**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO DIFUSORA DA SAÚDE, AO LONGO DO TEMPO.**

Sidnei Sanches Nascimento da Silva1

RESUMO: A Educação Física (EF) surgiu na Grécia antiga, mediante a necessidade de se “criar” corpos atléticos, e fortes. No decorrer dos anos, as prioridades mudaram fazendo com que esta também mudasse. Isso tem ampliado cada vez mais o elo entre a prática e a teoria, contribuindo consequentemente, de forma significativa e positiva, para o surgimento de diversos estudos, gerando importantes resultados. Quando se faz menção à EF como difusora da saúde, afirma-se que, atualmente esta tem tomado uma proporção tão grande na vida das pessoas, e na saúde em geral que, tem-se aumentado a quantidade de adeptos de esportes, tanto em academias convencionais, quanto em outros tipos de modalidades (dança, crossfit, lutas, jogos, etc). É válido ressaltar ainda que, em detrimento a essa prática esportiva, estudos revelam que, em um futuro não muito distante (±2050), a longevidade (envelhecer bem) se comparado a de hoje, será muito maior, e isso se deve justamente a essa transição da EF e adequação das pessoas a hábitos de vida mais saudáveis. OBJETIVO: avaliar o impacto da EF na vida das pessoas ao longo dos anos. METODOLOGIA: Trata-se de um estudo por revisão bibliográfica, no qual foram realizadas pesquisas em diversas plataformas (Pubmed, Scielo, Google Acadêmico), que disponibilizaram mais de 4000 conteúdos em artigos para a construção deste resumo. Dentre os artigos encontrados, levando em consideração o critério de inclusão (últimos cinco anos, português/inglês) e exclusão (conteúdo não condizer com o trabalho em questão), foram aproveitados 10 artigos. Além destes sites, foram realizadas pesquisas também no site da Organização Mundial da Saúde (OMS). CONCLUSÃO: Diante do trabalho realizado, e tendo por base o conteúdo lido, é possível afirmar que, a Educação Física tem apresentado no decorrer dos anos por meio de estudos que, a melhor forma de envelhecer bem é realmente adotando hábitos de vida mais saudáveis.

**Palavras-chave**: Educação Física. Exercício Físico. Longevidade.