BOCA
BOLETIM DE CONJUNTURA

CORPOS QUE SE MOVEM, LÍNGUAS QUE SE APRENDEM: NOVAS PERSPECTIVAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO

BODIES THAT MOVE, LANGUAGES THAT ARE LEARNED: NEW PERSPECTIVES FOR ACTIVE AGING

CUERPOS QUE SE MUEVEN, LENGUAS QUE SE APRENDEN: NUEVAS PERSPECTIVAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

https://doi.org/10.56238/bocav25n84-036

Data de submissão: 19/10/2026 **Data de publicação:** 19/11/2026

Brenda Mourão Pricinoti
Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Estudos Linguísticos (PPGEL)
Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)
E-mail: brenda.pricinoti@ufu.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0003-3178-6512
Lattes: http://lattes.cnpq.br/1727697477231852

Rani Mourão David Pricinoti
Especialista em Nutrição Esportiva
Instituição: Universidade AVM Faculdade Integrada
E-mail: mouraorani@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento populacional constitui uma transformação demográfica global que impõe novos desafios às sociedades contemporâneas, exigindo olhares ampliados sobre a longevidade, a autonomia e a qualidade de vida. A partir de uma abordagem qualitativa de caráter bibliográfico e interpretativo-reflexivo, o presente artigo tem como objetivo analisar as contribuições da atividade física e da aprendizagem de línguas adicionais para o envelhecimento ativo. O estudo articula duas dimensões fundamentais e complementares: de um lado, o corpo e o movimento, fundamentados na Educação Física, que atuam na manutenção da capacidade funcional, da força, da mobilidade e na prevenção de morbidades; de outro, a linguagem e a cognição, compreendidas à luz da Linguística Aplicada Crítica, que reposicionam a pessoa idosa como sujeito ativo de aprendizagem, interação social e construção de novos sentidos. A revisão teórica demonstra que, longe de reduzir a velhice a um processo linear de perdas e declínios, práticas corporais e experiências educacionais contínuas operam como recursos fundamentais para o bem-estar psicológico, a inserção social, o exercício da cidadania e a garantia de um envelhecimento mais participativo, autônomo e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Atividade Física. Ensino de Línguas.

ABSTRACT
Population aging is a global demographic transformation that poses new challenges to contemporary societies, requiring a broader perspective on longevity, autonomy, and quality of life. Using a qualitative approach that is both bibliographic and interpretive-reflective in nature, this article aims to analyze the contributions of physical activity and the learning of additional languages to active aging. The study brings together two fundamental and complementary dimensions: on the one hand, the body and movement, grounded in physical education, which play a role in maintaining functional capacity, strength, and mobility, as well as in preventing morbidity; on the other, language and cognition, understood through the lens of Critical Applied Linguistics, which reposition older adults as active agents of learning, social interaction, and the construction of new meanings. The theoretical review demonstrates that, far from reducing old age to a linear process of loss and decline, physical practices and ongoing educational experiences serve as fundamental resources for psychological well-being, social inclusion, the exercise of citizenship, and the assurance of a more participatory, autonomous, and healthy aging process.

Keywords: Active Aging. Physical Activity. Additional Language Learning.

RESUMEN
El envejecimiento poblacional constituye una transformación demográfica global que impone nuevos desafíos a las sociedades contemporáneas, exigiendo miradas ampliadas sobre la longevidad, la autonomía y la calidad de vida. A partir de un enfoque cualitativo de carácter bibliográfico e interpretativo-reflexivo, el presente artículo tiene como objetivo analizar las contribuciones de la actividad física y del aprendizaje de lenguas adicionales para el envejecimiento activo. El estudio articula dos dimensiones fundamentales y complementarias: por un lado, el cuerpo y el movimiento, fundamentados en la Educación Física, que actúan en el mantenimiento de la capacidad funcional, de la fuerza, de la movilidad y en la prevención de morbilidades; por otro, el lenguaje y la cognición, comprendidos a la luz de la Lingüística Aplicada Crítica, que reposicionan a la persona mayor como sujeto activo de aprendizaje, interacción social y construcción de nuevos sentidos. La revisión teórica demuestra que, lejos de reducir la vejez a un proceso lineal de pérdidas y declives, las prácticas corporales y las experiencias educacionales continuas operan como recursos fundamentales para el bienestar psicológico, la inserción social, el ejercicio de la ciudadanía y la garantía de un envejecimiento más participativo, autónomo y saludable.

Palabras clave: Envejecimiento Activo. Actividad Física. Enseñanza de Lenguas.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui uma transformação demográfica de alcance mundial e vem produzindo novos desafios para as sociedades contemporâneas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o crescimento da população com 60 anos ou mais demanda mudanças nas formas de organização social e nas políticas de saúde, assistência, educação e participação. No Brasil, esse movimento também se torna cada vez mais evidente. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), em 2022 o país contava com mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, correspondendo a aproximadamente 15,8% da população brasileira. Esses dados nos colocam diante de uma questão que ultrapassa a própria longevidade: à medida que vivemos mais, que condições estamos construindo para viver essa etapa da vida com autonomia, bem-estar, participação e qualidade?

É a partir dessa pergunta que nos aproximamos do envelhecimento. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) propõe que o envelhecimento saudável seja compreendido a partir do desenvolvimento e da manutenção da capacidade funcional que possibilita o bem-estar na velhice. Essa capacidade não se restringe ao funcionamento físico, mas envolve também a possibilidade de aprender, tomar decisões, estabelecer relações e participar da sociedade. Essa concepção dialoga com aquilo que passamos a questionar em nossas próprias experiências, pois nos permite deslocar o olhar sobre a velhice: em lugar de compreendê-la apenas a partir das perdas associadas ao avanço da idade, passamos a pensar também nas capacidades que permanecem e nas potencialidades de continuar participando e aprendendo ao longo da vida.

Foi justamente nesse espaço de possibilidades que nosso interesse pelo tema começou a se constituir. Este trabalho não nasceu somente de uma inquietação teórica, mas do encontro entre duas trajetórias que se cruzam antes mesmo de qualquer intenção de pesquisa: somos mãe e filha. Compartilhamos uma história familiar, mas percorremos caminhos acadêmicos e profissionais diferentes, que nos levaram a olhar para o envelhecimento a partir de lugares distintos. Esse olhar também é atravessado pelas experiências de nossa própria família. Ao longo de nossas vidas, acompanhamos familiares e antepassados que vivenciaram processos de envelhecimento marcados por limitações físicas, perda de funcionalidade e atrofia, além de situações de morte prematura. Também convivemos com casos de Alzheimer e demência que nos fizeram pensar concretamente sobre o futuro e sobre as condições que estamos construindo para a nossa própria velhice. Essas motivações não são tomadas como evidências científicas nem como explicações para o processo de envelhecimento. Elas

constituem parte das experiências que nos levaram a olhar para esse tema com particular atenção e a buscar práticas que possam contribuir para um envelhecimento mais saudável. Entre essas escolhas estão manter o corpo em movimento e permanecer intelectualmente ativas, aprendendo, estudando e nos desafiando continuamente.

A primeira autora constrói sua trajetória acadêmica no campo dos Estudos Linguísticos e, atualmente, desenvolve pesquisa de doutorado na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), dedicando-se às relações entre linguagem, educação e aprendizagem de línguas. A segunda autora atua como técnica de enfermagem na UFU e possui graduação e especialização em Educação Física. Sua formação e experiência profissional aproximam-se das questões relacionadas ao corpo, ao movimento e à saúde. Quando essas duas trajetórias se encontram, o envelhecimento deixa de ser para nós apenas um objeto sobre o qual lemos e passa a constituir um tema sobre o qual nos perguntamos a partir de nossas experiências e dos conhecimentos que construímos em campos distintos.

Esse lugar de onde falamos é importante para a maneira como construímos este trabalho. Não partimos da ideia de que existe um olhar completamente neutro ou distante das experiências de quem pesquisa. Reconhecemos que nossas histórias, formações e relações participam da construção das perguntas que fazemos. Ao mesmo tempo, reconhecer esse lugar não significa substituir a produção científica por nossas experiências. Nossas vivências constituem o ponto de partida de nossas inquietações, mas é no diálogo com a literatura especializada que buscamos ampliar, tensionar e sustentar nossas reflexões. É nesse movimento entre experiência e teoria que o envelhecimento passa a ser compreendido por nós como um fenômeno complexo e multidimensional.

Scoralick-Lempke e Barbosa (2012), a partir da perspectiva *Life-Span*, compreendem o desenvolvimento humano como um processo que se estende ao longo de todo o curso da vida. Essa perspectiva nos ajuda a compreender por que a velhice não precisa ser necessariamente associada à passividade e ao declínio. Ao destacarem a possibilidade de desenvolvimento e de novas aprendizagens também na velhice, os autores ampliam aquilo que já percebíamos em nossas próprias experiências: o desenvolvimento humano não se encerra com a chegada a determinada idade. Podemos continuar aprendendo, experimentando, construindo e compartilhando.

A atividade física constitui uma das dimensões que nos conduzem a essa discussão. Em nossa própria experiência, manter o corpo em movimento tornou-se uma forma de cuidado e de preparação para o futuro. A literatura nos permite, entretanto, ir além dessa percepção pessoal. Oliveira *et al*. (2010), em revisão sistemática sobre a relação entre atividade física e qualidade de vida de pessoas

idosas, identificaram impactos positivos associados à prática de exercícios. Vagetti *et al*. (2014), que também reuniram evidências consistentes dessa associação positiva. Esses estudos nos ajudam a compreender que aquilo que buscamos individualmente, manter-nos ativas e preservar nossa funcionalidade, também pode ser pensado a partir de evidências científicas sobre aspectos importantes da experiência de envelhecer.

Essa discussão ganha significado ainda maior quando retomamos a compreensão ampliada de envelhecimento saudável proposta pela OMS (2020). Se envelhecer com saúde envolve manter possibilidades de ação, participação e bem-estar, compreendemos que a atividade física pode constituir uma prática importante para a manutenção da mobilidade e da funcionalidade. Não se trata apenas de combater os efeitos do envelhecimento, mas de favorecer condições para que a pessoa idosa continue realizando atividades, estabelecendo relações e participando de diferentes espaços sociais. Foi nesse ponto que nosso olhar nos levou para outra dimensão: a aprendizagem. Se o envelhecimento não interrompe necessariamente os processos de desenvolvimento, por que pensar que a aprendizagem deveria deixar de fazer parte da vida na velhice? Essa pergunta nos aproximou de um campo que, inicialmente, parecia pertencer exclusivamente à trajetória acadêmica da primeira autora: a aprendizagem de línguas.

A aprendizagem ao longo da vida permite compreender que aprender não é uma experiência restrita à infância, à juventude ou aos espaços formais de escolarização. Assim, percebemos que manter-se intelectualmente ativo não precisa ser compreendido apenas como uma estratégia para acumular conhecimentos, mas também como uma forma de permanecer em movimento, estabelecer relações, enfrentar desafios e construir sentidos.

É nesse horizonte que situamos a aprendizagem de línguas adicionais. A partir dos Estudos Linguísticos e da Linguística Aplicada que orienta nossa leitura, entendemos a linguagem como uma prática social, histórica e situada por meio da qual os sujeitos constroem sentidos, estabelecem relações e se posicionam no mundo (Moita Lopes, 2006). Nessa direção, uma língua não se reduz apenas um conjunto de estruturas que precisam ser memorizadas. Seu aprendizado envolve produzir significados, interagir, posicionar-se, relacionar-se e participar de práticas linguísticas. Tal compreensão aproxima-se de uma Linguística Aplicada voltada para a vida social e para as experiências concretas dos sujeitos, assumindo uma perspectiva crítica sobre os modos pelos quais a linguagem participa da constituição das relações sociais (Pennycook, 2001; Moita Lopes, 2006).

Essa perspectiva nos faz olhar para a aprendizagem de línguas na velhice de maneira diferente. Não nos interessa apenas perguntar quanto vocabulário ou quantas estruturas linguísticas uma pessoa consegue aprender. Interessa-nos compreender o que acontece quando uma pessoa idosa se coloca novamente na posição de aprendiz, encontra outras pessoas, enfrenta novos desafios, mobiliza conhecimentos anteriores e participa de práticas sociais mediadas por outra língua. É nessa possibilidade de continuar aprendendo e participando que encontramos uma aproximação entre aquilo que a literatura discute e aquilo que buscamos construir em nossas próprias vidas.

Pfenninger e Singleton (2019), em uma revisão crítica sobre os processos de aprendere o uso de línguas adicionais na vida adulta tardia, mostram que esse campo envolve dimensões linguísticas, cognitivas, neurobiológicas e socioafetivas. Os autores também chamam atenção para a relevância de ampliar as pesquisas sobre aprendizagem de línguas em fases posteriores da vida. Essa lacuna nos parece particularmente significativa diante do crescimento da população idosa e da necessidade de pensar em possibilidades de processos formativos que acompanhem as pessoas durante todo o curso da vida.

Klimova e Pikhart (2020), em uma revisão sistemática sobre a aprendizagem de línguas estrangeiras entre pessoas idosas saudáveis, identificaram estudos que apontam possíveis relações entre essa experiência e determinadas funções cognitivas, além de oportunidades de socialização e integração social. É importante, entretanto, não transformar essas evidências em uma relação causal generalizante. Por isso, não partimos da ideia de que aprender uma língua necessariamente previne declínios cognitivos ou produz benefícios sociais para todas as pessoas idosas. O que nos interessa é reconhecer a aprendizagem linguística como uma experiência complexa, capaz de mobilizar cognição, linguagem, interação e afetividade, e que, por isso, merece ser considerada nas discussões contemporâneas sobre envelhecimento.

Ao colocarmos essas duas dimensões em diálogo, percebemos que atividade física e aprendizagem de línguas adicionais não são práticas equivalentes. Não pretendemos estabelecer entre elas uma relação de causa e efeito, tampouco afirmar que uma substitui ou complementa diretamente a outra. O que nos interessa é observar o que emerge quando olhamos para ambas a partir de uma concepção ampliada de envelhecimento. De um lado, a atividade física mobiliza corpo, movimento e funcionalidade, podendo favorecer condições relacionadas à autonomia e à qualidade de vida (Oliveira *et al*., 2010; Vagetti *et al.*, 2014). De outro, a aprendizagem de uma língua adicional mobiliza linguagem, cognição, interação e novas experiências de participação (Pfenninger; Singleton, 2019;

Klimova; Pikhart, 2020). Quando aproximamos essas duas dimensões, percebemos que ambas podem ser pensadas como experiências que nos colocam em movimento, ainda que de maneiras distintas.

Essa aproximação nos permite deslocar novamente o olhar sobre a velhice. Se considerarmos apenas as perdas físicas, cognitivas ou funcionais, corremos o risco de produzir uma imagem do envelhecimento marcada pela falta: falta de força, de velocidade, de memória, de mobilidade ou de produtividade. Quando olhamos, porém, para as possibilidades de movimento, aprendizagem, interação e participação, outras narrativas sobre a velhice tornam-se admissíveis. A pessoa idosa aparece não apenas como alguém que necessita de cuidados, mas também como sujeito que pode continuar aprendendo, estabelecendo vínculos, realizando escolhas e construindo novos projetos.

É justamente nessa possibilidade de produzir outros modos de compreender o envelhecimento que encontramos o ponto de encontro entre nossas áreas e nossas trajetórias. Para a segunda autora, o corpo e o movimento estabelecem caminhos de formação e experiência profissional; para a primeira, a linguagem e a aprendizagem constituem o campo no qual vem construindo sua trajetória acadêmica. Ao nos encontrarmos neste trabalho, não pretendemos apagar essas diferenças. Ao contrário, é justamente porque elas existem que o diálogo se torna possível e produtivo.

Assumir nossa posição como autoras significa reconhecer que este texto é também resultado de um encontro: entre mãe e filha, entre Educação Física e Estudos Linguísticos, entre corpo e linguagem, entre movimento e aprendizagem. Nossa experiência não é tomada como evidência científica em si mesma, mas como o lugar de onde emergem nossas perguntas. A produção científica da área constitui o espaço no qual buscamos problematizar, ampliar e sustentar essas perguntas. É nessa relação entre experiência e conhecimento científico que construímos nossa reflexão sobre o envelhecimento. Diante disso, nosso objetivo é analisar, a partir da literatura especializada, as contribuições da atividade física e da aprendizagem de línguas adicionais para o envelhecimento ativo, considerando suas possíveis relações com a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza bibliográfica e de caráter interpretativo-reflexivo, tendo como objeto de discussão o envelhecimento ativo a partir da articulação entre a prática de atividades físicas e a aprendizagem de línguas adicionais. A escolha pela abordagem qualitativa parte da compreensão de que os fenômenos relacionados ao envelhecimento não podem ser

reduzidos a indicadores quantitativos ou a relações lineares de causa e efeito, uma vez que envolvem dimensões sociais, culturais, subjetivas e históricas que atravessam as experiências dos sujeitos.

Segundo Minayo (2014), a pesquisa qualitativa ocupa-se de um universo de significados, motivos, aspirações, valores e atitudes, permitindo compreender fenômenos que não podem ser adequadamente apreendidos apenas por meio de procedimentos de mensuração. Nessa perspectiva, mais do que descrever os possíveis benefícios da atividade física ou da aprendizagem de línguas na velhice, interessa-nos refletir os sentidos atribuídos a essas práticas e sobre as possibilidades que elas podem produzir para a participação social, a autonomia, a interação e a qualidade de vida das pessoas idosas.

A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida a partir do levantamento e da análise de produções acadêmicas relacionadas aos conceitos que fundamentam a discussão, especialmente envelhecimento ativo, atividade física na velhice, aprendizagem de línguas adicionais por pessoas idosas e Linguística Aplicada. Foram considerados livros, artigos científicos, documentos institucionais e outras produções acadêmicas pertinentes ao tema. Conforme Gil (2002, p. 44), “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por livros e artigos científicos”, possibilitando ao pesquisador estabelecer contato com diferentes perspectivas teóricas sobre determinado fenômeno.

Entretanto, a utilização da pesquisa bibliográfica não foi compreendida como simples levantamento ou descrição das contribuições encontradas na literatura. Os estudos selecionados foram colocados em diálogo, buscando identificar aproximações, tensões e possíveis lacunas na forma como o envelhecimento ativo é compreendido, especialmente quando se articulam dimensões relacionadas ao corpo, à aprendizagem e à participação social. Desse modo, a análise assume caráter interpretativo, considerando que a produção do conhecimento envolve também o olhar situado de quem pesquisa e as relações estabelecidas entre os diferentes referenciais mobilizados.

Nesse sentido, a discussão foi organizada a partir de dois eixos que, embora possam ser analisados separadamente, serão compreendidos de maneira articulada: a) a atividade física como dimensão do envelhecimento ativo, considerando suas relações com autonomia, bem-estar, participação e manutenção da funcionalidade; e b) a aprendizagem de línguas adicionais na velhice, compreendida para além da aquisição de conhecimentos linguísticos, envolvendo interação, produção de sentidos, socialização, participação em práticas sociais e posicionamento dos sujeitos.

A articulação entre esses dois eixos constitui o principal movimento analítico da pesquisa. Não se pretende estabelecer uma equivalência entre atividade física e aprendizagem de línguas, tampouco afirmar que ambas produzem necessariamente os mesmos efeitos. Busca-se, antes, refletir sobre como diferentes formas de participação e aprendizagem ao longo da vida podem contribuir para uma compreensão ampliada do envelhecimento ativo. Assim, o envelhecimento é concebido não apenas como um processo biológico associado à passagem do tempo, mas como uma experiência multidimensional, atravessada por condições sociais, culturais e pelas oportunidades de participação oferecidas aos sujeitos.

A análise também foi orientada pelos pressupostos da Linguística Aplicada Crítica, especialmente pela compreensão da linguagem como prática social e pela atenção às relações entre linguagem, sujeitos e sociedade. Nessa perspectiva, a aprendizagem de uma língua adicional na velhice não foi analisada exclusivamente a partir de aspectos cognitivos ou do desempenho linguístico, mas como uma experiência que pode envolver construção de identidades, estabelecimento de vínculos, circulação por diferentes espaços sociais e ampliação das possibilidades de participação.

Portanto, o percurso metodológico adotado não tem como finalidade apenas descrever o que a literatura apresenta sobre envelhecimento ativo, atividade física e aprendizagem de línguas adicionais. O propósito foi interpretar e problematizar essas relações, colocando diferentes perspectivas teóricas em diálogo para compreender de que maneira práticas corporais e experiências de aprendizagem podem ser pensadas como dimensões de uma velhice ativa, participativa e socialmente significativa. A pesquisa assumiu, assim, um caráter reflexivo, no qual a revisão da literatura constitui não apenas uma etapa de levantamento teórico, mas o próprio espaço de construção das interpretações e problematizações propostas ao longo do estudo

3 APRENDIZAGEM, LINGUAGEM E DESENVOLVIMENTO NA TERCEIRA IDADE

A discussão sobre envelhecimento ativo e saudável não pode se restringir às condições físicas e à manutenção da capacidade funcional. Como discutido anteriormente, o envelhecimento constitui um processo multidimensional, que envolve aspectos físicos, cognitivos, psicológicos e sociais. Nesse sentido, pensar em qualidade de vida na velhice implica também considerar as possibilidades de aprendizagem, participação e desenvolvimento que permanecem presentes ao longo da vida. Essa compreensão encontra respaldo na própria perspectiva de envelhecimento saudável proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), para a qual a habilidade funcional não se limita à

possibilidade de realizar atividades físicas, mas inclui também a capacidade de aprender, tomar decisões, estabelecer e manter relações e participar da sociedade. Assim, aprender não aparece como uma atividade secundária no envelhecimento, mas como uma das possibilidades que contribuem para que a pessoa idosa continue sendo e fazendo aquilo que valoriza.

A perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida contribui para essa compreensão ao questionar concepções que associam a velhice exclusivamente à perda e ao declínio. Scoralick-Lempke e Barbosa (2012), fundamentados na perspectiva *Life-Span*, compreendem o desenvolvimento humano como um processo que se estende ao longo de toda a vida, reconhecendo a possibilidade de mudanças, ganhos e aprendizagens também na velhice. Nessa perspectiva, o envelhecimento não representa o encerramento das possibilidades de desenvolvimento, mas uma etapa marcada por novas condições, necessidades e oportunidades. A aprendizagem, portanto, pode assumir um papel importante na manutenção da participação e na construção de novos sentidos para essa etapa da vida.

Essa compreensão também encontra sustentação nos estudos sobre aprendizagem ao longo da vida. Narushima, Liu e Diestelkamp (2016), ao investigarem a participação de pessoas com 60 anos ou mais em atividades de educação não formal, identificaram uma associação positiva entre a participação continuada em experiências de aprendizagem e o bem-estar psicológico. Para os autores, a aprendizagem ao longo da vida pode funcionar como um recurso que contribui para fortalecer capacidades de enfrentamento e autonomia, inclusive entre pessoas consideradas mais vulneráveis. Dessa forma, aprender na velhice não deve ser compreendido apenas como aquisição de novos conhecimentos, mas como uma experiência que pode estar relacionada ao bem-estar psicológico e à participação social.

Essa perspectiva é particularmente relevante quando consideramos que a velhice pode envolver mudanças nos papéis sociais anteriormente desempenhados. A aposentadoria, a redução das atividades profissionais, as transformações nas relações familiares e outras mudanças podem modificar os espaços de participação social disponíveis para a pessoa idosa. Nesse contexto, experiências de aprendizagem podem criar novos espaços de convivência, interação e construção de projetos. Mais do que ocupar o tempo livre, aprender pode significar estabelecer novos vínculos, assumir novos desafios, compartilhar conhecimentos e continuar participando de diferentes práticas sociais.

É nesse ponto que a aprendizagem de línguas adicionais ganha relevância para a discussão proposta neste trabalho. Diferentemente de uma atividade cujo objetivo se limita à memorização de conteúdos linguísticos, aprender uma língua envolve entrar em contato com outras formas de significar,

comunicar e participar socialmente. Na perspectiva dos Estudos Linguísticos e da Linguística Aplicada, a língua pode ser compreendida como prática social, o que significa que aprender uma língua adicional envolve também possibilidades de interação, construção de sentidos e participação em diferentes contextos sociais. Para pessoas idosas, essa experiência pode representar não apenas a aprendizagem de um novo sistema linguístico, mas a ampliação de possibilidades de comunicação e de inserção em práticas sociais.

Pfenninger e Singleton (2019) ressaltam que existe uma quantidade relativamente limitada de pesquisas sobre a aprendizagem de línguas em fases posteriores da vida, especialmente quando comparada à produção dedicada à aprendizagem de línguas por crianças, adolescentes e adultos mais jovens. Ainda assim, a literatura analisada pelos pesquisadores permite compreender a aprendizagem de línguas adicionais na velhice como um fenômeno complexo, que não pode ser reduzido à aquisição de vocabulário ou estruturas gramaticais.

A dimensão cognitiva é uma das razões pelas quais a aprendizagem de línguas tem despertado interesse nas pesquisas sobre envelhecimento. Klimova e Pikhart (2020) observaram que cursos de línguas podem oferecer oportunidades de socialização e integração social, aspectos que podem contribuir para o bem-estar dos participantes. Entretanto, é importante interpretar esses resultados com cautela: os próprios autores destacam que a quantidade de estudos disponíveis ainda é reduzida e que são necessárias investigações mais amplas para compreender a extensão e as condições desses possíveis efeitos.

A aprendizagem de uma língua adicional pode, portanto, ser compreendida como uma experiência que mobiliza diferentes capacidades simultaneamente. Durante uma atividade de aprendizagem linguística, o indivíduo pode ser desafiado a prestar atenção, recuperar informações, estabelecer relações entre conhecimentos prévios e novos conhecimentos, interpretar significados, produzir linguagem e interagir com outras pessoas. Não se trata, contudo, de afirmar que essas atividades necessariamente impedem o declínio cognitivo ou previnem doenças. A contribuição potencial da aprendizagem linguística precisa ser compreendida de maneira mais ampla, como uma experiência de estímulo, participação, interação e continuidade do desenvolvimento.

Além da dimensão cognitiva, a aprendizagem de línguas pode assumir importância no âmbito socioafetivo. Um curso de língua adicional pode constituir um espaço de encontro com outras pessoas, criação de vínculos e compartilhamento de experiências. Klimova e Pikhart (2020) identificam justamente a socialização e a integração social como dimensões presentes nos estudos sobre

aprendizagem de línguas por idosos. Essa dimensão é particularmente significativa quando articulada à compreensão de envelhecimento ativo, pois participar da sociedade não significa apenas manter atividades físicas ou realizar tarefas de forma independente, mas também construir e preservar relações, exercer interesses e ocupar espaços de participação.

Nesse sentido, a aprendizagem de uma língua adicional pode contribuir para ampliar as oportunidades de participação social das pessoas idosas. Dependendo das condições em que ocorre, aprender uma língua pode possibilitar interações com diferentes pessoas, acesso a conteúdos culturais, utilização de tecnologias, contato com outras comunidades linguísticas e realização de atividades que atribuem novos sentidos à experiência de aprender. Não se trata de estabelecer uma relação automática entre aprender uma língua e tornar-se mais saudável, mas de reconhecer que determinadas experiências educacionais podem criar ambientes favoráveis à interação, ao exercício da autonomia e à construção de novos projetos.

Essa compreensão permite estabelecer uma relação importante com a discussão apresentada anteriormente sobre atividade física. A atividade física e a aprendizagem de línguas adicionais são práticas distintas e produzem experiências distintas. A primeira está diretamente relacionada ao movimento corporal, à capacidade funcional e às condições físicas que favorecem a autonomia; a segunda envolve processos de aprendizagem, comunicação, interação e participação social. Entretanto, ambas podem ser compreendidas como práticas que rompem com uma representação da velhice centrada exclusivamente na passividade e no declínio.

A aproximação entre esses dois campos torna-se ainda mais significativa quando retomamos a concepção de envelhecimento saudável da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020). A habilidade funcional necessária ao bem-estar na velhice envolve diferentes possibilidades: aprender e tomar decisões, manter a mobilidade, construir e preservar relações e contribuir para a sociedade. Nessa perspectiva, não há oposição entre corpo e aprendizagem. Ao contrário, diferentes práticas podem contribuir para diferentes dimensões da capacidade funcional e da participação social.

Assim, enquanto a atividade física pode favorecer a manutenção da mobilidade, da força, do equilíbrio, da autonomia funcional e da qualidade de vida, experiências de aprendizagem podem contribuir para a continuidade do desenvolvimento, o bem-estar psicológico, a interação social e a participação. A aprendizagem de línguas adicionais situa-se, nesse diálogo, como uma experiência particularmente relevante por articular aprendizagem, linguagem, cognição e relações sociais. Não defendemos, portanto, que aprender uma língua seja uma solução para os desafios do envelhecimento,

tampouco que seus possíveis benefícios sejam universais. Defendemos que a aprendizagem linguística constitui uma possibilidade de participação e desenvolvimento ao longo da vida que merece ser considerada nas discussões sobre envelhecimento ativo e saudável.

A partir dessa perspectiva, compreendemos que envelhecer com qualidade não significa apenas conservar determinadas capacidades físicas, mas também manter possibilidades de aprender, interagir, escolher, participar e atribuir novos sentidos à própria trajetória. É justamente nesse ponto que o diálogo entre Educação Física e Estudos Linguísticos se torna produtivo para este trabalho: de um lado, o corpo e o movimento; de outro, a linguagem e a aprendizagem. Em conjunto, essas dimensões nos permitem pensar o envelhecimento não apenas a partir daquilo que se perde, mas também das possibilidades que permanecem abertas para o desenvolvimento, a autonomia, o bem-estar e a participação social.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da relevância do tema sobre o envelhecimento, o presente estudo buscou analisar, a partir da literatura especializada, as contribuições da atividade física e da aprendizagem de línguas adicionais para a promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida das pessoas idosas. A articulação entre essas duas dimensões permitiu evidenciar que a prática regular de exercícios físicos influência de forma positiva a saúde física e funcional, contribuindo para a redução de morbidades, o ganho e a preservação de massa muscular, a melhora no desempenho das atividades cotidianas e o estímulo ao convívio social.

Em consonância com essa perspectiva corporal, a análise apontou que a aprendizagem ao longo da vida, especialmente por meio da aquisição de línguas adicionais, atua como um potente catalisador do desenvolvimento humano na velhice. Longe de conceber a velhice como um período exclusivo de perdas ou declínios, as reflexões mobilizadas reforçam que as pessoas idosas mantêm plenas capacidades de aprendizagem, ressignificação e inserção social. A experiência de aprender uma nova língua, compreendida à luz da Linguística Aplicada Crítica, mobiliza processos cognitivos, socioafetivos e interacionais que reposicionam o sujeito idoso como agente ativo de sua própria história.

Portanto, conclui-se que, embora o processo biológico do envelhecimento seja incontornável, a adoção de um estilo de vida ativo, que una o cuidado com o corpo e o movimento ao estímulo intelectual e à participação social contínua, é capaz de proporcionar autonomia, bem-estar psicológico

e dignidade. Compreender o envelhecimento sob essa ótica multidimensional exige que a sociedade e as políticas públicas superem estereótipos etaristas, abrindo espaço para narrativas plurais que valorizem o potencial de desenvolvimento em todas as fases da vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, Luciana Correia; LEIMANN, Beatriz Consuelo Quinet; VASCONCELOS, Maria Estrella López; CARVALHO, Marilia Sá; VASCONCELOS, Ana Glória Godoi; FONSECA, Thaís Cristina Oliveira da; LEBRÃO, Maria Lúcia; LAURENTI, Ruy. A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p. 1924-1930, ago. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

CARDOSO, Adilson Sant'Ana; BORGES, Lucélia Justino; MAZO, Giovana Zarpellon; BENEDETTI, Tânia Bertoldo; KUHNEN, Anna Paula. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. Movimento, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSEN, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Health-related quality of life measures: United States,1993. MMWR Recommendations and Reports, Atlanta, v. 44, n. RR-6, p. 1-13, 1995.

DANTAS, Estélio Henrique Martin; VALE, Rodrigo Gomes de Souza. Atividade física e envelhecimento saudável. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; ANDRADE, Claudia Laranjeira de; LEBRÃO, Maria Lúcia. O Índex de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 317-325, 2007.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de; SANTIAGO, Marcela de Souza; VIANA, Ana Tereza; LEÃO, Ana Carolina; FREYRE, Carmen. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GATTO, Izilda de Barros. Aspectos psicológicos do envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, Matheus (Org.). Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2002.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Kátia Virgínia; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres idosas. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

HAYFLICK, Leonard. Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022: população por idade e sexo: pessoas de 60 anos ou mais de idade: resultados do universo: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/biblioteca/visualizacao/livros/liv102038.pdf. Acesso em: 11 nov. 2026.

Klimova, B., & Pikhart, M. (2020). Current research on the impact of foreign language learning among healthy seniors on their cognitive functions from a positive psychology perspective—A systematic review. Frontiers in Psychology, 11, Article 765. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00765.

MARQUES, Antônio. A prática de atividade física nas pessoas idosas: as questões pedagógicas. Horizonte, Lisboa, v. 13, n. 74, p. 11-17, 1996.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turibio Leite de. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan./fev. 2001.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MOITA LOPES, Luiz Paulo da (Org.). Por uma linguística aplicada indisciplinar. São Paulo: Parábola Editorial, 2006.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NARUSHIMA, Miho; LIU, Jian; DIESTELKAMP, Naomi. Lifelong learning in later life: a systematic review of psychological well-being outcomes. International Journal of Lifelong Education, v. 35, n. 5, p. 574-591, 2016.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de; OLIVEIRA, Núcia Macêdo Diniz; ARANTES, Paula Maria Machado Arantes; ALENCAR, Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, ago. 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Promoción de la salud: glosario. Ginebra: OMS, 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: OMS, 2020.

PAFFENBARGER, Ralph S.; LEE, I-Min. Physical activity and fitness for health and longevity. Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 67, n. 3, p. 11-28, 1996.

PENNYCOOK, Alastair. Critical applied linguistics: a critical introduction. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2001.

PFENNINGER, Simone E.; SINGLETON, David. A critical review of research relating to the learning, use and effects of additional and multiple languages in later life. Language Teaching, v. 52, n. 4, p. 419-449, 2019.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 10, n. 3, p. 37-48, jul. 2002.

PONT GEIS, Pilar. Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática. Tradução de Magda Schwartzhaupt Chaves. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

RAMOS, Marília Patta. Apoio social e saúde entre idosos. Sociologias, Porto Alegre, ano 4, n. 7, p. 156-175, jan./jun. 2002.

REPRESAS, José Pérez. As 7 biorotas para a saúde, o bem-estar e a longevidade. São Paulo: Globo, 2006.

ROCHA, Saulo Vasconcelos; FREIRE, Malú Oliveira. Nível de atividade física habitual e autopercepção do estado de saúde em idosas no município de Jequié - Bahia. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 20, n. 3, p. 161-167, 2007.

SALVADOR, Emanuel Péricles; FLORINDO, Alex Antonio; REIS, Rodrigo Siqueira; COSTA, Evelyn Fabiana. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 43, n. 6, p. 971-980, dez. 2009.

SCORALICK-LEMPKE, Natália Nunes; BARBOSA, Altemir José Gonçalves. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 29, n. 4, p. 557-566, dez. 2012.

SILVEIRA, Michele Marinho da; PASQUALOTTI, Adriano; COLUSSI, Eliane Lucia. Prevalência de doenças crônicas e prática de atividade física em adultos e idosos. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 25, n. 2, p. 209-214, 2012.

SOUZA, Doralice Lange de; VENDRUSCULO, Rosecler. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.

VAGETTI, Gislaine Cristina; BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro; MOREIRA, Natália Boneti; OLIVEIRA, Valdomiro de; MAZZARDO, Oldemar; CAMPOS, Wagner de. Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 36, n. 1, p. 76-88, 2014.

VIEIRA, Eliane Brandão. Manual de gerontologia. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.

ZIMERMAN, Guite I. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.