

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

Rhoanne Sousa de Moura

**Panorama da produção científica brasileira quanto à inserção de idosos em
práticas da Educação Física entre os anos de 2015 e 2020**

Goiânia
2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES
ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO
REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG**

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): **Rhoanne Sousa de Moura**

Título do trabalho: **PANORAMA DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA BRASILEIRA QUANTO À INSERÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENTRE OS ANOS DE 2015 E 2020**

**2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador)
Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹**

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.

Documento assinado eletronicamente por **RHOANNE SOUSA DE MOURA, Discente**, em 11/06/2021, às 17:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).

Documento assinado eletronicamente por **Jéssica de Moura Pereira, Usuário Externo**, em 11/06/2021, às 18:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2128465** e o código CRC **AF4EDCC0**.

Rhoanne Sousa de Moura

Panorama da produção científica brasileira quanto à inserção de idosos em práticas da Educação Física entre os anos de 2015 e 2020

Monografia submetida à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Licenciatura em Educação Física. Orientadora: Profa. Ma. Jéssica de Moura Pereira.

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, 14 de maio de 2021.

Profa. Ma. Jéssica de Moura Pereira
Orientador (a)

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Moura, Rhoanne Sousa de
Panorama da produção científica brasileira
quanto à inserção de idosos em práticas da Educação Física entre os anos
de 2015 e 2020 [manuscrito] / Rhoanne Sousa de Moura. - 2021.
61 f.

Orientador: Profa. Jéssica de Moura Pereira.
Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de
Educação Física e Dança (FEFD), Educação Física, Goiânia, 2021.
Bibliografia. Apêndice.
Inclui siglas, abreviaturas, gráfico.

1. Idosos. 2. Produção de conhecimento científico. 3.
Educação Física.
I. Pereira, Jéssica de Moura, orient. II. Título.

CDU 796



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos **vinte e oito dias do mês de maio de 2021** iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado “**PANORAMA DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA BRASILEIRA QUANTO À INSERÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENTRE OS ANOS DE 2015 E 2020**”, de autoria de **Rhoanne Sousa de Moura**, do curso de **Educação Física - Licenciatura**, da **Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD)** da UFG. Os trabalhos foram instalados pela **Professora Mestra Jéssicade Moura Pereira - orientadora - Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás | UEG - UnU/ESEFFEGO**, com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Professora Doutora Vanessa Helena Santana Dalla Déa - FEFD/UFG** e **Professora Doutora Tathyane Krahenbühl - FEFD/UFG**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do(a) estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de 9,0 (nove), tendo sido o TCC considerado aprovado.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se presente ata que segue assinada pelos Membros da

Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Vanessa Helena Santana Dalla Déa, Professor do Magistério Superior**, em 29/05/2021, às 10:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Tathyane Krahenbühl, Professora do Magistério Superior**, em 31/05/2021, às 11:47, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, §

1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Jéssica de Moura Pereira, Usuário Externo**, em 02/06/2021, às 10:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2096881** eo código CRC **4E0060DA**.

Referência: Processo nº 23070.026565/2021-21

SEI nº 2096881

https://sei.ufg.br/sei/controlador.php?acao=documento_imprimir_web&acao_origem=arvore_visualizar&id_documento=2267009&infra_sistema=1... 1/1

AGRADECIMENTOS

Os agradecimentos não poderiam começar por outro rumo senão à Universidade Federal de Goiás e, em especial, a instituição da Faculdade de Educação Física e Dança, por fazer parte dessa gigante universidade e maravilhoso curso que me proporcionou conhecer incríveis professores que contribuíram para a minha formação como Profissional de Educação Física. Agradeço em especial aos professores Juracy, Juliana, Gustavo, Paulinne, Pollyana, Florence e Heitor.

Agradeço à minha orientadora Prof.^a Ma.^a Jéssica de Moura Pereira pelo aceite em me auxiliar na conclusão de minha formação, foi a professora que me deu a primeira aula na faculdade e vai ser a última também, sou imensamente grata pela compreensão, ensinamentos e companheirismo, espero não ter dado muito trabalho. Eu a admiro como professora e sobretudo, como pessoa, muito dedicada e atenciosa. Agradeço aos professores da banca que aceitaram meu convite para participarem deste momento importante, Vanessa, Augusto e Tathy vocês são “feras”, e saibam que os admiro pelo grande profissionalismo que vocês têm e como pessoas.

Sou muito feliz com todas as pessoas que conheci nessa minha trajetória pela graduação. Mesmo que cada um vá seguir um caminho, marcaram minha vida de alguma forma. O primeiro grupo da faculdade não dá para esquecer, obrigada pelo primeiro ano de faculdade e da companhia Giovanna, Gabi, Nicolý e minha “mãe” Natália, todas mulheres fortes, engraçadas e muito carinhosas.

Agora em especial aos meus amigos do intitulado grupo “Bule”, agradeço pelos grandes momentos. Milena que sempre foi uma pessoa engraçada, entendia o meu jeitinho, me apoiou em momentos que estão guardados, muitas saudades já, mas que hoje admiro muito a mulher que é. Stephania camisa 10 da sala e com toda sua liderança foi a pessoa que me abriu as portas do esporte na faculdade, que foi uma das maiores e melhores partes, a última vez que fiquei triste foi você que foi me abraçar e me amparar, e amizades são assim, mesmo que estejamos longe um dos outros às vezes, em algum momento em que precisar de mim eu vou estar lá, muito obrigada por ser essa mulher que além de tudo confia no meu potencial. A Monique é parceira dentro e fora das quadras, grande profissional e mulher, guerreira e engraçada, eu sou imensamente grata por tudo que passamos e espero ainda ter vários momentos juntas, te desejo tudo de melhor, e eu

sei do seu potencial, obrigada por me aguentar por vários dias em sua vida, e deus viu que uma pessoa só não seria suficiente, por isso ele fez duas.

Haryelle foi minha companheira das danças matinais e do significado de “tô aqui pro que der”, a gente podia estar na m***a mas estávamos juntas, grande Nemo, grande mulher, superação e olha que tá marcada como a primeira pessoa que eu vi da turma nossa da faculdade, porque fizemos a matrícula no mesmo dia e eu lembro de você se levantando da cadeira e passando do meu lado. Ana Livia foi a parte intelectual e séria que faltava nesse grupo, uma mulher na dela, mas que com o tempo podemos ver o “além da casca”, o amor pelo esporte e seu profissionalismo são impressionantes, assistimos documentários de vários conteúdos para podermos discutir depois, mas eu só agradeço por sempre perguntar minha opinião em assuntos que acha que eu consigo falar, como a música que amo, e se formos ver isso tudo que extrapola a faculdade, incrível. Gisele a rainha do *Stand Up*, do rebolado do Léo Santana e das bagaceiras do Inter, sendo que um dia depois já estávamos cantando “a gema é amarela” para as crianças da creche, obrigada por tudo, histórias é que não faltam, além de todo o carinho que sempre teve por mim, a gaúcha do Goiás.

O Wester foi a minha dupla nas aulas e na hidrogenástica, meu amigo e as vezes minha base para não ficar louca, grande homem e grande profissional, guerreiro que me mostrou a faculdade e um pouco da vida, momentos é que não faltam para lembrarmos, e só tenho a agradecer por toda calma que ele teve comigo em vários momentos, desculpa a palavra, mas você é f**a. Por fim tem a Anna, mas que apenas chamo de Carol, a grande pessoa que em muitos momentos me mostrou a vida, ao lado dela conheci muitos lugares que nunca tive a oportunidade por viver em Trindade, são coisas mínimas, mas também coisas grandes, já me aguentou muito e mesmo com os trancos e barrancos (*sorry* pelo joelho) passamos por tudo muito bem, uma mulher forte e que admiro muito, eu acho que ela já sabe tudo que eu penso a respeito dela, então tenho apenas a agradecer. Então, Bule, obrigada por tudo, vocês são incríveis e marcaram muito a minha vida, espero logo nos reunirmos mais uma vez para uma noite de karaokê.

Na Faculdade de Educação Física tantas pessoas que não poderia deixar de citar algumas que vou guardar na parte quentinha do meu coração, da turma 10 do bacharelado Sofia, Mamede e Flavinha, desejo apenas tudo de bom e de melhor para vocês, obrigada por tudo. Da turma 47 da licenciatura Carini, Flavinha e Marcela merecem estar aqui, já

passsei vários momentos com vocês que só me trazem lembranças boas e o respeito que têm por mim só tenho a agradecer. Da turma dos veteranos são tantos, mas ressalto Isabela, Aurélia, Thallita, Ana Karla, Shay, Brenda e Cynthia, milhares de momentos e histórias, cada uma eu conheci de uma forma e foram se tornando especiais ao longo do tempo, incríveis eu diria, obrigada por tudo. Da atlética que me trouxe tantas alegrias, destaco além de time e companheiras, Jade, Rafinha e Íthalo, juntos ganhamos mais um Inter. Por fim, as pessoas que adotei, denominadas como “meus calouros preferidos” de cada ano: Geovana, Mariana, Guerra, Lívia, Pavetits, Lara Yano, Dulce, Valéria e Bárbara, esses aqui sem dúvida foram aqueles que eu dedicava meu tempo para poder ajudar, quero apenas o melhor para eles, e qualquer coisa que acontecia eu sempre disse que poderiam me procurar que a gente dava um jeito de resolver, são pessoas de coração grande, tem suas partes humorísticas muitas das vezes afiadas. E é uma coisa de conexão mesmo, porque com tantos calouros eu escolhi esses, obrigada e saibam que boa parte do tempo foram vocês que me ajudaram.

Se for falar pela faculdade em um geral são tantas pessoas, mas queria destacar aqui a todos do Pequizão, e o eterno grupo do ônibus do qual não pretendo sair. Em destaque Carol, Homer, Luana, Karly, Elianay, Suzana e o grande trio Ana, Bárbara e Isadora que renderam milhares de risadas, vocês que além de estarem na faculdade sabem como é viver a nossa rotina, e sempre foram um amor comigo, mesmo que em alguns momentos eu acabava sumindo, eu fico imensamente feliz por ter conhecido vocês. Victor ganha destaque por sempre ter sido paciente comigo e além dos “rôle” estava me acompanhando e ajudado no processo de escrita deste trabalho, obrigada por tudo amigo, acho que a Rihanna deu um leve toque aqui, porque deu certo. Agora destaco aqueles que estão comigo desde antes dessa etapa na minha vida, meus “bests” que estão aqui no meu coração e estaremos para sempre, Lucas, Thulliana, Gabriella Souza, Gabi Monteiro, Daniel e Isadora Hazer, amo vocês demais.

Aqui fica meu agradecimento à minha mãe, que foi a pessoa que sempre me apoiou e que em momentos de desespero me mostrou que estava tudo bem não estar bem, mãe é só uma e agradeço todos os dias por ainda ter a minha ao meu lado. Meu pai agradeço mesmo com a dificuldade, sempre me sustentou financeiramente para conseguir concluir este curso, e todos os dias nos levantávamos às 4 da manhã para poder pegar o ônibus. Meu irmão eu agradeço por ser meu irmão, senão ele ia se sentir excluído nesta

parte. Ao resto de minha família, agradeço por todo amor e apoio mesmo com minha grande ausência em vários momentos.

Por fim, agradeço a todos os cantores que escutei e que me acalmaram, em especial à minha rainha *Robyn Rihanna Fenty*, que não ganhou o destaque de ser o tema deste trabalho, mas que amo muito e acabou ficando em hiato a partir do momento que entrei na faculdade e até hoje esperando eu sair, então só para avisar, eu estou saindo, pode lançar álbum novo.

No mais, obrigado por tudo e todos que acreditaram em mim, bora começar outro capítulo da minha vida!

“Não avaliamos a vida pelos anos vividos, mas sim pelas pessoas que tocamos à nossa volta”.
(Suzanne Collins, “Peeta Mellark”, *Jogos Vorazes - Em Chamas*, 2009)

RESUMO

Nessa pesquisa, buscou-se responder como a temática da inserção de idosos em práticas da Educação Física vem sendo contextualizada nas produções da área que são veiculadas por meio de artigos científicos. Se entre os anos de 2015 e 2020 mudanças têm sido apontadas, será que elas saem/saíram do papel? O presente trabalho visa mapear os artigos científicos veiculados nos principais periódicos nacionais e identificar as/os autoras/es, os periódicos em que eles foram publicados, a incidência das produções com base na localização geográfica e nos anos de publicação, seus objetos de pesquisa e objetivos. A metodologia aplicada nesta pesquisa é de natureza mista (quali-quantitativa), sendo a investigação pautada pela revisão de materiais textuais (pesquisa bibliográfica) e apresentação descritiva das informações levantadas nos artigos científicos mapeados na biblioteca eletrônica *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*. Foram catalogados um total de 50 artigos, que apresentam as questões que pertinentes a respeito da inserção dos idosos em práticas da Educação Física. Considerando-se todos os artigos, identificou-se 45 autoras/es envolvidos no desenvolvimento das pesquisas e publicações. Quanto à distribuição geográfica, foram mais frequentes nas regiões sudeste e sul do Brasil, sendo um total de 22 artigos catalogados. Ademais, foi possível correlacionar os temas e as informações que os artigos trazem baseado na ênfase que é dada à necessidade de os idosos estarem inseridos em práticas corporais, em atividades físicas e/ou praticarem exercícios físicos regularmente e manterem uma vida ativa. Para melhor entendimento foi realizada uma exposição do tema onde conseguiu-se fazer a divisão em 7 categorias temáticas, sendo elas: *Desempenho Motor*; *Desempenho Cognitivo*; *Quedas*; *Depressão*; *Doenças Crônicas* (não transmissíveis); *Qualidade de Vida*; e *Promoção da Saúde*. Os resultados demonstram que programas que busquem a inserção dos idosos, em vários cenários da vida social, são cada vez mais importantes para estimular práticas da Educação Física, hábitos saudáveis e socialização. A adoção dessas medidas corresponde a formas de prevenção do adoecimento e exclusão dessa população, assim como são positivas para que os profissionais da saúde ganhem destaque, em especial professoras/es de Educação Física, e que seja reconhecida a necessidade de maiores investimentos nesses programas de atenção aos idosos e na formação básica, especializações e qualificações dos profissionais que os acompanharão. Conclui-se que este estudo pode contribuir para apresentação dos objetos e temas de pesquisa, realizados nos últimos seis anos, que combinam a categoria pessoas idosas à sua inserção em atividades da Educação Física, buscando elucidar melhor essa temática e tornando-se um ótimo instrumento para orientar os profissionais e pesquisadores da Educação Física, que trabalham com o público idoso, relativamente às pesquisas que podem ser acessadas e que os auxiliarão pedagogicamente.

Palavras-chave: Idosos. Produção de conhecimento científico. Educação Física.

ABSTRACT

Abstract: In this research, we sought to answer how the theme of the insertion of elderly people in Physical Education practices has been contextualized in the area's productions that are conveyed through scientific articles. If between the years of 2015 and 2020 changes have been pointed out, have they left/left the paper? This work aims to map the scientific articles published in the main national journals and identify the authors, the journals in which they were published, the incidence of productions based on geographic location and years of publication, their research objects and goals. The methodology applied in this research is of a mixed nature (quali-quantitative), and the investigation is guided by the review of textual materials (bibliographic research) and descriptive presentation of the information collected in scientific articles mapped in the electronic library Scientific Electronic Library Online (SciELO). A total of 50 articles were cataloged, which present the pertinent questions regarding the insertion of the elderly in Physical Education practices. Considering all articles, 45 authors involved in the development of research and publications were identified. As for geographic distribution, they were more frequent in the Southeast and South regions of Brazil, with a total of 22 articles cataloged. Furthermore, it was possible to correlate the themes and information that the articles bring based on the emphasis that is given to the need for the elderly to be involved in bodily practices, physical activities and/or practice physical exercise regularly and maintain an active life. For a better understanding, an exposition of the theme was held, where it was possible to make the division into 7 thematic categories, namely: Motor Performance; Cognitive Performance; Falls; Depression; Chronic Diseases (non-communicable); Quality of life; and Health Promotion. The results show that programs that seek the insertion of the elderly, in various scenarios of social life, are increasingly important to encourage practices in/in Physical Education, healthy habits and socialization. The adoption of these measures corresponds to ways of preventing illness and exclusion of this population, as well as being positive for health professionals to gain prominence, especially Physical Education teachers, and that the need for greater investments in these programs is recognized. attention to the elderly and in basic training, specializations and qualifications of the professionals who will accompany them. It is concluded that this study can contribute to the presentation of research objects and themes, carried out in the last 6 six years, which combine the category of elderly people with their inclusion in Physical Education activities, seeking to better elucidate this theme and becoming a great instrument to guide Physical Education professionals and researchers, who work with the elderly public, regarding research that can be accessed and that will help them pedagogically.

Palavras-chave (Inglês): Seniors. Production of scientific. PE.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Quantidade de Artigos por Ano	21
Gráfico 2- Principais Autores	22
Gráfico 3- Principais Periódicos de Divulgação e Veiculação dos Artigos	23
Gráfico 4- Quantidade de Artigos por Região	24

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- (AAVD's) - Atividades Avançadas de Vida Diária
- (ABVD's) - Atividades Básicas da Vida Diária
- (AFMV) - Atividades Físicas de Forma Moderada e Vigorosa
- (ATIs) - Academias da Terceira Idade
- (CONASS) - Conselho Nacional de Secretários de Saúde
- (DM) - Diabetes Mellitus
- (EBAPI) - Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa
- (EF) – Educação Física
- (IBGE) - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
- (ILPIs) - Instituições de Longa Permanência
- (MEEM) - Miniexame do Estado Mental
- (NASF) - Centro de Apoio à Saúde da Família
- (OMS) - Organização Mundial da Saúde
- (OPAS) - Organização-Americana da Saúde
- (RPG) - Reeducação Postural Global
- (SciELO) - *Scientific Electronic Library Online*
- (SUS) - Sistema Único de Saúde
- (UBS) - Unidades Básicas de Saúde
- (UFRGS) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul
- (UFSC) - Universidade Federal de Santa Catarina
- (UNICAMP) - Universidade Estadual de Campinas
- (UNIRP) - Centro Universitário de Rio Preto

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	16
1.1	OBJETIVOS.....	17
1.1.1	Objetivo Geral	17
1.1.2	Objetivos Específicos	17
2	METODOLOGIA	18
3	EXPOSIÇÃO DO TEMA	20
3.1	Aspectos Mensuráveis Acerca Das Pesquisas Sobre Idosos Nas Práticas Da Educação Física (2015 - 2020)	20
3.2	O Que Revelam As Pesquisas Sobre A Inserção Dos Idosos Em Práticas Da EF Considerando-Se As Categorias Temáticas	24
3.2.1	Desempenho Motor	24
3.2.1.1	<i>Considerações sobre as pesquisas da categoria desempenho motor</i>	26
3.2.2	Desempenho Cognitivo	27
3.2.2.1	<i>Considerações sobre as pesquisas da categoria desempenho cognitivo</i>	28
3.2.3	Queda	29
3.2.3.1	<i>Considerações sobre as pesquisas da categoria queda</i>	30
3.2.4	Depressão	31
3.2.4.1	<i>Considerações sobre as pesquisas da categoria depressão</i>	32
3.2.5	Doenças Crônicas	33
3.2.5.1	<i>Considerações sobre as pesquisas da categoria doenças crônicas</i>	35
3.2.6	Qualidade de Vida	35
3.2.6.1	<i>Considerações sobre as pesquisas da categoria qualidade de vida</i>	38
3.2.7	Promoção da Saúde	38
3.2.7.1	<i>Considerações sobre as pesquisas da categoria promoção da saúde</i>	41
4	BREVES APONTAMENTOS SOBRE A PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO ACERCA DA INSERÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA (DISCUSSÃO)	42
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
	REFERÊNCIAS	46
	APÊNDICE 1 – Dados dos 50 Artigos Analisados	53

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional está em crescimento a cada ano, os dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2018) acerca da expectativa de vida da população mundial, revelam que o número de “pessoas com mais de 60 anos irá dobrar de 12% para 22% entre 2015 e 2050”. Isso, por um lado, mostra a evolução na saúde, mas, nas entrelinhas, servem de base para denunciar alguns dos problemas sociais relacionados a esse grupo de pessoas, como as dificuldades que os países têm em se readequarem para incluírem os idosos de forma segura e viabilizando hábitos saudáveis.

A expectativa de vida no Brasil chegava em seu pico no ano de 2019, assim, os dados da Tábua Completa de Mortalidade do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) projetaram que “as pessoas nascidas em 2019 viveriam em média 76,6 anos (homens 73,1 e mulheres 80,1)”, mas com a pandemia da Covid-19 ocasionada pelo coronavírus *Sars-CoV-2*, este número acabou diminuindo e a expectativa de vida dos brasileiros em 2020, como explica a equipe de pesquisadores liderados pela demógrafa Márcia Castro, professora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade Harvard, “diminuiu em quase dois anos” se comparado ao ano anterior, o que leva a um retorno do índice de 2013.

O corpo humano se constitui também por meio das mudanças físicas e mediante interação com o ambiente, neste sentido o envelhecimento é, normalmente, a etapa do desenvolvimento em que o indivíduo apresenta maior propensão para doenças crônicas, em que podem acumular dores físicas e/ou emocionais por meses ou anos, o que os prejudica e torna-se fator limitante para um envelhecimento ativo. Estas doenças podem ser as respiratórias, a hipertensão, diabetes, a depressão e os cânceres, o que segundo Ferretti et al. (2019, p.2) "interfere negativamente na saúde do idoso".

A inserção do idoso em práticas da Educação Física é muito importante, a julgar pelo fato das atividades físicas, práticas corporais e/ou exercícios físicos serem capazes de viabilizar vários benefícios a este público, considerando-se a oportunidade de promover um envelhecimento bem-sucedido. Sposito et al. (2016, p.2) acentua um “engajamento ativo que envolve atividades físicas, sociais e intelectuais”. E estes resultados podem ser muito relevantes como cita Azevedo Filho et al. (2019, p.7) pois é visível a manutenção de “uma qualidade de vida melhor e benefícios como controle da gordura corporal, melhoria da flexibilidade, força física, redução do colesterol, da frequência cardíaca e melhoria emocional”.

Ademais, essa pesquisa buscará responder a seguinte questão: nos últimos 6 anos de investigações sendo realizadas sobre idosos e a inserção em atividades da Educação Física, o que artigos científicos publicados dizem a respeito? Esse trabalho (ou um possível fruto dele) poderá vir a ser uma importante fonte de informações para pesquisadores do campo da Educação Física por realizar uma análise e descrição sobre as informações que já foram veiculadas. Neste sentido, espera-se não apenas abordar os possíveis benefícios das práticas direcionadas a este público, mas sim, destacar as correlações entre os temas abordados nos artigos científicos que compõem a amostra e as reflexões e questões relevantes que podem ser levantadas e, quem sabe, postas em prática pelos profissionais que atuam na área lidando diretamente com pessoas idosas.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Verificar a produção sobre o tema da inserção de idosos em práticas corporais, exercícios e/ou atividades físicas, a partir das produções científicas da Educação Física brasileira entre os anos de 2015 e 2020.

1.1.2 Objetivos Específicos

- a) Mapear os artigos científicos veiculados em periódicos nacionais e catalogá-los, por meio de categorias temáticas, buscando apresentar quais têm sido as questões orientadoras das pesquisas sobre a inserção dos idosos em práticas da Educação Física;
- b) Identificar quem são as/os autoras/es; os periódicos em que os artigos foram publicados; a incidência das produções com base na localização geográfica e nos anos de publicação; os objetos de estudo e objetivos das pesquisas;
- c) Apresentar as correlações entre os temas das pesquisas selecionadas para compor a amostra, bem como as informações mais relevantes veiculadas e que podem ser acessadas por profissionais da EF.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada de forma descritiva para se ter uma visão acerca das produções que têm como “objetos” os idosos e as práticas da educação física. Recorreu-se à abordagem mista do objeto estudo, ou seja, quanti e qualitativa, buscando indicar como a temática da inserção de idosos em práticas corporais, exercícios e/ou atividades físicas tem sido abordada nos artigos científicos publicados nos últimos 6 anos em revistas científicas brasileiras da Educação Física e áreas afins.

Segundo Marconi (2003, p.103) abordagem mista é a mistura de técnicas de pesquisa qualitativa e quantitativa, a abordagem qualitativa é uma metodologia de caráter exploratório/investigativo e é utilizada normalmente para se entender determinados comportamentos, já a abordagem quantitativa é uma metodologia de caráter estatístico e é utilizado normalmente para se entender dados coletados. A abordagem mista traz a análise e inferência dos dados da pesquisa. A pesquisa descritiva é a análise do estudo de determinadas características de um grupo específico, neste caso os idosos, e busca levantar dados que descrevem a situação ou elemento analisado.

Para isto foi realizada uma pesquisa bibliográfica que de acordo com Gil (2002, p.44) é um estudo que utiliza uma base de material já elaborado, que se constitui de livros e artigos científicos, a fim de alcançar um número representativo de artigos sobre o tema por meio da busca na biblioteca eletrônica *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, em que se combinou os descritores *idosos, educação física”, práticas corporais, atividades físicas e exercícios físicos* junto do operador lógico *booleano AND*. Desta forma, foi possível observar e descartar textos repetidos, que mesmo estando em um único indexador, a *SciELO* eram apresentados como resultados nas buscas para diferentes combinações de descritores.

Os documentos selecionados foram artigos científicos publicados entre os anos de 2015 e 2020, em língua portuguesa e inglesa. Coincidente com o processo de busca, os títulos dos artigos foram lidos e, quando selecionados, os metadados (autor, título, ano de publicação) foram organizados em um único arquivo. Ademais, decidiu-se por classificar os respectivos artigos em sete categorias temáticas, sendo elas: *desempenho motor; desempenho cognitivo; quedas; depressão; doenças crônicas não transmissíveis; qualidade de vida e promoção da saúde*. Para averiguar se os artigos encontrados a cada busca se enquadram no objetivo do presente estudo, foi realizada a leitura do título e, sucessivamente, dos resumos. Assim, dentre um total de 76 produções chegou-se à

amostra de 50 artigos relevantes para a composição deste trabalho e que foram lidos na sua totalidade, aqueles que foram descartados ou estão repetidos, ou fugiam do tema central da pesquisa.

3 EXPOSIÇÃO DO TEMA

3.1 ASPECTOS MENSURÁVEIS ACERCA DAS PESQUISAS SOBRE IDOSOS NAS PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA (2015 - 2020)

Este estudo teve como base a análise de 50 artigos no sentido de extrair informações gerais importantes. Foi escolhido destacar quatro dados que informaram sobre o lapso temporal escolhido e as revistas científicas e sobre protagonismo científico, sendo eles respectivamente apresentados: os anos de prevalência das publicações; os principais periódicos de divulgação e veiculação dos artigos; os principais pesquisadores; e a concentração regional das pesquisas, considerando-se o território brasileiro.

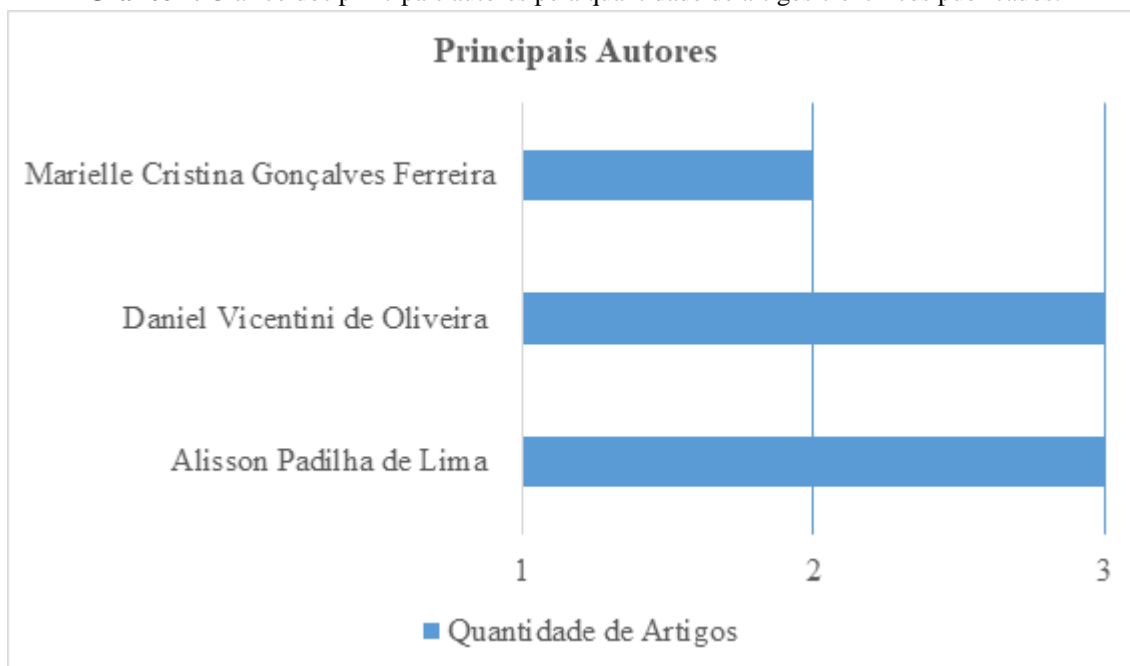
Como pode-se observar no maior volume de publicação por ano (gráfico 1), entre os últimos 6 anos destacam-se 2015, 2016 e 2019 como os anos em que mais artigos foram publicados sobre temas relacionados à inserção de idosos em práticas da EF, sendo que no ano de 2019 foram computados 15 artigos; em 2015 foram computados 13 e em 2016 foram computados 9. Neste seguimento, através das categorias temáticas criadas no decorrer da pesquisa, identificou-se que em 2019 das quinze produções analisadas, 1 pode ser classificada na categoria *quedas*; 1 em *qualidade de vida*; 2 em *desempenho cognitivo*, 3 em *depressão*; 3 em *promoção da saúde*; e 5 em *doenças crônicas* (não transmissíveis). No ano de 2015, das treze produções analisadas, 1 pode ser alocada na categoria *desempenho cognitivo*; 2 em *quedas*; 2 em *políticas públicas*; 2 em *desempenho motor*; e 4 em *qualidade de vida*. E dentre as nove produções veiculadas em 2016, destacamos que nas categorias temáticas *desempenho cognitivo*, *doenças crônicas*, *promoção da saúde* e *qualidade de vida* separou-se 1 artigo em cada; 2 em *depressão* e 3 em *desempenho motor*.

Gráfico 1. Gráfico de linha com o volume de publicações entre os anos de 2015 e 2020

Detalhamento dos artigos no **Apêndice 1**.

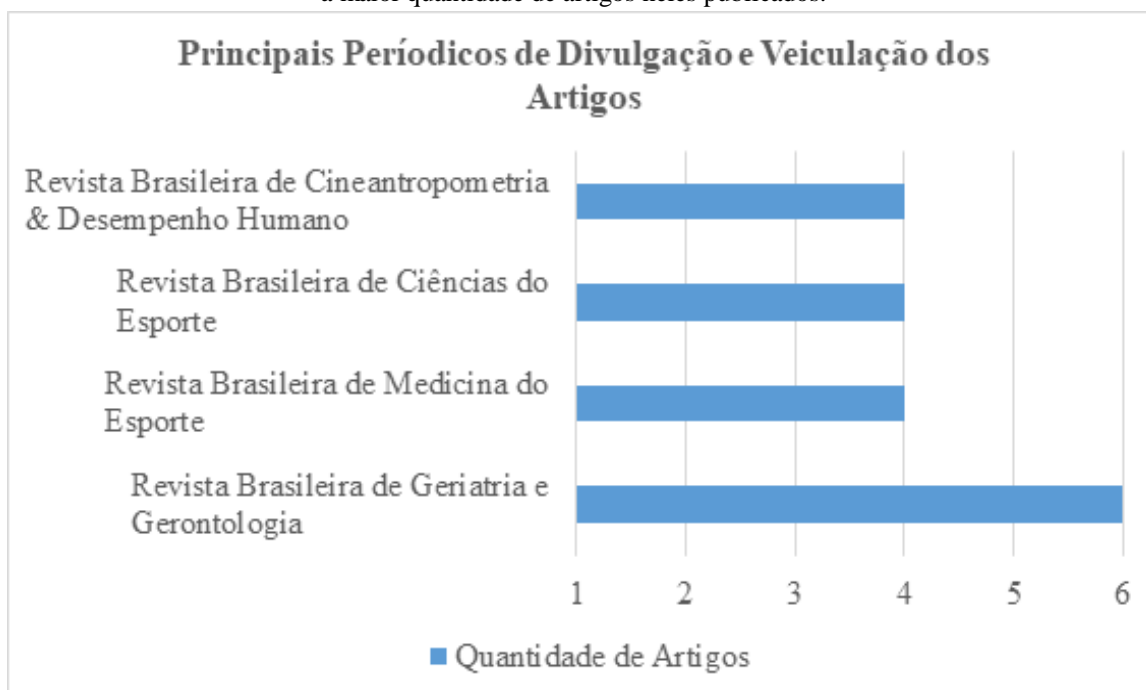
Nos principais autores (gráfico 2), é possível observar que os grupos que mais publicaram sobre esta temática tiveram como primeiros autores: Alisson Padilha de Lima com 3 artigos; Daniel Vicentini de Oliveira com 3 artigos; e Marielle Cristina Gonçalves Ferreira com 2 artigos. Assim, destaca-se ainda que entre os 50 artigos analisados há um total de 45 autores envolvidos. De acordo com as categorias temáticas estabelecidas nesta pesquisa, Daniel Vicentini de Oliveira contribuiu com 1 artigo em cada: *desempenho cognitivo*; *desempenho motor*; e *depressão*, Alisson Padilha de Lima apresentou 2 artigos na categoria *doenças crônicas*; e 1 em *promoção da saúde*, assim como Marielle, que também emplacou 1 artigo que foi alocado em *políticas públicas*; e 1 em *qualidade de vida*. Cabe ressaltar ainda que estes autores e a autora publicaram, em grupos, principalmente entre os anos de 2017 e 2019.

Gráfico 2. Gráfico dos principais autores pela quantidade de artigos científicos publicados.



Sobre os principais periódicos de divulgação e veiculação dos artigos (gráfico 3), temos destaque para a Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia onde identificou-se que foram veiculados 6 artigos; nas Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Revista Brasileira de Ciências do Esporte e Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano constatou-se a veiculação de 4 artigos em cada, considerando-se estes números no universo das 23 revistas científicas computadas na amostra. Segue a tabela a seguir.

Gráfico 3. Gráfico dos periódicos responsáveis pela divulgação e veiculação dos artigos considerando-se a maior quantidade de artigos neles publicados.



Detalhamento dos artigos no **Apêndice 1**.

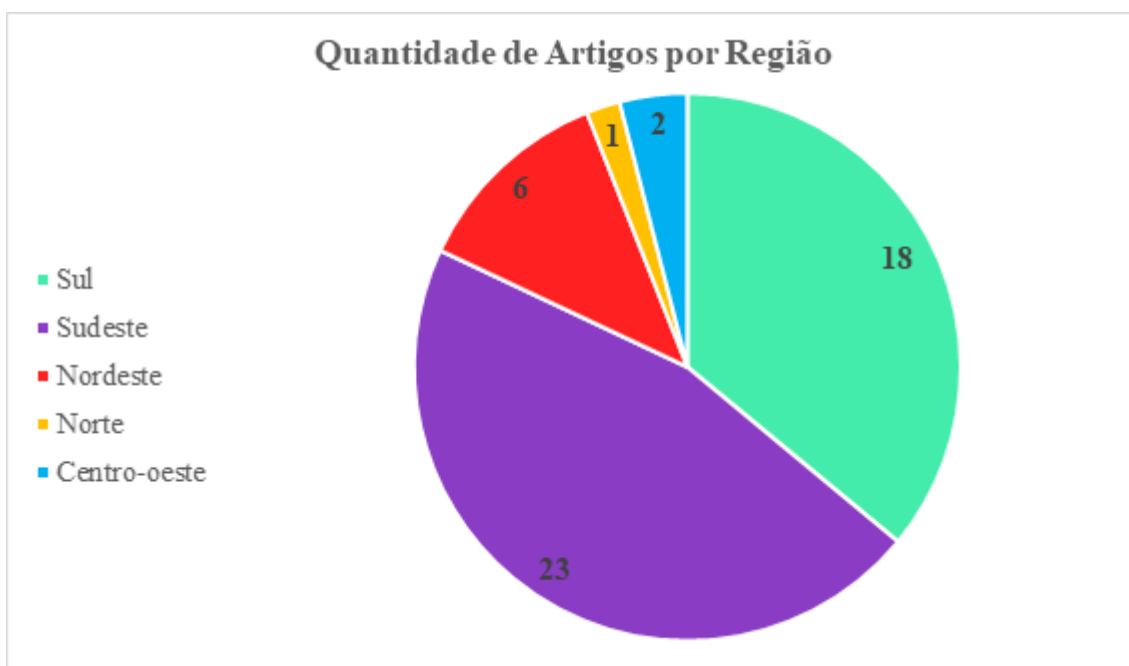
A distribuição geográfica dos artigos (gráfico 4) nos mostra que todas as cinco regiões do Brasil apresentam ao menos uma produção relacionada à inserção de idosos em práticas da EF, no entanto, constatou-se que há uma grande diferença quanto à incidência regional destas pesquisas. A maior concentração de publicações está nas regiões sul e sudeste, sendo que dos 50 artigos, 41 se localizam em uma das duas regiões, com sudeste em primeiro lugar, contabilizando 23 artigos; e o Sul, na sequência, com 18.

Essas publicações podem ser explicadas por conta do alto volume de pessoas idosas nestas duas regiões, e com isso os estudos já começam a se voltar para este público-alvo. Apesar da região sudeste apresentar a maior quantidade de artigos publicados e ser seguida pela região sul, que acomoda a maior população de idosos do Brasil, as cidades e capitais (do Sudeste) ainda não são consideradas, internacionalmente falando, como “amigas do idoso”. Contudo, é importante destacar segundo a matéria do Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS, 2020) que a cidade de Uberlândia está trabalhando para mudar essa realidade por meio da implementação da Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa (EBAPI), já tendo recebido o troféu de 1º lugar da região sudeste na dimensão “Saúde, Apoio e Cuidado”.

O sul do Brasil conta com todas as quatro cidades que receberam certificado internacional da Organização Mundial da Saúde (OMS) de cidade e comunidade

amigável para as pessoas idosas, sendo elas Pato Branco, Porto Alegre, Veranópolis e Esteio. As instituições com maior volume de publicações são: Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e Centro Universitário de Rio Preto (UNIRP), das quais 3 públicas e 1 privada.

Gráfico 4. Gráfico sobre a quantidade de artigos publicados e suas respectivas regiões.



3.2 O QUE REVELAM AS PESQUISAS SOBRE A INSERÇÃO DOS IDOSOS EM PRÁTICAS DA EF CONSIDERANDO-SE AS CATEGORIAS TEMÁTICAS

3.2.1 Desempenho Motor

Dentre os artigos que correspondem à categoria temática *desempenho motor* estão: “Uso do sistema âncora nas duas mãos e na mão não dominante reduz a oscilação corporal em idosos” (2015); “Atividade física e escore de risco de *Framingham* entre idosos - projeto bambuí” (2015); “Associação entre a capacidade funcional de idosos dependentes e a sobrecarga do cuidador familiar” (2015); “Mudanças no desenvolvimento temporal da força em mulheres de diferentes faixas etárias” (2015); “Influência da força muscular no volume e na intensidade da atividade física diária de

idosos” (2016); “Relação entre alto comportamento sedentário no lazer e baixa funcionalidade de idosos” (2016); “Barreiras que influenciam a não adoção de atividade física por longevas” (2016); “A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos” (2020); e “Baixo nível de atividade física e comportamento sedentário em idosos: uma revisão sistemática dos parâmetros” (2020); ambas pesquisas abordam, em alguma medida, a questão do desempenho motor de idosos no desenvolvimento das atividades avançadas de vida diária, nas práticas de atividades físicas, de práticas corporais e/ou de exercícios físicos.

Dentre as pesquisas acima citadas é importante salientar que nos artigos, “Uso do sistema âncora nas duas mãos e na mão não dominante reduz a oscilação corporal em idosos” e “Influência da força muscular no volume e na intensidade da atividade física diária de idosos” há um destaque para as influências que a força muscular e o sistema âncora têm sobre os idosos. Berton et al. (2016, p.5) expõe que “é incerto afirmar que a força muscular pode ser um fator contribuinte para o aumento do número de passos e da velocidade média de caminhada”, tal fato pode ser divergente se comparado a outras pesquisas, pois constatou-se a análise da força muscular com base na velocidade, enquanto Berton et al. (2016) têm por base a velocidade máxima, o que comprova a que há imprecisão acerca da contribuição da força para o aumento do número de passos. Já Santos et al. (2015¹, p.1) utilizando-se do sistema âncora que é “uma ferramenta usada para melhora de controle postural, diminuindo a oscilação corporal”, neste caso foram bilaterais e unilaterais fazendo a realização de testes em duas condições, sendo elas com e sem a visão, apresentaram resultados que comprovam a influência da força, haja vista que esta variável física colabora com a redução da oscilação corporal independente da presença ou não da visão (SANTOS ET AL., 2015).

Os artigos “Atividade física e escore de risco de Framingham entre idosos - projeto bambuí” e “Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas” expõe a prática de exercícios físicos, corporais e/ou atividades físicas dos idosos mais longevos e, Santana et al. (2015, p.2) assinalou que “os idosos mais jovens, não fumantes, sem diabetes e níveis de colesterol baixo tiveram maior gasto energético”, o que é afirmado em vários outros estudos em que o aumento da idade fez com que os idosos pratiquem menos atividades físicas e assim tivessem menores valores de gasto energético. As atividades físicas, para ambos os sexos, foram relacionadas ao menor risco de doenças cardiovasculares, e à prevenção no tratamento do diabetes (SANTANA ET AL., 2015). Lopes et al. (2016, p.5) acentua que mesmo que as idosas longevas tenham

algum comprometimento de saúde, isso não impede a práticas de atividades físicas, então os obstáculos para a prática podem estar relacionados ao medo; ao fato de não gostarem ou não terem interesse; à perda do cônjuge e/ou então do papel super-protetor da família (LOPES ET AL., 2016).

Em “Relação entre alto comportamento sedentário no lazer e baixa funcionalidade de idosos.” e “Baixo nível de atividade física e comportamento sedentário em idosos: uma revisão sistemática dos parâmetros.” expressa a relação entre os resultados apresentados Bertolini et al. e Santana et al., bem como as dificuldades de apresentação dos resultados de Lins-Filho et. al. Bertolini et al. (2016, p.5) em seus estudos assegura que os idosos fumantes apresentam alto comportamento sedentário em práticas de lazer quando comparados aos não fumantes, visto que tendem a gastar mais tempo em atividades sedentárias, devido às suas dificuldades e às complicações ocasionadas pelos maus hábitos, tais como a sensação de dispneia que é desenvolvida por atividades que requerem mais gasto energético. Ademais, entre aqueles que relataram sempre assistir TV, observou-se uma maior propensão à baixa funcionalidade, devido ao fato de passarem horas na mesma posição inviabilizando a atividade contrátil do músculo (BERTOLINI ET AL., 2016; SANTANA ET AL., 2015). O estudo de Lins-Filho et al. (2020) foi conflituoso e problemático, por não conseguirem analisar o comportamento sedentário e o baixo nível de atividade física dos idosos, por conta de selecionarem o público-alvo e não conseguir uma amostra de inativos, assim, não conseguiram apresentar resultados significativos e/ou relevantes.

Já Fuhrmann et al. (2015, p. 4-5) destacaram que os idosos que apresentam dependência em relação à realização das atividades da vida diária, quando muito debilitados, têm mulheres como cuidadoras, sendo que mais da metade dessas pessoas, eram filhas. Idosos que anteriormente levavam uma vida autônoma e independente tendem a sentir muito a mudança quando passam a necessitar de supervisão, o que aumenta os quadros de tristeza e de desânimo no que se refere a continuarem vivendo, afetando ainda a convivência com outras pessoas e a sobrecarga das/os cuidadoras/es no sentido de se esforçarem para alegrar este indivíduo.

3.2.1.1 Considerações sobre as pesquisas da categoria *desempenho motor*

A maioria das pesquisas sugerem a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, ou seja, que a inserção dos idosos nas práticas de atividade e/ou exercícios físicos é

importante para manter a prevenção de doenças, evitar o declínio funcional e dependência dos idosos para realização de tarefas básicas. Outra questão em que a convergência dos debates é quando ressaltam a importância do acompanhamento por profissionais da saúde para promover este estilo de vida mais ativo, o que inclui os professores de educação física por meio da implementação de práticas pedagógicas.

3.2.2 *Desempenho Cognitivo*

Dentre os artigos que correspondem à categoria temática *desempenho cognitivo* estão: “Programa intergeracional de estimulação cognitiva – benefícios relatados por idosos e monitores participantes” (2019); “Atividades avançadas de vida diária (AAVDs) e o desempenho cognitivo em idosos residentes na comunidade - dados do estudo FIBRA” (2016); “O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde” (2019); “Desempenho em testes cognitivos, atividades instrumentais diárias e sintomas depressivos em uma comunidade de adultos idosos na cidade do Rio de Janeiro, Brasil” (2017); e “Atividades avançadas de vida diária e incidência de declínio cognitivo em idosos - estudo SABE” (2015). Todas as pesquisas citadas abordam, em alguma medida, a questão do desempenho cognitivo de idosos no desenvolvimento das atividades avançadas de vida diária e em práticas da Educação Física.

Nas pesquisas “O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde” e “Programa Intergeracional de Estimulação Cognitiva – Benefícios relatados por idosos e monitores participantes” considerou-se importante destacar as informações acerca do exercício físico como um agente promotor do aumento no desempenho cognitivo em idosos, sendo capaz de potencializar a atenção seletiva e a memória de curto prazo. Assim, os autores justificam que a prática de atividade física é como um tratamento para a melhora da cognição, já que pode prevenir ou até reverter problemas frequentes encontrados neste público (OLIVEIRA ET AL., 2019¹). Com resultados do projeto realizado em uma “oficina de inclusão digital, estimulação e reabilitação cognitiva de idosos” Krug et al. (2019, p.8) expuseram que “os idosos foram capazes de perceber vários benefícios após a participação, dentre os quais: a aprendizagem do uso de computadores, a melhora da memória, a sociabilização, a possibilidade de ter uma atividade de lazer, o emagrecimento, a melhora da qualidade de vida, do bem-estar e da saúde”.

Na pesquisa de Oliveira et al. (2019¹, p.4) em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), os principais resultados mostraram que “os idosos com maiores níveis de atividade física possuíam melhores escores de estado cognitivo geral se comparado aos que têm baixo nível de atividade física ou aos sedentários”. No que diz respeito à literatura, estas informações reforçam que os exercícios físicos direcionados e realizados de forma adequada podem melhorar aspectos em regiões do cérebro que são responsáveis pelo aprendizado e memória (OLIVEIRA ET AL., 2019¹).

Nas pesquisas “Atividades avançadas de vida diária e incidência de declínio cognitivo em idosos - estudo SABE” e “Atividades avançadas de vida diária (AAVDs) e o desempenho cognitivo em idosos residentes na comunidade - dados do estudo FIBRA” são pautadas as informações sobre desempenho de AAVD’s e a preservação de funções cognitivas e o engajamento dos idosos. Segundo Dias et al. (2015, p.5) expõem em seus resultados que “o desempenho de AAVD’s foi uma causa para a proteção do desenvolvimento de declínio cognitivo, independentemente de condições socioeconômicas, de saúde geral, estilo de vida e incapacidade funcional nas atividades de vida diária”. Já Sposito et al. (2016, p.11) mostraram que “o engajamento em AAVD’s foi mais elevado entre idosos mais jovens, de maior escolaridade, renda, com menor número de doenças e de sintomas depressivos”. Nesta pesquisa, enquanto a contagem total do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) foi maior entre homens, observou-se um maior engajamento em AAVD’s entre as mulheres. Por fim, as oportunidades do ambiente e o aspecto socioeconômico relacionam-se com a preservação da função cognitiva no envelhecimento (SPOSITO ET AL., 2016).

3.2.2.1 Considerações sobre as pesquisas da categoria *desempenho cognitivo*

Estes estudos informaram que a inserção dos idosos nas práticas de atividades físicas, corporais, de exercícios físicos e sociais podem ter impacto positivo sobre as funções cognitivas, e ressaltaram a importância dos programas de estímulo, reabilitação e manutenção cognitiva realizados por profissionais, tais como os professores de educação física, a fim de favorecer a promoção da saúde e bem-estar deste grupo. Durante a formação inicial, a participação em projetos de extensão e ou de pesquisas que envolvam pessoas idosas, podem auxiliar na aquisição de conhecimentos para atuação futura destes profissionais.

3.2.3 Quedas

Na categoria temática *quedas* foram alocados os artigos: “Medo de cair e desempenho físico em idosos praticantes de atividade física” (2015); “Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos - um estudo caso-controle” (2015); “Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife, Pernambuco.” (2017); “Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias” (2017); e “Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma UA a terceira idade” (2019); constatou-se, por conta das quedas e fraturas relatadas, que as pesquisas poderiam ser orientadas pela questão da oscilação corporal dos idosos ao desempenharem AAVD’s, práticas de atividades físicas, corporais e/ou de exercícios físicos.

Dentre os artigos “Medo de cair e desempenho físico em idosos praticantes de atividade física”; “Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife, Pernambuco”; e “Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias”; é importante destacar que os resultados apresentados por Barreto Annes et al. (2017, p.7) assinalam que há uma relação entre a ausência de atividade física pelas idosas que relataram ter uma vida sedentária e as quedas, visto que “nos últimos 12 meses, a maioria revelou ter sofrido algum tipo de queda”, dado que corrobora com outras pesquisas que revelaram ser comum que idosos sofrem quedas ao longo do ano.

Abdala et al. (2017, p.5) expuseram que as idosas ativas tinham menos medo de quedas, já que, “as praticantes de atividades físicas demonstraram menores declínios nos parâmetros espaço-tempo (velocidade, cadência, comprimento do passo e tempo em duplo suporte) da marcha em comparação com as sedentárias”. Hauser et al. (2015) também buscaram investigar a diferença entre os praticantes e não praticantes de atividades físicas quanto ao medo de cair, e assinalaram que fatores decisivos com relação à preocupação com quedas envolviam as capacidades físicas, como: força, equilíbrio e resistência aeróbica. Idosos com menos medo têm mais equilíbrio e agilidade, e apresentaram desempenhos positivos nos testes de resistência aeróbica e caminhada que foram aplicados, o que diferencia também é que os idosos que têm medo de cair realizavam as atividades de forma mais cautelosa e com passos curtos e lentos, e tinham maior força em seus membros superiores, já os que não tinham medo apresentaram maior força nos membros inferiores (HAUSER ET AL., 2015).

Já os estudos “Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma UA a terceira idade”; e “Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos - um estudo caso-controle”; buscaram alternativas para saber quais os maiores riscos relativamente à questão das quedas e como combatê-los. Soares et al. (2015, p.7) mostraram que “o sedentarismo e a presença de tapetes nas residências foram fatores de risco para quedas”, sendo que entre os idosos investigados, “aqueles que utilizavam anti-hipertensivos e tinham hipertensão arterial sistêmica foram propensos a sofrerem fratura de fêmur, pois uma possível explicação sobre a hipertensão arterial sistêmica é o aumento na perda urinária de minerais, principalmente o cálcio” (SOARES ET AL., 2015).

Já Silva et al. (2019) expõe que a intervenção múltipla conduz a melhores resultados e benefícios, conseqüentemente o mais indicado na prevenção de quedas. Em seu estudo foi utilizado a intervenção educativa com a intenção de aumentar o conhecimento dos idosos sobre fatores de riscos e a prevenção de quedas e a intervenção prática com a intenção do aumento dos idosos nos programas de exercícios físicos. Resultados mostram que a presença de corrimão nas escadas e nas residências, uma audição boa e renda foram fatores de proteção contra fraturas e a participação em programas de idosos é um incentivo à vida social ativa, contribuindo para reduzir os sintomas depressivos. (BARRETO ANNES ET AL., 2017; SOARES ET AL., 2015).

3.2.3.1 Considerações sobre as pesquisas da categoria *quedas*

Algumas das discussões e resultados recorrentes nestas pesquisas foram sobre a inclusão das práticas da Educação Física como possibilidade de agregar uma intervenção múltipla, regular e sistemática para a maior inserção dos idosos, sendo que para alcançar mais participantes homens é necessário buscar alternativas para atraí-los, pois na maioria dos estudos realizados eles representaram o menor número de participações. O direcionamento pedagógico por parte dos profissionais de EF foi destacado, assim como havia acontecido nas temáticas anteriores, a julgar pela importância desta área na orientação e “luta” pela promoção da saúde e bem-estar. As atividades pedagógicas-lúdicas podem ser inseridas nas dinâmicas, por serem formativas, interessantes e importantes instrumentos para auxiliar na minimização do risco de quedas.

3.2.4 Depressão

Dentre os artigos que correspondem à categoria temática *depressão* estão: “Sintomas depressivos em idosos e sua relação com dor crônica, doenças crônicas, qualidade do sono e nível de atividade física” (2018); “Prevalência de sintomas depressivos em idosas de um Centro de referência de atenção ao idoso no município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul” (2016); “Depressão e fragilidade na velhice - uma revisão narrativa das publicações de 2008 – 2018” (2019); “Efeitos da atividade física sobre ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos da comunidade” (2019); “Fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos usuários das unidades básicas de saúde de Maringá” (2019); e “Envelhecimento ativo está associado com baixa prevalência de sintomas depressivos em idosos brasileiros” (2016). Basicamente, as pesquisas abordam a questão da depressão nos idosos e a interferência deste estado em seu desempenho nas atividades avançadas de vida diária e nas práticas de atividades físicas, de práticas corporais e/ou de exercícios físicos.

Nos estudos “Sintomas depressivos em idosos e sua relação com dor crônica, doenças crônicas, qualidade do sono e nível de atividade física”; “Depressão e fragilidade na velhice - uma revisão narrativa das publicações de 2008 – 2018”; e “Fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos usuários das unidades básicas de saúde de Maringá”; é importante destacar as informações sobre a fragilidade e as dores que os idosos com depressão podem apresentar em casos de ausência de prática de atividades físicas regulares. Nascimento e Batistoni (2019, p.9) revelaram que “a fragilidade é um fator de risco para o desenvolvimento e persistência dos sintomas depressivos”. Silva et al. (2018, p.5) constataram que “idosos com dores crônicas apresentam piores índices de qualidade do sono, atividade física e aumento da presença dos sintomas depressivos”.

Oliveira et al. (2019², p.7-8) com seus resultados garantiram que “a renda mensal e as condições de saúde podem ser algumas das causas de indicativos de depressão em idosos”, pois aqueles que contavam com mais de três salários-mínimos e/ou que praticavam atividade física regular, obtiveram os menores índices de depressão quando relacionados aos “idosos com menor poder aquisitivo e praticantes de atividade física de forma irregular”. Ademais, o histórico de quedas, a presença de três ou mais comorbidades e o uso de mais de dois medicamentos também foi associado ao maior indicativo de depressão. Segundo Oliveira et al. (2019, p.5) “a autopercepção de saúde

ruim, somada a utilização de medicamentos regulares aumentou a proporção de sintomatologia depressiva”.

Os artigos “Efeitos da atividade física sobre ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos da comunidade”; “Prevalência de sintomas depressivos em idosos de um Centro de referência de atenção ao idoso no município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul”; e “Envelhecimento ativo está associado com baixa prevalência de sintomas depressivos em idosos brasileiros”; informaram sobre alguns dos sintomas contribuintes para a depressão e da relação com as práticas de atividades físicas. Com base nos estudos realizados por de Oliveira et al. (2019²) “idosos ativos tiveram uma pontuação melhor com relação a capacidade funcional e aspectos sociais que os sedentários, o que é indicativo de melhor qualidade de vida e independência funcional”. A pesquisa também revelou que os idosos praticantes de atividades físicas [regularmente] indicaram “menores níveis de ansiedade e depressão”, ressaltando ainda que é fundamental a participação dos amigos e familiares na promoção de sensações de bem-estar.

Neste seguimento, Oliveira et al. (2019²), apontaram ainda que alguns sintomas depressivos podem aparecer em idosos devido ao uso de múltiplos medicamentos. Galli et al. (2016, p.8) destacaram que “a maioria dos sintomas depressivos foram encontrados em idosos com 75 anos ou mais, com baixa renda, baixa escolaridade, baixo autocuidado, presença de doenças e entre as mulheres”. Assim, constataram que aqueles com a vida mais ativa tinham menores sintomas depressivos e as atividades sociais (especialmente aquelas em que os participantes têm um papel ativo) colaboraram para a redução dos sintomas depressivos e melhoria na saúde mental/qualidade de vida dos idosos. Já Piani et al. (2016) expuseram que a prevalência de depressão nas amostras de idosos investigadas foi maior com relação às idosas que praticavam menos atividades físicas.

3.2.4.1 Considerações sobre as pesquisas da categoria *depressão*

Através destas pesquisas foi considerado que na última década o tema idoso tem ganhado mais destaque, mas ainda falta estudos, e o que se sabe é que a inserção dos idosos é necessária nos exercícios físicos por trazerem grandes benefícios para eles, como prevenção, incentivo e promoção da saúde buscando solucionar os problemas com a população, e ressaltando a importância do planejamento dos profissionais e dos programas de ação direcionados aos idosos.

3.2.5 Doenças Crônicas

Dentre os artigos que correspondem à categoria temática *doenças crônicas* [não transmissíveis] estão: “Prevalência de dor crônica em homens idosos de um município do norte do Rio Grande do Sul” (2016); “Associação de dor crônica com força, níveis de estresse, sono e qualidade de vida entre mulheres acima de 50 anos” (2019); “Associação entre diabetes, hipertensão, atividades da vida diária e atividade física entre idosos usuários de serviços de atenção primária à saúde” (2019); “Atividade física está associada com conhecimento e atitude da diabetes tipo 2 em idosos.” (2019); “Atividades de autocuidado, variáveis sociodemográficas, tratamento e sintomas depressivos entre idosos com Diabetes Mellitus” (2019); “Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física” (2019); “Intervenção educativa problematizadora para promoção de hábitos saudáveis em idosos com diabetes: ensaio clínico randomizado” (2020); e “Conhecimento e atitude sobre a diabetes tipo 2 em idosos - estudo” (2020); no geral, as pesquisas abordam a temática das doenças crônicas [não transmissíveis] em idosos e que afetam ou não o desenvolvimento das atividades avançadas de vida diária, sendo que alguns sintomas podem ser atenuados por meio de práticas relacionadas às Educação Física.

Dentre os estudos acima, “Associação entre diabetes, hipertensão, atividades da vida diária e atividade física entre idosos usuários de serviços de atenção primária à saúde”; “Atividade física está associada com conhecimento e atitude da diabetes tipo 2 em idosos”; e “Conhecimento e atitude sobre a diabetes tipo 2 em idosos – estudo”, constatou-se que é destacado um declínio cognitivo, conhecimento sobre e prática dos idosos em atividades físicas. As barreiras para a prática de atividades físicas não foram relacionadas à idade dos participantes, mas sim a fatores externos, tais como dor, doenças crônicas e a não motivação, neste sentido, a participação estaria associada ao melhor conhecimento e atitude positiva dos idosos quanto à diabetes mellitus (DM), por exemplo. (DE LIMA ET AL., 2019¹).

A pesquisa realizada por Lima et al. (2020) encontrou correlações entre a alta escolaridade dos idosos e o maior conhecimento sobre a diabetes mellitus, sendo que estes eram capazes de obter mais informações sobre a doença e conviverem com ela. Segundo Martinez et al. (2019, p.5) “as pessoas com diabetes apresentam maior taxa de declínio cognitivo, e os idosos com diabetes sofrem de disfunções consideráveis relacionadas ao declínio da saúde”, entretanto, aqueles que frequentaram ou frequentam o sistema público

de saúde têm uma condição superior quanto aos níveis de atividades físicas, apresentando autopercepção de seus quadros de saúde e maior grau de independência nas atividades da vida diária (MARTINEZ ET AL., 2019).

Os estudos “Atividades de autocuidado, variáveis sociodemográficas, tratamento e sintomas depressivos entre idosos com Diabetes Mellitus”; e “Intervenção educativa problematizadora para promoção de hábitos saudáveis em idosos com diabetes: ensaio clínico randomizado” expõem sobre a ausência das práticas de atividades físicas entre os idosos e como elas poderiam ser uma alternativa de cuidado, bem como sobre a importância de intervenção profissional para melhor educação sobre cuidados. Trevizani et al. (2019, p.2-3) mostraram em sua pesquisa que entre os idosos que buscaram atendimento em um “ambulatório de diabetes de um hospital geral terciário” houve predomínio da participação de mulheres, de idosos casados(as) ou que moravam com algum companheiro(a) e/ou que eram aposentados(as).

Com relação à renda, aqueles que receberam até R\$ 1.300,00 por mês conseguiram seguir uma alimentação específica por menor tempo. Ademais, os métodos de controle dos níveis glicêmicos mais seguidos pelos idosos foram: as dietas alimentares, o uso de insulina, e as atividades de autocuidado, sendo que, uma questão a ser destacada, diz respeito às menores médias associadas à prática de atividades físicas, ainda que muitas das informações disponibilizadas a eles mostrassem que as práticas constantes de exercícios podem ajudar se aliadas a alimentação equilibrada (TREVIZANI ET AL., 2019). Borba et al. (2020, p.6) apresentaram os resultados de um projeto de intervenção de atividades educativas grupais problematizadoras em uma unidade de saúde, demonstrando que esse tipo de intervenção educativa pode ajudar na prevenção do diabetes mellitus (DM). A qualificação dos profissionais que atuam com este público deve ser um fator gerador para melhor tratamento e orientação dos idosos que buscam uma melhor qualidade de vida (BORBA ET AL., 2020).

Sobre os estudos “Associação de dor crônica com força, níveis de estresse, sono e qualidade de vida entre mulheres acima de 50 anos”; “Prevalência de dor crônica em homens idosos de um município do norte do Rio Grande do Sul”; e “Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física” é importante destacar as modificações que ocorreram por conta da dor e do estresse e que foram relatadas pelos idosos, bem como os benefícios dos exercícios físicos para a diminuição desses sintomas.

De acordo com a pesquisa de Silva Sobrinho et al. (2019, p.5) “o nível de estresse e a dor podem interferir na diminuição da reserva cognitiva”, o que está intimamente relacionado à menor movimentação corporal e que acarreta a diminuição da capacidade funcional e sensorial para a execução de Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD's). Rodrigues et al. (2016, p.3) expuseram em sua pesquisa, que “é possível reduzir a intensidade da dor, uma vez que o exercício físico aeróbico de intensidade moderada, mantido por mais de 10 minutos, pode ativar mecanismos endógenos de controle da dor, capaz de melhorar a força e resistência muscular, o bem-estar e a qualidade de vida”. As pesquisas revelaram ainda que os locais onde havia incidência de dores eram semelhantes entre os participantes, com destaque para a região lombar e os membros. Já Ferretti et al. (2019) mostrou que as mulheres idosas que relataram sentir mais dor, correlacionaram com a falta de prática de exercícios físicos e com a percepção de que o volume de prática de atividades físicas diminuiu considerando-se o aumento da intensidade da dor que se sente.

3.2.5.1 Considerações sobre as pesquisas da categoria *doenças crônicas*

Através dos resultados apresentados, pode-se concluir que é importante investir em serviços de assistência de atenção à saúde que objetivem relacionar as atividades físicas com a prática de hábitos alimentares saudáveis e controlados, a fim de que haja uma maior inserção e orientação do maior número de idosos possível. Além da intervenção educativa, um ponto a ser considerado importante diz respeito à atenção que o profissional de Educação Física pode dispor para o planejamento de rotinas de treino baseadas em cada indivíduo e em suas particularidades. Por fim, a promoção de atividade física é um ótimo meio de controle no tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, tais como a diabetes, hipertensão e doenças respiratórias.

3.2.6 *Qualidade de Vida*

Dentre os artigos que correspondem à categoria temática *qualidade de vida* estão: “Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural - condições de saúde e qualidade de vida” (2015); “Jogos recreativos para a terceira idade - uma análise a partir da percepção dos idosos” (2015); “Fatores contributivos para a independência funcional de idosos longevos” (2015); “Características socioeconômicas e qualidade de vida de idosos urbanos e rurais com doenças cardíacas” (2015); “Atividade física de idosos e a

promoção da saúde nas unidades básicas” (2016); “Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida” (2017); “Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física - um estudo nos pontos de encontro comunitário do distrito federal” (2019); e “Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional” (2020). Todos os estudos citados abordaram, em alguma medida, a questão da qualidade de vida dos idosos e seu desempenho nas práticas de atividades físicas, de práticas corporais e/ou de exercícios físicos.

Em “Utilização de serviços de educação física por adultos e idosos no extremo sul do Brasil: estudo de base populacional”; “Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural - condições de saúde e qualidade de vida”; e “Características socioeconômicas e qualidade de vida de idosos urbanos e rurais com doenças cardíacas” considerou-se importante apontar as características socioeconômicas dos idosos.

A título de exemplo, Oliz et al. (2020, p.7-8) demonstraram que “existe uma desigualdade de utilização dos serviços que são disponibilizados aos idosos, sendo que os favorecidos tendem a possuir maior escolaridade e maior renda”, fato que pode ser correlacionado com a pesquisa de Pegorani et al. (2015) em que constataram que na área rural, os níveis socioeconômicos e educacionais são menores entre os idosos, o que incorre em limitações com relação a transporte, recursos sociais e recursos de saúde. Por sua vez, a pesquisa de Tavares et al. (2015) apresentou informações que destoam quanto às desigualdades, pois os resultados mostraram que não há diferenças significativas na qualidade de vida de idosos rurais se comparadas às condições socioeconômicas, à educação e à renda.

As pesquisas “Jogos recreativos para a terceira idade - uma análise a partir da percepção dos idosos”; “Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas”; e “Fatores contributivos para a independência funcional de idosos longevos”; pautaram-se pela reflexão acerca da importância de políticas públicas e de atuação dos profissionais de Educação Física para a inserção dos idosos em práticas corporais, de atividade física e/ou exercícios físicos.

Ribeiro et al. (2015, p.6) analisaram que implementação de planos de ação para o público idoso, buscando manter alguma independência funcional, é muito importante, e se possível fazer investimentos na área da saúde com atenção especial também às crianças e jovens, para que desde mais novos seus hábitos e estilo de vida sejam saudáveis e conscientes da necessidade de prevenção em relação a possíveis “danos futuros” que possam ocorrer na saúde.

Sá et al. (2016, p.9-10) fizeram reflexões sobre a importância da intervenção dos profissionais de Educação Física em espaços públicos, e como o lazer e a assistência social é um dos novos movimentos das políticas públicas para a promoção da saúde. “A formação profissional e a necessidade de adequação dos cursos e das residências para a formação de profissionais que possam atuar nas comunidades e inserir na realidade local e no cotidiano dos serviços de saúde, propostas e ações concordantes com as reais necessidades da população atendida”.

Oliz et al. (2020, p.9) expressaram a necessidade de “maiores investimentos das políticas públicas em programas de saúde para tentar de alguma forma colocar mais profissionais da Educação Física em contato com a população”, assim, o contato de professoras/es com a população pode levar a maiores informações sobre os serviços na área da saúde, as intervenções e como acessá-los. Por fim, Castro et al. (2015, p.6) destacaram que “a inserção dos idosos também como coautores de alguns processos de elaboração, seja sugerindo atividades, entre outras coisas, é uma medida que busca promover a proatividade, autonomia e capacidade de definir alguma atividade física para si, valorizando assim o caráter socioeducativo”.

Nos estudos “Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida”; e “Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física - um estudo nos pontos de encontro comunitário do distrito federal” foram pautadas questões sobre a fragilidade dos idosos e os benefícios das práticas da Educação Física, sendo que, os benefícios em participar de programas com acompanhamento profissional, que buscam da utilização de atividades físicas para uma melhor promoção da saúde, foram confirmadas com os estudos de Azevedo Filho et al. (2019, p.7).

De acordo com Azevedo Filho et al. (2019, p. 7) os idosos que frequentam as atividades percebem que elas auxiliam na manutenção da qualidade de vida e acarretam benefícios como “o controle da gordura corporal, melhoria da flexibilidade, força física, redução do colesterol e da frequência cardíaca”, participar destes programas auxilia na melhoria emocional, já que a socialização viabiliza novas amizades, podendo assim aliviar problemas como a depressão.

Ferreira et al. (2017, p.6) evidenciaram que a fragilidade da saúde e as incapacidades por conta do envelhecimento tendem a enfraquecer a interação social e a participação dos idosos em espaços promotores de saúde, neste sentido há o risco deles se isolarem e sofrerem com as limitações que inviabilizam um estilo de vida ativo, o que faz com que busquem pelo convívio social juntamente com os outros participantes. Estes

dados são relevantes para a qualidade de vida se somados ao apoio dos familiares e nas relações sociais que venham a estabelecer.

3.2.6.1 Considerações sobre as pesquisas da categoria *qualidade de vida*

As considerações dessas pesquisas dizem respeito, sobretudo, à importância do acompanhamento dos profissionais em programas que estimulem a inserção dos idosos urbanos e rurais nas práticas de atividades físicas para que possam adquirir hábitos saudáveis de vida, a fim de minimizar os impactos de doenças considerando-se os aspectos físicos e sociais, a aquisição de autonomia e de expectativas futuras. É relevante ressaltar sobre investimento e estratégias para facilitar o acesso dos idosos da zona rural aos serviços de saúde e acompanhamento dos profissionais de educação física com permanentes capacitações (PEGORANI ET AL., 2015).

3.2.7 Promoção da Saúde

Dentre os artigos que correspondem à categoria temática *promoção da saúde* estão: “Atuação do profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família: um levantamento nacional” (2015); “Prática de atividade física e o estresse - uma revisão bibliométrica” (2015); “Nível de atividade física, por acelerômetro, em idosos do município de São Paulo - estudo SABE” (2016); “Conhecimento dos profissionais de Educação Física sobre prescrição do exercício aeróbico e resistido para idosos” (2018); “Grupo de convivência para idosos o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física” (2019); “Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros dados do estudo FIBRA” (2019); “Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: uma revisão integrativa” (2019); “Programa academia carioca da saúde: cotidiano, lazer e saúde de idosos” (2020); e “Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido - um estudo de base populacional com adultos e idosos do sul do Brasil” (2020); em todas as pesquisas considerou-se, em alguma medida, a questão das políticas públicas para os idosos no desempenho das práticas corporais, de atividade física e/ou de exercícios físicos.

Dos estudos acima, “Nível de atividade física, por acelerômetro, em idosos do município de São Paulo - estudo SABE” e “Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros dados do estudo FIBRA” é importante destacar a

participação dos idosos, e qual a sua frequência considerando-se o sexo (mulheres e/ou homens). Os resultados dos estudos de Bueno et al. (2016) destacam que os idosos com faixa etária inferior a 70 anos são os que têm a maior adesão na atividade física e, entre os que estavam com 75 ou mais, a adesão foi menor.

Segundo Bueno et al. (2016, p.4) com relação a análise das diferenças dos sexos “o tempo de atividade física moderada e vigorosa é maior entre os homens, independente do grupo etário, já entre as mulheres predominam as atividades de intensidade leve”. O que é pontuado sobre ambos os sexos é que “as atividades físicas são menos realizadas quanto maior a idade dos idosos”. Esses dados se relacionam com a pesquisa realizada por Costa & Neri (2019, p.11) que asseguram que majoritariamente as atividades físicas são realizadas em espaços de lazer, sendo que nas tarefas domésticas a adesão dos idosos é menor. “Os homens se destacam entre os mais ativos no lazer e trabalho e as mulheres se destacam nas atividades de manutenção do lar”. Em seus estudos as atividades sociais não foram afetadas por conta da renda familiar (COSTA & NERI, 2019).

Já nas pesquisas “Conhecimento dos profissionais de Educação Física sobre prescrição do exercício aeróbico e resistido para idosos”; “Grupo de convivência para idosos o papel do profissional de Educação Física e as motivações para adesão à prática de atividade física”; e “Atuação do profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família: um levantamento nacional”; há uma ênfase na pertinência do acompanhamento dos profissionais de EF e suas práticas pedagógicas com relação aos idosos. Para Lima et al. (2019²) as atividades físicas realizadas pelos idosos com acompanhamento de um profissional de educação física são muito importantes para garantir a função essencial e social em busca da adesão dos idosos em programas de atividade física, “já que seus métodos de promoção e incentivo podem influenciar na aplicação de um estilo de vida saudável e ativo na velhice”.

Santos et al. (2015²) apresentam em seu estudo que as principais atividades desenvolvidas pelos profissionais de Educação Física do Centro de Apoio à Saúde da Família (NASF) foram predominantemente: “ginástica laboral, caminhadas, relaxamento e atividades recreativas”. Já entre as atividades pedagógicas-educativas que foram realizadas estão: “palestras sobre atividade física, saúde e qualidade de vida” com o público-alvo sendo os idosos. Estas informações se correlacionam com os resultados obtidos por Ceschini et al. (2018) que destacaram que os exercícios aeróbicos e resistidos como os de “maior conhecimento entre os profissionais para aplicação”.

Os estudos “Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: uma revisão integrativa”; e “Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido - um estudo de base populacional com adultos e idosos do sul do Brasil”; ressaltaram sobre as formas de trabalho dos profissionais e o direcionamento de ações em prol da saúde dos idosos, bem como a prática em ambientes que pudessem contribuir para isso. Seabra et al. (2019) em seus estudos identificaram que as temáticas trabalhadas entre os profissionais, nas ações de educação em saúde, pautaram principalmente a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. Os temas doenças crônicas (*diabetes mellitus*, hipertensão arterial), doenças respiratórias, hábitos saudáveis, envelhecimento ativo e participação social foram levantados também (SEABRA ET AL., 2019).

Ademais, os autores destacaram que os principais profissionais envolvidos nestes trabalhos eram dos ramos da Enfermagem, Medicina, Educação Física, Nutrição e Fisioterapia. Assim, observou-se uma grande versatilidade entre as estratégias utilizadas nas ações educacionais voltadas para a promoção da saúde da população idosa (SEABRA ET AL., 2019). Kretschmer & Dumith (2020, p.10) buscaram compreender como a prática de atividades físicas no lazer, de forma moderada e vigorosa (AFMV), contribuem para o bem-estar quando realizadas em ambientes agradáveis. Os resultados mostraram que “o acesso a localidades propícias à prática de atividades físicas, a percepção de segurança no bairro, local arborizado, companhia de animais e suporte social (apoio de amigos e parentes) pode contribuir com a prática de atividades físicas no lazer”.

Nos artigos “Prática de atividade física e o estresse - uma revisão bibliométrica” e; “Programa academia carioca da saúde: cotidiano, lazer e saúde de idosos” asseguraram a importância de os idosos fazerem algum tipo de atividade, que gostem e sintam prazer, de forma regular, pois isso os ajudará na manutenção da qualidade de vida. Silva et al. (2015) expuseram que ao direcionar os idosos para alguma atividade pela qual não tenham tanto apreço, corre-se o risco de aumentar os níveis de estresse, assim, questionar sobre quais atividades cada indivíduo prefere e, preparar os profissionais de Educação Física para entenderem e lidarem com as diferenças é fundamental para manter o incentivo dos praticantes. Programas de especialização para os profissionais são cruciais nesse sentido (SILVA ET AL., 2015).

Ferreira et al. (2020, p.10) salientaram que as atividades físicas diárias somadas à participação social, ao convívio e à interação com amigos nos grupos de convivência, práticas religiosas, realização de atividades cotidianas com independência e autonomia, apoio e contato familiar, importância do sono e repouso, assim como atividades de lazer

na companhia de amigos e parentes, “são as principais atividades realizadas e que integram o cotidiano do idoso, contribuindo para a sua saúde e qualidade de vida”.

3.2.7.1 Considerações sobre as pesquisas da categoria *promoção da saúde*

Com relação aos resultados apresentados nestes artigos, conclui-se que a prática de atividade física é importante, principalmente para o público idoso, por conta de todos os benefícios que elas podem trazer, mas além disso o acompanhamento de profissionais com relação aos exercícios, e uma reeducação sobre a sua rotina e ensino de novos conhecimentos para o público-alvo é muito relevante para tentar alcançar os idosos longevos que são um dos que mais participam dos sedentários. O que ajuda na inserção dos idosos, para a execução de práticas as atividades, são locais para se realizar que seja em áreas verdes e onde se sintam seguros, sendo que os desafios das políticas públicas é o de estimulá-los. Assim, se faz necessária a criação de programas que busquem que esse público continue ativo sendo oferecidos para todos os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), além de programas de formação especializada para os profissionais que vão fazer o acompanhamento, já que um maior conhecimento viabiliza a utilização de variados métodos em suas aulas.

4 BREVES APONTAMENTOS SOBRE A PRODUÇÃO DE CONHECIMENTO ACERCA DA INSERÇÃO DE IDOSOS EM PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA (DISCUSSÃO)

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise sobre as produções científicas brasileiras dos últimos 6 anos sobre a inserção da população idosa nas práticas da Educação Física, o que correspondeu à parte mais demorada do processo, a julgar pela quantidade de dados a serem analisados. A pesquisa é importante, pois visa contribuir, disponibilizando informações, a respeito dos conhecimentos que têm sido produzidos e disseminados sobre o tema em questão, visto que os artigos se referem ao público idoso e descrevem ou apresentam formas de mantê-los ativos, saudáveis e participativos na sociedade. O crescimento da longevidade torna esse assunto mais relevante e destacado a cada ano.

Salienta-se que a escolha do tema tem vínculo com vivências pessoais, pois o público idoso desperta carinho e vontade de retribuição, em termos de cuidado. Participar por dois anos no projeto de extensão de hidroginástica, como monitora, durante a formação em licenciatura em Educação Física, propiciou a vontade de estar exercendo um trabalho com excelência, cujo foco é a atuação num futuro não tão distante. Após a conclusão deste curso tenho pretensão em fazer o bacharelado como complementação e tenho grande interesse em trabalhar com idosos.

Ao analisar os resultados, verificou-se que muitos deles tiveram correlação, trazendo à tona a importância da inserção dos idosos que moram em zonas urbanas e/ou rurais em práticas que lhes permitam alcançar um estilo de vida fisicamente ativo, podendo acontecer através de projetos de intervenção educativa e/ou de projetos que estimulem a saúde com a prática de atividades físicas, corporais e de exercícios físicos, lembrando que o foco na socialização também importante.

Ademais, relacionar tais práticas com hábitos alimentares saudáveis parece ser crucial, pois auxiliaria na prevenção de doenças e do declínio funcional, aumentando a autonomia e expectativas futuras destes idosos. Foi observado que em boa parte dos artigos analisados, a participação e adesão dos homens foi menor quando relacionada à participação das mulheres, o que condiz com dados publicados pelo IBGE (2020) que demonstram que as mulheres idosas tendem a viver mais que os homens idosos, e para

tentar solucionar este problema, é ressaltada a necessidade de alternativas que possam incentivar a maior inserção e permanência de homens idosos nestes programas.

Os profissionais da saúde como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos e enfermeiros são fundamentais nesse acompanhamento com os idosos, no entanto o que ganha destaque é o profissional de Educação Física que se relaciona de forma mais direta, formativa e constante com essas pessoas. Neste sentido, é de suma importância efetuar o planejamento de uma rotina baseada nesta proximidade e no respeito às individualidades dessa comunidade. Proporcionar a prática de atividades físicas, corporais e exercícios físicos com acompanhamento e viabilizar a promoção de um estilo de vida mais ativo, saudável e com bem-estar, auxilia na reeducação e prevenção das doenças e quedas, além de propiciar atividades educacionais-formativas.

Considerando-se a formação profissional, o que pode auxiliar são programas de especialização voltados para essa temática e para a formação para atender esse público, haja vista que assim professores/as permanecem capacitados e são capazes de melhor atenderem aos participantes. Formação continuada é parte de um investimento que deve ser feito. Um outro ponto abordado diz respeito ao investimento em programas de promoção da saúde e serviços de saúde, que sejam localizados em ambientes agradáveis e seguros.

Mas o que esses artigos dos anos de 2015 até 2020 ressaltam e propõem, e que com o passar dos anos ainda parece haver pouca mobilização para que essas mudanças e melhorias sejam efetivas. Esses programas e serviços de saúde necessitam de investimento das políticas públicas, que por vezes desconsideram este público. A sociedade precisa mudar a forma de viver e vivenciar a cidade para que haja boas condições de vida e de acesso sendo proporcionadas aos idosos que, em muitos casos, na pobreza, não conseguem ter um envelhecimento ativo e saudável.

O fato de os idosos ainda estarem no mercado de trabalho mesmo após a sua aposentadoria, é fruto das desigualdades sociais que, por muitas vezes, os impactam e fazem com que sejam a maior ou a única renda familiar.

Este estudo foi importante para apresentar ideias a partir desta apresentação auxiliar algum profissional de Educação Física para propor mudanças na forma de viver e conviver do idoso. Por fim, pôde ser constatado que ainda há necessidade de mudanças para que o idoso possa ser inserido nas práticas da Educação Física de forma que busquem uma vida ativa e saudável. Sugere-se que, a partir dessas informações, novas pesquisas

sejam realizadas ao longo dos próximos anos, se possível para constatar se aconteceu alguma evolução no trato com o conhecimento e com a produção de conhecimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi catalogado um total de 50 artigos sendo estes separados em 7 categorias temáticas: *desempenho motor; desempenho cognitivo; quedas; depressão; doenças crônicas (não transmissíveis); qualidade de vida e promoção da saúde*) que apresentam as questões que estão sendo orientadoras das pesquisas sobre a inserção dos idosos em práticas da Educação Física.

No contexto da produção científica no campo da EF, identificou-se 45 autoras/es envolvidos nas publicações dos artigos entre 2015 e 2020. As publicações foram mais frequentes nas regiões sudeste e sul do país (já conhecidas por serem as principais regiões a receberem investimento do governo se comparado às demais). As pesquisas foram distribuídas entre 23 periódicos científicos.

Foi possível correlacionar o tema e as informações que os artigos trazem, com a ênfase da importância que se tem da inserção dos idosos em manterem uma vida ativa, através de projetos que estimulem a prática de atividades físicas, corporais e de exercícios físicos e sociais com a junção de hábitos alimentares saudáveis. Considera-se, finalmente, que esse estudo é importante para uma análise geral do que foi realizado nos últimos 6 anos, tendo em vista que se buscou, mesmo com limitações, elucidar melhor alguns pontos sobre essa temática e espera-se que se torne uma pesquisa de grande valia para os profissionais da Educação Física que trabalham com o público idoso e/ou com a produção de conhecimento científico que o envolva.

REFERÊNCIAS

- ABDALA, R. P., BARBIERI JUNIOR, W., BUENO JÚNIOR, C. R., E GOMES, M. M. (2017). Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 23(1), 26–30. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172301155494>
- AMARAL, J. F., DE CASTRO, E. A., DOIMO, L. A., DA SILVA, M. V., E NOVO JÚNIOR, J. M. (2015). Mudanças no desenvolvimento temporal da força em mulheres de diferentes faixas etárias. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 21(1), 70–74. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101767>
- AZEVEDO FILHO, E. R. DE, CHARIGLIONE, I. P. F. S., SILVA, J. T. C., VALE, A. M. S., ARAÚJO, E. K. H. S., E SANTOS, M. DE F. R. DOS. (2019). The perception of the elderly about the benefits of practicing physical activity: a study at the Community Meeting Points of the Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*, 41(2), 142–149. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>
- BARRETO ANNES, L. M., SOARES MENDONÇA, H. G., MARIA DE LIMA, F., SOUZA LIMA, M. DO A., E DE AQUINO, J. M. (2017). Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife, Pernambuco. *Revista CUIDARTE*, 8(1), 1499. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v8i1.365>
- BERTOLINI, G. N., DOS SANTOS, V. R., ALVES, M. J., CERVELLINI, P. C. M., CHRISTOFARO, D. G. D., DE SANTANA, L. F. D., E GOBBO, L. A. (2016). Relation between high leisure-time sedentary behavior and low functionality in older adults. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 18(6), 713–721. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n6p713>
- BERTON, R., UGRINOWITSCH, C., VECHIN, F., LIXANDRÃO, M., DAMAS, F., CONCEIÇÃO, M. S., SOUZA, T. M. F. DE, CAVAGLIERI, C. R., CHACONMIKAHIL, M. P. T., E LIBARDI, C. (2016). Influência da força muscular no volume e na intensidade da atividade física diária de idosos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(3), 541–546. <https://doi.org/10.1590/1807-55092016000300541>
- BORBA, A. KARLADE O. T., ARRUDA, I. K. G. DE, MARQUES, A. P. DE O., LEA, M. C. C., DINIZ, A. DA S., E LINHARES, F. M. P. (2020). *Intervenção educativa problematizadora para promoção de hábitos saudáveis em idosos com diabetes : ensaio clínico randomizado*. 73(Suppl 3), 1–8.
- BUENO, D. R., Marucci, M. DE F. N., ROEDIGER, M. DE A., GOMES, I. C., DUARTE, Y. A. DE O., E LEBRÃO, M. L. (2016). Nível de atividade física, por acelerometria, em idosos do município de São Paulo: Estudo SABE. *Revista Brasileira*

de Medicina Do Esporte, 22(2), 108–112. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162202148501>

CESCHINI, F., JUNIOR, A. F., ANDRADE, E. L. DE, ARAÚJO, T. L., RICA, R. L., MIRANDA, M. L. DE J., MATSUDO, V. K. R., E BOCALINI, D. S. (2018). Level of knowledge of physical education professionals about aerobic and resistance exercise prescription for elderly people. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 24(6), 465–470. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182406188634>

CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DE SAÚDE. **Uberlândia é 1º lugar em ações pela saúde do idoso da Região Sudeste**. CONASS, 2020. Disponível em: <<https://www.conass.org.br/uberlandia-e-1-o-lugar-em-acoes-pela-saude-do-idoso-da-regiao-sudeste/#:~:text=Desde%20o%20in%C3%ADcio%20de%202017,de%2060%20anos%20na%20cidade>> acesso em 25 de abr. de 2021.

COSTA, T. B., E NERI, A. L. (2019). Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA. *Revista Brasileira de Epidemiologia = Brazilian Journal of Epidemiology*, 22, e190022. <https://doi.org/10.1590/1980-549720190022>

DE CASTRO, M. R., LIMA, L. H. R., E DUARTE, E. R. (2016). Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 38(3), 283–289. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.004>

DE LIMA, A. P., BENEDETTI, T. R. B., RECH, C. R., CARDOSO, F. B., E PORTELLA, M. R. (2020). Knowledge and attitude towards type 2 diabetes among older adults: A population-based study. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(2), 729–740. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.14662018>¹

DE LIMA, A. P., BERTOLDO BENEDETTI, T. R., DE OLIVEIRA, L. Z., BAVARESCO, S. S., E RECH, C. R. (2019). Physical activity is associated with knowledge and attitudes to diabetes type 2 in elderly. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 30(1), 1–10. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3017>

DE LIMA, A. P., GIACOMAZZI, R. B., SCORTEGAGNA, H. DE M., E PORTELLA, M. R. (2019). Group of coexistence for the elderly: the role of the physical education professional and the motivations for adherence to the practice of physical activity Grupo de convivencia de personas mayores: papel del profesional de educación física y motivaciones. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001>²

DE OLIVEIRA, D. V., DE OLIVEIRA, V. B., CARUZO, G. A., FERREIRA, Á. G., DO NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A., DA CUNHA, P. M., E CAVAGLIERI, C. R. (2019). The level of physical activity as an intervening factor in the cognitive state of primary

care older adults. *Ciencia e Saude Coletiva*, 24(11), 4163–4170. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.29762017>¹

DE OLIVEIRA, L. D. S. S. C. B., SOUZA, E. C., RODRIGUES, R. A. S., FETT, C. A., E PIVA, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>²

DIAS, E. G., DE ANDRADE, F. B., DUARTE, Y. A. DE O., SANTOS, J. L. F., E LEBRÃO, M. L. (2015). Advanced activities of daily living and incidence of cognitive decline in the elderly: The SABE Study. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(8), 1623–1635. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00125014>

ESTATÍSTICAS SOCIAIS. **Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2020. Disponível em: <https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/29505-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-3-meses-e-chega-a-76-6-anos-em-2019.html>> acesso em 03 de maio de 2021.

FERREIRA, J. S. G., RODRIGUES DA COSTA, B., E SIQUEIRA DE ANDRADE, M. (2017). Representações sociais de idosos sobre família. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 41–48.

FERREIRA, M. C. G., TURA, L. F. R., SILVA, R. C. DA, E FERREIRA, M. DE A. (2020). Programa Academia Carioca da Saúde: Cotidiano, Lazer e Saúde de Idosos. *Revista Brasileira Geriatrica Gerontológica*, 23(6), 1–13. https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v23n6/pt_1809-9823-rbagg-23-06-e200084.pdf

FERRETTI, F., SILVA, M. R. DA, PEGORARO, F., BALDO, J. E., E SÁ, C. A. DE. (2019). Chronic pain in the elderly, associated factors and relation with the level and volume of physical activity. *Brazilian Journal Of Pain*, 2(1), 3–7. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190002>

FOLHA INFORMATIVA. **Envelhecimento e Saúde**. Organização-Americana da Saúde (OPAS), 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820> acesso em 03 de maio de 2021.

FUHRMANN, A. C., CRISTIANE, C., E KOTTWITZ, B. (2013). Associação entre a incapacidade funcional do idoso e a sobrecarga do cuidador familiar. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21(5), 1–8.

GALLI, R., MORIGUCHI, E. H., BRUSCATO, N. M., HORTA, R. L., E PATTUSSI, M. P. (2016). Envelhecimento ativo está associado com baixa prevalência de sintomas

depressivos em idosos Brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 19(2), 307–316. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201600020008>

GARCIA, ALEXANDRE. **Estados do Sul e Sudeste têm as maiores proporções de idosos**. R7 Notícias, 2020. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/brasil/estados-do-sul-e-sudeste-tem-as-maiores-proporcoes-de-idosos-29032020>> acesso em 25 de abr. de 2021.

GIL, A. C. (2002). Como Elaborar Projetos de Pesquisa. In *EDITORA ATLAS S.A.* (Vol. 4). <https://doi.org/10.1590/s0100-55022014000400014>

HAUSER, E., SANDRESCHI, P. F., PARIZZOTTO, D., DE ARAÚJO, C. D. C. R., E MAZO, G. Z. (2015). Medo de cair e desempenho físico em idosos praticantes de atividade física. *Revista Da Educacao Fisica*, 26(4), 593–600. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i4.28442>

KRETSCHMER, A. C., E DUMITH, S. C. (2020). Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil. In *Revista Brasileira de Epidemiologia* (Vol. 23). <https://doi.org/10.1590/1980-549720200043>

KRUG, R. DE R., ONO, L. M., FIGUEIRÓ, T. H., XAVIER, A. J., E D'ORSI, E. (2019). Intergenerational Cognitive Stimulation Program: Benefits Reported by Elderly and Monitors Participating. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35(35), e3536, 1–9. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722019000100405&tlng=pt

LIMA, C. M. B., ALVES, H. V. D., MOGRABI, D. C., PEREIRA, F. F., FERNANDEZ, J. L., E CHARCHAT-FICHMAN, H. (2017). Desempenho em testes cognitivos, atividades instrumentais diárias e sintomas depressivos em uma comunidade de adultos idosos na cidade do Rio de Janeiro, Brasil. *Dementia e Neuropsychologia*, 11(1), 54–61. <https://doi.org/10.1590/1980-57642016dn11-010009>

LINS-FILHO, O. DE L., BRAGA, M. M., LIMA, T. M. DE, E FERREIRA, D. K. DA S. (2016). *Rev Bras Cineantropom Hum. April*, 287–296.

LOPES, M. A., KRUG, R. D. R., BONETTI, A., E MAZO, G. Z. (2016). Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*, 38(1), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.10.011>

MARCONI, M., E LAKATOS, E. (2003). Fundamentos de metodologia científica. In *Editora Atlas S. A.* <https://doi.org/10.1590/S1517-97022003000100005>

MARTINEZ, E. Z., ELSANGEDY, H. M., HSIN, C., CHAO, N., E OKANO, A. H. (2016). Association between diabetes, hypertension, facilities among elderly users of

primary healthcare activities of daily living and physical activity. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2019, April, 287–296.

NASCIMENTO, P. P. P. do, E Batistoni, S. S. T. (2019). Revisão Depressão e fragilidade na velhice : uma revisão. *Interface*, 1–16.

OLIVEIRA, D. V. DE, PIVETTA, N. R. S., OLIVEIRA, G. V. DO N. DE, SILVA, D. A. DA, NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. DO, E CAVAGLIERI, C. R. (2019). Fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos usuários das unidades básicas de saúde de Maringá, Paraná, 2017. *Epidemiologia e Servicos de Saude : Revista Do Sistema Unico de Saude Do Brasil*, 28(3), e2018043. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742019000300010>

OLIVEIRA, D. V. DE, YAMASHITA, F. C., SANTOS, R. M., FREIRE, G. L. M., PIVETTA, N. R. S., E NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. DO. (2020). A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos? *Fisioterapia e Pesquisa*, 27(1), 71–77. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19004527012020>

OLIZ, M. M., DUMITH, S. C., E KNUTH, A. G. (2020). Use of physical education services by adults and the elderly in extreme south of brazil: A population-based study. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(2), 541–552. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.14692018>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Quatro cidades brasileiras já possuem certificação internacional de Cidade e Comunidade Amigáveis à Pessoas Idosa.** OPAS Brasil, 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5716:quatro-cidades-brasileiras-ja-possuem-certificacao-internacional-de-cidade-e-comunidades-amigaveis-a-pessoa-idosa&Itemid=820> acesso em 25 de abr. de 2021.

PEGORARI, M. S., DIAS, F. A., DE FREITAS SANTOS, N. M., E DOS SANTOS TAVARES, D. M. (2015). Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: Condições de saúde e qualidade de vida. *Revista Da Educacao Fisica*, 26(2), 233–241. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i2.25265>

PIANI, M. C., ALVES, A. L. S., BERVIAN, J., GRAEFF, D. B., E JULIA PANCOTTE, M. D. B. M. D. (2016). Prevalência de sintomas depressivos em idosas de um Centro de Referência de Atenção ao Idoso no município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 19(6), 930–938.

RIBEIRO, D. K. DE M. N., LENARDT, M. H., MICHEL, T., SETOGUCHI, L. S., GRDEN, C. R. B., E DE OLIVEIRA, E. S. (2015). Contributory factors for the functional

independence of oldest old. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 49(1), 89–96. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000100012>

RODRIGUES, D., LINI, E. V., MASCARELO, A., PORTELLA, M. R., E DORING, M. (2016). Prevalence of chronic pain among elderly living in a city of Northern Rio Grande do Sul. *Revista Dor*, 17(3), 201–204. <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160071>

SÁ, P. H. V. O. DE, CURY, G. C., E RIBEIRO, L. DA C. C. (2016). Atividade Física De Idosos E a Promoção Da Saúde Nas Unidades Básicas. *Trabalho, Educação e Saúde*, 14(2), 545–558. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00117>

SANCHES, MARIANA. **Brasileiro perdeu quase 2 anos de expectativa de vida na pandemia e 2021 deve ser pior, diz demógrafa de Harvard**. BBC News Brasil, 2021. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-56743837#:~:text=Al%C3%A9m%20disso%2C%20o%20atual%20estado,por%20covid%2D19%20de%202020>> acesso em 03 de maio de 2021.

SANTANA, J. DE O., RAMALHO, J. R. DE O., FIRMO, J. O. A., LIMA-COSTA, M. F., E PEIXOTO, S. V. (2015). Atividade física e escore de risco de Framingham entre idosos: Projeto Bambuí. *Cadernos de Saude Publica*, 31(10), 2235–2240. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00056915>

SANTOS, L. O. DOS, MOURA, F. H. V., MAUERBERG-DECASTRO, E., E MORAES, R. (2015). Uso do sistema âncora nas duas mãos e na mão não dominante reduz a oscilação corporal em idosos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(3), 487–495. <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300487>¹

SANTOS, S. F. D. S. DOS, BERTOLDO BENEDETTI, T. R., MEDEIROS, T. F., DE LA ROCHA FREITAS, C., E SOUSA, T. F., E RIANI COSTA, J. L. (2015). Atuação do profissional de educação física nos núcleos de apoio à saúde da família: Um levantamento nacional. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 17(6), 693–703. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n6p693>²

SEABRA, C. A. M., XAVIER, S. P. L., SAMPAIO, Y. P. C. C., DE OLIVEIRA, M. F., QUIRINO, G. DA S., E MACHADO, M. DE F. A. S. (2019). Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(4), 12.

SILVA SOBRINHO, A. C. DA, ALMEIDA, M. L. DE, RODRIGUES, G. DA S., E BUENO JÚNIOR, C. R. (2019). Associação de dor crônica com força, níveis de estresse, sono e qualidade de vida em mulheres acima de 50 anos. *Fisioterapia e Pesquisa*, 26(2), 170–177. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18033226022019>

SILVA, M. L., DA CONCEIÇÃO REUBENS LEONIDIO, A., E DE FREITAS, C. M. S. M. (2015). Prática De Atividade Física E O Estresse: Uma Revisão Bibliométrica.

Revista Da Educacao Fisica, 26(2), 331–339.
<https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i2.23846>

SILVA, M. R. DA, FERRETTI, F., PINTO, S. DA S., E TOMBINI FILHO, O. F. (2018). Depressive symptoms in the elderly and its relationship with chronic pain, chronic diseases, sleep quality and physical activity level. *Brazilian Journal Of Pain*, 1(4), 293–298. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180056>

SILVA, V. M., ARRUDA, A. S. F., SILVA, L. S. V, JUNIOR, F. L. P., CACHIONI, M., E MELO, R. C. (2019). Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(4).

SOARES, D. S., MELLO, L. M. DE, SILVA, A. S. DA, E NUNES, A. A. (2015). Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controle. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(2), 239–248. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14022>

SPOSITO, G., NERI, A. L., E YASSUDA, M. S. (2016). Atividades avançadas de vida diária (AAVDs) e o desempenho cognitivo em idosos residentes na comunidade: Dados do Estudo FIBRA Polo UNICAMP. In *Rev Bras Geriatr Gerontol Gerontol* (Vol. 19, Issue 1, pp. 7–20). http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000100007&script=sci_arttext&tlng=pt%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n1/pt_1809-9823-rbagg-19-01-00007.pdf

TAVARES, D. M. DOS S., ARDUINI, G. O., MARTINS, N. P. F., E FERREIRA, L. A. (2015). Características socioeconômicas e qualidade de vida de idosos urbanos e rurais com doenças cardíacas. *Revista Gauúcha de Enfermagem*, 36(3), 21–27.

TREVIZANI, F. A., DORETO, D. T., LIMA, G. S., E MARQUES, S. (2019). Atividades de autocuidado , variáveis sociodemográficas , tratamento e sintomas depressivos entre idosos com Diabetes Mellitus. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(Suppl 2), 27–34. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0579>

APÊNDICE 1 – Dados dos 50 Artigos Analisados

Categoria	Título do Artigo	Primeiro Autor	Ano	Periódico	DOI
Depressão	<i>The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community</i>	De Oliveira	2019	Trends in Psychiatry and Psychotherapy,	https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129
Depressão	Envelhecimento ativo está associado com baixa prevalência de sintomas depressivos em idosos Brasileiros	Galli	2016	Revista Brasileira de Epidemiologia	https://doi.org/10.1590/01980-5497201600020008
Depressão	Depressão e fragilidade na velhice: uma revisão narrativa das publicações de 2008 – 2018	Nascimento	2019	Interface: comunicação, saúde, educação	-
Depressão	Fatores intervenientes nos indicativos de depressão em idosos usuários das unidades básicas de saúde de Maringá, Paraná, 2017	Oliveira	2019	Epidemiologia e Serviços de Saúde : Revista Do Sistema Único de Saúde Do Brasil	https://doi.org/10.5123/S1679-49742019000300010
Depressão	Prevalência de sintomas depressivos em idosos de um Centro de Referência de Atenção ao Idoso no município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul	Piani	2016	Rev. Bras. Geriatr. Gerontol	-
Depressão	<i>Depressive symptoms in the elderly and its relationship with</i>	Silva	2018	Brazilian Journal Of Pain	https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180056

	<i>chronic pain, chronic diseases, sleep quality and physical activity level</i>				
Desempenho Cognitivo	<i>The level of physical activity as an intervening factor in the cognitive state of primary care older adults</i>	De Oliveira	2019	Ciencia e Saude Coletiva	https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.29762017
Desempenho Cognitivo	<i>Advanced activities of daily living and incidence of cognitive decline in the elderly: The SABE Study</i>	Dias	2015	Cadernos de Saúde Pública	https://doi.org/10.1590/0102-311X00125014
Desempenho Cognitivo	<i>Intergenerational Cognitive Stimulation Program: Benefits Reported by Elderly and Monitors Participating</i>	Krug	2019	Psicologia : Teoria e Pesquisa	http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722019000100405&tlng=pt
Desempenho Cognitivo	Desempenho em testes cognitivos, atividades instrumentais diárias e sintomas depressivos em uma comunidade de adultos idosos na cidade do Rio de Janeiro, Brasil	Lima	2017	Dementia e Neuropsychologia	https://doi.org/10.1590/01980-57642016dn11-010009
Desempenho Cognitivo	Atividades avançadas de vida diária (AAVDs) e o desempenho cognitivo em idosos residentes na comunidade: Dados do Estudo FIBRA Polo UNICAMP	Sposito	2016	Rev Bras Geriatr Gerontol	http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000100007&script=sci_arttext&tlng=pt%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n1/pt_1809-9823-rbgg-19-01-00007.pdf

Desempenho Motor	Mudanças no desenvolvimento temporal da força em mulheres de diferentes faixas etárias	Amaral	2015	Revista Brasileira de Medicina Do Esporte	https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101767
Desempenho Motor	<i>Relation between high leisure-time sedentary behavior and low functionality in older adults</i>	Bertolini	2016	Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano	https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n6p713
Desempenho Motor	Influência da força muscular no volume e na intensidade da atividade física diária de idosos	Berton	2016	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	https://doi.org/10.1590/1807-55092016000300541
Desempenho Motor	Associação entre a incapacidade funcional do idoso e a sobrecarga do cuidador familiar	Fuhrmann	2013	Revista Latino-Americana de Enfermagem	-
Desempenho Motor	Baixo nível de atividade física e comportamento sedentário em idosos: uma revisão sistemática dos parâmetros	Lins-Filho	2016	Rev Bras Cineantropom Hum	-
Desempenho Motor	Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas	Lopes	2016	Revista Brasileira de Ciências Do Esporte	https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.10.011
Desempenho Motor	A duração e a frequência da prática de atividade física interferem no indicativo de sarcopenia em idosos?	Oliveira	2020	Fisioterapia e Pesquisa	https://doi.org/10.1590/2950/19004527012020

Desempenho Motor	Atividade física e escore de risco de Framingham entre idosos: Projeto Bambuí	Santana	2015	Cadernos de Saude Publica	https://doi.org/10.1590/0102-311X00056915
Desempenho Motor	Uso do sistema âncora nas duas mãos e na mão não dominante reduz a oscilação corporal em idosos	Santos	2015	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	https://doi.org/10.1590/01807-55092015000300487
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	Intervenção educativa problematizadora para promoção de hábitos saudáveis em idosos com diabetes : ensaio clínico randomizado	Borba	2020	Revista Brasileira de Enfermagem	-
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	<i>Knowledge and attitude towards type 2 diabetes among older adults: A population-based study</i>	De Lima	2020	Ciencia e Saúde Coletiva	https://doi.org/10.1590/01413-81232020252.14662018
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	<i>Physical activity is associated with knowledge and attitudes to diabetes type 2 in elderly</i>	De Lima	2019	Journal Of Physical Education	https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3017
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	<i>Chronic pain in the elderly, associated factors and relation with the level and volume of physical activity</i>	Ferretti	2019	Brazilian Journal Of Pain	https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190002
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	<i>Association between diabetes, hypertension, facilities among elderly users of primary healthcare activities of daily</i>	Martinez	2016	Rev Bras Cineantro pom Desempenho Humano	-

	<i>living and physical activity</i>				
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	<i>Prevalence of chronic pain among elderly living in a city of Northern Rio Grande do Sul</i>	Rodrigues	2016	Revista Dor	https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160071
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	Associação de dor crônica com força, níveis de estresse, sono e qualidade de vida em mulheres acima de 50 anos	Silva Sobrinho	2019	Fisioterapia e Pesquisa	https://doi.org/10.1590/1809-2950/18033226022019
Doenças Crônicas Não Transmissíveis	Atividades de autocuidado, variáveis sociodemográficas, tratamento e sintomas depressivos entre idosos com Diabetes Mellitus	Trevizani	2019	Revista Brasileira de Enfermagem	https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0579
Promoção da Saúde	Nível de atividade física, por acelerometria, em idosos do município de São Paulo: Estudo SABE	Bueno	2016	<i>Revista Brasileira de Medicina Do Esporte</i>	https://doi.org/10.1590/1517-869220162202148501
Promoção da Saúde	<i>Level of knowledge of physical education professionals about aerobic and resistance exercise prescription for elderly people</i>	Ceschini	2018	<i>Revista Brasileira de Medicina Do Esporte</i>	https://doi.org/10.1590/1517-869220182406188634
Promoção da Saúde	Fatores associados às atividades física e social em amostra de idosos brasileiros: dados do Estudo FIBRA	Costa	2019	<i>Revista Brasileira de Epidemiologia</i>	https://doi.org/10.1590/1980-549720190022

Promoção da Saúde	<i>Group of coexistence for the elderly: the role of the physical education professional and the motivations for adherence to the practice of physical activity</i> <i>Grupo de convivencia de personas mayores: papel del profesional de educación física y motivaciones</i>	De Lima	2019	Revista Brasileira de Ciências Do Esporte	https://doi.org/10.1016/j.rbce.2019.02.001
Promoção da Saúde	Programa Academia Carioca da Saúde: Cotidiano, Lazer e Saúde de Idosos	Ferreira	2020	Revista Brasileira Geriátrica Gerontológica	https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v23n6/pt_1809-9823-rbgg-23-06-e200084.pdf
Promoção da Saúde	Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil	Kretschmer	2020	Revista Brasileira de Epidemiologia	https://doi.org/10.1590/1980-549720200043
Promoção da Saúde	Atuação do profissional de educação física nos núcleos de apoio à saúde da família: Um levantamento nacional	Santos	2015	<i>Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano</i>	https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n6p693
Promoção da Saúde	Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos : Uma	Seabra	2019	<i>Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia</i>	-

	revisão integrativa				
Promoção da Saúde	Prática De Atividade Física E O Estresse: Uma Revisão Bibliométrica	Silva	2015	Revista Da Educacao Fisica	https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i2.23846
Qualidade de Vida	<i>The perception of the elderly about the benefits of practicing physical activity: a study at the Community Meeting Points of the Distrito Federal</i>	Azevedo Filho	2019	Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte	https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010
Qualidade de Vida	Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos	De Castro	2016	Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte	https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.004
Qualidade de Vida	Representações sociais de idosos sobre família	Ferreira	2017	Ciencias Psicológicas	-
Qualidade de Vida	<i>Use of physical education services by adults and the elderly in extreme south of brazil: A population-based study</i>	Oliz	2020	Ciencia e Saude Coletiva	https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.14692018
Qualidade de Vida	Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: Condições de saúde e qualidade de vida	Pegorani	2015	Revista Da Educacao Fisica	https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i2.25265
Qualidade de Vida	<i>Contributory factors for the functional independence of oldest old</i>	Ribeiro	2015	Revista Da Escola de Enfermag em	https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000100012
Qualidade de Vida	Atividade Física De Idosos E a Promoção Da	Sá	2016	Trabalho, Educação e Saúde	https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00117

	Saúde Nas Unidades Básicas				
Qualidade de Vida	Características socioeconômicas e qualidade de vida de idosos urbanos e rurais com doenças cardíacas	Tavares	2015	Revista Gauúcha de Enfermag em	-
Queda	Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias	Abdala	2017	<i>Revista Brasileira de Medicina Do Esporte</i>	https://doi.org/10.1590/1517-869220172301155494
Queda	Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife, Pernambuco	Barreto Annes	2017	Revista CUIDAR TE	https://doi.org/10.15649/cuidarte.v8i1.365
Queda	Medo de cair e desempenho físico em idosos praticantes de atividade física	Hauser	2015	<i>Revista Da Educacao Fisica</i>	https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i4.28442
Queda	Efetividade de uma intervenção múltipla para a prevenção de quedas em idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade	Silva	2019	<i>Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia</i>	-
Queda	Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso-controlado	Soares	2015	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14022

Fonte: desenvolvido pelo autor

