

O papel das políticas públicas e práticas corporais/atividade física no combate ao sedentarismo e doenças crônicas degenerativas

The role of public policies and bodily practices/physical activity in combating sedentary lifestyle and chronic degenerative diseases

Kaimi Pereira Costa

Possui Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Tuiuti do Paraná - UTP (2006). Especialização em Personal Training, Atividade Física e Saúde, Treinamento Desportivo, Atividades Físicas para Grupos Especiais, Educação Física Hospitalar e Avaliação da Aptidão Física. Trabalha (2009 - Atual) como Profissional de Educação Física na Saúde, na Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba (SMS / PMC), equipe eMulti. Tem experiência na área de Educação Física, Prescrição de Exercícios Personalizados com ênfase em Condições Normais e Especiais de Saúde, Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física, Atenção Primária à Saúde e Saúde da Família.

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar o papel das políticas públicas e das práticas corporais/atividade física no combate ao sedentarismo e às doenças crônico-degenerativas. Tais enfermidades têm se tornado prevalentes na população brasileira, impulsionadas por estilos de vida inativos e hábitos não saudáveis. A pesquisa foi realizada por meio de levantamento bibliográfico, com base em autores e estudos que abordam a relação entre movimento, saúde, envelhecimento e políticas públicas. Os resultados apontam que a prática regular de atividade física, quando incentivada e facilitada por políticas públicas eficazes, é uma estratégia preventiva e terapêutica fundamental para a melhoria da qualidade de vida, especialmente entre idosos. Além disso, destaca-se a importância da promoção da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar integral, aspectos que vão além do cuidado biológico. Conclui-se que o enfrentamento do sedentarismo requer ações intersetoriais, contínuas e integradas, que articulem saúde, educação e assistência social para garantir um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Políticas públicas. Atividade física. Sedentarismo. Doenças crônicas.

ABSTRACT

This article aims to analyze the role of public policies and bodily practices/physical activity in combating sedentary lifestyle and chronic-degenerative diseases. Such diseases have become prevalent in the Brazilian population, driven by inactive lifestyles and unhealthy habits. The research was carried out through a bibliographic survey, based on authors and studies that address the relationship between movement, health, aging and public policies. The results indicate that the regular practice of physical activity, when encouraged and facilitated by effective public policies, is a fundamental preventive and therapeutic strategy for improving quality of life, especially among the elderly. In addition, the importance of promoting autonomy, functionality and integral well-being is highlighted, aspects that go beyond biological care. It is concluded that the confrontation of sedentary lifestyle requires intersectoral, continuous and integrated actions, which articulate health, education and social assistance to ensure active and healthy aging.

Keywords: Public policies. Physical activity. Sedentary lifestyle. Chronic diseases.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço da ciência e da medicina tem possibilitado o aumento significativo da expectativa de vida. Contudo, esse ganho quantitativo nem sempre tem sido acompanhado de qualidade, uma vez que o sedentarismo e as doenças crônico-degenerativas vêm se consolidando como ameaças à saúde pública. Tais condições estão relacionadas a hábitos de vida inadequados, como a inatividade física, alimentação desequilibrada e estresse contínuo, os quais contribuem para um quadro crescente de morbidade e perda da qualidade de vida, entre a população adulta.

Nesse contexto, a atividade física regular e as práticas corporais assumem papel estratégico no controle e no tratamento dessas doenças, promovendo o bem-estar físico, mental e social. Ainda assim, a adesão da população a um estilo de vida ativo continua sendo um desafio, o que evidencia a necessidade de políticas públicas eficazes e articuladas que garantam acesso, informação e incentivo à prática de atividades físicas para todas as faixas etárias.

A relevância do presente estudo reside na urgência de compreender o papel das políticas públicas e das práticas corporais como instrumentos de enfrentamento ao sedentarismo e às doenças crônicas, diante do envelhecimento acelerado da população brasileira. Trata-se de uma reflexão necessária e atual, que busca integrar saberes das áreas da saúde, educação física e gestão pública, a fim de contribuir com estratégias de promoção de saúde e qualidade de vida.

Assim, busca-se responder o seguinte problema de pesquisa: De que maneira as políticas públicas e as práticas corporais/atividade física podem contribuir de forma efetiva para a redução do sedentarismo e o enfrentamento das doenças crônico-degenerativas na população brasileira?

Tem-se como objetivo geral analisar o papel das políticas públicas e das práticas corporais/atividade física no combate ao sedentarismo e às doenças crônico-degenerativas. E como objetivos específicos: Identificar os principais fatores que contribuem para o sedentarismo na população brasileira; apontar os benefícios da atividade física na prevenção e no controle das doenças crônicas; investigar estratégias de políticas públicas voltadas à promoção da saúde por meio de práticas corporais; discutir o impacto das atividades físicas na qualidade de vida de idosos e populações em risco.

1.1 Metodologia

O método pode ser compreendido como o conjunto de procedimentos e instrumentos utilizados na condução de uma pesquisa científica. Já a metodologia refere-se ao estudo crítico e reflexivo dos caminhos teóricos e práticos adotados para atingir os objetivos de uma investigação. Embora possuam significados distintos, método e metodologia não devem ser tratados de forma isolada, pois são elementos interdependentes no processo investigativo.

A escolha de um tema, objeto ou problema de pesquisa exige a articulação coerente entre os métodos utilizados e a abordagem metodológica adotada, de modo a garantir a validade e a consistência dos resultados obtidos.

Neste estudo, optou-se pela pesquisa bibliográfica, cujo objetivo é situar o leitor no campo investigado, proporcionando-lhe acesso ao conhecimento já produzido – seja por meio de livros, artigos, dissertações, teses, documentos oficiais ou produções audiovisuais – sobre o tema em questão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Movimento, Corpo e Consciência

A compreensão do movimento humano, ao longo da história, atravessa diferentes campos do saber — da filosofia à biologia, da física à educação física — revelando-se como elemento essencial na constituição da saúde, da consciência e da existência. Para a tradição aristotélica, conforme destacam Castro & Kunz (2022), a ação humana está orientada a um fim, sendo teleológica.

A partir dessa lógica, Aristóteles compreende a alma como o motor dos seres vivos, e o movimento, como a manifestação contínua desse motor, cessando com o repouso do corpo. Essa concepção filosófica seria mais tarde traduzida para os fundamentos científicos por Isaac Newton, que, com a publicação dos *Princípios Matemáticos da Filosofia Natural* (1687), estabelece as três leis clássicas do movimento: a inércia, a relação entre força e aceleração, e a ação e reação.

Contudo, ao tratar do movimento no campo da educação física, é necessário ir além da física mecânica. Cesar (2021) propõem uma diferenciação conceitual essencial: movimento é o deslocamento físico de um corpo no espaço (conceito da física); motilidade é o movimento biológico dos seres vivos ou seus órgãos (conceito da biologia); e motricidade é o movimento

humano, consciente, afetivo e simbólico, envolvendo intencionalidade, emoções, cognição e cultura.

Essa distinção é fundamental para compreender o papel das práticas corporais na promoção da saúde. O corpo se expressa, se comunica, se adapta e transforma o ambiente e a si mesmo. Como afirmam Martiny, Theil & Neto (2021), o movimento humano é afetado e afetante, tornando-se instrumento de integração social, expressão individual, controle emocional e transformação coletiva.

Ainda segundo Martiny, Theil & Neto (2021) o movimento é a primeira linguagem do ser humano. Desde a vida intrauterina, o corpo realiza movimentos que moldam não só sua estrutura física, mas também suas experiências cognitivas, emocionais e sociais. O desenvolvimento humano, portanto, é multidimensional, e o corpo é o primeiro e mais fundamental meio de relação com o mundo.

Nesse contexto, políticas públicas voltadas à promoção da atividade física não devem ser pensadas como resposta ao sedentarismo ou instrumento de prevenção de doenças crônicas. Devem reconhecer o valor do movimento como direito humano, que permite ao sujeito envelhecer com dignidade, expressar-se e participar da sociedade.

Iniciativas como academias ao ar livre, programas de ginástica para a terceira idade, projetos intergeracionais de dança, atividades físicas adaptadas para pessoas com deficiência e incentivos ao uso de espaços públicos para práticas corporais são exemplos de políticas que valorizam o movimento como parte integrante da cidadania e da saúde.

Por fim, mais do que combater fatores de risco, promover o movimento é promover vida com sentido, consciência e presença no mundo. Reconhecer a motricidade como linguagem humana é valorizar a capacidade de agir, sentir e transformar — aspectos essenciais para uma política pública que vise a plenitude do viver.

2.2 Estratégias para o Combate ao Sedentarismo e Promoção da Qualidade de Vida

O sedentarismo tem se tornado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas e perda da qualidade de vida na sociedade contemporânea. Diante disso, as práticas corporais, surgem como estratégias fundamentais para a promoção da saúde, atuando na melhora do sistema musculoesquelético e no bem-estar geral.

O sistema musculoesquelético, composto por ossos, articulações e músculos, conta com estruturas essenciais como cartilagens, ligamentos, tendões e discos intervertebrais, que garantem estabilidade e mobilidade ao corpo. Exercícios resistidos, como o agachamento,

estimulam essas estruturas de forma segura e eficaz, contribuindo para a força, estabilidade e equilíbrio corporal. O agachamento, em especial, é considerado um exercício funcional por se assemelhar a movimentos cotidianos, como sentar e levantar. Entretanto, sua execução deve ser técnica e consciente, respeitando o alinhamento corporal para evitar lesões (Almeida, 2023).

Além disso, o treinamento funcional tem ganhado destaque como prática corporal voltada à melhoria da aptidão física geral. Ele trabalha o corpo de forma integrada, desenvolvendo força, flexibilidade, coordenação e estabilidade. Esse tipo de treinamento considera o corpo como um sistema interligado, exigindo que os músculos atuem em harmonia para responder às demandas específicas de cada movimento. O foco principal do treinamento funcional não é a estética, mas sim a funcionalidade do corpo e a promoção da qualidade de vida, adaptando-se às necessidades de cada indivíduo.

Apesar da ampla divulgação dos benefícios da atividade física, o sedentarismo ainda atinge todas as camadas sociais, inclusive aquelas com maior acesso à informação e recursos. Castro & Kunz (2022) destacam que até mesmo grupos privilegiados mantêm índices elevados de inatividade física, evidenciando que a conscientização e a mudança de hábitos são desafios universais.

Portanto, estimular a prática regular de atividade física é um passo essencial no combate ao sedentarismo. Seja por meio de exercícios resistidos, treinamento funcional ou outras práticas corporais, o importante é integrar o movimento à rotina diária, respeitando as individualidades e promovendo uma vida mais ativa, saudável e equilibrada.

2.3 Atividade Física como Estratégia Preventiva e Terapêutica nas Doenças Crônico-Degenerativas

A crescente prevalência de doenças crônico-degenerativas, como diabetes, hipertensão, obesidade e osteoartrose, tem despertado a atenção para o papel central da atividade física na promoção da saúde e prevenção de tais condições. O exercício físico tem sido reconhecido como uma forma eficaz de “medicamento” natural contra o sedentarismo, sendo referenciado por pesquisadores e instituições de saúde como uma intervenção segura e acessível.

O sedentarismo, considerado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento dessas doenças, pode ser combatido de forma eficaz com práticas corporais sistematizadas. A adoção de hábitos ativos já gera impactos positivos na saúde, embora o ideal seja a realização de atividades físicas planejadas, com foco na aptidão física e no equilíbrio funcional do corpo (Farias; Camargo, 2024).

Entre os métodos de treinamento recomendados, destaca-se o fortalecimento do "core" – conjunto de músculos que dá suporte à coluna e estabiliza o corpo. Músculos como o transverso abdominal, oblíquos e glúteos são fundamentais para a postura e prevenção de lesões. Além disso, o treinamento funcional e exercícios aeróbicos atuam no controle do estresse, na melhora da qualidade do sono e no bem-estar emocional.

No contexto do envelhecimento, a atividade física adquire ainda mais relevância. Exercícios voltados para o equilíbrio, fortalecimento muscular, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória são essenciais para manter a autonomia funcional dos idosos, prevenindo quedas e reduzindo o risco de comorbidades. Matsudo & Matsudo (2007) destacam que a prática regular de exercícios contribui também para o controle glicêmico, o peso corporal, as funções cognitivas e a socialização, promovendo um envelhecimento mais ativo e saudável, conforme preconiza a Organização Mundial da Saúde.

Do ponto de vista osteomuscular, a atenção às articulações, como a do joelho, é fundamental. Alterações estruturais, como o joelho varo ou valgo, podem desencadear processos degenerativos como a osteoartrose, sendo a atividade física um recurso terapêutico preventivo importante para minimizar dores e desacelerar a progressão dessas doenças.

Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física contribui para a saúde mental e emocional. Nita (2023) reforça que o envolvimento com exercícios aeróbicos e resistidos garante maior independência funcional ao idoso, enquanto Cruz (2023) e Silva et al., (2024) apontam que o movimento humano é adaptável, expressivo e essencial para a interação com o ambiente e superação de desafios físicos.

Deste modo, a atividade física atua como ferramenta de promoção de saúde, no enfrentamento das doenças crônico-degenerativas. O exercício deve ser compreendido como parte integrante de um estilo de vida saudável, adaptado às condições, capacidades e necessidades de cada indivíduo, com impactos positivos no corpo, na mente e na integração social.

2.4 O Papel das Políticas Públicas e das Práticas Corporais no Enfrentamento do Sedentarismo e das Doenças Crônico-Degenerativas

As doenças crônico-degenerativas, como obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, têm se consolidado como as principais causas de morbimortalidade na população brasileira. Este cenário epidemiológico reflete mudanças profundas nos estilos de vida contemporâneos, marcados por sedentarismo, alimentação inadequada, estresse crônico e

desigualdade no acesso aos serviços de saúde. Frente a isso, as práticas corporais e a atividade física, articuladas com políticas públicas eficazes, constituem estratégias indispensáveis para a prevenção, o controle e o tratamento dessas enfermidades.

A obesidade, por exemplo, é uma doença crônica complexa, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, com sérias repercussões metabólicas, cardiovasculares e psicossociais. Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO, 2010), trata-se de um problema que atinge todas as faixas etárias, gêneros e classes sociais. Seu avanço entre crianças e adolescentes é preocupante, pois compromete a qualidade e a expectativa de vida de futuras gerações.

As causas da obesidade não se restringem à predisposição genética. A redução das atividades físicas, associada ao aumento do tempo em frente a telas e ao consumo de alimentos ultraprocessados, configura um padrão comportamental cada vez mais presente no cotidiano de crianças e adultos. O sedentarismo, por si só, é hoje um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e dislipidemias (Cesar, 2021).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), parte dos fatores de risco para a mortalidade global estão associados a hábitos alimentares inadequados e à inatividade física. Práticas corporais regulares, como caminhadas, natação, dança e exercícios aeróbicos, têm impacto positivo na redução da pressão arterial, controle glicêmico, melhora do perfil lipídico e fortalecimento da saúde mental e emocional.

Para o enfrentamento das doenças crônicas, é imprescindível que políticas públicas promovam ambientes saudáveis, ampliem o acesso à informação, incentivem a atividade física e ofereçam suporte à reeducação alimentar. Programas como o HIPERDIA (Sistema de Cadastro e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos), instituído pelo Ministério da Saúde, têm buscado integrar ações de vigilância, assistência e promoção da saúde a partir de dados populacionais. Essa medida permite um planejamento mais eficiente das intervenções locais (Brasil, 2009d).

Além disso, campanhas educativas, reorganização dos serviços de atenção primária e investimento em profissionais qualificados são medidas fundamentais para garantir que a população tenha acesso a práticas de cuidado preventivo. A Portaria Conjunta nº 112, por exemplo, estabelece a obrigatoriedade de alimentação do banco de dados nacional do HIPERDIA, integrando o acompanhamento farmacêutico aos cuidados clínicos (Brasil, 2002c).

A Conferência de Alma-Ata, em 1978, já apontava para a importância de práticas de saúde integradas e intersectoriais, destacando a prevenção como eixo estruturante da atenção

primária. Esse entendimento é ainda mais relevante quando se observa que a hipertensão arterial, silenciosa e muitas vezes negligenciada, pode ser identificada com ações como aferição periódica da pressão arterial e orientação em saúde.

Com o envelhecimento da população, as doenças crônico-degenerativas tendem a se tornar ainda mais prevalentes. Fatores como idade, sexo, etnia, condição socioeconômica e estresse estão associados ao aumento da pressão arterial e ao risco cardiovascular. O envelhecimento ativo — conceito defendido pela OMS — valoriza a participação social, a independência e o bem-estar geral do indivíduo idoso (Castro & Kunz, 2022).

Para tanto, o papel das práticas corporais vai além da função estética ou de lazer. Elas promovem autonomia, funcionalidade e socialização, sendo essenciais para o equilíbrio biopsicossocial do ser humano. Exercícios regulares aeróbicos e resistidos, colaboram com o controle da glicemia, colesterol, peso corporal, pressão arterial e níveis de estresse, prevenindo, assim, complicações macro e microvasculares, como trombozes e neuropatias (Martiny, Theil & Neto, 2021).

Portanto, enfrentar o sedentarismo e as doenças crônicas não se limita à atuação individual. Requer políticas públicas robustas, ações interdisciplinares e mudanças estruturais na forma como o Estado, a sociedade e os profissionais de saúde compreendem e promovem o cuidado. É necessário criar condições reais para que a população possa adotar um estilo de vida mais ativo e saudável, com acesso garantido à informação, infraestrutura e acompanhamento de qualidade.

2.5 Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida

A promoção de um envelhecimento saudável e com qualidade de vida é um dos desafios das políticas públicas de saúde na atualidade. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial compreender o que representa bem-estar, felicidade e realização pessoal para a população idosa, a fim de estruturar estratégias que respondam às suas reais necessidades. Para além dos aspectos físicos, psicológicos e afetivos, a qualidade de vida nessa fase está relacionada à convivência social e à autonomia funcional.

Entre os elementos fundamentais para esse processo, a atividade física regular destaca-se como instrumento preventivo e terapêutico frente ao avanço do sedentarismo e das doenças crônico-degenerativas. Exercícios físicos orientados podem contribuir para a manutenção e a recuperação do estado geral de saúde, incluindo aspectos motores, metabólicos e emocionais (Almeida, 2023).

A prática de exercícios físicos traz benefícios diretos para o sistema cardiovascular, músculo-esquelético e cognitivo. A flexibilidade, por exemplo, é uma das capacidades físicas mais beneficiadas, refletindo em maior desempenho nas tarefas do cotidiano, como levantar-se, caminhar e subir escadas. Essa melhora também está associada à redução do risco de quedas, se acompanhada de treinos voltados ao equilíbrio e à coordenação motora.

Além dos ganhos físicos, os exercícios estimulam o aspecto psicológico e social do idoso, promovendo maior autoestima, sensação de pertencimento e redução do isolamento social — fatores essenciais para a saúde mental. A atividade física regular pode controlar o peso corporal, reduzir os níveis de glicemia, melhorar a postura, auxiliar no combate à ansiedade, à insônia e ao estresse (Farias; Camargo, 2024).

Contudo, para que esses benefícios sejam alcançados de forma segura, é essencial que a prescrição de atividades seja realizada por profissionais capacitados, respeitando as condições de saúde e limitações individuais. Embora não haja necessidade de recomendações específicas para a prática de exercício na velhice, cuidados com a frequência cardíaca e o histórico clínico do idoso são fundamentais. Segundo Silva et al., (2024) idosos que fazem uso de medicação anti-hipertensiva devem manter a frequência cardíaca em torno de 135 a 140 bpm durante os exercícios; já para idosos sedentários, recomenda-se não ultrapassar 114 bpm.

A OMS (2005) aponta que a prática regular de atividades físicas pode reduzir em até 25% o risco de morte por problemas cardiovasculares em idosos diagnosticados com essas condições. Isso demonstra o impacto positivo da atividade física como ferramenta de prevenção e controle de doenças como hipertensão, diabetes, osteoartrite e dislipidemias.

A importância da atuação estatal nesse contexto é inegável. Políticas públicas que incentivem o acesso a programas de atividade física voltados para a terceira idade — como academias da saúde, grupos de caminhada, núcleos de atenção à saúde do idoso — são cruciais para garantir a equidade e o direito à saúde. Além disso, campanhas de conscientização sobre os benefícios das práticas corporais devem ser intensificadas para atingir a população idosa, sobretudo em contextos de vulnerabilidade social.

Para tanto, é necessário um esforço conjunto entre profissionais de saúde, educadores físicos, gestores públicos e a própria comunidade. O envelhecimento ativo se constrói com ambientes que favoreçam o movimento, a integração social e o respeito às necessidades da população.

Dessa forma, garantir qualidade de vida na velhice é também garantir o direito ao corpo em movimento, ao cuidado contínuo e à participação social — elementos que só se tornam

efetivos por meio de políticas públicas integradas e da valorização das práticas corporais como parte central da promoção da saúde.

2.6 Envelhecimento, Políticas Públicas e Atividade Física

O envelhecimento é um processo inevitável que traz consigo uma série de transformações físicas, funcionais e psicológicas. Na velhice, é comum a redução da capacidade funcional, perda de massa muscular e óssea, diminuição da elasticidade, da mobilidade articular, além de maior propensão ao sobrepeso, à lentidão motora e ao desenvolvimento de doenças crônicas. Essas mudanças impactam a autonomia e a qualidade de vida do idoso.

Com o aumento significativo da expectativa de vida no Brasil, torna-se urgente a formulação de políticas públicas eficazes voltadas ao cuidado e promoção da saúde da população idosa. De acordo com Cruz (2023) o país passa por uma transição demográfica acentuada, com crescimento expressivo da faixa etária acima dos 60 anos, considerada idosa pelas diretrizes nacionais. Esse cenário exige uma abordagem ampliada que considere aspectos sociais, culturais e funcionais.

O estado funcional, inclusive, vem sendo reconhecido como um dos principais indicadores de bem-estar e autonomia entre os idosos. A avaliação dessa condição, muitas vezes, revela mais sobre a saúde do indivíduo do que o diagnóstico de doenças isoladas, já que a perda de funcionalidade pode ser a primeira manifestação de agravos silenciosos.

Segundo Costa (2025), envelhecer com saúde e dignidade depende de múltiplos fatores: alimentação adequada, prática regular de atividades físicas, exposição moderada ao sol, estímulo mental, controle do estresse, apoio emocional e uma postura positiva diante da vida. Todos esses elementos contribuem para a atenuação dos efeitos do envelhecimento, proporcionando maior bem-estar físico e mental.

Contudo, o processo de envelhecimento também é marcado por desafios significativos. Mudanças fisiológicas, como fadiga crônica, perda de visão e audição, arteriosclerose, e declínio do paladar e olfato são comuns. Além disso, fatores psicológicos como solidão, sensação de inutilidade e abandono — entre idosos em situação de vulnerabilidade social — tornam-se agravantes que comprometem a saúde integral.

Diante desse cenário, as práticas corporais e a atividade física aparecem como ferramentas para a promoção de saúde mental, integração social e autoestima. Caminhadas, danças, exercícios de resistência e equilíbrio, além de atividades cognitivas, favorecem a manutenção da autonomia e do convívio comunitário (Nita, 2023).

Para tanto, é indispensável a atuação de políticas públicas intersetoriais que garantam acesso a programas de atividade física gratuitos ou subsidiados, equipamentos urbanos adaptados, profissionais capacitados e espaços de convivência seguros. A atuação conjunta entre os setores da saúde, assistência social, educação e lazer é essencial para oferecer uma resposta integrada às necessidades da população idosa.

Nesse contexto, o principal objetivo das ações de saúde pública deixa de ser a cura de doenças e passa a ser a manutenção da qualidade de vida, como bem ressaltam Pilger et al. (2013). Isso inclui promover a funcionalidade, prevenir a dependência, estimular o envelhecimento ativo e garantir o direito à saúde em todas as suas dimensões.

Portanto, envelhecer com dignidade é uma responsabilidade coletiva. É dever do Estado, da sociedade e das instituições criar condições para que o idoso se mantenha ativo, participante e valorizado — reconhecendo no corpo em movimento um instrumento de cidadania, saúde e bem-estar.

2.7 O Desafio das Políticas Públicas para o Envelhecimento Saudável

Diante da crescente longevidade da população brasileira e mundial, torna-se urgente discutir o papel da atividade física e das políticas públicas na promoção de um envelhecimento saudável e ativo. A noção de qualidade de vida é subjetiva, variando conforme as percepções individuais, mas há um consenso: para a maioria dos idosos, ela está associada ao bem-estar físico, emocional, relacional e à capacidade funcional de manter sua autonomia.

Essa qualidade de vida vai muito além das condições psicológicas, afetivas e fisiológicas do indivíduo, exigindo, sobretudo, uma convivência social saudável e ambientes que estimulem o protagonismo da pessoa idosa. A atividade física, nesse contexto, desponta como um dos pilares centrais na recuperação da funcionalidade e prevenção de doenças (Cesar, 2021).

Praticar exercícios físicos de forma regular promove benefícios significativos na terceira idade. Entre os aspectos mais beneficiados está a flexibilidade, fundamental para a execução de atividades cotidianas com maior autonomia e segurança. Além disso, a prática reduz o risco de isolamento social, ao estimular o idoso a se integrar em grupos, ampliando seu convívio e combatendo quadros de depressão e ansiedade.

Segundo Castro & Kunz (2022), as atividades físicas permitem ao idoso redescobrir as potencialidades do próprio corpo, tornando-o menos vulnerável a doenças e incapacidades. Martiny, Theil & Neto (2021) reforçam que a atividade física é essencial para a manutenção da saúde dos sistemas cardiovascular, muscular e ósseo. Almeida, (2023) também destaca que ela

contribui para o controle do peso corporal, da glicemia, melhora da postura, das funções cognitivas, do sono e da saúde emocional.

A partir dos 60 anos, um idoso ativo fisicamente tende a manter seu índice de massa corporal (IMC) mais estável. A prática contínua permite adaptações fisiológicas e morfológicas benéficas, que, no entanto, podem regredir com a interrupção das atividades. Por isso, o exercício deve ser planejado e mantido com regularidade.

Contudo, nem toda atividade física é adequada para todos os idosos. Fatores como limitações físicas, histórico clínico e uso de medicamentos requerem acompanhamento profissional individualizado, com envolvimento de médicos e profissionais de educação física. A prescrição precisa considerar a modalidade adequada, a intensidade, a duração, a frequência, a progressão e, sobretudo, os interesses e necessidades do idoso, respeitando sua individualidade e preferências.

Francini Vilela Novais, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), aponta que as atividades ideais para a terceira idade devem contemplar quatro pilares fundamentais: exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular, equilíbrio e flexibilidade. Essa abordagem contribui para a prevenção de quedas, uma das principais causas de hospitalizações e perda de autonomia entre idosos.

Quanto às recomendações práticas, Nita (2023) ressalta que, embora a frequência cardíaca ideal durante os exercícios deva girar em torno de 70% da capacidade máxima (cerca de 164 batimentos por minuto), idosos que fazem uso de medicamentos para hipertensão devem limitar esse número a cerca de 135-140 bpm. Para aqueles que foram sedentários ao longo da vida, o ideal é iniciar com frequência cardíaca controlada, em torno de 114 bpm.

Além de benefícios cardiovasculares, a prática regular de exercícios reduz gorduras localizadas, melhora a circulação, aumenta a resistência muscular e reduz os riscos de doenças como diabetes, hipertensão e osteoporose. Atividades de impacto leve a moderado, como caminhada, hidroginástica e dança, são recomendadas para iniciantes, uma vez que oferecem baixo risco de lesão.

A intensidade adequada de estímulos musculares favorece a produção e manutenção da massa óssea, podendo, inclusive, prevenir o surgimento da osteoporose em fases mais avançadas da vida. Isso ocorre porque a saúde óssea está ligada à atividade muscular regular (Costa, 2025).

Frente a essa realidade, é imprescindível que o poder público invista em políticas intersetoriais que estimulem a prática da atividade física entre idosos, por meio da ampliação de espaços públicos acessíveis, implementação de programas gratuitos de ginástica e

caminhadas orientadas, formação de profissionais especializados e campanhas de conscientização sobre os benefícios do exercício físico.

Promover um envelhecimento saudável é uma responsabilidade coletiva e estatal, cuja base deve estar centrada na prevenção, autonomia e bem-estar, pilares fundamentais de qualquer sociedade que valorize a vida em todas as suas fases.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise realizada, fica evidente que o sedentarismo representa um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade, estando ligado à alta prevalência de doenças crônico-degenerativas, como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares. O problema investigado neste artigo encontra resposta clara: políticas públicas bem estruturadas e práticas corporais integradas à rotina da população são ferramentas essenciais e eficazes na reversão desse cenário.

As políticas públicas devem promover campanhas de conscientização, formação de profissionais qualificados e inclusão social, sobretudo de grupos vulneráveis como os idosos. A atividade física, nesse sentido, precisa ser entendida como um direito, e não como privilégio — elemento central para a construção de uma sociedade mais saudável, ativa e longa.

O estudo alcançou os objetivos propostos ao demonstrar, com base na literatura, que a integração entre práticas corporais e políticas públicas é indispensável para o enfrentamento do sedentarismo e das doenças crônicas. Além de prevenir enfermidades, a atividade física promove a autonomia, a autoestima e a participação social, impactando todos os ciclos da vida.

Portanto, reforça-se a necessidade de um compromisso coletivo — Estado, instituições, profissionais e sociedade civil — com a promoção de um estilo de vida ativo e saudável, em que o corpo em movimento seja símbolo de saúde, cidadania e dignidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maurício. **Flexibilidade e mobilidade:** conceito e diferenciação. 2023. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Juiz de Fora.

BRASIL. **Hipertensão:** um mal que pode ser evitado. Brasília, 2009b. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=22837>.

BRASIL. **Atenção Básica e Saúde da Família.** Brasília, 2009a. Disponível em: <<http://drt2004.saude.gov.br/dab/atencaobasica.php>>.

BRASIL. **Portaria Conjunta N.º 112, de 19 de junho de 2002.** Aprova o fluxo de alimentação da base nacional do Hipertensão, obrigatório para todos os municípios que aderirem ao Programa de Assistência Farmacêutica à Hipertensão Arterial e ao *Diabetes Mellitus*. Brasília, 2002.

CASTRO, Felipe Barroso de; KUNZ, Elenor. Contrapontos para a Educação Física: a relação esporte, movimento e experiência. **Kinesis**, v. 40, 2022.

COSTA, Kaimi Pereira. A importância da avaliação da aptidão física relacionada à saúde em adultos e idosos: The Importance of Health-Related Physical Fitness Assessment in Adults and the Elderly. **RCMOS-Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 1, n. 1, 2025.

CESAR, Cristiano Barbosa de Melo. **Educação Física e Superação: A Inovação da Prática Pedagógica e Suas Implicações no Contexto da Reabilitação.** 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira (Portugal).

CRUZ, Wesley Giovane Oliveira. **Análise do Processo de transição demográfica no Brasil e no Rio Grande do Norte de 1970 a 2010.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

FARIAS, Camila Fernandes; CAMARGO, Carla Soraya de Lima. Os Efeitos Positivos da Prática de Atividade Física na Saúde do idoso. **RCMOS-Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 1, n. 1, 2024.

MARTINY, Luis Eugênio; THEIL, Larissa Zanetti; NETO, Eloy Maciel. A legitimação da educação física escolar: a cultura corporal de movimento como linguagem e condição de possibilidade de conhecimento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 3, p. 241-247, 2021.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO Victor K. R. **Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento.** São Paulo: Atheneu, 2007.