alguns estudantes auxiliando os mais inexperientes. A troca foi bem interessante, uma forma generosa de troca de saberes.

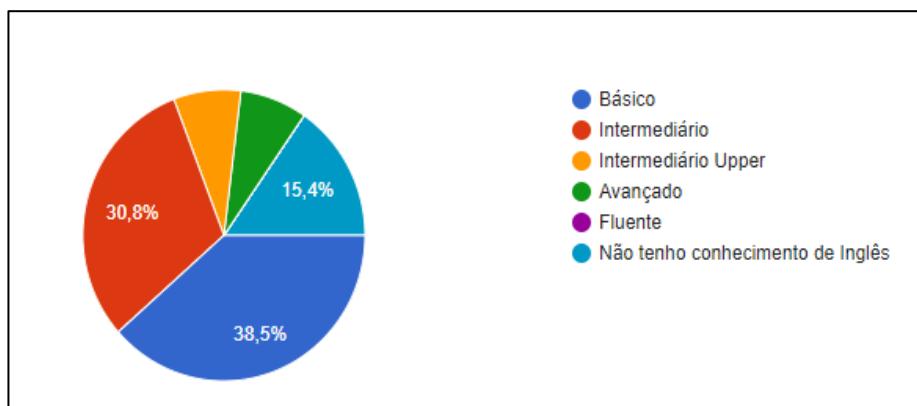
Gráfico 3: nível de inglês dos participantes do grupo de *Walking and talking*



Fonte: relatório do projeto *Walking and talking*

Para o grupo de alongamento, tivemos pessoas com nenhum conhecimento de Inglês. No caso, uma pessoa da comunidade externa veio comentar que estava feliz em começar a participar de um projeto que a estimulasse a estudar Inglês. No início ela estava com receio de não conseguir acompanhar, por não ter conhecimento do Inglês, mas ficou motivada, pois não foi difícil, tendo em vista a possibilidade de copiar os movimentos quando não conseguia entender completamente a informação dada.

Gráfico 4 - Nível de inglês dos participantes do grupo de *Stretching with balls*



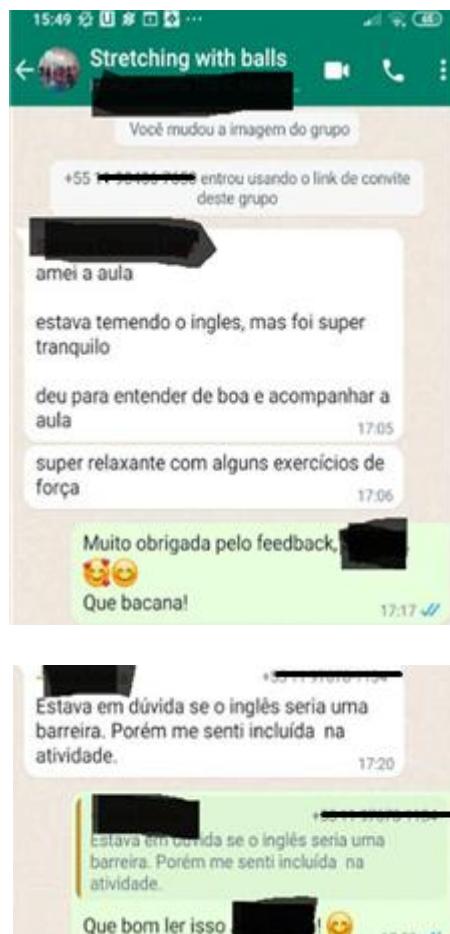
Fonte: relatório do projeto *Stretching with balls*

Vale destacar que tanto num grupo, quanto no outro, o nível básico teve um destaque maior. Ou seja, mesmo estando na maior universidade da América Latina, mesmo pas-

sando por vestibular que exige Inglês, tendo em vista que o maior público foi de estudantes, o Inglês ainda é o básico, pelo menos pelas pessoas que procuraram estes projetos.

Comentários positivos ao final das aulas, agradecimentos por estarem se sentindo contentes ao entenderem as instruções, depoimentos espontâneos coletados via WhatsApp e feedback recebido no questionário pós-projeto, reforçam o impacto positivo dos projetos.

Ilustração 1 - Prints do grupo de whatsapp com dois depoimentos espontâneos



Fonte: Prints do grupo de whatsapp

Os relatos abaixo indicam que a diversidade do público no que se refere ao conhecimento da língua não foi uma barreira na participação das aulas. Isso mostra que o Inglês não foi visto como um fator excluente, pelo contrário, o projeto foi concluído a contento, tornando-se ferramenta de inclusão e inovação.

Ilustração 2 - Respostas do questionário referente às aulas de alongamento em Inglês

A pronúncia estava clara e audível, A gramática estava correta, Os termos técnicos utilizados foram adequados para o entendimento do exercício
Foi desafiante tanto a aula com bola, quanto o Inglês
Apenas realizou a cópia dos exercícios, mas não entendeu muito o Inglês. É um misto de ação relaxante e desafiante. Não me pôs pelo Inglês já que da pra copiar, mas com a bola mesmo.
Apenas realizou a cópia dos exercícios, mas não entendeu muito o Inglês. A explicação precisa ser mais lenta para melhor entendimento
Apenas realizou a cópia dos exercícios, mas não entendeu muito o Inglês
Não participei
Apenas realizou a cópia dos exercícios, mas não entendeu muito o Inglês
Foi relaxante e tive facilidade tanto com os exercícios com bola quanto com o Inglês
Foi relaxante e tive facilidade tanto com os exercícios com bola quanto com o Inglês
não participei da aula
Apenas realizou a cópia dos exercícios, mas não entendeu muito o Inglês
A pronúncia estava clara e audível, A gramática estava correta, Os termos técnicos utilizados foram adequados para o entendimento do exercício, Foi relaxante e tive facilidade tanto com os exercícios com bola quanto com o Inglês
Foi relaxante e tive facilidade tanto com os exercícios com bola quanto com o Inglês
A pronúncia estava clara e audível, A gramática estava correta, Os termos técnicos utilizados foram adequados para o entendimento do exercício, Foi relaxante e tive facilidade tanto com os exercícios com bola quanto com o Inglês
Foi relaxante e tive facilidade tanto com os exercícios com bola quanto com o Inglês
A pronúncia estava clara e audível, A gramática estava correta, Os termos técnicos utilizados foram adequados para o entendimento do exercício, Foi relaxante e tive facilidade tanto com os exercícios com bola quanto com o Inglês

Fonte: planilha resultante do formulário distribuído aos alunos no final do projeto

Os projetos demonstram que a integração entre atividade física e prática de idiomas amplia a função da universidade como espaço de experimentação. Além disso, sabendo da importância do contato social para o bem estar, essas iniciativas auxiliam diretamente a comunidade no que se refere à saúde mental.

Com relação aos idosos, várias risadas com as pronúncias e dezenas de comentários positivos durante as aulas ilustraram o bem estar promovido pelo projeto. Além disso, o bilinguismo auxilia na manutenção da memória e promove menor incidência de demência, segundo a professora do curso de Gerontologia da EACH, Mônica Yassuda (2023), a qual apresentou estudos sobre este tema numa de suas palestras dentro do Programa Envelhecimento Ativo.

Estamos em um momento de emergência e inovação nessa área. Isso indica que unir atividade física + aprendizado linguístico é uma tendência pedagógica em ascensão. Uma revisão sistemática feita na Espanha mostrou a importância de unir Educação Física e o aprendizado de Inglês (Salvador-Garcia et al., 2025). Segundo alguns estudos selecionados da revisão, a Educação Física gera motivação aos alunos. Tudo indica que práticas pedagógicas que unam a experiência corporal tendem a ser a nova proposta do futuro, tanto nas escolas, como em outras instituições como universidades, empresas, etc.

Com relação à formação dos estudantes, os projetos também foram importantes para que estagiários pudessem participar ativamente planejando, auxiliando e ministrando trechos das aulas sob supervisão. Segue um breve depoimento de um dos estagiários, Heitor Felício: “a experiência foi extremamente valiosa para meu desenvolvimento profissional, sendo desafiadora e enriquecedora, ampliando não apenas a competência linguística, mas também a capacidade de adaptação e clareza das instruções na língua estrangeira”. Além da experiência nas aulas, Heitor ainda passou por duas experiências de apresentação dos resultados dos projetos juntamente com relato de sua experiência em dois eventos: na Jornada de Educação Física e Saúde – JOEFS (2025) e II Encontro de Políticas de Esporte das Universidades Públicas Paulistas (2025). Para este último, é possível acessar site da UNESP com a matéria sobre o evento, o link com o banner e o vídeo realizado no formato de podcast através do QRcode localizado no final do banner. O título do trabalho foi: “EACH pioneira e inovadora no desenvolvimento de práticas corporais em inglês como experiência de intercâmbio in Campus na extensão”.

Além dos benefícios para os participantes dos projetos e estagiários, a própria educadora traz o relato da importância dessas iniciativas para manter viva a prática da língua como aprendizagem continuada também para si mesma. Inclusive, ela conta um fato surpreende: a primeira iniciativa para reuniões em Inglês foi feita com uma das estagiárias, a Melissa Tamada, e ela era fluente. Joana relata ter sido uma experiência memorável, pois teve a oportunidade de aprimorar ainda mais o Inglês. As reuniões fluíam com facilidade e profundidade.

Além disso, a internacionalização, de acordo com o site da Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento (PRIP)⁵, é “fundamental para o desenvolvimento das instituições de ensino superior, promovendo o intercâmbio de saberes e experiências”. Isso pode ser visto diretamente nas iniciativas propostas, demonstrando o comprometimento e compartilhamento das experiências trazidas pela educadora Joana e colocada em prática para contribuir com a formação dos estudantes, quanto criando oportunidades para toda a comunidade. É importante lembrar também que a questão de inclusão e pertencimento, alinhada à PRIP, se fez presente na execução de cada uma dessas iniciativas, “assegurando que todos os segmentos da comunidade universitária, especialmente aqueles historicamente marginalizados, tenham a oportunidade de participar ativamente e contribuir para essa dinâmica global”. A internacionalização, nesse sentido, não se limita à mobilidade internacional, mas também à criação de ambientes internos que conectem pessoas à prática acessível. Essa é a grande contribuição dos projetos descritos: usar a prática corporal que é uma linguagem universal, para o aprimoramento do aprendizado de línguas e contribuindo para a saúde integral da comunidade interna e externa da USP.

5. Considerações Finais

A visão pioneira da EACH/USP, ao integrar atividade física e idiomas, reafirma o papel da universidade como agente de inclusão e inovação. Os resultados obtidos mostram que tais iniciativas não apenas fortalecem o Programa de Internacionalização da USP, mas também geram impacto direto no bem-estar físico, social e cultural da comunidade, contribuindo com demais programas da Universidade.

A atividade física e o aprendizado de idiomas proporcionam uma experiência única e enriquecedora para os participantes. A facilidade de execução e a inclusão são pontos fortes para promover a participação da comunidade interna e externa. A combinação da linguagem da atividade física com o Inglês é uma estratégia inovadora que contribui para o bem estar e para a formação dos indivíduos.

Do ponto de vista da extensão, tais práticas envolveram a comunidade em iniciativas acessíveis e transformadoras. As iniciativas atuaram dialogando com quatro programas da USP: Internacionalização, PRIP, Envelhecimento Ativo e Programa USP 60+. Isso já mostra a dimensão de importância desse tema e como precisa ser incentivado e ampliado.

Referências

- SIDELWALK TALK. Disponível em: <https://www.sidewalk-talk.org/>. Acesso em: 10 mar. 2019.
- COURSERA. The science of well-being. Disponível em: <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>. Acesso em: 25 nov. 2020.
- UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Pró-Reitoria de Inclusão e Pertencimento – PRIP. Disponível em: <https://prip.usp.br/internacional/>. Acesso em: 15 ago. 2025.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. II Encontro de Política de Esporte das Universidades Públicas Paulistas expande horizontes. Disponível em: <https://www2.unesp.br/portal#/!/numis/noticias/v/id::41885/ii-encontro-de-politica-de-esporte-das-universidades-publicas-paulistas-expande-horizontes>. Acesso em: 4 dez. 2025.
- SALVADOR-GARCIA, C.; CHIVA-BARTOLL, O.; ISIDORI, E. Aprender uma língua estrangeira através da educação física: uma revisão sistemática. **Movimento**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 647–660, 2017. DOI: 10.22456/1982-8918.68754. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/68754>. Acesso em: 18 ago. 2025.
- YASSUDA, S. M. Memória e manutenção cerebral. [Palestra]. Programa Envelhecimento Ativo, Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH, 4 nov. 2019.