



### **Atividade Física na Idade Adulta: Benefícios para Autoestima, Bem-Estar e Qualidade de Vida de um grupo de Pais de uma Escola Pública em Aurora – CE**

*Francisca Edvania Tavares<sup>1</sup>; Alaelton Francisco Nogueira do Nascimento<sup>2</sup>*

**Resumo:** A atividade física proporciona inúmeros benefícios entre eles a autoestima, o bem estar e até mesmo uma melhor qualidade de vida, tendo sido apresentada ultimamente como uma grande solução para muitos dos males de saúde que atingem as mais diversas camadas da população. Notadamente, por uma gama de pessoas levarem uma vida sedentária devido ao ritmo de vida na maioria das vezes estressante e, por adquirirem uma acomodação nas suas movimentações diárias, ocasionado pelo grande acesso às tecnologias (transporte, equipamentos informatizados e digitais, internet), que acaba facilitando o alcance de algo a ser buscado ou pretendido. O objetivo principal deste estudo foi analisar a importância e ao mesmo tempo oferecer a prática de atividades físicas regularmente para com o desenvolvimento de uma vida mais saudável e por consequência uma maior qualidade de vida entre os pais de uma escola pública estadual em Aurora-CE. Soma-se ao objetivo principal, se fazer presente novas práticas de atividades físicas e suas variações, reconhecendo sua importância para com o desenvolvimento de uma vida mais ativa. Além do que a escola oferece um espaço para a prática, assim como professores de educação física dispostos para este fim. Para tal, os motivos iniciais de adesão foram: saúde, lazer e qualidade de vida. Parece que a soma de necessidades torna a atividade física mais significativa, essencialmente no que concerne aos seus benefícios.

**Palavras-chave:** Atividade física. Benefícios. Qualidade de vida.

### **Physical Activity in Adulthood: Benefits for Self-Esteem, Well-Being and Quality of Life of a group of Parents from a Public School in Aurora City, State of Ceará**

**Abstract:** The physical activity provides numbers of benefits among them, self-esteem, well-being and even the best quality of life, having recently been published as a great solution for many men in the health area who reach the most diverse groups of the population. Notably, for a series of people who lead a sedentary life due to the pace of life most of the time stressful and, because they acquire accommodation in their saved movements, occasionally due to the great access to technologies (transport, computerized and digital equipment, internet), which ends up facilitating or achieving something to be sought or intended. The main objective of this study was to analyze the importance and the same time for the practice of practical activities used for the development of a healthier life and, consequently, a better quality of life among the parents of a state public school in Aurora-CE. In addition to the main objective, make the new practices of physical activities and their changes, recognizing its importance for the development of a more active life. In addition, the school offers a space for practice, as well as physical education teachers willing for this purpose. For this, the recent reasons for adherence were: health, leisure and quality of life. It seems that the total number of needs becomes a more significant physical activity, no matter its benefits.

**Keywords:** Physical activity. Benefits. Quality of life.

<sup>1</sup> Licenciatura em Ciências Biológicas – Uepb – Universidade Estadual da Paraíba; Bacharelado Em Enfermagem – FSM – Faculdade Santa Maria; Licencianda Em Educação Física – Unisa – Universidade de Santo Amaro. Especialização Em Metodologia do Ensino Fundamental E Médio – UVA – Universidade Estadual Vale do Acaraú. Especialização Em Biologia e Química – Urca – Universidade Regional do Cariri. Especialização em Gestão da Educação Pública – Ufjf – Universidade Federal de Juiz de Fora. Especialização Em Educação Física na Educação Básica – UECE – Universidade Estadual Do Ceará. edvaniatavares@hotmail.com;

<sup>2</sup> Licenciatura e Bacharelado em Educação Física – URCA – Universidade Regional do Cariri. Especialização em Psicopedagogia Clínica e Hospitalar – Fiavac – Faculdades Integradas de Várzea Grande. Especialização Em Educação Física na Educação Básica – UECE.

## Introdução

A prática da atividade física vem se tornando cada vez mais imprescindível, principalmente pelo ritmo de vida agitado que as pessoas vêm apresentando, sendo na maioria das vezes colocada em segundo plano, onde se questiona os mais diversos tipos de desculpas para não praticá-las. Aflorando ainda mais, uma tendência contemporânea para a realização do exercício físico, basicamente aquele que proporcione prazer e satisfação. Portanto, é fundamental resgatar pelo menos alguns momentos de atividades físicas, primordial no que pode conceber essa satisfação necessária para com o incentivo a prática, sejam elas, nas suas mais diversas manifestações corporais ou culturais. Desta forma, tornar o bem-estar como um determinante na qualidade de vida.

Muito embora em um percentual ainda pequeno, alguns dados vêm demonstrando um aumento de pessoas na prática de atividades físicas, como mostra a pesquisa do Ministério da Saúde (2012), em que 33,5% atingiram o nível recomendado de atividade física no tempo livre, sendo maior entre os homens (41,5%) do que entre as mulheres (26,5%). A pesquisa mostrou ainda que o percentual de adultos que cumprem o recomendado tendeu a diminuir com o aumento da idade, marcadamente entre os homens, nas mulheres, essa redução ocorre aos 65 anos. Em ambos os sexos, a prática do nível recomendado de atividade física no tempo livre cresceu com o nível de escolaridade. Portanto fica claro, que quando há um nível de conhecimento (escolaridade) as pessoas passam a praticar mais exercícios físicos, já com o passar da idade a tendência é a diminuição a essa prática.

Atualmente se percebe que o estilo de vida da população tornou-se mais caracterizado pelo sedentarismo, ou seja, pelo o não desenvolvimento de atividades diárias que não se propõe a nenhuma tipo de movimentação, sendo muito cômoda a estabilização de suas ações, provocando então um mínimo de deslocamento possível. Tal fator, entre muitos outros, contribui para uma diminuição na qualidade de vida. Se somando ainda a esse, o fato do uso exagerado das tecnologias que pendem a desencorajar a prática da atividade física, já que os mesmos criam um hábito maior de comodidade entre as pessoas, além de reduzirem a energia necessária para a realização das atividades diárias, facilita o acesso a tudo, desde a comunicação entre estas e até suas deslocações.

De acordo com Mendes et al (2011),

Esta era do sedentarismo apresenta graves conseqüências para a saúde dos indivíduos e o exercício físico apresenta-se como uma ferramenta importante e fundamental na prevenção e tratamento das principais doenças. Tornando-se assim evidentemente necessário inverter tendências e comportamentos nos indivíduos do mundo contemporâneo de modo a privilegiar uma vida mais ativa, saudável e o aumento do bem-estar.

O desdobramento deste estudo almeja, principalmente, oferecer a prática da atividade física, em busca dos benefícios para autoestima, bem-estar e qualidade de vida de um grupo de pais de uma escola estadual em Aurora-CE. Dessa maneira, é de suma importância salientar aos participantes o quanto é primordial se praticar exercícios físicos, seja no âmbito da saúde física e mental como para uma vida social mais ativa e saudável, promovendo então, mais qualidade de vida entre seus entes. Sendo necessário para tanto, verificar o quanto se apresenta a prática da atividade física desses pais.

Um termo muito discutido nos dias atuais, qualidade de vida, vem dimensionando tendência de vida dos indivíduos para se fazer compreender o quão é trivial se praticar atividades físicas, relatando entre estas dimensões, as físicas e as emocionais. Dando a entender que a qualidade de vida deva compreender a satisfação dos indivíduos com relação aos aspectos considerados importantes para os mesmos, como por exemplo, no que se refere às condições de vida, como denota Nahas (2013), salienta que o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência.

Para tanto, a coexistência de múltiplos fatores que têm permitido a humanidade progredirem nesse sentido e têm-se mostrado eficaz. Sendo relevante observar a evolução das ciências médicas na área da saúde, as alterações do ambiente e a transformação do estilo de vida, principalmente no que se refere ao estímulo da prática de atividades físicas e também de uma alimentação saudável.

Contanto, salientamos o que representa a orientação física apresentada pelo Código de Ética dos Profissionais de Educação Física - CONFEF (2003) “a educação física afirma-se, segundo as mais atualizadas pesquisas científicas, como atividade imprescindível à promoção e à preservação da saúde e à conquista de uma boa qualidade de vida.” Ratificando-se, portanto, que o exercício físico está fortemente ligado ao conceito de saúde, onde o mesmo demonstra ser um dos meios de melhoria das condições de saúde dos indivíduos uma vez que atenua e previne doenças, aumenta a expectativa de vida e melhorando seu bem-estar geral.

O ser humano no seu estilo de vida deve ter, portanto, a prática da atividade física, como fator determinante para o seu bem estar diário. Primando sempre por um estilo de vida ativo, onde este pode ser considerado um verdadeiro fator influenciador tanto para a promoção da

saúde como da qualidade de vida, “sendo o estilo de vida definido como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. (TAIROVA; DI LORENZI, 2011, p. 135-145).

Nesse contexto, uma das contribuições desse trabalho quanto a prática da atividade física, cujo objetivo central da mesma é de analisar a importância da prática de atividades físicas e ao mesmo tempo oferecer essa prática, procurando desenvolver além de um bem estar físico uma maior socialização entre os pares e uma melhor qualidade de vida. Só tende a encorajar as pessoas a se exercitarem buscando alcançar por mais saúde. Realçando sempre, que a relação entre saúde e prática de atividade física é tida como positiva pelos pesquisadores da área. Como diz, o estudo de revisão de literatura sistematizada realizado por Pucci et al. (2012), objetivando identificar a associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos, o qual verificou que as pesquisas levantadas apontaram relação positiva entre a prática da atividade física e os domínios ‘Função Física’, ‘Vitalidade’, ‘Papel Físico’, ‘Papel Emocional’, ‘Saúde Geral’ e ‘Saúde Mental’.

Explorando ainda nos seus objetivos específicos, desenvolver competências e habilidades motoras e sócias afetivas, com o foco no desenvolvimento de atitudes de cooperação e boa convivência entre as pessoas, assim como, conhecer novas práticas físicas (atividades corporais, ginásticas, jogos e brincadeiras) e suas variações, socializando e ampliando o repertório da cultura corporal, procurando reconhecer a importância da prática da atividade física para com o desenvolvimento de uma vida mais saudável.

Portanto, esse trabalho busca não só analisar o nível de práticas de atividades físicas, mas também oferecer um espaço para as práticas de atividades tidas como: motoras, lúdicas e recreativas, proporcionando assim a autoestima e o bem-estar contemplando, entre seus participantes uma vida mais saudável e sociável, já que estes irão participar das atividades realizadas em grupos e com a presença de um educador físico preparado para tal. Pois, sabemos que as atividades físicas são desenvolvidas com o objetivo de melhorar a saúde das pessoas promovendo um bem-estar físico, mental e social. Portanto é com esse intuito que se pretende desenvolver a aplicação desse trabalho, para melhor proporcionar um cotidiano mais ideal aos seus participantes.

Então, iremos utilizar-se da pesquisa teórica para embasamento do assunto, assim como um questionamento pessoal para com os participantes em relação as suas práticas de atividades físicas no seu dia a dia, se assim existirem ou não?

É importante frisar o quão é importante realizar as atividades físicas para com os pais da escola em questão, pois se trata de pessoas que em sua simplicidade, muitos não têm acesso a alguma forma para se exercitar, não tendo nem mesmo a noção do quanto é necessário praticar atividade física, tanto para o seu bem-estar diário, sua saúde e a tão almejada qualidade de vida.

## **Metodologia**

Ao iniciarmos o ano letivo na escola da rede pública estadual do município de Aurora-CE, escola X<sup>1</sup>, veio à idéia de nós lançarmos uma proposta para o núcleo gestor dessa escola, digo nós (eu Edvania professora de biologia (formanda em educação física e Alaelton professor de educação física da referida escola), de realizar atividades físicas com os pais da referida instituição, observando através das falas de seus filhos, os alunos, que seus pais em sua grande maioria não praticavam nenhum tipo de atividade física, os mesmos aceitaram a idéia e até nos parabenizaram pela iniciativa.

Então lançamos a proposta que foi de oferecer atividades físicas semanais aos pais de forma gratuita, na quadra de esporte da referida escola, ao menos duas vezes por semana, durante mais ou menos 60 minutos de prática, sempre sob a orientação do professor de educação física da escola. Onde podíamos oferecer momentos de atividades físicas com exercícios de alongamento, posturais e funcionais, regados de muita interação e recreação.

Foram estudados e analisados os pais dos alunos dos quatro 1º anos da escola, pessoas com idade mais ou menos entre 25 e 55 anos; em torno de uma população amostral composta por 68 pais, sendo 45 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, todos residentes na zona urbana da cidade. Sendo que para a participação nas atividades físicas, apenas 20 pais tinham frequência certa e outros 20 variavam a sua participação, com momentos presentes e outros ausentes. Sendo que para isto ocorrer, foi indagado pessoalmente sobre a existência ou não das suas práticas de atividades físicas e se tinham disposição para passar a pratica-lá.

Sabemos que à prática da atividade física, em sua função maior, promove o desenvolvimento de uma vida mais ativa e conseqüentemente mais saudável, com mais disposição para lidar com as tarefas do dia a dia. De uma maneira geral, atividades como: caminhar, pedalar, dançar, correr, praticar esportes, alongamento, ginástica e jogos, pode ser

---

<sup>1</sup>A Escola X tem o nome fictício utilizado para preservar a identidade da instituição.

realizadas coletivamente, o que contribui para a socialização e criação de um estilo de vida ativo e saudável dos participantes (CATUNDA, 2017, P.211).

Então, a primórdio houve a preocupação em levar até os pais uma base teórica da importância da prática da atividade física, tanto para o seu dia a dia, como para sua saúde de uma forma geral. Procurando estabelecer através desta um incentivo a mais para que os mesmos viessem a participar das práticas. Para isso, primeiramente realizou-se momentos de informações a respeito do assunto, com exposições teóricas e logo após passamos a prática das atividades físicas, sendo estas realizadas na quadra da referida escola, com bastantes materiais alternativos e com muita apreciação das atividades ali apresentadas, sempre pensadas no bom andamento dos exercícios desenvolvidos singularmente para esse público específico.

## **Reflexões e Análises**

### **Educação física e sua dimensão cultural**

Hoje é muito importante fazer as pessoas de uma forma geral se movimentar, ou seja, se exercitarem; pois se observa uma quantidade imensa de indivíduos inativos, capazes de passar dias sem realizar grandes esforços físicos e, ainda mais quando se tratam de um grupo específico, pais de uma comunidade escolar pública. Até mesmo depois de uma gama populacional está mais ligado as tecnologias, que na maioria das vezes geram mais falta de movimentações das pessoas, devido ao certo comodismo que esses proporcionam. Dessa forma, é essencial o debate sobre mudanças no comportamento corporal decorrente do avanço tecnológico e a verificação do impacto delas na vida dos cidadãos. Principalmente conhecendo e reconhecendo os benefícios que a atividade física proporciona, sendo assim corroborando então com as palavras de Darido (2010, p.287),

Se por um lado, o avanço tecnológico tem contribuído para fornecer mais informações e mais conforto à população, com o uso de máquinas, equipamentos eletrônicos e meios de locomoção, por outro, esse fenômeno é responsável por um estilo de vida menos ativo e mais sedentário. Tais características marcantes da modernidade têm sido apontadas como as principais responsáveis pelo aumento dos riscos de diversas doenças crônicas. Estudos mostram que essas doenças são quase duas vezes mais comuns em pessoas inativas do que naquelas que se exercitam.

Portanto, pode-se perceber o quão é importante a prática da atividade física, pois com ela é sabidamente que as mesmas só se propõe a estabelecer mais saúde entre os povos.

Desse modo, uma das áreas de estudos que escolhemos para aprofundar nossa análise da importância da prática de atividades físicas para com o desenvolvimento de uma vida mais saudável, é a cultura corporal que a educação física se propõe, como relata Neira (2016, p.87), com a cultura corporal, o objeto de estudo da Educação Física modificou-se e ensejou outras práticas pedagógicas e intenções educativas que se afastaram daquelas propaladas pelas vertentes que elegeram o exercício físico e, mais tarde, o movimento como objetos do componente escolar.

Então, é nessa perspectiva, que pretendemos viabilizar ainda mais o conhecimento da cultura corporal, ressignificando práticas que redimensionem as relações entre escola e comunidade; atividade física e hábitos saudáveis.

Compreendemos que a Educação Física é uma prática pedagógica que trata da Cultura Corporal de Movimento. Nesse sentido, nossa preocupação central é com a prática pedagógica que caracteriza a Educação Física na Educação Básica. Pensamos que o objetivo principal da Educação Física escolar é introduzir e integrar os alunos na Cultura Corporal de Movimento, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, formando os cidadãos que irão usufruir, partilhar, produzir, reproduzir e transformar as manifestações que caracterizam essa área, como o Jogo, o Esporte, a Dança, a Ginástica, a Luta e as práticas alternativas (DARIDO, 2017, p.34).

E assim, fazer sentido e significado da atividade física perante a cultura do movimento, envolvendo o desenvolvimento de atividades que possam expressar ainda mais essa cultura, na busca de uma comunidade mais ativa e, por conseguinte mais saudável.

Para tanto, os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998), apontam para a importância da aquisição do conhecimento relacionado às brincadeiras e jogos, esportes, ginástica, lutas, atividades rítmicas e expressivas, conhecimento sobre o corpo, nas três dimensões dos conteúdos. Como diz Darido (2017), assim, nessa abordagem, para além do saber fazer (dimensão procedimental), existe uma indicação de que a Educação Física na escola se preocupe também com a dimensão conceitual (saber sobre a saúde e qualidade de vida), e ter uma atitude favorável à prática regular do exercício (dimensão atitudinal).

Portanto, percebe-se as dimensões da cultura corporal já estabelecidas nos Parâmetros Curriculares Nacionais, com as mais diversas formas de conhecimentos sobre o corpo, especialmente os relacionados à saúde e qualidade de vida. Fundamentalmente, superando a perspectiva histórica a partir desse novo enfoque trazido pelos PCNs (BRASIL, 1998), a educação física necessita refletir sobre o conceito de saúde em sua maneira mais ampla, de modo que a dimensão social, psicológica, afetiva e cultural também sejam privilegiadas.

Contudo, é importantíssimo elaborarmos um projeto de atividades físicas para alguma comunidade, como os pais, salientando aos mesmos que o nível da qualidade de suas vidas depende muito dos movimentos que conseguimos realizar, especialmente, no tocante das atividades corporais cotidianas e na participação de práticas de exercícios físicos. Por isso devemos estar atentos a fala de Darido (2017, p.144),

É importante ainda o desenvolvimento de programas extracurriculares por parte dos próprios alunos, que podem ser discutidos nas aulas com toda a turma. Por exemplo: elaborar um programa de atividades físicas para os pais e discuti-lo, defendendo-o e justificando-o. Ou organizar festivais de jogos entre os moradores da mesma vizinhança, a fim de discutir diversas preferências de atividades físicas (DARIDO, 2017, p. 144).

Então, podemos concluir o quão é importante, relacionarmos o aprendizado com a prática cotidiana no sentido de estarmos sempre em busca do bem pela vida, e acima de tudo de se poder empoderar o conhecimento a prática, e a prática aos benefícios para autoestima, bem-estar e qualidade de vida.

### **Atividade física e seus benefícios**

A prática de atividades físicas, associada a um hábito alimentar ideal, tende a ser uma das principais soluções para a estabilidade da saúde. Sabemos que a atividade física regular e um estilo de vida saudável contribuem muito para uma melhor qualidade de vida em qualquer idade, portanto, é de grande valia para a manutenção e a promoção da saúde, que a prática de atividade física seja uma constante em todos os períodos da vida, dando sempre ênfase a continuidade após o início de um programa de exercícios. Uma vez que as atividades físicas têm estimulados vários efeitos determinantes em relação ao bom funcionamento do organismo humano, como exemplifica Darido (2010, p.295), no cérebro, a atividade física estimula a liberação de substâncias como a endorfina que melhora o funcionamento do sistema nervoso central, proporcionando sensação de bem estar, elevando a autoestima, reduzindo sintomas depressivos e de ansiedade, além de melhorar o controle do apetite.

Todavia, no percurso da linhagem da vida é importante analisar e se atentar para as transformações do corpo, sejam elas biológicas, físicas, psicológicas, vitais ao desempenho do ser humano, sendo essencial para isso, estabelecer metas para cuidar de si mesmo e quem sabe dos seus entes queridos. Sendo assim, devemos priorizar os benefícios que as atividades físicas

nos trazem, principalmente através da sua prática diária ou semanal, realizando movimentos corporais para fugir do comodismo e do possível sedentarismo. Como cita Guedes,

Como se sabe, a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e más hábitos alimentares. (GUEDES, 2012, p.75).

Contanto, é importante reforçar cada vez mais a preocupação voltada à prática da atividade física, especialmente aquelas relacionadas para com os cuidados da saúde. Segundo a OMS, um em cada três adultos não pratica exercícios físicos suficientes para proporcionar vantagens para a saúde física e mental. Dessa forma, políticas para combater a inatividade física são disponibilizadas em 56% dos países membros da OMS (World Health Organisation - WHO, 2014).

Então, fica perceptível que os órgãos governamentais precisam desenvolver políticas públicas voltadas para a saúde de todos, oferecendo programas de saúde que contemplem a prática de atividades físicas regulares. Para isso, deve ofertar locais e profissionais ideais para este fim, e assim diminuir a incidência/recorrência do risco de propiciar práticas errôneas, que em vez de oferecer benefícios, poderá acontecer os malefícios, provocados por dinâmicas não apropriadas ao bom caminhar de uma vida ativa e saudável.

### **Prática da atividade física**

Para darmos início as atividades, em primeiro lugar estivemos presentes nas reuniões dos PDT – Projeto Diretor de Turma, projeto este realizado pela escola, em que consiste em ter um professor diretor de cada turma (série), para adquirir mais informações a respeito do aluno e da sua respectiva família. Estas reuniões foram realizadas logo no início do ano letivo com os respectivos pais de cada turma. Então durante estas reuniões nos fizemos presente e lançamos a proposta aos pais dos alunos dos quatro primeiros anos, que hora ali se encontravam, para vir participar das atividades físicas que a escola iria oferecer através dos seus professores de biologia e educação física, os mesmos gostaram da idéia e alguns se prontificaram em vir participar das atividades.

Nestes momentos de encontro com os pais, aproveitamos para uma breve fala da importância dos benefícios da prática da atividade física, onde chamávamos atenção pra o modo de vida sedentário que as pessoas têm levado, ressaltando então tanto a necessidade de se fazer atividades físicas e dos benefícios que essas podem trazer para a vida das pessoas, dando um enfoque principalmente no aspecto da saúde. De acordo com Nahas,

Desde o início do século XX, os estudos da fisiologia têm demonstrado que os exercícios físicos regulares podem modificar a estrutura e o funcionamento do organismo em múltiplos aspectos. Prescrito de forma adequada, o exercício pode melhorar a aptidão física, prevenir e auxiliar no tratamento de diversas doenças” (NAHAS, 2013, p.148).

Então, pra começar realmente pra valer a desenvolver a prática da atividade física, primeiramente, os alunos dos referidos pais levaram as informações quanto ao início da mesma. Que foi no mês de abril, dia 29, duas vezes por semana, as terças e quinta-feira, no horário das 17 até as 18 horas. Onde realizamos momentos de atividades físicas sempre regadas com muita satisfação, prazer e alegria.

No decorrer das práticas realizamos exercícios físicos, lúdicos com muita disposição e prazer, realizando vários tipos de atividades sempre iniciando com exercícios de alongamentos, dando continuidade com a desenvoltura de vários circuitos de estações de exercícios físicos e com a realização de várias brincadeiras como, por exemplo, a dança das cadeiras, estourarem a bexiga do outro, passagem do bambolê entre as pessoas agarrado as mãos umas das outras, utilizando os materiais existentes na escola, como: cones, cabos de vassouras, bambolês, bolas, bexigas, escada de agilidade, cordas etc, procurando sempre diversificar os momentos das práticas.

E assim, com muita satisfação e muito dinamismo que nós desenvolvemos a prática das atividades físicas propostas para com os pais durante todo o ano letivo. Procurando atuar de forma responsável e compatível para com o público presente, pessoas de meia idade, realizando atividades condizentes para com estes, com o cuidado de ter sempre exercícios ideais, para que de forma alguma não venha causar prejuízos aos mesmos. A intenção foi sempre propor além do exercitar, promover a socialização entre os pares, para que assim pudessem obter mais autoestima e bem-estar entre os seus.

Contudo, percebendo sempre nos nossos participantes o empenho, à vontade e alegria de estar fazendo parte destas atividades físicas, nos relatando de estarem se sentindo bem melhor, com mais vontade de realizar suas atividades diárias e o mais importante, com uma vida bem mais saudável.

Agradecendo intensamente a todos participantes, especialmente aos professores Alaelton Nogueira e Edvania Tavares, que de maneira voluntária fez estas atividades físicas terem sentidos para os pais da comunidade escolar, proporcionando a todos mais saúde e muita vontade de ser mais ativo e assim viver melhor, com o adquirir de muito mais conhecimentos sobre a importância da prática da atividade física. “A Educação Física está ligada à reabilitação, ao lazer, ao desenvolvimento desportivo, ao alto rendimento, ao amadorismo” (LIMA, 2019, p. 12-13).

Portanto, observando de como os pais gostaram de fazer atividade física, através de seus relatos, falando dos benefícios que eles adquiriram para suas vidas cotidianas e principalmente para seu bem estar físico e mental, enfim de uma melhora significativa no seu modo de vida, que constatamos o quanto é gratificante proporcionar algo satisfatório as pessoas, especialmente uma população tão carente de alguma atenção, ou de pelos menos um olhar mais cuidadoso.

### **Considerações Finais**

Em todo o globo terrestre, percebe-se consideravelmente que a população em geral tem aumentado os motivos para a prática da atividade física. Essencialmente, devido o acesso as tecnologias ter levado as pessoas a um certo comodismo e, também pelo estilo de vida estressante provocando nos indivíduos um cansaço físico e mental, fazendo com que os homens fiquem condicionados a levarem uma vida sedentária, sem coragem de praticar alguma atividade. Esse fato tem despertado e ao mesmo tempo estimulado as comunidades relacionados a saúde, aos educadores físicos e a organização mundial de saúde em atirar as pessoas para realizarem algum tipo de exercício físico. Bem como do Estado em elaborar e aplicar políticas públicas direcionados a um hábito de vida mais saudável, podendo incluir nessas, além de uma educação alimentar, uma educação física para a prática do exercitar-se.

Portanto, analisar e ao mesmo tempo oferecer a prática da atividade física, procurando compreender as possíveis adversidades de impedimento para tal, foi um desafio, visto que a maioria da realidade cotidiana dos pais não tinha essa prática como comum as suas atividades diárias.

Entretanto, de acordo com este estudo, a participação a prática da atividade física, proporcionou momentos de alegria e prazer para com estas, assim como um melhor condicionamento físico e um bem-estar geral. Para tanto, ter conhecimento sobre como está a atividade física dos pais permitiu identificar as suas realidades quanto à prática da atividade

física e a partir de então poder implantar e incentivar para com esses a prática do exercitar-se sempre. Por meio desses momentos de atividades físicas, foi possível demonstrar sua importância quanto aos benefícios que estas promovem, procurando produzir assim, uma visão e uma mudança nos hábitos de vida e conseqüentemente então, uma melhor qualidade de vida.

Todavia, este estudo verificou que apesar da maioria dos pais em questão não terem o hábito de se exercitar e, através das participações nas práticas das atividades físicas propostas, eles se sentiram com mais coragem para enfrentar o seu dia a dia, pois relataram estar bem consigo mesmo. Tendo como principal motivo para a prática, manter a saúde e adquirir hábitos saudáveis. E assim, obter uma resposta positiva para com a proposta desse estudo, principalmente no que se concerne à prática do exercitar-se, promovendo momentos de praticar atividades, nas mais diversas alternativas. Desse modo, fomentamos a possibilidade de fazer dos nossos participantes, pessoas mais conscientes para com a prática da atividade física, como também dos benefícios que estas promovem.

Por fim constatamos que este estudo necessita ainda mais de maiores aprofundamentos, pois sabemos que a população tem extrema necessidade da prática contínua de atividade física para que assim possa proporcionar um consentimento constante de seus respectivos benefícios. Portanto, é indispensável tanto indagar mais a comunidade sobre a prática da atividade física, assim como ofertar momentos para com estas.

Faz-se importante também que outros estudos nesta mesma perspectiva não se limitem às apresentações teóricas, mas de poder atrair e despertar na comunidade de forma em geral a prática da atividade física, oferecendo para tal, diversas alternativas e assim atraindo cada vez mais e mais pessoas para praticarem atividades físicas.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

\_\_\_\_\_. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. 114 p.

CATUNDA, Ricardo; MARQUES, Adilson. **Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade**. Belo Horizonte, Casa da Educação Física, 2017. 224p.

CONFEEF. Conselho Federal de Educação Física. **Resolução CONFEEF n.º 206, de 07 de novembro de 2010**. Dispõe sobre o Estatuto do Conselho Federal de Educação Física. Rio de

Janeiro: CONFEF, 2010. Disponível em: < <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/274>>. Acesso em: 10 jul.2019.

DARIDO, S. C.; JÚNIOR, O. M. S. **Para ensinar educação física:** possibilidades de intervenção na escola. 6. ed. Campinas - SP: Papyrus, 2010. 349 p.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação física na escola:** implicações para a prática pedagógica. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. 292 p.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa *fitnessgram*. **Rev. Bras.Med. Esporte**. Vol. 18, Nº 2 – Mar/Abr, 2012.

LIMA, Luiz. Entrevista. **Revista Educação Física** – CONFEF (Conselho Federal de Educação Física), Rio de Janeiro, n. 70, p. 12-13, jan./mar. 2019.

MENDES, R., et al. **Atividade Física e Saúde Pública:** Recomendações para a prescrição de exercícios. Revista científica da ordem dos médicos. Acta MedPort, v. 24, n. 6, 2011.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NEIRA, M. G.; et al. **Educação física cultural**. Coleção: A reflexão e a prática no ensino médio, v.4. São Paulo, Blucher, 2016.

PUCCI, G. C. M. F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166-79, fev. 2012.

TAIROVA, O. S.; DI LORENZI, D. R. S. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, 2011, p. 135-145.

WHO. PhysicalActivity. Tradução ACTbr, **Folha Informativa Nº385**, Fev.,2014. Disponível em:<[http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957\\_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014\\_port\\_REV1.pdf](http://actbr.org.br/uploads/conteudo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf)> Acesso em 28 mar. 2019.



#### **Como citar este artigo (Formato ABNT):**

TAVARES, Francisca Edvania; NASCIMENTO, Alaelton Francisco Nogueira do. Atividade Física na Idade Adulta: Benefícios para Autoestima, Bem-Estar e Qualidade de Vida de um grupo de Pais de uma Escola Pública em Aurora – CE. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Julho/2020, vol.14, n.51, p. 144-156. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 03/06/2020;

Aceito: 13/06/2020.