

# **ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: O papel da ginástica na busca para uma ressignificação do envelhecimento**

Andrielly Souza Santana <sup>1</sup>  
Prof. Ms. Anny Sionnara Moura Lima Dantas <sup>2</sup>

## **INTRODUÇÃO**

O ciclo da vida passa por diversas fases, da concepção ao crescimento, caminhando sempre para o envelhecimento; envelhecemos todos os dias desde o nosso nascimento, porém, em determinada faixa etária o nosso corpo começa a sofrer algumas alterações que podem ser provocadas levando-se em consideração a genética, o estilo de vida e o ambiente ao qual ele está inserido.

Assim, este trabalho tem por objetivo fazer uma pesquisa bibliográfica com o fim ressignificar o processo de envelhecimento e correlacionar este com a ginástica, demonstrando os benefícios que ela traz no envelhecimento, demonstrando que há sim a possibilidade de um envelhecimento saudável, que, como a OMS destaca, o envelhecimento saudável é “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada” trazendo funcionalidade para estes indivíduos e permitindo portanto uma maior autonomia dos mesmos.

Portanto, esse trabalho relaciona uma revisão bibliográfica trazendo os principais benefícios da prática de exercício físico, especificamente da ginástica, para o processo de envelhecimento, correlacionando com o trabalho realizado no projeto Laboratório Pedagógico saúde esporte e Lazer: Escolinha do DEF, o qual traz aulas semanais de ginástica para o público em geral, que, nesse momento de pandemia do COVID-19 e restrições sanitárias, estão ocorrendo de maneira semanal através de uma plataforma de vídeos online.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de bacharelado em Educação física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [andriellysantana40@gmail.com](mailto:andriellysantana40@gmail.com);

<sup>2</sup> Anny Sionnara Moura Lima Dantas: Mestre, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [annysionnara@servidor.uepb.edu.br](mailto:annysionnara@servidor.uepb.edu.br).

Foi realizada uma revisão bibliográfica, com o objetivo de identificar a relação da atividade física, especificamente a ginástica e o envelhecimento, destacando os seus benefícios, correlacionando com as atividades exercidas pelo projeto Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer - ESCOLINHA DO DEF. Para pesquisa, foi utilizados os bancos de dados Google Acadêmico e SciElo, tendo como descritores utilizados Ginástica, atividade física e envelhecimento, nos anos de 2005 a 2021, na língua portuguesa. Foram encontrados diversos artigos que se relacionavam diretamente com o tema, porém ao final da análise observou-se uma maior notoriedade de 6 artigos, sendo estes selecionados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O envelhecimento faz parte da trajetória humana, como cita Cabral [20-?] a qual define o envelhecimento como “alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares”, processo que se inicia desde o nosso nascimento, porém, ao chegar em determinada faixa etária, o nosso corpo começa um processo ao qual ele vai perdendo parte de sua funcionalidade.

“A genética explica o envelhecimento através da divisão das células (mitose). Nesse processo de divisão, as sequências de DNA se encurtam fazendo com que haja a perda progressiva da capacidade de renovação. O estilo de vida que uma pessoa leva pode contribuir bastante para o seu envelhecimento como, por exemplo, o sedentarismo que faz com que um indivíduo acumule gorduras e açúcares no organismo, dificultando a ação dos órgãos. O ambiente também favorece ou não a longevidade de um indivíduo, já que a poluição, o abastecimento sanitário precário, o excesso de trabalho e outros fatores podem aumentar a probabilidade de envelhecimento precoce.”(Cabral, Gabriela [20-?])

Os principais problemas que ocorrem como resultado desse processo estão correlacionados a dificuldade de realizar tarefas da rotina, como caminhar, arrumar casa, dificuldade de memória, problemas psicológicos, dentre outros.

Chegamos portanto à expressão envelhecimento saudável, que nada mais é do que uma pessoa que tem autonomia e está satisfeita com a vida que leva, que pode ser destacado segundo a OMS como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”. Assim, o envelhecimento saudável não seria o envelhecimento livre de doenças crônicas, e nem apenas no sentido de manter o idoso funcional, mas de mantê-lo autônomo e permitir melhorar suas habilidades para tornar o envelhecimento mais agradável possível.

Assim, chegamos a contribuição do exercício físico nesse processo, pelos diversos benefícios os quais ele trás, como cita Gualano e Tinucci, (2011), que destacam na sua obra “Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas”, uma revisão bibliográfica que trás uma viagem no tempo, demonstrando que nosso genoma foi escolhido para armazenar alimentos, porém o estilo de vida sedentário provoca disfunções no genoma ancestral o que pode acarretar doenças crônicas, por isso é importante a (re)inserção da atividade física no cotidiano dos indivíduos. Sebastião, et. Al, (2008) também destaca no seu estudo "Atividade física e doenças crônicas em idosos de Rio Claro-SP", o qual teve por objetivo analisar o nível de atividade física e a prevalência de doenças crônicas em idosos moradores no município de Rio Claro - SP, o qual foram utilizados dois questionários: Questionário Sócio Demográfico e de Saúde (QSDS), que objetivou caracterizar a amostra em relação às informações sócio demográficas e verificar presença de doenças e o questionário Baecke Modificado para Idosos (QBMI), utilizado para mensurar o nível de atividade física. Os resultados mostraram que o nível de atividade física dos idosos, sem diferença de sexo, foram baixos, o que poderia contribuir para a alta prevalência de doenças crônicas e agravos não transmissíveis (DANT), sobre os DANTs as mulheres são mais acometidas e a hipertensão arterial e as doenças osteo-articulares são os que mais prevalecem. Também é muito importante destacar a importância da atividade física no combate da sarcopenia, a qual é prevalente em idosos, como destaca Roncaglio (2021) em seu estudo “Os benefícios da atividade física no combate à sarcopenia e no processo do envelhecimento”, uma revisão sistemática a qual destaca as principais causas e também a importância da atividade física no tratamento. Demonstra-se portanto a importância do exercício físico no cotidiano desses idosos, objetivando uma melhoria da sua qualidade de vida. Assim, o projeto Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer - ESCOLINHA DO DEF, realiza aulas semanais de ginástica, rítmica e artística, por meio de uma

plataforma de vídeos online ( youtube), as quais são voltadas para melhoria de flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, quanto a oportunidade de conhecer novas modalidades esportivas e poder assim trazer uma melhor qualidade de vida destes participantes, que, como destaca Brito, et al. [201?] em seu estudo “PROJETO INTEGRADOR: GINÁSTICA RÍTMICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO” o qual destaca “o quanto é valorosa e possível a democratização de um esporte antes elitizado, agora adaptado para um público em que manter-se ativo é fator crucial para a manutenção das capacidades funcionais, fisiológicas, cognitivas e sociais”.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O envelhecimento faz parte da vida de todos os seres multicelulares, porém pouco se falava sobre tal acontecimento, fato que mudou ao longo dos últimos anos. Observou-se a necessidade de buscar formas de tornar o envelhecimento algo mais leve, trazendo maior autonomia e qualidade para todos aqueles que estão nesse período.

A partir dessas buscas tornou-se perceptíveis os benefícios que a prática de atividade física sistematizada trás para o nosso corpo, muito além do sentido fisiológico, mas que se correlaciona também com aspectos psicológicos e sociais.

Pode-se concluir portanto, por meio da análise aqui apontada, os diversos benefícios que o exercício físico traz para o ser humano, principalmente no contexto do envelhecimento, e a importância de projetos que realizem atividades como o que foi citado nesse breve trabalho, projeto que traz de maneira humanizada aulas de ginástica rítmica e artística, buscando-se uma melhoria na qualidade de vida de todos aqueles que a praticam.

Observa-se no entanto a necessidade de mais estudos que correlacionam a ginástica rítmica e artística e o envelhecimento humano, pois os mesmos se mostraram bem escassos.

**Palavras-chave:** Ginástica; Envelhecimento; Exercício físico.

## **REFERÊNCIAS**

BRITO, Elisângela Gonçalves de Souza; JUNIOR, Edson Ferreira de Siqueira; ANDRADE, Walquiria Batista. PROJETO INTEGRADOR: GINÁSTICA RÍTMICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **Instituto de Ensino Superior de Londrina** – INESUL – Londrina-PR. Disponível em: <[https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_64\\_1569357256.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_64_1569357256.pdf)>. Acesso em: 09 de jul. 2021.

DANTAS, Gabriela Cabral da Silva. "Envelhecimento"; **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm>. Acesso em 09 de julho de 2021.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. educ. fis. esporte**, São Paulo , v. 25, n. spe, p. 37-43, Dec. 2011 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 09 de jul. de 2021.

RONCAGLIO, Gabrieli. Os benefícios da atividade física no combate a sarcopenia e no processo do envelhecimento. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2021. Acesso em: 26 de set. de 2021.

SEBASTIÃO, Émerson; CHRISTOFOLETTI, Gustavo; GOBBI, Sebastião; YOKO YASUE HAMANAKA, Ágata. Atividade física e doenças crônicas em idosos de Rio Claro – SP Motriz, Rio Claro, v.14 n.4, p.381-388, out./dez. 2008. Acesso em: 09 de jul. de 2021.

World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde [Internet]. Brasília, DF: **OPAS**; 2005. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)>. Acesso em: 09 de jul. 2021.