

doi 10.46943/X.CONEDU.2024.GT12.013

# O EXERCÍCIO FÍSICO COMO CONTEÚDO DISCIPLINAR NA EDUCAÇÃO DO CORPO PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Osvaldino Moreira Galucio Filho<sup>1</sup>  
Samantha Maia Koch Torres<sup>2</sup>  
Charlles Vieira Fonseca de Almeida<sup>3</sup>  
Valtair Afonso Miranda<sup>4</sup>

## RESUMO

Somos uma população que envelhece a passos largos que em sua maioria prima pela praticidade das coisas e da vida como conceito de evolução humana e que estas suprirão todas as demandas da vida diária. Pesquisadores, instituições e organizações no cenário mundial a todo momento relatam suas aflições e anseios quanto a adoção de hábitos saudáveis pelas pessoas em todo o planeta como forma de reduzir ao máximo os problemas no campo da saúde individual e coletiva. A solução para problemas no campo da saúde não depende somente daqueles que gerenciam os recursos disponíveis para atender tal finalidade, perpassa principalmente pela escolha e condições dos sujeitos para que mudanças pontuais aconteçam. Isso proporcionará uma certa qualidade de vida que preservará sua saúde fisiológica e mental. Temos nos exercícios físicos uma grande possibilidade que muitas das vezes é de baixo custo tanto para os governos como para os indivíduos e se encontra à disposição da sociedade em programas nas três esferas de governo, ofertadas

1 Mestrando do Curso de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, [tracosculturais@gmail.com](mailto:tracosculturais@gmail.com);

2 Mestranda pelo Curso de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, [samanthakocht@gmail.com](mailto:samanthakocht@gmail.com);

3 Mestrando do Curso de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, [charlles.vieira@hotmail.com](mailto:charlles.vieira@hotmail.com);

4 Pós Doutorado em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF, [valtairmiranda@gmail.com](mailto:valtairmiranda@gmail.com);

de forma gratuita. O objetivo desse estudo está fundamentado na investigação da contribuição do exercício físico como proposta interventiva e educacional em várias faixas etárias como forma de promoção de saúde do indivíduo.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Educação, Envelhecimento humano, Saúde, Bem-estar.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que se encontra presente na história humana e é inerente a ela, assim como gradativo e carregado de implicações físicas e mentais acometendo cada indivíduo com o passar dos anos. Esta afirmação se apoia nas palavras de Santos & Correia (2022, p. 302) e também se encontram presentes nas de Bankoff (2019, p.18) pois estes, entendem que sendo o envelhecimento um processo natural, este será envolvido de muitas transformações biológicas e que estas, como parte da vida humana, encontram-se presentes a esta e por natureza se elevará como inerente ao processo de evolução.

Até a chegada do envelhecimento, passaremos por fases da vida que se iniciam do nascimento a morte, nos levando a experimentar diversas situações que serão responsáveis por benefícios e malefícios durante a vida. A forma e o tempo que levará para isso acontecer se encontra atrelado à nossa condição herdada quando tratamos da genética mas também estão relacionadas aos hábitos adotados ao longo da vida. Isto nos diz muito sobre as dimensões humanas a serem comprometidas.

Durante a vida, Aurélio (1999, n.p. apud SANTOS & CORREIA 2022) afirmam que quando o indivíduo atinge os quarenta anos, este iniciará um processo de reduções em muitas funções corporais e que estas apresentaram variações. Trazem a sarcopenia como exemplo e fazem uma breve explanação afirmando que esta é a:

[...] perda de força e massa muscular em decorrência do envelhecimento do organismo, em alguns casos pode ser acompanhada pela falta de coordenação motora"; ademais, com o envelhecimento, o percentual de água do organismo também diminui (p. 302).

Ao que se percebe, nosso estado futuro de saúde, em especial durante a vida depende única e exclusivamente de nosso comportamento em âmbito cultural, pessoal e social pois, a cada adoção que traremos para nossos dias, estas geraram um efeito benéfico ou maléfico. Bankoff (2019) entende que tais adoções de comportamento afetaram de forma direta esse corpo em processo envelhecimento natural. Isso causará várias transformações que, pelo contexto social atual encontram-se diretamente associadas a áreas como a alimentação, a saúde mental, a saúde física, entre outras.

Quanto a isso, Morris et al. (1953, apud BANKOFF, 2019, p. 26) nos apresentam áreas afetadas e de extrema importância para a vida humana sendo que *“as mais importantes relacionadas à independência funcional são as modificações na adiposidade corporal, na força muscular, na capacidade aeróbica e na flexibilidade”*. Este fato está diretamente relacionado ao nosso processo de envelhecimento pois, uma vez que durante a vida precisamos interagir com o meio, devemos ser capazes de atuarmos sobre o mesmo, principalmente quando envelhecermos.

Corroborando com o afirmado, temos em Brito & Litvoc (2004, apud MEDEIROS et al. 2022) que ocorrendo de forma natural e sem volta, o envelhecimento encontra-se destinado a qualquer ser humano. Os autores entendem que o envelhecimento com limitações funcionais como um processo que:

[...] conduz a uma redução da autonomia, capacidade funcional e o desgaste em vários sistemas, tais como: sistema cardiovascular, respiratório, muscular e ósseo – (p. 51).

De acordo com Ávila, Guerra & Meneses (2007, apud OLIVEIRA; VINHAS & RABELLO 2020, p. 15.498), este envelhecimento assim como a infância, a adolescência e a maturidade é caracterizado como um fenômeno do processo da vida e suas mudanças biopsicossociais específicas estão a ele atrelados a medida que o tempo passe. E por tanto, *“[...] este fenômeno varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser determinado geneticamente ou ser influenciado pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente e pela situação nutricional de cada um”*. Reafirmando que este envelhecimento se encontra de forma concreta, associada as nossas escolhas, trazemos a observação de Zimerman (2000, apud OLIVEIRA, VINHAS & RABELLO, 2020) que nos traz o esclarecimento de que:

“[...] o envelhecimento provoca alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo, que ocorrem de modo natural e gradativo, podendo se verificar em idade mais precoce ou avançada e em maior ou menor grau, de acordo com as características de cada pessoa e principalmente com o modo de vida de cada um (p. 15.498)”.

Apoiando-nos nessas afirmações, percebe-se que o envelhecimento é sim um processo natural associado a inúmeros acontecimentos não tão agradáveis ao indivíduo que envelhece. É cada vez maior o número da população idosa em

contexto mundial e mesmo assim, nos países em desenvolvimento, estes indivíduos continuam tendo seus direitos negados. Santos & Correia (2022) afirma que atualmente:

[...] o idoso não recebe a devida valorização e atenção na sociedade brasileira; mesmo que nossa população esteja envelhecendo cada vez mais, o país não possui políticas públicas para suprir as necessidades desta população. A França, por exemplo, demorou 45 anos para dobrar sua proporção de idosos de 10% para 20%, o Brasil vai fazer isso em 19 anos (VEJA SÃO PAULO, 2018). Logo, é preciso proporcionar um envelhecimento de qualidade para essas pessoas — e uma das maneiras de atingir esse objetivo é através do exercício físico (p. 302).

A caminhada brasileira para o aumento de sua população idosa já começou, como afirmam Civinski; Montibeller; Braz (2011, apud SANTOS & CORREIA, 2022, p.302) e sua estrada encontra-se recheada de complicações e como afirmam, o envelhecer no Brasil não tem sido fácil pois, a medida que a população idosa aumenta continuamos com as políticas públicas ineficientes para atender as demandas desse crescimento. A partir disso, entende-se que em um país como o Brasil, torna-se imperativo o oferecimento de uma cultura de vida que propicie uma saúde duradoura.

Ainda nos autores, entende-se que “vários fatores podem prever um bom envelhecimento, entre eles: exercícios físicos regulares, relacionamento social, dependência pessoal com sentimento de controle da própria vida.” (SANTOS & CORREIA 2022, p.302). Isso se encontra baseado em outro fato primordial para que uma pessoa envelhecida possa gozar de uma saúde plena que é sua autonomia para desenvolver suas Atividades de Vida Diária (AVD). A Organização Pan-Americana da Saúde (2002, apud BANKOFF 2019, p.26) constatou a partir de uma pesquisa que, a cada quatro pessoas acima de 60 anos, uma informou ter dificuldade no desempenhos dessas atividades.

Em Bankoff (2019, p.26), também encontramos relatos de que:

[...] cerca de 1/4 dos indivíduos com idade superior a 50 anos referem ter limitação ou dificuldade para fazer as suas atividades habituais, por causa de algum problema de saúde ou incapacitação. Uma década depois relatam as mesmas dificuldades (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

De acordo com Oliveira; Vinhas & Rabello (2020, p.15.497), o Brasil manteve sua tendência de envelhecimento populacional ganhando nos últimos anos

4,8 milhões de idosos desde de 2012 o que possibilitou superar a marca de 30,2 milhões de idosos em 2017, dado comprovado pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada pelo IBGE.

A medida que a população de idosos aumenta no Brasil, a população jovem encontra-se em diminuição. Como em diversas partes do mundo, nossa população está crescendo em contexto envelhecido. Vigário (2022, p.26) apresenta dados recentes comprovando esta afirmação onde:

Os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), publicados em 2022, revelaram que a população brasileira está crescendo. Entretanto, constatou-se que número de indivíduos com idades entre zero e 29 anos em 2021 reduziu quando comparado ao ano de 2012 e, de modo oposto, houve um aumento na parcela de indivíduos com 60 ou mais anos no mesmo período. Isso significa que a população brasileira está crescendo e envelhecendo, fenômeno este que acontece em diversas partes do mundo (Agência IBGE Notícias, 2022).

Uma vez que temos esse crescimento populacional envelhecido, é preciso garantir que este seja apoiado de estratégias viáveis, práticas e eficazes para que seja possível oferecer ao indivíduo que envelhece as condições adequadas para a garantia de sua saúde como forma de manutenção de sua autonomia. Uma proposta encontrada e aplicada há anos em muitos países que primam pela saúde de sua população, inclusive de sua população idosa é a atividade física e suas mais variadas formas em contexto de “exercícios físicos”.

Quanto a atividade física e suas variações, Santos & Correia (2022, p.304) nos trazem um recorte legal para a saúde da população brasileira, assegurado pelo Estado que deve ser o garantidor onde temos que:

A atividade física é considerada enquanto saúde pública, porém precisa ser revista pelo poder público, pois é direito de todos e dever do Estado assegurá-lo – conforme citado na Lei Orgânica da Saúde (BRASIL, 1990). Tal lei assegura, já em seu Art. 3o, que a atividade física é determinante e condicionante para que o cidadão seja saudável: “Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais.” (BRASIL, 1990, n.p.).

A partir dos fatos apresentados sobre o envelhecimento humano e como este vem alcançando números cada vez maiores, o objetivo deste trabalho foi levantar na literatura a conceituação de envelhecimento, educação para a saúde, exercício físico e saúde, como forma de apresentar um contexto geral e de que forma o exercício físico pode atuar no processo de envelhecimento promovendo saúde e bem-estar.

Tratou-se o presente trabalho de uma revisão bibliográfica, de caráter descritivo e qualitativo, optando por literatura na língua portuguesa, livros e por meio da internet utilizando as bases de dados, Scielo, Livros, Revista Brasileira de Medicina, Jornais eletrônicos Científicas da América Latina, Caribe e Portugal, referentes aos artigos entre os anos de 2019 a 2024.

Para este fim, localizaram-se os descritores como indexadores da busca: “Exercício físico”, “Educação”, “Envelhecimento humano”, “Saúde” e “Bem-estar”, os quais foram submetidos a cruzamentos entre si, utilizando-se o operador booleano AND, na tentativa de se encontrar a produção científica correspondente

## **EDUCAÇÃO, EXERCÍCIO FÍSICOS E SAÚDE.**

Educar o indivíduo para que este tenha a mínima condição de interagir com o mundo ao seu redor tem sido o objetivo dos mecanismos de educação nos seus mais variados campos de atuação e em diversos países. Busca-se cada vez mais formas eficazes para que, conhecimentos necessários a vida humana sejam ensinados e aprendidos de forma substancial quanto ao seu conteúdo, importância e reprodução.

Países preocupados com o aumento de sua população e principalmente a idosa, tem procurado as melhores estratégias com o objetivo de mantê-las em perfeita condição de saúde em todos os estágios de vida. Este é um comportamento adotado não apenas com o propósito de garantir seus direitos primários garantidos mais também, como forma de evitar gastos desnecessários no campo da saúde pública. Entende-se que educar o indivíduo para sua autogestão com o propósito de manter sua saúde, pode gerar sua autonomia funcional. Para Santos & Costa (2022, p.11), quanto ao conceito de educação para a saúde temos que:

A primeira coisa que vem à mente quando se pensa em ‘Educação em Saúde’ devem ser as conexões. Antes de se pensar no paciente, isto é, na pessoa que possui alguma necessidade de cuidados em

saúde, é necessário se pensar no indivíduo e suas conexões em comunidade, antes mesmo que adoença.

Dentro do afirmado e do contexto da história humana quanto aos cuidados com o corpo, vemos que muitas propostas foram adotadas e replicadas, até que foi possível pensar e sistematizar uma área de atuação para o ensino-aprendizagem capaz de abordar e alcançar o indivíduo desde muito novo, oferecendo a este, conhecimentos que pudessem ser levados para toda a vida. Como proposta de manutenção ou melhoria da qualidade de vida no campo da saúde, assim foi criada a Educação Física e esta foi incorporada ao dia a dia do cidadão brasileiro tendo as escolas como porta de entrada.

A proposta do Brasil para a Educação Física foi a perspectiva que primava pela higiene como forma de promover a saúde e melhoria da população através de protocolos que favorecessem não só o físico, bem como o mental. Guiraldelli Junior; Bracht (1991; 1999, apud MANTOVANI; MALDONADO e FREIRE 2021, p.02) afirmam que *“a perspectiva higienista que influenciou a origem e esteve presente em diferentes momentos da constituição histórica da EF no Brasil ainda hoje deixa marcas”*.

Devide; Oliveira (2002; 2019 apud MANTOVANI; MALDONADO e FREIRE 2021, p.02) salientam que ao tratarmos da Educação Física em ambiente escolar, esta foi tratada como ferramenta ideológica na busca por uma sociedade perfeita, livre de doenças ou fraquezas. Os autores afirmam que esta Educação Física se evidencia por exemplo:

[...], na concepção da aptidão física relacionada à saúde, na qual a dimensão biológica é priorizada e se atribui à EFE a tarefa de ampliar o tempo de atividade física e desenvolver a aptidão física dos(as) estudantes, além de transmitir conhecimentos sobre o exercício físico (MANTOVANI; MALDONADO e FREIRE 2021, p. 02).

Desta forma, educar a população para que se fosse criada uma cultura de comportamento quanto aos cuidados com a saúde a partir do exercício era fundamental. A educação física assumiu esse papel em contexto de gerações futuras pois, esta se encontrava em um tempo e espaço pertinente para tal, o ambiente escolar.

A medida que as crianças foram crescendo e se desenvolvendo estas, em certa parte, levaram para suas vidas o esporte como sinônimo de saúde. Quanto

à educação para a saúde do indivíduo, Santos & Costa (2022, p. 11) conceituam a “Educação em Saúde” como uma estratégia voltada para uma mudança no comportamento social em busca da saúde coletiva pois:

A Educação em Saúde também pode ser entendida como uma forma de abordagem que, enquanto um processo amplo na Educação, proporciona construir um espaço muito importante na veiculação de novos conhecimentos e práticas relacionadas. Segundo a Organização Mundial de Saúde, são ações e experiências de aprendizado planejado que, combinadas, tem como objetivo habilitar as pessoas a obterem conhecimento sobre comportamentos de saúde.

Se tal comportamento é adotado, este visa afastar o indivíduo do sedentarismo que é a porta de entrada para muitas complicações de saúde pois, a partir desta adoção, este indivíduo se torna ativo promovendo sua autonomia funcional. A Organização Mundial da Saúde (2018) afirmou que pessoas ativas são aquelas que:

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2018), são consideradas pessoas ativas as que praticam atividades físicas moderadas com uma duração mínima de 30 minutos, somando 150 minutos por semana com intensidade moderada. E ao contrário do que muitos pensam, sedentários não são pessoas que não praticam atividade física, e sim pessoas que gastam poucas calorias (menos de 2.000kcal/semana) com atividades ocupacionais (MEDEIROS et al. 2022, p. 61).

Devemos oferecer a população uma proposta que lhe possibilite a aquisição de conhecimento adequado para que esta tenha o mínimo conhecimento relacionado ao seu cuidado com a saúde. Quanto a isso, para o Ministério da Saúde do Brasil, o ensino de alternativas para a manutenção d saúde:

[...] é um “processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que visa à apropriação temática pela população (...), conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades” (SANTOS & COSTA, 2022, p.11).

Ainda em Santos & Costa (2022), temos que *“praticar exercícios físicos regularmente é a base para uma vida saudável, sem doenças, com força, flexibilidade, capacidade aeróbica e equilíbrio, com coordenação motora suficiente para uma vida adulta autônoma e independente”* (p. 309). Quanto ao exposto, temos então na afirmação de Medeiros et al. (2022) que *“ao longo dos anos vêm sendo sugerido a prática de atividades físicas independentemente da idade para manter a vitalidade, melhorar a capacidade respiratória e cardiovascular, contribuindo para manutenção da autonomia à medida que se envelhece”* (p. 61). A utilização de exercícios físicos vem se mostrando uma possibilidade de fácil aprendizado e em muitos casos, de pouca ou nenhuma utilização de materiais específicos e isso possibilita que milhares de pessoas pelo mundo se mantenham em atividade na busca pela saúde. Ainda em Medeiros et al. (2022, p. 61), temos que de acordo como a Organização Mundial da Saúde (2018):

[...] são consideradas pessoas ativas as que praticam atividades físicas moderadas com uma duração mínima de 30 minutos, somando 150 minutos por semana com intensidade moderada. E ao contrário do que muitos pensam, sedentários não são pessoas que não praticam atividade física, e sim pessoas que gastam poucas calorias (menos de 2.000kcal/semana) com atividades ocupacionais.

A partir do exposto, entende-se que a manutenção da saúde da população mundial encontra-se não apenas nas condições biológicas de cada indivíduo mas, também nas dimensões sociais, políticas e ambientais sendo isto afirmado a partir da adoção de uma nova perspectiva na década de 70, Este é um fato afirmado por Lopes e Tocantins (2012, apud MANTOVANI; MALDONADO e FREIRE 2021, p.02). *“As autoras evidenciam como esta concepção de saúde origina o ideário da promoção da saúde, com a divulgação da Carta de Ottawa em 1986. Nessa perspectiva, a promoção da saúde só pode se efetivar a partir de uma série de ações individuais e coletivas, entre elas a educação em saúde, na qual a EFE pode desempenhar papel importante”*.

## INDIVÍDUOS, EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE.

O ser humano desde sempre esteve ligado a atividade física ou exercício físico de forma primária e muito relacionada às suas necessidades básicas pois, este é um fato historicamente comprovado quando buscamos informações

sobre a evolução da espécie. Cerqueira e Corrèa Junior (2022, p. 207) sustentam afirmando que:

Desde o período pré-histórico a atividade física já está presente na vida do homem, devido ao estilo de vida que enfrentava, ou seja, a atividade física estava ligada basicamente a questões de sobrevivência, pelas questões de deslocamento, proteção, busca por alimento e etc.

Como vemos, sendo um ser social, o homem encontra-se obrigado a interagir para poder coexistir em grupo e no mundo, desta forma o movimento é um requisito básico para que se possa viver uma vez que o meio onde este se encontra exigirá do mesmo a ação. Para Cooper (2019); Pitanga (2008); Pope, Phillpis, e Olivardia (2000) temos que “[...] a atividade física está ligada à existência humana praticamente desde a existência do homem e, de lá para cá, essa relação tem se intensificado e se transformado cada vez mais” (CERQUEIRA e CORRÊA JUNIOR, 2022, p. 207).

Esta ação ou movimento também se encontra presente no que chamamos de atividade física ou exercício físico como forma de afirmação para existirem como tal. De acordo com o afirmado, Ferreira (2022) entende que quanto à atividade física;

[...] é toda movimentação corporal realizada no cotidiano do indivíduo, seja no trabalho ou em qualquer ambiente em que o mesmo esteja inserido. As atividades físicas desde a infância ajudam na formação de uma população adulta mais ativa e saudável, reduzindo a incidência de morbidade e mortalidade (FERREIRA, 2022, p. 8).

A autora complementa tal afirmação pois também entende que “a atividade física é um elemento imprescindível para retardar o processo de envelhecimento, auxilia no aumento da massa muscular e óssea, melhora na capacidade funcional, redução de diversas patologias, redução de gordura e melhora na autoestima” (p. 8). Quanto a atividade física, temos em Medeiros et al. (2022, p. 51) que em 2018, a Organização Mundial de Saúde a define como “qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do gasto energético”. Percebe-se que a atividade física e o exercício físico como forma mais específica, encontram-se muito presentes na vida humana e com um papel fundamental em sua movimentação se pensamos em atividade fisiológica para a promoção de saúde.

Desde de seu nascimento o indivíduo crescerá e passará por diversas transformações necessárias para o seu perfeito desenvolvimento, o que será repleto de perdas e ganhos. Ao pensarmos nisso e nas fases da vida, temos em Fanjul, López, e González (2019, apud CERQUEIRA e CORRÊA JUNIOR, 2022, p. 208) que:

Assim sendo, é de se esperar que o exercício tenha uma profunda relação na vida deste ser. Esta relação parece ser ainda mais importante quando se trata de jovens. Afinal, a infância e a adolescência são períodos nos quais ocorrem uma série de mudanças na vida do indivíduo.

Complementa afirmado que *“desta maneira, a atividade física e tudo o que ela engloba (arcabouço no qual está inserido o exercício físico) ocupa posição de destaque neste período da vida, repleto de transformações”* (p. 208). Santos & Correia (2022, p. 302) sustentam o afirmado apoiados na capacidade que tem a atividade física de promover:

[...] à qualidade do sono e, conseqüentemente, ao aumento na energia para tarefas do dia a dia do idoso, melhorando a concentração e a mobilidade — fatores que acometem a maioria das pessoas mais maduras e que, por vezes, causam acidentes. Ademais, a investigação identificou, por meio da literatura médica, que o exercício previne doenças em indivíduos de todas as idades.

Temos comprovadamente os benefícios que o exercício físico com regularidade é bastante benéfico para as pessoas, principalmente na fase da terceira idade pois este permite que além de gerar o movimento também promove a socialização, a sensação de utilidade evitando um possível quadro de depressão tão comum em pessoas a partir dos 60 anos (OLIVEIRA; VINHAS & RABELLO, 2020, p. 15.497). Este é um fato a ser considerado pois, nos dias atuais muita atenção vem sendo dada a população idosa por encontrar-se em constante crescimento. Deve-se continuar dando atenção para todas as fases da vida humana pois esta passará pela infância e suas etapas, pela adolescência, pela juventude, pela fase adulta até chegar a fase idosa.

Ambas as fases estão sujeitas a toda e qualquer complicação na saúde de toda e qualquer grau de complicação caso os devidos cuidados não sejam tomados a tempo e a fase idosa é a que mais se encontra propícia a estas, caso não receba a devida atenção. Vigário (2022) salienta que quanto aos déficits de ordem físicas, emocional e social nesta fase podem estar relacionadas a:

Alterações biológicas inerentes ao processo do envelhecimento levam ao surgimento de doenças crônico-degenerativas como diabetes mellitus e hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças articulares como artrite e artrose, doenças musculoesqueléticas, entre outras (p. 27).

Dito isso, entendemos em Oliveira; Vinhas & Rabello (2020, p. 15.499) que:

Hoje em dia, com o aumento da expectativa de vida das pessoas, é muito importante que elas tenham uma qualidade de vida melhor e sem a presença das doenças degenerativas, que muito atrapalha sua qualidade de vida. O exercício físico regular pode ser uma alternativa viável e saudável para essa melhor qualidade de vida mais ativa e com menos doenças nos idosos, levando a um envelhecimento saudável e ativo.

## SAÚDE, BEM-ESTAR, INDIVÍDUO E EXERCÍCIO FÍSICO.

Definir a saúde e o bem-estar em uma pessoa torna-se um tanto complexo pois esta tem contexto subjetivo. Encontra-se inserida na percepção de cada um e como tal, está ao alcance do outro para que se possa então ser afirmada. Temos diversos conceitos quanto a isso e Ferreira (2022) traz o seu afirmando que ambos estão interligados existindo e coexistindo ao mesmo tempo, salientando que dessa forma, apoiada em Coelho; Burini (2009):

Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Saúde física significa peso corporal adequado, altura e circunferência de acordo com a idade e sexo, com nível aceitável de visão, audição, locomoção ou movimentos, níveis aceitáveis de frequência de pulso, pressão arterial e frequência respiratória (p. 18).

Percebe-se que a partir do estado de saúde plena advém o estado de bem-estar como que uma sequência ou complementação da saúde. A ausência desse estado pode comprometer a vida de uma pessoa causando nesta, diversos problemas que podem acompanhá-la por toda a vida.

Uma das maiores preocupações dos governos mundiais encontram-se em manter suas populações, nas diversas fases da vida, na melhor condição de saúde possível evitando assim um colapso em seus sistemas de saúde pública e decréscimo econômico, o que pode ocorrer a partir do crescimento das doenças crônicas. Estas doenças não se limitam as faixas etárias mais elevadas como

a de idosos por exemplo, mais, podem acomete acometer pessoas de muito menos idades como afirmado Ferreira (2022):

As doenças crônicas são a principal causa de morte no mundo, com prevalência crescente em todas as faixas etárias, gêneros e etnias. A maioria das mortes por doenças crônicas ocorre em países de renda média a baixa, mas também são um problema de saúde significativo em países desenvolvidos. Várias doenças crônicas afetam crianças e adolescentes, bem como adultos. (FERREIRA, 2022, p. 17).

Tais doenças estão também relacionadas a falta de atividade física, o que é um dado preocupante pois uma vez que os governos através de seus sistemas de saúde, com suas campanhas de promoção de saúde pública tem investido para diminuir o sedentarismo social. Quanto a isso, ainda em Ferreira (2022, p. 17) entende-se que *“ser fisicamente inativo está associado ao aumento do risco de doenças crônicas. As sociedades globais estão sendo impactadas negativamente pelo aumento da prevalência de doenças crônicas, que está diretamente relacionada ao aumento dos gastos com saúde, complicações da força de trabalho em relação à frequência e produtividade, recrutamento de militares e sucesso acadêmico”*.

Como evitar o crescimento desse problema uma vez que a adoção de comportamentos saudáveis não se encontram sobre o controle dos governos e sim de cada indivíduo. Desta forma somos responsáveis de forma direta, por tudo relacionado a nossa saúde e desta forma nos colocamos ou não na direção de uma saúde com qualidade.

Durante os anos passaremos por muitas transformações inerentes ao processo de vida e são as escolhas que faremos que contribuirão para uma saúde acompanhada da sensação de bem-estar físico e mental, tendo a atividade física como uma proposta a ser adotada para tal finalidade. Leite et al. (2023, p. 174) consideram que *“ao longo da vida, passamos por um processo fisiológico irreversível, ou seja, após se iniciar o declínio dos sistemas fisiológicos no corpo não há como obter uma reversão dos mesmos, mas com a atividade física pode-se amenizar a velocidade com que se processam as modificações nos sistemas”*.

Levando em consideração o declínio apresentado, entende-se que criar estratégias capazes de amenizar os efeitos desse processo para a população em processo de envelhecimento é de extrema importância. O Brasil é um dos países que mais tem envelhecido nos últimos anos e de forma acelerada, o que des-

perta a atenção do governo brasileiro para as políticas a serem adotadas como forma de manter essa população que envelhece como uma saúde adequada.

De acordo com o exposto, em 2005 a Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que em 2025: (FORNER & ALVES, 2019, p, 151),

[...] o Brasil será o sexto país do mundo com um grande número de idosos, compreendidos, conforme o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.471, Brasil, 2004), como pessoas com idade superior a 60 anos. Considerando esses aspectos acerca do envelhecimento da população, torna-se importante refletir sobre o aumento da expectativa de vida, e, com isso, como manter o bem-estar físico, mental e social, com qualidade na longevidade (FORNER & ALVES, 2019, p, 151).

Entende-se que uma forma prática para tal finalidade a atividade física apresenta-se como uma proposta que ofertada e principalmente adotada pelo indivíduo poderá atender a demanda de prevenção de problemas de saúde visando a qualidade de vida durante o processo de acentuação do envelhecimento. Corroborar Brasil (2021, apud FERREIRA, 2022, p. 17) pois “o aumento da atividade física (AF) e do exercício estão associados à redução do risco de doenças crônicas. A maioria dos sistemas fisiológicos do corpo se beneficia positivamente da AF e do exercício pela prevenção primária de doenças e prevenção/tratamento de doenças secundárias”. Vemos que a prática da atividade física ou exercício físico deve ser adotado de forma permanente em contexto social e quanto ao envelhecimento, Santos & Correia (2022) entendem que o exercício físico também melhora:

[...], a autoestima da pessoa idosa, o que aumenta a expectativa de vida; o idoso encontra motivos para sorrir e, por conseguinte, torna-se mais otimista e feliz — reduzindo as limitações impostas pelo envelhecimento do corpo e do cérebro. Ao se exercitar, o corpo torna-se mais saudável, o que melhora, inclusive, a capacidade da memória. Além dos fatores supracitados, o exercício proporciona ao idoso: (a) aumento no nível de flexibilidade; (b) melhoria da saúde óssea e muscular; (c) previne e retarda doenças cardíacas; (d) e reduz as taxas de diabetes e colesterol do organismo (SANTOS & CORREIA 2022 p. 302).

Diante do afirmado, entende-se a atividade física e em específico o exercício físico da escolha do indivíduo, um forte contribuinte para a sua saúde.

## CONCLUSÕES

A partir dos fatos aqui apresentados, entendemos que para um sucesso na vida relacionado a saúde, determinados comportamentos devem ser adotados o mais breve possível. Como vimos nossas ações e escolhas ao longo da vida geraram efeitos em contextos benéficos ou maléficos que acarretarão num processo de saúde ou doença e este nos acompanhará até a morte.

Como vimos, a atividade física e o exercício físico (distinto / característico) proporcionará em toda e qualquer pessoa o efeito necessário, uma vez que acompanhado da devida coerência quanto as suas capacidades, os resultados que se somaram ao longo dos anos promovendo a qualidade de vida tão almejada pelos governos mundiais. Precisamos criar uma cultura cada vez mais voltada para a busca da saúde plena pois, a cada ano que se passa somos bombardeados de atrativos tecnológicos e campanhas publicitárias que prezam pelo comodismo e facilidades que só causam a inércia social quando falamos da vida após os estudos e trabalho.

Por fim, entende-se que a atividade física ou exercícios físicos são sim uma proposta educacional nas diversas faixas etárias com eficiência e eficácia uma vez que adotados seus requeziitos básicos para o seu ensino e sua prática no dia a dia.

## REFERÊNCIAS

Antonia Dalla Pria Bankoff. **EQUILIBRIO CORPORAL, POSTURA CORPORAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E MEDIDAS DE PREVENÇÃO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO.** Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v. 9, n.2, pp. 17-33, Agosto/Dezembro. 2019. ISSN: 2447-8822.

PRADO, B.P.; REIS, L.A.; ASSIS, W.C.; BRITO, F.R.; RABELO. L.A.N.; GUIMARÃES, F.E.O.; BRITO, I.T.; REIS, L.A. **Exercício físico como ferramenta para o envelhecimento ativo: Uma reflexão teórica.** Research, Society and Development, v. 10, n. 7, e37710716629, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16629>

Oliveira, D.C.,Trindade, K. de S., Oliveira, H. G. A., Santos, A. F.,Checchi, M. H.R.,&Campos, H.L. M. (2021). **Perfil de saúde e bem-estar subjetivo de um**

**grupo de idosos praticantes de exercício físico em uma universidade pública no interior do Amazonas.** Revista Kairós - Gerontologia, 24(3), 61-79. ISSNprint 1516-2567. ISSN e 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP. <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/55010>

SANTOS, D.A.; COSTA, F.M.A. **EDUCAÇÃO EM SAÚDE.** Instituto Escrever | Editora Epitaya ISBN: 978-65-87809-62-5 | Rio de Janeiro | 2022 | **Educação em saúde, envelhecimento e bem-estar** [livro eletrônico]: / Organizadores Maria Geralda de Miranda, Helena Portes Sava de Farias, Bruno Matos de Farias. [et al.]. – Rio de Janeiro, RJ: Epitaya, 2022. 99p.

FORNER, F.C. & ALVES, C.F. **UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE OS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO NA ATUALIDADE.** Revista Universo Psi. Taquara, 2019 (1): 1, p. 150-174. <https://seer.faccat.br/index.php/psi/article/view/1297>

MEDEIROS, I.B.S.; DI BIASE, G.; Rosemar PIMENTEL, R; FERREIRA, L.H.P.; SALERNO, V.; VIANA-GOMES, D. **Efeito do exercício físico no envelhecimento: diferenças nas aptidões físicas entre idosos ativos e sedentários.** JIM – Jornal de Investigação Médica Volume 03 Número 01 | 10.29073/jim.v2i2.591.

OLIVEIRA, J.C.; VINHAS, W. & RABELLO, G. **Benefícios do exercício físico regular para idosos.** Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 3, p.15496-15504, mar. 2020. ISSN 2525-8761. DOI:10.34117/bjdv6n3-429.

FERREIRA, Jenyffer Andreyanny Martins. **Exercício físico na promoção da saúde da criança e do adolescente.** 2022. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física – (UNIC – Universidade de Cuiabá), Cuiabá, 2022. <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/52106/1/JENYFFER+ANDREYNNY+MARTINS+FERREIRA.pdf>

SANTOS, K.J.; CORREIA, E. **O ENVELHECIMENTO E AS PERDAS FUNCIONAIS NA TERCEIRA IDADE: O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO.** Caderno Intersaberes, Curitiba, v. 11, n. 32, p. 301-317, 2022

Leite ML, Ribeiro LB, Evangelista LB, Pereira D, Correia SF, Lopes ACS, et al. **Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento.** 2023; 12(1): 173-82. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.n1.p173a182>

Patrícia dos Santos Vigário. **SAÚDE, ENVELHECIMENTO E EXERCÍCIO FÍSICO**. Instituto Escrever | Editora Eritaya ISBN: 978-65-87809-62-5 | Rio de Janeiro | 2022 | .Educação em saúde, envelhecimento e bem-estar [livro eletrônico]: / Organizadores Maria Geralda de Miranda, Helena Portes Sava de Farias, Bruno Matos de Farias. [et al.]. – Rio de Janeiro, RJ: Eritaya, 2022. 99p.

Melo, R. C. de. **O papel do exercício físico no envelhecimento saudável**. Revista Kairós-Gerontologia, 23(2020: NÚMERO ESPECIAL 27 - REPRINTE 2019), 07-15. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/50470>

SILVA, T.C; FREIRE, G.L.M.; MORAIS, O.S.G.; JUNIOR, J.R.A.N. **MOTIVAÇÃO, BEM-ESTAR E AUTOESTIMA DE PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO**. Saúde e Pesqui. 2019 maio-ago; 12(2): 359-366 - e-ISSN 2176-9206. <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7342>

MANTOVANI, Thiago Villa Lobos; MALDONADO, Daniel Teixeira; FREIRE, Elisabete dos Santos. **A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa**. Movimento (Porto Alegre), v.27, p. e27008, jan./dez. 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/106792>. Acesso em: [dia] [mês abreviado]. [ano]. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.106792>

Vanessa Indio-do-Brasil. **SAÚDE, BEM-ESTAR E ENVELHECIMENTO**. Instituto Escrever | Editora Eritaya ISBN: 978-65-87809-62-5 | Rio de Janeiro | 2022 | .Educação em saúde, envelhecimento e bem-estar [livro eletrônico]: / Organizadores Maria Geralda de Miranda, Helena Portes Sava de Farias, Bruno Matos de Farias. [et al.]. – Rio de Janeiro, RJ: Eritaya, 2022. 99p.