

## CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A FUNCIONALIDADE DO IDOSO-ALUNO (EJA)

CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL EDUCATION TO THE FUNCTIONALITY OF  
ELDERLY STUDENTS (EJA)

CONTRIBUCIONES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA FUNCIONALIDAD DEL  
ESTUDIANTE MAYOR (EJA)

*Rodolfo Reis Santos<sup>1</sup>*  
Universidade Estadual de Montes Claros -Unimontes

*Samanda Fernandes Costa Souza<sup>2</sup>*  
Universidade Estadual de Montes Claros -Unimontes

*Vivianne Margareth Chaves Pereira Reis<sup>3</sup>*  
Universidade Estadual de Montes Claros -Unimontes

*Anna Clara Figueiredo Ferreira Batista<sup>4</sup>*  
Universidade de Uberaba - Uniube

*Katrice Almeida de Souza<sup>5</sup>*  
Universidade Federal de Mato Grosso - UFMS

*Marcos Antônio de Araújo Leite Filho<sup>6</sup>*  
Universidade Estadual de Montes Claros -Unimontes

### RESUMO

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) visa atender às necessidades de indivíduos que, por diferentes razões, não tiveram acesso à educação formal na idade convencional. Nessa modalidade de ensino, a integração da Educação Física tem assumido uma relevância crescente, especialmente no que diz respeito à população idosa, podendo trazer efetivas contribuições para a sua funcionalidade. Nesse sentido, este trabalho foi elaborado com o objetivo de refletir sobre a importância da prática de atividade física para a funcionalidade da pessoa idosa da EJA e se justifica pela necessidade de pesquisar e refletir sobre a importância da educação física na EJA como colaboradora da melhoria da funcionalidade do idoso. Sua construção deu-se através de pesquisa qualitativa, utilizando a revisão

<sup>1</sup> Graduando no curso de Licenciatura em Educação Física Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9468-6682>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/46618521055489708>. E-mail: [rodolforeis02@gmail.com](mailto:rodolforeis02@gmail.com)

<sup>2</sup> Licenciatura e Bacharel em Educação física (ASMEC), Pedagogia (FAVENI), Licenciatura em Educação Especial (UniCV), Pós graduação em Gestão Escolar (FALC), Pós graduação em Educação Inclusiva (IFSULDEMINAS) . Tutora presencial do curso de Educação Física (EAD) da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Polo UAB Santa Rita de Caldas, MG, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6113-5166> Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8809552672266172>. E-mail: [samandafernandesef@gmail.com](mailto:samandafernandesef@gmail.com).

<sup>3</sup> Doutora em Ciências da Saúde Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Professora de ensino superior na Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros, Minas Gerais, Brasil ORCID: <https://orcid.org/0000000187972678> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0983319738976421>. E-mail: [viola.chaves@yahoo.com.br](mailto:viola.chaves@yahoo.com.br)

<sup>4</sup> Graduada em Educação Física Universidade de Uberaba (Uniube). Graduanda em Odontologia na Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES). Montes Claros, Minas Gerais, Brasil ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1459-5709> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7359396329137414>. E-mail: [annaclaraaffb@gmail.com](mailto:annaclaraaffb@gmail.com).

<sup>5</sup> Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Profissional de Educação Física da e-Multi, Diamantino, Mato Grosso, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2573-5885>. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5500758178019200> . E-mail: [katriceas@hotmail.com](mailto:katriceas@hotmail.com)

<sup>6</sup> Doutor em Ciência do Movimento Humano (UAA/PY). Professor na Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), em Montes Claros, Minas Gerais, Brasil, atuando na modalidade da Universidade Aberta do Brasil (UAB). ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3962-7413> . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2003661075650432>. E-mail: [marcosaraujof@hotmail.com](mailto:marcosaraujof@hotmail.com)

de literatura como abordagem principal, por ser a mais adequada para explorar as contribuições da atividade física na funcionalidade dos idosos na EJA. Tais pesquisas se basearam em dados, como LILACS, Scielo e Google Scholar, em obras indexadas no período entre 2001 e 2023. Os resultados apontam que a atividade física ofertada pela educação física na EJA, para idosos, podem resultar em impactos positivos na funcionalidade desse público e, conseqüentemente, em sua qualidade de vida. Dentro da EJA, a educação física pode ser muito eficaz para a promoção da saúde, pois exerce um papel importante como componente essencial para o bem-estar físico e mental do ser humano, sendo uma ferramenta poderosa que pode colaborar na promoção do envelhecimento ativo e saudável. A pesquisa conclui que a educação física na EJA proporciona benefícios como: a melhora da mobilidade, o aumento da disposição física, prevenção de doenças crônicas e uma maior socialização, oportunizando a interação com colegas e criando um ambiente de apoio mútuo.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Educação de Jovens e Adultos. Idoso. Funcionalidade.

#### ABSTRACT

Youth and Adult Education (EJA) aims to meet the needs of individuals who, for different reasons, did not have access to formal education at a conventional age. In this teaching modality, the integration of Physical Education has assumed increasing relevance, especially with regard to the elderly population, and can bring effective contributions to their functionality. In this sense, this work was prepared with the aim of reflecting on the importance of practicing physical activity for the functionality of the elderly person in EJA and is justified by the need to research and reflect on the importance of physical education in EJA as a contributor to the improvement of functionality of the elderly. Its construction took place through qualitative research, using literature review as the main approach, as it is the most appropriate to explore the contributions of physical activity to the functionality of elderly people in EJA. Such research was based on data, such as LILACS, Scielo and Google Scholar, in works indexed in the period between 2001 and 2023. The results indicate that the physical activity offered by physical education at EJA, for the elderly, can result in positive impacts on the functionality of this public and, consequently, their quality of life. Within EJA, physical education can be very effective in promoting health, as it plays an important role as an essential component for the physical and mental well-being of human beings, being a powerful tool that can collaborate in promoting active aging and healthy. The research concludes that physical education at EJA provides benefits such as: improving mobility, increasing physical disposition, preventing chronic diseases and greater socialization, providing opportunities for interaction with colleagues and creating an environment of mutual support.

**Keywords:** Physical activity. Youth and Adult Education. Elderly. Functionality.

#### RESUMEN

La Educación de Jóvenes y Adultos (EJA) tiene como objetivo satisfacer las necesidades de personas que, por diferentes motivos, no tuvieron acceso a la educación formal a una edad convencional. En esta modalidad de enseñanza, la integración de la Educación Física ha adquirido creciente relevancia, especialmente en lo que respecta a la población mayor, y puede traer contribuciones efectivas para su funcionalidad. En este sentido, este trabajo fue elaborado con el objetivo de reflexionar sobre la importancia de la práctica de actividad física para la funcionalidad del anciano en EJA y se justifica por la necesidad de investigar y reflexionar sobre la importancia de la educación física en EJA como coadyuvante a la mejora de la funcionalidad de las personas mayores. Su construcción se realizó a través de una investigación cualitativa, teniendo como enfoque principal la revisión de la literatura, por ser la más adecuada para explorar las contribuciones de la actividad física a la funcionalidad de las personas mayores en EJA. Dicha investigación se basó en datos, como LILACS, Scielo y Google Scholar, en trabajos indexados en el período comprendido entre 2001 y 2023. Los resultados indican que la actividad física ofrecida por la educación física en la EJA, para las personas mayores, puede resultar en impactos positivos sobre la funcionalidad de este público y, en consecuencia, su calidad de vida. Dentro de EJA, la educación física puede ser muy efectiva en la promoción de la salud, ya que juega un papel importante como componente esencial para el bienestar físico y mental de los seres humanos, siendo una poderosa herramienta que puede colaborar en la promoción de un envejecimiento activo y saludable. La investigación concluye que la educación física en la EJA brinda beneficios como: mejorar la movilidad, aumentar la disposición física, prevenir enfermedades crónicas y una mayor socialización, brindar oportunidades de interacción con colegas y crear un ambiente de apoyo mutuo.

**Palabras clave:** Inclusión; Ciudadanía; Educación Física; Deporte Escolar; Desarrollo Integral.

#### INTRODUÇÃO

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) visa atender às necessidades de indivíduos que, por diferentes razões, não tiveram acesso à educação formal na idade convencional. Esse

segmento educacional possui grande importância na promoção da inclusão e igualdade, buscando superar as barreiras que impedem muitos de alcançarem a educação básica (Nasser; Guabiroba, 2012).

A OMS (Organização Mundial de Saúde) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeira gasto de energia, incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho. Nesse sentido, a prática de atividades físicas coloca o corpo em movimento auxiliando em seu bem-estar.

Considerando a definição de atividade física pela OMS, a integração da Educação Física no contexto da Educação de Jovens e Adultos (EJA) tem assumido uma relevância crescente, especialmente no que diz respeito à população idosa. O envelhecimento da sociedade traz consigo a necessidade de adaptar e diversificar os métodos educacionais para atender às demandas específicas desse grupo etário. Nesse cenário, a Educação Física surge como colaboradora direta na promoção da saúde, socialização e bem-estar dos idosos envolvidos na EJA (Alves; Maciel, 2012).

Segundo o Ministério da Saúde, pessoa idosa é qualquer indivíduo com 60 anos ou mais de idade (Ministério da Saúde, 2023). O Brasil apresenta um acelerado envelhecimento populacional, com um aumento significativo na porcentagem de idosos nos últimos anos, o que ressalta a importância de adaptar políticas públicas e educacionais para essa faixa etária. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) de 2023, a população idosa brasileira aumentou consideravelmente, sendo 22 milhões de pessoas acima dos 65 anos no Brasil, cerca de 11% do total de habitantes (IBGE, 2023).

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impacta diretamente a saúde pública. Com o avanço da idade, a funcionalidade física tende a declinar, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a atividade física pode surgir como uma estratégia eficaz para retardar o processo de envelhecimento e promover a saúde (Duarte; Andrade; Lebrão, 2007). A diminuição da funcionalidade “ainda que não seja fatal, geralmente tende a comprometer de forma significativa a qualidade de vida dos idosos. Manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental a ser alcançada” (Maciel, 2010).

Na EJA, o professor de Educação Física, como profissional qualificado, é capaz de colaborar para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos, atuando como um agente de mudança e incentivando a prática regular de atividade física. Esse profissional possui conhecimentos e habilidades que podem colaborar no incentivo para a prática regular de atividade física, promovendo a melhoria da força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade aeróbica de idosos, contribuindo para a manutenção da independência funcional e a prevenção de queda (Alves; Maciel, 2012).

O professor de Educação Física que oferta ensino para alunos da EJA compreende que seu público pode ser em maioria formado por adultos, principalmente por idosos. Nesse sentido, ele pode elaborar programas de exercícios físicos que considerem as limitações e necessidades específicas dos idosos, focando em atividades que promovam a mobilidade, o equilíbrio, a força muscular e a flexibilidade. Essas práticas são essenciais para prevenir quedas, melhorar a autonomia e aumentar a qualidade de vida (Tavares, 2017).

É fundamental compreender que a terceira idade constitui uma fase da vida que demanda atenção não apenas à saúde física, mas também à saúde mental e socioafetiva. A prática de atividade física emerge como um recurso abrangente capaz de impactar positivamente esses três aspectos, contribuindo para uma vida mais saudável, feliz e autônoma. Contudo, é importante realizar essas atividades com cuidado, considerando de maneira individualizada nossas características físicas específicas e nossas necessidades particulares, garantindo assim benefícios significativos para o bem-estar integral nessa etapa da vida (Faria Junior, 2016).

No âmbito da EJA, a Educação Física não se limita apenas aos benefícios físicos. Ela contribui efetivamente na promoção da socialização e interação entre os idosos. A participação em atividades físicas em grupo cria oportunidades para o estabelecimento de vínculos sociais, reduzindo o isolamento e contribuindo para a formação de uma comunidade coesa. A interação social é fundamental para o bem-estar emocional dos idosos, proporcionando um ambiente de apoio e compreensão mútua (Tavares, 2017).

Outro aspecto de extrema relevância relacionado à prática de atividade física na terceira idade reside na sua capacidade de mitigar os impactos do tempo no processo de envelhecimento, prevenindo o enfraquecimento dos músculos e ossos que naturalmente ocorre com o passar dos anos. Faz-se importante reconhecer que cada idoso apresenta suas características próprias, bem como limitações individuais que merecem respeito. Nesse sentido, atividades vigorosas podem não ser aconselháveis para idosos sedentários, sendo fundamental a introdução gradual e precisa da prática, sempre adaptada às necessidades específicas da população idosa, garantindo assim uma abordagem personalizada e segura para a promoção da saúde nessa fase da vida (Ferreira *et al.*, 2016).

Matsudo; Matsudo; Barros Neto (2001) compreendem a atividade física para idosos como um fenômeno biológico que engloba a contração muscular, sendo particularmente relevante na terceira idade, quando os movimentos tendem a apresentar limitações. Contudo, é crucial destacar que essas limitações não impedem a prática de atividade física por parte dos idosos. O professor de Educação Física compreende essas informações e em seu trabalho educacional na EJA é capaz de desenvolver aulas que respeitem as limitações de cada aluno e incentive-os ao gosto pela prática da atividade física.

Uma das principais características da fase idosa sedentária é a diminuição da funcionalidade limitando movimentos e realização de tarefas antes comuns na vida da pessoa idosa. Os achados reforçam a literatura existente sobre o importante papel da atividade física na manutenção da funcionalidade e na promoção de um envelhecimento ativo. Isso implica que os programas de Educação Física na EJA devem ser planejados com estratégias específicas que atendam às necessidades e limitações dos idosos, conforme sugerido por Ferreira *et al.* (2012).

Destarte, este trabalho visa refletir sobre a importância da prática de atividade física para a funcionalidade da pessoa idosa da EJA e se justifica pela necessidade de pesquisar e refletir sobre a importância da Educação Física na EJA como colaboradora da melhoria da funcionalidade do idoso.

## METODOLOGIA DE PESQUISA

O presente trabalho adotou a metodologia qualitativa, utilizando a revisão de literatura como abordagem principal, por ser a mais adequada para explorar as contribuições da atividade física na funcionalidade dos idosos na EJA. Esta abordagem permite uma análise profunda e abrangente das fontes acadêmicas e relatórios disponíveis. A pesquisa e levantamento de dados foram realizados com os seguintes descritores: Atividade Física; Educação de Jovens e Adultos; Idoso; Funcionalidade.

Foram incluídas obras em língua portuguesa, tanto impressas quanto digitais, publicadas nas bases de dados *LILACS*, *Scielo* e *Google Scholar* entre 2001 e 2023, por refletirem o período de maior produção acadêmica sobre o tema. A limitação ao português visou garantir a compreensão profunda dos dados e a análise da produção científica nacional. Excluíram-se estudos que não abordavam diretamente a funcionalidade do idoso ou a Educação Física na EJA. As obras selecionadas foram submetidas a uma análise de conteúdo, com leitura criteriosa para identificar temas centrais, argumentos relevantes e a contribuição de cada estudo para o entendimento da relação entre atividade física e funcionalidade do idoso na EJA.

Após a seleção, os artigos foram submetidos a uma análise de conteúdo, com leitura detalhada para identificar temas centrais, argumentos relevantes e a contribuição de cada estudo para o entendimento da relação entre atividade física e funcionalidade na população idosa da EJA.

## RESULTADOS

Os resultados evidenciam a importância do papel do professor de Educação Física na promoção da funcionalidade dos idosos na EJA. Os estudos convergem quanto ao impacto positivo da atividade física na qualidade de vida dos idosos, embora existam variações nas abordagens metodológicas e nos contextos específicos analisados. Os dados na Tabela supracitada demonstram que, segundo Alves e Maciel (2012), a percepção dos alunos idosos sobre a Educação Física é positiva, pois eles associam a disciplina à promoção da saúde. Em contrapartida, Nasser e Guabiroba (2012) identificam desafios na participação dos alunos idosos, especialmente no que diz respeito à regularidade nas aulas.

**Quadro 01:** Importância do papel do professor de Educação Física na promoção da funcionalidade dos idosos na EJA.

<b>Autores/Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Principais Resultados</b>
<b>Alves; Maciel, 2012.</b>	Investigar a percepção dos alunos da terceira idade matriculados na educação de jovens e adultos.	Os alunos entendem a Educação Física como uma disciplina importante para a transmissão de informações sobre a promoção da saúde e a adotarem hábitos saudáveis.
<b>Da Rocha, 2012</b>	Analisar a evolução da aptidão funcional global através de um programa de intervenção de atividade física na terceira idade.	A atividade física, assim como as sessões educativas, tem um papel fundamental para o aumento da funcionalidade global, bem como no aumento da saúde e qualidade de vida.
<b>Duarte; Andrade; Lebrão, 2007.</b>	Traçar o histórico do desenvolvimento, evolução e correta utilização do Índice de Independência nas Atividades de Vida Diária de Katz.	O Index de Independência nas Atividades de Vida Diária (AVDs) – Index of ADL - desenvolvido por Sidney Katz é um instrumento de avaliação funcional muito utilizado na literatura gerontológica tanto em nível nacional quanto internacional.



<b>Faria Junior, 2016.</b>	Analisar os desafios da educação gerontológica para a promoção da saúde do idoso por meio da prática de atividade física.	A prática regular de atividade física na terceira idade ajuda a minimizar os impactos do tempo no processo de envelhecimento, prevenindo o enfraquecimento dos músculos e ossos que chegam com o passar da idade.
<b>Ferreira et al., 2012.</b>	Analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	A independência funcional promove uma maior inserção dos idosos na comunidade, através do fortalecimento dos vínculos sociais e familiares, da amizade e do lazer, sendo estes fatores considerados como determinantes para um envelhecimento ativo.
<b>Hausen, 2023.</b>	Avaliar um protocolo de exercícios físicos na melhora da funcionalidade de mulheres idosas.	As extremidades necessitam de atenção, visto que intervenções que incluam EF que visem aumento da força e da flexibilidade dos pés e tornozelos, melhoram significativamente a postura e a propriocepção, e por consequência diminuem as quedas.
<b>Lopes, 2019.</b>	Avaliar possíveis contribuições na manutenção do equilíbrio e da flexibilidade da pessoa idosa através da atividade física.	A pesquisa pode constatar que a prática regular de atividade física para os idosos trouxe diversos benefícios para a manutenção da flexibilidade e do equilíbrio da pessoa idosa do bairro do Cordeiro.
<b>Maciel, 2010.</b>	Discutir a relação entre adesão à prática da atividade física e a funcionalidade do idoso.	A manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população. Nesse sentido, a prática de atividades físicas é um importante meio para se alcançar esse objetivo, devendo ser estimulada ao longo da vida.
<b>Martins et al., 2019.</b>	Estudar a possível relação entre qualidade de vida e características sociodemográficas, antropométricas, funcionais e de atividade física em idosos.	Conforme observado, a alta qualidade de vida relacionou-se a idosos que convivem maritalmente, apresentam maior força de membros superiores e inferiores e despendem mais tempo na prática de atividade física intensa.
<b>Matsudo; Matsudo; Barros Neto, 2001.</b>	Estabelecer os principais fatores determinantes do nível de atividade física durante o envelhecimento.	As evidências epidemiológicas apresentadas nos permitem concluir que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.
<b>Nasser; Guabiroba, 2012.</b>	Investigar a participação dos idosos nas aulas de educação física.	Os professores de educação física não têm tido grandes dificuldades com os alunos idosos, sendo a não participação das aulas a única dificuldade apontada pelos professores entrevistados.
<b>Pereira et al., 2017.</b>	Verificar a influência da aplicação de um protocolo de treinamento funcional sobre o equilíbrio e funcionalidade de idosos.	O protocolo de treinamento funcional utilizado no estudo foi eficaz na melhora do equilíbrio estático e dinâmico dos idosos, o que favorece a redução do risco de quedas e consequentemente a redução da inabilidade desta população.
<b>Roma et al., 2013.</b>	Comparar os efeitos das atividades físicas resistida e aeróbica sobre a aptidão física e funcionalidade de idosos.	Ambos os grupos apresentaram melhora na aptidão física. Não houve diferença estatística quando comparados os grupos em relação ao <i>Short Physical Performance Battery</i> , à flexibilidade e à caminhada de 6 minutos na amostra estudada.

<b>Souza, 2018.</b>	Discutir sobre o currículo da Educação Física da EJA.	O currículo da Educação Física da EJA deve ser visto considerando todo o processo vivido pelos alunos dentro e fora da escola – interesses, necessidades, capacidades, possibilidades, cultura, modo de vida, ambições, dúvidas e certezas.
<b>Tavares, 2017.</b>	Analisar a prática pedagógica de professores de Educação Física com idosos.	Professores demonstram lacunas no conhecimento da BNCC, indicando a necessidade de mais formação continuada.

**Fonte:** Próprio autor, 2024.

A escolha do estudo de Matsudo; Matsudo; Barros Neto (2001) se deu porque identifica a atividade física como uma intervenção crucial para a saúde e bem-estar dos idosos, destacando as barreiras que impedem a adesão a essas práticas. Ao propor políticas públicas e programas comunitários, os autores oferecem uma base sólida para a discussão sobre como aumentar a participação dos idosos em atividades físicas, o que é central para o tema do envelhecimento saudável.

Além disso, a pesquisa de Hausen (2023) foi incluída por complementar o trabalho anterior, ao enfatizar os benefícios sociais da atividade física, como o sentimento de pertencimento e apoio social. Sua pesquisa amplia o foco para além dos benefícios físicos, fornecendo uma visão holística dos efeitos da atividade física no envelhecimento, o que reforça a necessidade de programas que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar social dos idosos.

As contribuições de Roma *et al.* (2013) também foram inseridas para sublinhar a importância de combinar exercícios resistidos e aeróbios, maximizando os benefícios físicos para os idosos. Além disso, ao discutir as barreiras à adesão, os autores oferecem *insights* sobre os desafios práticos enfrentados pelos idosos, o que é crucial para desenvolver estratégias eficazes de promoção da atividade física.

Foi acrescentado também o estudo de Maciel (2010) importante por destacar os benefícios psicológicos e sociais da atividade física, como a redução do isolamento e da depressão. Este estudo reforça a necessidade de infraestrutura adequada e de profissionais capacitados, questões fundamentais para a implementação de programas de atividade física eficazes para idosos, especialmente no contexto da EJA.

Já a pesquisa de Lopes (2019) colabora com este trabalho por fornecer uma perspectiva valiosa sobre como a prática regular de exercícios pode retardar o declínio físico e mental associado ao envelhecimento. Ao identificar as barreiras à adesão, como a falta de motivação e o medo de lesões, o estudo contribui para a compreensão dos obstáculos que precisam ser superados para promover um envelhecimento saudável.

O estudo de Martins *et al.* (2019) destaca a relevância da atividade física na prevenção do declínio cognitivo e emocional, aspectos críticos do envelhecimento saudável. Ao enfatizar a necessidade de políticas públicas e espaços apropriados, os autores contribuem para o debate sobre como estruturar programas eficazes de atividade física para idosos.

Com relação ao estudo de Ferreira *et al.* (2012), este incluso no referido trabalho, demonstra a relação entre a atividade física, o convívio social, e o apoio familiar, elementos

essenciais para a independência funcional dos idosos. Estudo considerado fundamental para reforçar a importância de um estilo de vida ativo como fator chave no envelhecimento saudável.

Quanto aos estudos de Da Rocha (2012), os mesmos contribuem com uma visão abrangente dos benefícios da atividade física, incluindo a manutenção da independência funcional e a redução de doenças crônicas. Sua ênfase na promoção de programas acessíveis a todos os idosos é central para a discussão sobre como garantir o envelhecimento saudável em diferentes contextos sociais.

Além disso, o estudo de Pereira *et al.* (2017) foca no treinamento funcional como uma intervenção eficaz para melhorar a funcionalidade e prevenir quedas, que são uma das principais preocupações de saúde entre os idosos. Ao destacar a necessidade de adaptar programas às necessidades individuais, os autores fornecem diretrizes práticas para a implementação de programas mais personalizados.

Por outro lado, Faria Junior (2016) foi anexado por abordar os desafios na implementação de programas de atividade física para idosos, com foco na EJA como um caminho para superação dessas barreiras. O estudo destaca a importância da Educação Física na EJA para motivar e engajar os idosos, contribuindo assim para um envelhecimento saudável.

Outrossim, as contribuições de Tavares (2017) sublinham a importância da prática pedagógica adequada para maximizar os benefícios da atividade física. Ao enfatizar a necessidade de formação contínua para os professores e a criação de um ambiente inclusivo, Tavares contribui para a discussão sobre a eficácia das intervenções educacionais na promoção da saúde dos idosos.

Já a inclusão dos achados de Duarte; Andrade; Lebrão (2007) se deu devido à utilização, em suas pesquisas, do Índice de Katz para demonstrar os benefícios da atividade física na independência funcional dos idosos, ressaltando a importância dessa prática para a saúde integral dos participantes na EJA. Este estudo é fundamental para reforçar a ideia de que a atividade física deve ser uma componente central dos programas de EJA voltados para idosos.

Por outro lado, Alves; Maciel (2012) foram selecionados por justificarem a inclusão da Educação Física nos programas de EJA, argumentando que isso pode aumentar a adesão dos idosos às atividades físicas, apesar das barreiras existentes. Igualmente, Souza (2018) contribui ao discutir a inclusão de atividades físicas como meio de construir uma comunidade coesa e desenvolver habilidades sociais e emocionais. Este estudo amplia a compreensão dos benefícios da atividade física, não apenas no âmbito individual, mas também no contexto social, o que é vital para a promoção de um envelhecimento saudável.

Além disso, Nasser; Guabiroba (2012) destacam a importância da Educação Física como ferramenta de desenvolvimento integral na EJA, focando na inclusão social e bem-estar emocional. Ao sugerir a formação contínua de educadores e a criação de programas adaptados, os autores fornecem recomendações práticas para maximizar os benefícios da Educação Física para idosos.

## DISCUSSÃO

A discussão sobre a atividade física como intervenção essencial para a saúde e bem-estar dos idosos é amplamente fundamentada por diversas pesquisas que abordam não apenas



os benefícios físicos, mas também os sociais e psicológicos associados a essas práticas. A escolha do estudo de Matsudo e Barros Neto (2001) é particularmente significativa, pois destaca as barreiras que dificultam a adesão dos idosos à atividade física e propõe políticas públicas e programas comunitários que visam aumentar essa participação. Essa abordagem é crucial para a promoção de um envelhecimento saudável, reconhecendo que a atividade física é um elemento central nesse processo.

Complementando essa perspectiva, a pesquisa de Hausen (2023) enfatiza os benefícios sociais da atividade física, como o fortalecimento do sentimento de pertencimento e o aumento do apoio social, ampliando o foco para uma visão holística dos efeitos da atividade física no envelhecimento. Essa abordagem reforça a necessidade de programas que não apenas promovam a saúde física, mas também o bem-estar social dos idosos, evidenciando a interconexão entre essas dimensões.

Além disso, os estudos de Roma *et al.* (2013) ressaltam a importância de combinar exercícios resistidos e aeróbicos, maximizando os benefícios físicos e abordando os desafios práticos enfrentados pelos idosos. Esses desafios são também discutidos por Maciel (2010), que destaca os benefícios psicológicos e sociais da atividade física, como a redução do isolamento e da depressão. A infraestrutura adequada e a capacitação de profissionais são, portanto, elementos fundamentais para a implementação de programas eficazes, especialmente no contexto da EJA.

A contribuição de Lopes (2019) é valiosa ao identificar barreiras como a falta de motivação e o medo de lesões, fatores que precisam ser superados para facilitar a adesão dos idosos à atividade física. Este estudo alinha-se ao de Martins *et al.* (2019), que enfatiza a relevância da atividade física na prevenção do declínio cognitivo e emocional, propondo a necessidade de políticas públicas e espaços apropriados para garantir a eficácia dos programas destinados a essa faixa etária.

A relação entre atividade física, convívio social e apoio familiar é explorada por Ferreira *et al.* (2012), que afirma a importância de um estilo de vida ativo para a independência funcional dos idosos. Este conceito é reforçado pelos estudos de Da Rocha (2012), que destaca os benefícios da atividade física para a manutenção da independência e a redução de doenças crônicas, propondo que programas acessíveis sejam essenciais para o envelhecimento saudável em diferentes contextos sociais.

Pereira *et al.* (2017) abordam o treinamento funcional como uma estratégia eficaz para melhorar a funcionalidade e prevenir quedas, enfatizando a necessidade de personalização dos programas. Este aspecto é de uma importância, pois o engajamento dos idosos em atividades físicas requer a consideração das necessidades individuais, assim como abordado por Faria Junior (2016), que discute os desafios na implementação de programas na EJA como um meio de superar barreiras.

A prática pedagógica adequada, conforme sugerido por Tavares (2017), também é fundamental para maximizar os benefícios da atividade física, destacando a formação contínua dos educadores e a criação de ambientes inclusivos. Essa abordagem é corroborada pelos achados de Duarte, Andrade e Lebrão (2007), que utilizaram o Índice de Katz para evidenciar

os benefícios da atividade física na independência funcional dos idosos, ressaltando sua importância na saúde integral dos participantes da EJA.

Os estudos de Alves e Maciel (2012), assim como o de Souza (2018), reforçam a ideia de que a inclusão da Educação Física nos programas de EJA pode aumentar a adesão dos idosos às atividades físicas, além de promover a construção de uma comunidade coesa e o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. Por fim, Nasser e Guabiroba (2012) destacam a Educação Física como uma ferramenta de desenvolvimento integral, sugerindo a formação contínua de educadores e a adaptação dos programas, aspectos essenciais para maximizar os benefícios da atividade física e promover o bem-estar emocional dos idosos. Esse conjunto de estudos converge para a construção de um cenário em que a atividade física se torna não apenas uma prática de saúde, mas um pilar fundamental para um envelhecimento saudável e ativo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se de forma contundente os benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar dos idosos. Os estudos analisados evidenciam que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida, da autonomia e da saúde mental, trazendo benefícios para a funcionalidade dos idosos. No contexto da EJA, a atividade física mostra-se como uma ferramenta poderosa que pode colaborar na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

No entanto, a implementação de programas de atividade física na EJA enfrenta desafios como a falta de recursos, a necessidade de adaptações curriculares e a formação de professores. Diante desse cenário, sugere-se que, futuras pesquisas, investiguem estratégias para integrar a atividade física aos currículos da EJA, considerando as especificidades da população idosa. Além disso, é fundamental que as políticas públicas valorizem a Educação Física na EJA e invistam na formação de professores para que possam oferecer atividades adequadas e motivadoras para os idosos.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, J. D.; MACIEL, M. G. A percepção dos alunos idosos da educação de jovens e adultos sobre a importância da educação física para a promoção da saúde. *Min. Educ. Fís., Viçosa, Edição Especial*, n. 1, p. 390-397, 2012.
- DA ROCHA, S. P. M. Efeitos do aumento da atividade física na funcionalidade e qualidade das pessoas idosas do Centro Social de Ermesinde. 2012. **Tese de Doutorado**. Universidade Técnica de Lisboa (Portugal).
- HAUSEN, L. **Impacto de um programa de exercícios físicos na funcionalidade de mulheres idosas**. 2023. 60 f. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) - Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, RS, 2023. Disponível em: <http://tede.upf.br:8080/jspui/handle/tede/2531>. Acesso: 30 jul. 2024.
- LOPES, S. T. G. **Atividade física e funcionalidade da pessoa idosa: influência da prática de atividade física da pessoa idosa**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil.

PEREIRA, et al. Impactos do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 79-89, 2017.

ROMA, et al. Efeitos das atividades físicas resistida e aeróbia em idosos em relação à aptidão física e à funcionalidade: ensaio clínico prospectivo. **Einstein (São Paulo)**, v. 11, p. 153-157, 2013.

SOUZA, Marcelo. Educação física da EJA. **Gramma**, 2018.

TAVARES, N. P. **A prática pedagógica de professores de Educação Física do programa academia da cidade do Recife com idosos**. Tese de Doutorado – Educação. Universidade Federal de Pernambuco, 2017. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/27575>. Acesso: 30 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da Pessoa Idosa**. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 30 jul. 2024.

FERREIRA, et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, p. 513-518, 2012.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Brasileiro de 2022**. Pedra Azul - MG: IBGE, 2023.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 2-13, 2001.

NASSER, L. R.; GUABIROBA, J. S. A educação física e o idoso na educação de jovens e adultos. **CONNECTION LINE-REVISTA ELETRÔNICA DO UNIVAG**, n. 8, 2012.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MARTINS, et al. Qualidade de vida, atividade física e funcionalidade de idosos da atenção primária de Porto Alegre, RS. **Geriatrics, Gerontology and Aging**. Rio de Janeiro. Vol. 13, n. 4 (out./dez. 2019), p. 190-197, 2019.

OMS. **Organização Mundial de Saúde**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/>. Acesso em: 30 jul. 2024.

DUARTE, Y, A. O.; ANDRADE, C. L.; LEBRÃO, M. L. O Índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. **Revista Escola Enfermagem/USP**, 41(2):317-25, 2007.

FARIA, A. G. Atividade Física para Idosos: desafio para educação gerontológica. In: **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 7, nº1, 2016.

### **AVALIAÇÃO**

Avaliação por pares duplo cegas (*double blind peer review*)

### **HISTÓRICO**

Submetido: 02 de abril de 2024.

Aprovado: 15 de maio de 2025.

Publicado: 28 de maio de 2025.