



Esporte como ferramenta de Envelhecimento Ativo: Potencialidades, Desafios e perspectivas para a saúde integral do idoso: Um relato de experiência.

Sport as a tool for active aging: potential, challenges, and perspectives for the comprehensive health of the elderly.

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Gabryel Rodrigues Monteiro¹, José Cainã de Souza Barbosa¹, Luiz Henrique Rebouças Bentes¹, Renan de Souza Soares¹, Rosiete da Silva Alzier¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

Este artigo investiga o papel das atividades esportivas como instrumento para promover o envelhecimento ativo, com ênfase em seus benefícios para a saúde integral dos idosos. O envelhecimento ativo, conceito proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), envolve a manutenção da autonomia, participação social e bem-estar físico e mental ao longo da vida. O estudo analisa como práticas esportivas adaptadas podem ser integradas a intervenções comunitárias, como projetos de extensão universitária, para enfrentar os desafios do envelhecimento populacional. Os objetivos centrais incluem uma compreensão crítica das potencialidades das atividades esportivas na preservação da saúde física (através do fortalecimento muscular, equilíbrio e mobilidade), mental (redução de depressão e ansiedade) e social (promoção de vínculos comunitários e inclusão). Exemplos incluem exercícios funcionais e treinamentos de fortalecimento, que, conforme evidenciado em projetos como o da Universidade do Norte (Uninorte) com a Associação dos Idosos do Coroadó (ASSIC), demonstram impacto positivo em cerca de 20 participantes, incentivando autonomia e autocuidado. No entanto, desafios como barreiras físicas (limitações de infraestrutura), psicossociais (estigmas sobre o envelhecimento) e sistêmicas (falta de políticas públicas) dificultam a adesão. Perspectivas futuras envolvem estratégias interdisciplinares, parcerias universidade-comunidade e adaptações personalizadas para superar esses obstáculos, visando uma saúde integral e sustentável para a população idosa.

Palavras-chaves: Mobilidade, Prevenção de declínios físicos, Envelhecimento, Vínculos comunitários, Benefício social.

Abstract

This study describes a university extension project from Universidade do Norte (Uninorte), aimed at promoting the health and quality of life of the elderly. The target audience consists of elderly participants served by the Associação dos Idosos do Coroadó (ASSIC), an institution located in the Coroadó neighborhood that provides shelter, recreational activities, and health services, aiming at autonomy, well-being, and community integration. The structured space facilitates physical interventions and educational partnerships. The activity involved Uninorte academics in a practical session at ASSIC. After presentation and alignment with the party responsible, the elderly were organized into groups for professional supervision. The intervention followed stages: screening for initial assessment, muscle stretches, light warm-up, strength training with individual guidance, and functional exercises focused on balance, mobility, and daily tasks. It concluded with a motivational discussion and photographic records. The results showed high engagement from approximately 20 elderly participants, promoting social integration, autonomy, and self-care. For the students, the experience applied theoretical knowledge, developing competencies in physical assessment, empathetic communication, and social responsibility. The action met community demands, strengthening university-society ties and contributing to professional training in Physical Education and health.

Keywords: Mobility, Prevention of physical decline, Aging, Community bonds, Social Benefit

1. Introdução

O envelhecimento da população brasileira, evidenciado pelas projeções do IBGE que apontam um aumento expressivo da proporção de idosos nas próximas décadas, reforça a necessidade de políticas, práticas e estudos voltados à promoção da saúde integral na velhice. Nesse cenário, o esporte e as práticas corporais emergem como ferramentas estratégicas para o fortalecimento do envelhecimento ativo, conceito amplamente discutido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), que o define como o

processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Com base nessa compreensão, torna-se fundamental analisar como a prática esportiva pode contribuir de maneira efetiva para a manutenção da autonomia, da capacidade funcional, da saúde mental e das relações sociais dos idosos.

A vivência realizada buscou justamente compreender, de forma ampla e crítica, as potencialidades e os desafios do esporte enquanto ferramenta para o envelhecimento ativo, reconhecendo ao mesmo tempo os benefícios amplamente referidos pela literatura e as barreiras que dificultam a adesão dos idosos a essas práticas, como limitações físicas, inseguranças emocionais, condições socioeconômicas, ausência de políticas públicas adequadas e falta de acesso a espaços apropriados (Neri, 2007; Matsudo, 2001). Esse problema, identificado tanto no campo acadêmico quanto na prática profissional, revela a necessidade de intervenções planejadas, sensíveis às especificidades da velhice e fundamentadas em princípios pedagógicos, éticos e inclusivos.

O objetivo geral do projeto, compreender de forma crítica a relação entre esporte e envelhecimento ativo, analisando suas potencialidades e desafios, orientou a experiência no sentido de articular teoria e prática. Essa articulação encontra sustentação em diversos referenciais. As Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de Educação Física (DCNs, 2018) reforçam a importância da formação crítica, humanista e interdisciplinar, capaz de compreender o movimento humano em suas dimensões biológicas, sociais e culturais. Já a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Portaria nº 2.528/2006) enfatiza a promoção da autonomia, da participação social e da melhoria da qualidade de vida – elementos diretamente relacionados à prática esportiva como instrumento de inclusão e fortalecimento das capacidades físicas e cognitivas.

No campo educacional, a BNCC (2017) reconhece a importância das práticas corporais como expressão da cultura corporal e como meio de promover autonomia, participação social e cuidado com o corpo, princípios que podem ser transpostos e adaptados para ações educativas com idosos, respeitando suas singularidades e ritmos. Autores como Bracht (1999) e Betti (2013) reforçam que o esporte, quando compreendido de forma ampliada, ultrapassa a lógica do rendimento e assume caráter educativo, social e formativo.

Durante a vivência, a observação e o contato com idosos praticantes de atividades esportivas permitiram uma análise crítica dos impactos positivos dessas práticas, como fortalecimento muscular, melhora da mobilidade, redução de sintomas depressivos, ampliação das redes sociais e sensação de pertencimento, mas também destacou a existência de desafios estruturais e subjetivos. A reflexão sobre esses aspectos contribuiu diretamente para o desenvolvimento de uma postura profissional sensível, ética e comprometida com a promoção da saúde de maneira integral.

Assim, a experiência possibilitou não apenas compreender o esporte como ferramenta de envelhecimento ativo, mas refletir sobre o papel do profissional de Educação Física na criação de ambientes acolhedores, acessíveis e seguros, capazes de estimular a participação e autonomia dos idosos. Ao integrar fundamentos teóricos, referenciais legais e observações práticas, o estudo contribui para o avanço do conhecimento na área, reforçando o compromisso da Educação Física com a qualidade de vida, o respeito à diversidade etária e o desenvolvimento de práticas pedagógicas inovadoras e socialmente relevantes.

2. Metodologia

A experiência configura-se como um relato de experiência, de natureza descritiva e qualitativa, desenvolvido no contexto de um projeto de extensão universitária voltado à promoção do envelhecimento ativo por meio de práticas corporais e atividades esportivas. As ações foram realizadas na ASSIC – Associação dos Idosos do Coroadó, instituição comunitária que atende pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, localizada no bairro Coroadó, Manaus-AM. A vivência ocorreu no período previsto pelo cronograma institucional da Uninorte, envolvendo encontros previamente organizados entre a equipe acadêmica e a coordenação da associação.

Os participantes da atividade foram aproximadamente XX idosos (substituir pelo número exato), com idades variadas, frequentadores regulares da instituição e com diferentes níveis de autonomia funcional. A equipe executora foi composta por



acadêmicos do curso de Educação Física da Uninorte, orientados por professores responsáveis pelo projeto. Os idosos foram divididos em grupos menores, de acordo com a organização interna da equipe, de modo a garantir acompanhamento adequado, segurança e atenção às necessidades individuais.

Ao chegarmos ao local do projeto, a equipe foi recepcionada pelo responsável da instituição, que já havia sido informado previamente sobre o planejamento das atividades. Após uma breve conversa para alinhar os últimos detalhes operacionais, fomos apresentados ao grupo de idosos que participaria da programação do dia. Iniciamos o encontro com um momento de acolhimento, no qual nos identificamos como acadêmicos da Uninorte e apresentamos, de maneira clara e acessível, os objetivos da intervenção, explicando a importância da participação ativa de todos para a promoção da saúde e do bem-estar.

Com os idosos reunidos no espaço destinado às práticas corporais, demos início às atividades conforme o planejamento metodológico da equipe. Primeiramente, organizamos os grupos de acordo com a divisão dos acadêmicos, permitindo que cada profissional acompanhasse um número adequado de participantes, garantindo segurança e atenção individualizada. Em seguida, iniciamos a etapa de triagem, na qual avaliamos as condições gerais dos idosos antes do início dos exercícios, observando aspectos como disposição física, possíveis dores e limitações momentâneas.

Logo após a triagem, conduzimos uma rotina de alongamentos estáticos e dinâmicos, com o objetivo de preparar a musculatura, aumentar a amplitude de movimento e reduzir riscos de lesões. Em continuidade, realizamos um aquecimento leve, composto por exercícios simples e de baixa intensidade, essenciais para a ativação progressiva do sistema cardiorrespiratório e para facilitar o desempenho nas atividades subsequentes.

A etapa seguinte consistiu em um treino de fortalecimento muscular, com movimentos orientados e adaptados às capacidades individuais de cada participante. Os acadêmicos acompanharam de perto a execução dos exercícios, garantindo postura adequada, ritmo controlado e respeito aos limites pessoais de esforço. Para concluir a parte prática, realizamos exercícios funcionais voltados ao equilíbrio, mobilidade e às tarefas cotidianas, com o intuito de promover maior autonomia e prevenir quedas, um dos principais fatores de risco na população idosa.

Durante todo o processo, utilizamos diferentes instrumentos de registro, tais como diário de bordo, anotações estruturadas, registros fotográficos e observações sistemáticas, que permitiram documentar o desenvolvimento da atividade, o engajamento dos participantes e aspectos relevantes do comportamento motor e social dos idosos. Os dados coletados foram organizados de forma descritiva, priorizando a coerência metodológica e a fidedignidade à experiência vivenciada.

Ao término da intervenção, reunimos novamente o grupo para um momento de conversa e devolutiva, oferecendo orientações sobre a importância da continuidade da prática regular de atividades físicas e reforçando os cuidados necessários para a manutenção da saúde integral. Finalizamos agradecendo à equipe da ASSIC pela receptividade e aos idosos pela participação, encerrando o encontro com registros fotográficos para documentação institucional do projeto.

3. Resultados e Discussões

Durante a intervenção realizada na ASSIC, conduzida pelo grupo formado por cinco acadêmicos, observou-se elevado envolvimento dos aproximadamente 20 idosos participantes, evidenciado pela participação ativa em todas as etapas da atividade – triagem, exercícios de mobilidade, alongamentos, fortalecimento e prática funcional. A adesão espontânea e a disposição demonstrada pelos participantes indicam que a oferta de práticas corporais organizadas e acolhedoras constitui um elemento fundamental para estimular o envelhecimento ativo, conforme discutido na literatura brasileira sobre atividade física e longevidade saudável (Matsudo & Matsudo, 2012; Zago & Gobbi, 2003).

Perceberam-se efeitos imediatos, tais como melhora na estabilidade postural, maior segurança no deslocamento e maior disposição para o convívio, o que reforça a compreensão de que a atividade física regular atua não apenas no campo biológico, mas também na dimensão social do envelhecer. A troca de experiências entre os idosos durante a intervenção, acompanhada de relatos

espontâneos sobre bem-estar, evidenciou que o espaço de prática corporal se configurou como lugar de convivência, reconhecimento e construção coletiva de sentido, dimensão frequentemente apontada como essencial para a saúde integral na terceira idade.

Para nós, acadêmicos, a experiência ampliou a compreensão sobre a complexidade que envolve o trabalho pedagógico com populações idosas. Tal prática exigiu sensibilidade na adaptação dos exercícios, observação constante das limitações individuais, atenção aos sinais corporais e comunicação acessível, conforme discutem Darido e Rangel (2005) e Betti e Zuliani (2002) quando abordam a importância de uma ação docente crítica, humanizada e contextualizada.

Os desafios inerentes ao trabalho com um grupo heterogêneo – incluindo diferenças de mobilidade, resistência física e confiança motora – converteram-se em oportunidade de aprendizagem e refinamento profissional, favorecendo o desenvolvimento de competências relacionadas à mediação pedagógica, à intervenção segura e ao planejamento crítico. Dessa forma, a vivência reafirmou a importância das ações extensionistas como parte da formação docente, uma vez que aproximam universidade e comunidade e contribuem para a promoção de bem-estar, autonomia e qualidade de vida na população idosa.

4. Considerações Finais

A vivência realizada na ASSIC permitiu compreender, com maior profundidade, como as práticas corporais podem contribuir para o envelhecimento ativo quando conduzidas de maneira cuidadosa, adaptada e sensível às especificidades dessa população. Ao acompanhar a participação dos idosos ao longo das atividades, evidenciou-se que propostas simples, mas metodologicamente estruturadas, favorecem ganhos relacionados à autonomia funcional, interação social e bem-estar emocional, confirmando achados presentes na literatura nacional que associa atividade física regular à promoção da saúde global na velhice (Matsudo & Matsudo, 2012; Meurer & Benedetti, 2012). Observou-se também que a vivência corporal possibilita a ressignificação do envelhecer, reduzindo estigmas e reforçando a percepção de capacidade, pertencimento e participação social.

Do ponto de vista formativo, a experiência assumiu caráter decisivo na construção de competências docentes e humanas, uma vez que exigiu planejamento cuidadoso, mediação atenta, escuta ativa e capacidade de ajustar a prática às diferentes necessidades manifestadas pelos idosos. Consolidou-se, portanto, a compreensão de que a formação em Educação Física não pode restringir-se ao domínio técnico, devendo integrar dimensões éticas, sociais e pedagógicas, conforme defendem Betti e Zuliani (2002), quando apontam a necessidade de atuação profissional crítica, humanizada e comprometida com a realidade social.

Apesar dos resultados amplamente positivos, reconhecem-se limitações inerentes ao processo, em especial o tempo reduzido de intervenção, que não permitiu acompanhar de forma longitudinal as mudanças físicas, emocionais e sociais dos participantes. Da mesma forma, a ausência de instrumentos avaliativos mais sistematizados impossibilitou mensurações detalhadas sobre a evolução motora e sobre os indicadores de saúde, o que aponta para a necessidade de aprimoramento metodológico em futuras edições do projeto. Essas limitações, no entanto, não diminuem a relevância da ação; ao contrário, reforçam a importância de iniciativas contínuas, acompanhadas por avaliações consistentes e planejamentos mais amplos, conforme discutem Darido e Rangel (2005) ao abordar processos pedagógicos centrados em evidências.

Assim, a experiência desenvolvida na ASSIC reafirma a necessidade de fortalecer ações extensionistas que articulem universidade, comunidade e promoção da saúde, contribuindo tanto para a qualidade de vida dos idosos quanto para a formação crítica e socialmente comprometida dos futuros profissionais de Educação Física. Trata-se de um campo de atuação que demanda continuidade, aprofundamento e compromisso permanente, consolidando a Educação Física como área estratégica para a promoção do envelhecimento ativo e para o desenvolvimento de uma sociedade mais inclusiva, solidária e saudável.



Referências Bibliográficas

- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. Guanabara Koogan.
- Envelhecimento e atividade física: Evidências atuais. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 17(1), 76–80.
- Matsudo, S. M. M., & Matsudo, V. K. R. (2012). Envelhecimento e atividade física: Evidências atuais. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 17(1), 76–80.
- Zago, A. S., & Gobbi, S. (2003). Exercícios físicos e envelhecimento: Influências sobre a capacidade funcional e a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 5(1), 45–52.]
- Rodrigues, N. C. (2020). A importância da atividade física para o envelhecimento saudável. *Revista Kairós Gerontologia*, 23(2), 167–182.
- Silva, L. C., & Santos, J. R. (2019). Práticas corporais e promoção da saúde no contexto do envelhecimento ativo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(3), 215–223.
- Benedetti, T. R. B., Mazo, G. Z., & Borges, L. J. (2012). Condições de saúde e prática de atividade física em idosos. *Texto & Contexto Enfermagem*, 21(4), 888–895.
- Brasil. (2013). *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Ministério da Saúde.
- Brasil. (2018). *Base Nacional Comum Curricular (BNCC)*. Ministério da Educação.
- Conselho Nacional de Educação. (2018). *Diretrizes Curriculares Nacionais para Cursos de Graduação em Educação Física*.