

## OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA DA GERONTOLOGIA

Jéssica Finger<sup>1</sup>  
Fabiana da Silva Prestes<sup>2</sup>  
Cristiano Caveião<sup>2</sup>

### Resumo

O brasileiro está vivendo mais. Assim, em 2018, uma pesquisa feita pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) constatou que a expectativa de vida atual dos cidadãos é de 76 anos. Em 2016, o Brasil tinha a quinta maior população de idosos no mundo, chegando a 29,6 milhões. O instituto estima que até 2030 esta nação de idosos (as) será maior que a população de crianças até 14 anos; em 2060, 1 em cada 4 brasileiros (as) será idoso (a), ou seja, estamos nos tornando um país de idosos (as). Para a Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, a educação física faz parte do cuidado da saúde de forma global, ao considerar todos os elementos que compõem o corpo humano; assim, para que possamos definir o conceito de Gerontologia, é necessário basear-se nessas considerações. A Gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento humano de modo a atender às necessidades físicas, emocionais e sociais do idoso, o que demonstra que atuar com esta faixa etária, em especial, não requer somente pensar nos aspectos musculares ou fisiológicos (SBAFS, 2019). Diante disto, o estudo objetiva descrever os benefícios da educação física para um envelhecimento saudável e ativo. Para esta pesquisa, utilizou-se uma breve revisão narrativa de literatura para descrever os estudos que abordam a educação física e seu papel nas ações científicas voltadas ao envelhecimento. Foram selecionados livros e artigos publicados no período de 2007 a 2019. O exercício físico orientado gera melhorias na qualidade de vida, não apenas no quesito físico-funcional, mas, também, na rotina, sociabilidade e autoestima; ademais, a atividade física produz mudanças significativas e age de forma preventiva e corretiva em relação a doenças e lesões. Os resultados apontaram que a abordagem humanizada na prática de exercícios físicos é algo benéfico. Esta atenção no atendimento ao idoso precisa começar desde o aperto de mão e terminar no “até logo”. O resultado, muitas vezes, não se expressa ao olhar estético, mas sim, em mais mobilidade, funcionalidade e menos desconforto, seja em caráter físico ou emocional, através da interação com os demais os locais de práticas ao exercício, como, por exemplo, em

---

<sup>1</sup> Aluna do Curso Superior de Tecnologia em Gerontologia – Cuidado ao Idoso e voluntária no Programa de Iniciação Científica da UNINTER. E-mail: jfinger49@gmail.com.

<sup>2</sup> Professores do Centro Universitário Internacional UNINTER.

grupo — o que também corresponde à socialização. Entretanto, para que isso ocorra, a atenção do profissional de educação física precisa ser constante e diferenciada. Isso exige um cuidado redobrado e atencioso por parte do profissional; às vezes, algumas atividades não serão executadas conforme planejadas, mas o vínculo e aproximação afetiva se tornam mais significativos nessas situações. Destaca-se a importância da qualificação em estudos sobre Gerontologia, onde se pode compreender todas as esferas do processo do indivíduo na fase madura. Contudo, para ter um envelhecimento saudável, é de suma importância que, além de praticar exercícios físicos, o idoso também inclua no seu cotidiano hábitos saudáveis, como: cuidados com a alimentação/hidratação, bom sono e cuidados psicoemocionais e fisiológicos.

**Palavras-chave:** Educação física. Gerontologia. Saúde. Qualidade de vida.

### **Referências**

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira, políticas públicas e impactos futuros decorrentes do processo de envelhecimento da população**. Rio de Janeiro: Departamento de Pesquisas, 2018.

SBAFS - Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 10, p. 3-5, 2019.