



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LIDIANE DE LIMA VASCONCELOS

**ENVELHECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRODUÇÃO CIENTÍFICA:
CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO EM FOCO**

**CAMPINA GRANDE - PB
2019**

LIDIANE DE LIMA VASCONCELOS

**ENVELHECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRODUÇÃO CIENTÍFICA:
CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO EM FOCO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino

**CAMPINA GRANDE - PB
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

V331e Vasconcelos, Lidiane de Lima.
Envelhecimento, atividade física e produção científica [manuscrito] : Congresso Internacional de Envelhecimento Humano em foco / Lidiane de Lima Vasconcelos. - 2019.
45 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade física. 2. Envelhecimento. 3. Produção científica. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

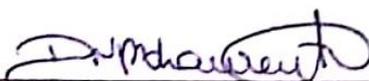
LIDIANE DE LIMA VASCONCELOS

**ENVELHECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRODUÇÃO CIENTÍFICA:
CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO EM FOCO**

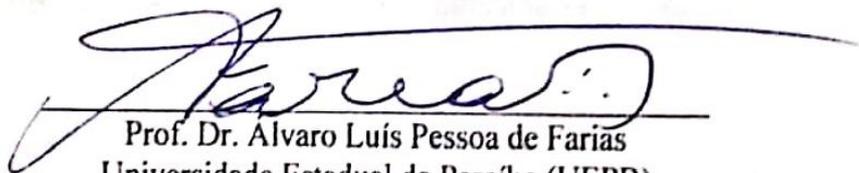
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 01/04/2019.

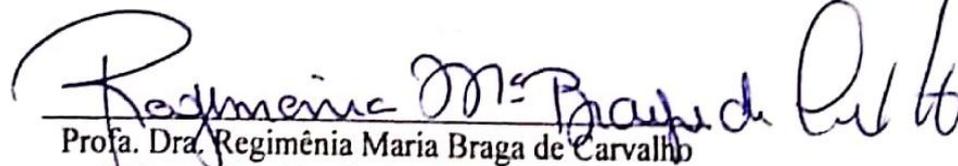
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Doris Nóbrega de Andrade Laurentino (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Alvaro Luís Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinador



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
Examinadora

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	OBJETIVOS.....	6
3	METODOLOGIA	6
4	DISCUTINDO A SAÚDE.....	7
5	ENTENDENDO O ENVELHECIMENTO.....	8
6	PRODUÇÃO CIENTÍFICA EM DISCUSSÃO.....	8
7	QUANTO AOS INDICADORES PESQUISADOS.....	10
8	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	11
9	CONCLUSÃO.....	44
10	REFERÊNCIAS.....	45

**ENVELHECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E PRODUÇÃO CIENTÍFICA:
CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO EM FOCO**

**AGING, PHYSICAL ACTIVITY AND SCIENTIFIC PRODUCTION:
INTERNATIONAL CONGRESS OF HUMAN AGING IN FOCUS**

VASCONCELOS, Lidiane de Lima

RESUMO

No presente estudo foi realizada uma pesquisa a partir dos Anais do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH) da sua primeira edição em 2007 na forma impressa, até a sua quinta edição em 2017 com publicação online, trazendo dessa forma informações coletadas ao longo de 10 anos de produção científica. Objetivou-se identificar e analisar a evolução dos trabalhos publicados de forma quantitativa e qualitativa. Foi usado como indicador de pesquisa as palavras atividade física, envelhecimento/idoso/terceira idade de forma associadas e contidas nos títulos dos mais de 6.807 trabalhos publicados no Congresso pesquisado ao longo desse período. Como resultado foi observado à variação na quantidade de trabalhos especificando esses indicadores de acordo com o ano de realização, contudo sendo as discussões ampliadas com o passar das edições, sobretudo no que se refere ao conteúdo dos textos, tendo como base objetivo, resultado e conclusão. Destaca-se que houve um crescimento significativo no número de inscritos, contudo o número de trabalhos publicados apresentou uma redução, quanto a análise do corpo dos textos encontrou-se variados assuntos associados a atividade física. Conclui-se dessa forma que a produção científica no CIEH referente ao número foi variante com o passar das edições, entretanto qualitativamente após leitura e análise das pesquisas selecionadas percebeu-se que houve uma ampliação e aprofundamento nos estudos nas últimas edições trazendo discussões mais aprofundadas sobre os mais variados assuntos no campo do envelhecimento.

Palavras-chave: Atividade física. Envelhecimento. Produção Científica.

1 INTRODUÇÃO

O Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH) teve sua primeira edição em 2007 na cidade de Campina Grande – PB com a temática central: “Desafios Contemporâneos da Geriatria e da Gerontologia”, em 2011: “Avanços e Perspectivas do Envelhecimento na Sociedade Contemporânea”, 2013: “Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento”, 2015: “Transformações, impactos e perspectivas”, já em 2017, em sua quinta edição o evento ocorreu na cidade de Maceió – AL, e teve como temática a discussão sobre “Ciência e Representações da Longevidade”. Destacou sobre as representações da velhice na sociedade contemporânea, em um primeiro momento, o aumento do número da população idosa. Estudos realizados pela Divisão de População da Organização das Nações Unidas mostram que, em 1975, o número de pessoas com mais de 60 anos girava em torno de 300 milhões. A partir dessa mesma pesquisa, estimativas apontam que, em 2025, o número de pessoas com mais de 60 anos ultrapassará a marca de 1 bilhão.

O envelhecimento populacional é um fenômeno que ocorre em escala global e esse processo caracteriza-se pelo constante aumento da expectativa de vida. O envelhecimento é um tema cada vez mais recorrente nos estudos científicos, devido, dentre outros fatores, a esse aumento expressivo do número de idosos. Segundo a organização do CIEH, o evento foi criado tendo como objetivo oportunizar a estudantes, profissionais e pesquisadores, discussões acerca da longevidade, das transformações dos impactos e perspectivas para o envelhecimento bem sucedido; fomentar a divulgação científica e o intercâmbio entre os participantes e instituições interessadas na temática do envelhecimento e estimular a produção de conhecimento na perspectiva da transdisciplinaridade.

No evento acontecem atividades diversas tais como: conferências, palestras, mesas redondas, minicursos, apresentação de trabalho técnico-científico, atividades culturais, lançamento de livros, entre outras. Essas atividades trazem a discussão das mais variadas vertentes acerca do envelhecimento no Brasil e no mundo.

O Brasil envelhece de forma rápida e intensa. Segundo o IBGE(2016), a população idosa brasileira é composta por 29.374 milhões de pessoas, totalizando 14,3% da população total do país. A expectativa de vida em 2016, para ambos os sexos, aumentou para 75,72 anos, sendo 79,31 anos para a mulher e 72,18 para o homem. Esse crescimento representa uma importante conquista social e resulta da melhoria das condições de vida (BRASIL, 2017).

Segundo Mattos (2004, p. 1413), o princípio de integralidade incluía possibilidade de articular ações preventivas e assistenciais envolvendo um duplo movimento por parte dos profissionais: “apreender de modo ampliado às necessidades de saúde” e “analisar o significado para o outro das demandas manifestas e das ofertas que podem ser feitas para responder às necessidades apreendidas, tendo em vista tanto o contexto imediato do encontro como o contexto da própria vida do outro [...]”.

A pesquisa faz um apanhado geral em todos os trabalhos publicados nos Anais do evento até o ano de 2017, buscando através das palavras: atividade física, envelhecimento/idoso/terceira idade, trazer a informação do quanto os pesquisadores vêm estudando sobre esses aspectos, o número de trabalhos publicados e se houve crescimento ou não, o número de inscritos se aumentou ou diminuiu de acordo com o passar dos anos. Foram analisados também qualitativamente os documentos a partir dos objetivos, resultados/discussão e conclusão dos trabalhos pesquisados.

OBJETIVOS

A presente pesquisa teve como objetivo identificar e analisar as publicações no decorrer de 10 anos do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano – CIEH –, assim como saber se houve evolução na produção científica durante esse período enfatizando os indicadores de pesquisa: atividade física e envelhecimento/terceira idade/idoso.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e documental, realizada a partir dos trabalhos publicados nos ANAIS do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH) nas suas cinco primeiras edições. Segundo Fonseca (2002): “a pesquisa bibliográfica utiliza fontes constituídas por material já elaborado, constituído basicamente por livros e artigos científicos localizados em bibliotecas”. Tendo em vista que a pesquisa foi além, levando em conta que houveram anais publicados em revista eletrônica e em cd também, Silva et al (2009), diz que na pesquisa documental, parte-se de um amplo e complexo conjunto de dados para se chegar a elementos manipuláveis em que as relações são estabelecidas e obtidas as conclusões. Os procedimentos e posturas mencionadas exigem a sensibilidade, a intencionalidade e a competência teórica do pesquisador, pois desde o acesso e a seleção do acervo documental, a análise dos dados até a comunicação dos resultados constitui-se em um processo sistemático, exaustivo, coerente, sensível e criativo.

Foi utilizado o método quali-quantitativo – este método “permite que o pesquisador faça um cruzamento de suas conclusões de modo a ter maior confiança que seus dados não são produto de um procedimento específico ou de uma situação particular” (GOLDENBERG, 2004, p.62)

A busca foi realizada na sua forma impressa na primeira edição, em mídia removível na segunda edição e da terceira a quinta edições em site da empresa disponível online, com o uso de indicadores de busca: atividade física, envelhecimento/terceira idade/idoso, e para a pesquisa bibliográfica ainda foi realizada busca em sites como Scielo, Ministério da Saúde, biblioteca virtual da saúde, livros em versão impressa e PDF, assim como artigos originais de ordem bibliográfica ou não que incluíssem em seu conteúdo fatos relacionados à saúde, atividade física, idoso e envelhecimento. Dessa forma, para facilitar a visualização dos estudos, as discussões foram apresentadas abordando os conceitos e discussões norteadoras a respeito do assunto.

DISCUTINDO A SAÚDE

Temos uma imensidão de direitos e deveres regidos pelo Estado, dentre os quais se destacam o direito à vida e para tal é preciso ter saúde:

Segundo Art. 196 da Constituição Federal de 1988

A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.

Tendo em vista que na literatura a saúde possui inúmeras definições das mais variadas possíveis algumas se destacam; de acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA 2009), a saúde como produto social se constrói coletiva e individualmente, por meio de ações de governo, da sociedade e de cada indivíduo.

Promover saúde é um ato que começa dentro de casa, com adequação rotineira de bons hábitos, sejam alimentares, físicos, mentais ou sociais, pois hoje cada indivíduo é visto como um complexo emaranhado de informações que são formadas ao longo da vida e quanto mais organizadas forem melhor será sua longevidade com saúde.

Promoção da saúde é o processo de capacitação do indivíduo em melhorar e controlar sua saúde. Para alcançar o estado de completo bem-estar físico, mental e social, um indivíduo ou grupo deve ser capaz de identificar aspirações, satisfazer necessidades e mudar ou lidar com seu ambiente. Saúde é vista, portanto, como um meio de vida e não um objetivo. Política

de promoção de saúde envolve abordagens diversas, mas complementares, levando em conta as diferenças sociais, culturais e econômicas de cada país(OTTAWA CHARTER, 1986)

O Ministério da Saúde(2017) ainda ressalta que: A saúde deve ser compreendida como qualidade de vida e não apenas como ausência de doenças. Isso deve ser garantido por políticas sociais e econômicas, reduzindo o risco de doenças e promovendo o acesso universal e igualitário às ações e serviços para promoção, proteção e recuperação da saúde. Desta forma percebe-sequão importante é trazer a discussão sobre a saúde para o âmbito científico, abrindo assim um leque de ideias a fim de melhorar os debates e problematizações.

ENTENDENDO O ENVELHECIMENTO

No nível biológico, o envelhecimento é associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o tempo, esse dano leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo (RELATÓRIO MUNDIAL DE ENVELHECIMENTO E SAÚDE, 2015)

Segundo Art. 9 do Estatuto do Idoso (2003)

É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

Quando se fala de envelhecer tem-se que ater não apenas ao fato da idade, mas também tantos outros que permeiam essa fase da vida. Ser idoso é ter vivido mais de 60 anos pelo menos, é ter as marcas no corpo e na alma de muitas experiências perpassadas, as células mudam, os movimentos ficam mais lentos, o ritmo do corpo desacelera e um turbilhão de sentimentos são aflorados, ser idoso não é ser frágil, é acima de tudo adaptar-se. Cada dia que se vive com as escolhas que se fazem, interferem diretamente no tipo de envelhecimento que se tem. Segundo o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde(2015, p.12): “Ao desenvolver uma resposta de saúde pública ao envelhecimento é importante não só considerar as abordagens que melhoram as perdas associadas à idade mais avançada, porém também as perdas que podem reforçar a capacidade de resistência e o crescimento psicossocial.”

PRODUÇÃO CIENTÍFICA EM DISCUSSÃO

Atualmente existe uma infinidade de eventos científicos com as mais variadas temáticas no Brasil e no mundo, a produção científica dessa forma vem ganhando espaço, o

CIEH, que teve a sua primeira edição no ano de 2007, promovendo um grande debate sobre as vertentes a que se remete a essa temática, contudo esse evento ganhou força e foi crescendo de acordo com os anos e em 2017 completou 10 anos de produções científicas.

Quadro 1 – Número de inscritos e quantidade de trabalhos publicados, por ano.

EDIÇÃO	ANO	TEMÁTICA CENTRAL	NÚMERO ESTIMADO DE INSCRITOS NO EVENTO	TRABALHOS PUBLICADOS NOS ANAIS
I CIEH	2007	Desafios Contemporâneos da Geriatria e da Gerontologia	>900	1.600
II CIEH	2011	Avanços e Perspectivas do Envelhecimento na Sociedade Contemporânea	>1.100	1.800
III CIEH	2013	Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento	2.378	1.437
IV CIEH	2015	Transformações, impactos e perspectivas	3.244	979
V CIEH	2017	Ciência e Representações da Longevidade	2.953	991
		TOTAL	>10.575	6.807

Fonte:Dados de pesquisa 2019

Dentre os dados coletados, observa-se que houve um crescimento significativo quanto ao número de inscritos no CIEH de aproximadamente 328%, contudo a quantidade de trabalhos publicados não seguiu essa mesma perspectiva e foi bastante variável, havendo um decréscimo de aproximadamente 38% quando comparada a primeira e última edições do evento. Isso nos mostra que dentro dos indicadores pesquisados a produção científica variou, contudo não teve crescimento significativo nos levando a refletir o quanto se deixou de estudar nessa área do conhecimento, sabendo que pode haver variadas hipóteses as quais não foram exploradas nessa pesquisa.

QUANTO AOS INDICADORES PESQUISADOS

O evento trás variadas atividades no decorrer da sua programação: mesa redonda, mini curso, apresentação de trabalho em variadas modalidades, entre outros. Os trabalhos são submetidos a uma comissão científica e a cada ano são apresentadas Áreas Temáticas que representam um direcionamento e fortalecimentos em temas específicos, como: Gerontologia Social; Doenças Biopsicossociais no Processo de Envelhecimento; Práticas Clínicas e Terapêuticas direcionadas à Pessoa Idosa; Processo de Cuidar em Enfermagem e a Saúde da

Pessoa Idosa; Fisioterapia Gerontológica; Odontogeriatrics; Atividade física, estilo de vida e longevidade; Envelhecimento Ativo e Bem sucedido; Afetividade, Sexualidade e Envelhecimento; Políticas Públicas e Direito da Pessoa Idosa; Cuidadores de pessoas idosas: formação e competências; Universidades Abertas à Terceira Idade.

Segundo o Ministério da Saúde(2017), “a transição demográfica brasileira apresenta características peculiares e demonstra grandes desigualdades sociais no processo de envelhecimento. Esse processo impactou e trouxe mudanças no perfil demográfico e epidemiológico em todo país, produzindo demandas que requerem respostas das políticas sociais, implicando em novas formas de cuidado, em especial aos cuidados prolongados e à atenção domiciliar. Associado a esse quadro, ocorreram mudanças na composição das famílias brasileiras, no papel da mulher no mercado de trabalho, na queda da taxa de fertilidade e na nupcialidade, resultando em novos desafios a serem enfrentados no cuidado à população idosa, dirigidos principalmente às políticas de saúde, da assistência social e da previdência social.”

Constatou-se, na sociedade atual que, apesar de a longevidade ser encarada pelos estudiosos como uma das maiores conquistas da humanidade, resultado do progresso técnico, científico e social, ainda existem preconceitos, má gestão de recursos e programas, formação inadequada de profissionais, entre outros problemas, passíveis de serem superados por meio da formação e informação à sociedade como um todo (BRANDÃO E CÔRTE,2016). Tendo em vista todo o cenário sobre o envelhecimento se faz importante que hajam estudos aprofundados sobre essa temática em virtude de tal processo ser cada vez mais uma realidade de todos.

Os Anais da primeira edição são impressos em formato de livro e a coleta de dados foi feita de forma manual, na segunda edição foi disponibilizada mídia removível, da terceira a quinta edições, foram acessados online no site da empresa organizadora do evento, contendo as seguintes informações: título do trabalho, nome(s) do(s) autor(es), resumo e o arquivo em PDF para realizar download.

Além de análise dos dados de forma quantitativa, diante dos arquivos selecionados dentro dos indicadores adotados, também foi feita uma análise qualitativa quanto aos objetivos, resultados e conclusões de cada arquivo disponibilizado.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A comunicação é um fenômeno natural e intrínseco ao homem, variando de acordo com as características dos grupos nos quais e entre os quais se efetiva. Como tal, o processo de comunicação pressupõe um estoque comum de elementos preexistentes – linguagem, expressões, códigos, etc., essencial para facilitar o fluxo informacional. Isto significa que os cientistas não buscam bibliografias no sentido amplo do termo, mas literaturas “exclusivas” de seus interesses e informações pertinentes às suas demandas mais singulares (TARGINO, 2000).

Nos Anais foram publicados um total de 6.807 trabalhos científicos nas cinco edições do evento, sendo 1.600 na primeira edição em 2007, 1.800 em 2011, 1.437 em 2013, 979 em 2015 e 991 em 2017. Trabalhos esses referentes a todas as modalidades disponibilizadas tais como: pôster, relato de experiência, tema livre, entre outros. Quando foram inseridos os indicadores de pesquisa nos títulos dos trabalhos publicados, no I CIEH foram filtrados 11 trabalhos, no II CIEH foram 19, no III CIEH foram 26, no IV CIEH foram 23 e no V CIEH 12 trabalhos. Destarte, como houve variação no número de publicações no geral, também houveram nos trabalhos especificados abordando, atividade física, envelhecimento/idoso/terceira idade.

Quadro 2 – Quantidade de trabalhos publicados, trabalhos com marcadores, por ano.

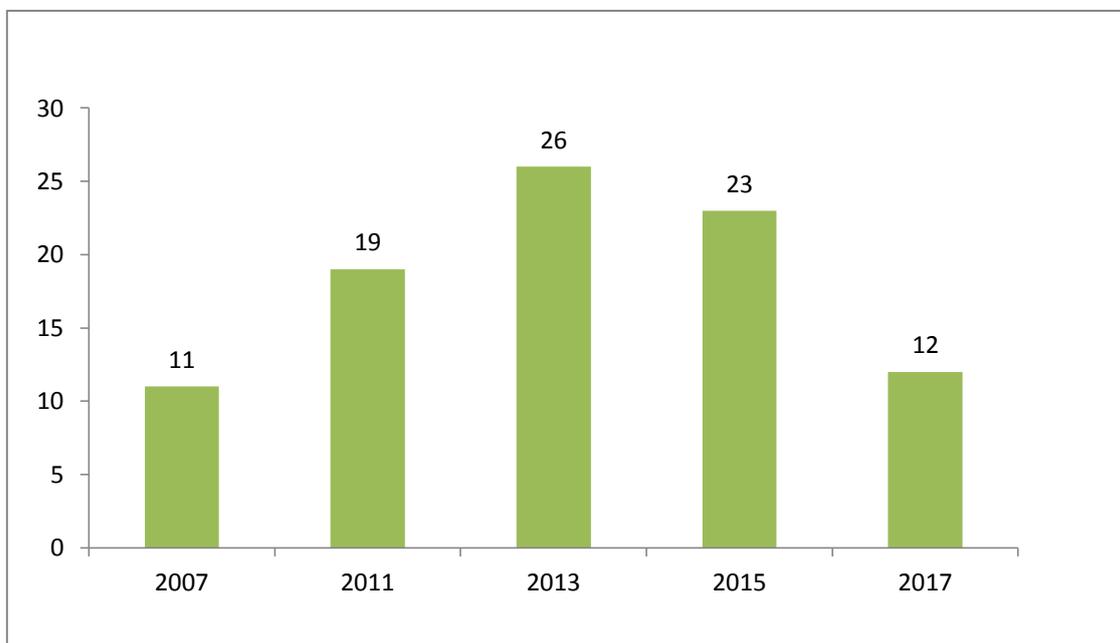
EDIÇÃO	ANO	TEMÁTICA CENTRAL	TRABALHOS PUBLICADOS NOS ANAIS	TRABALHOS COM OS MARCADORES APLICADOS
I CIEH	2007	Desafios Contemporâneos da Geriatria e da Gerontologia	1.600	11
II CIEH	2011	Avanços e Perspectivas do Envelhecimento na Sociedade Contemporânea	1.800	19
III CIEH	2013	Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento	1.437	26
IV CIEH	2015	Transformações, impactos e perspectivas	979	23
V CIEH	2017	Ciência e Representações da Longevidade	991	12
		TOTAL	6.807	91

Fonte: Dados de pesquisa 2019

Como observado na disposição do Quadro 2 a quantidade de trabalhos publicados foi bastante variante com decréscimo em comparação ao primeiro ano de evento, já no que tange aos trabalhos pesquisados dentre os indicadores houve um crescimento nos três primeiros eventos, contudo decaiu nos dois últimos chegando em 2017 quase ao mesmo número de publicações realizadas em 2007.

Segundo Targino (2000), os cientistas como todos os demais seres humanos não podem se despir de suas escalas de valores ao exercer sua profissão, o que seria pensar em neutralidade da ciência, perspectiva irreversivelmente ultrapassada. Quando muito o que se consegue é a objetivação, como busca da objetividade para reproduzir a realidade sem disfarces via postura crítica e racional.

Gráfico: Trabalhos com indicadores pesquisados



Fonte:Dados de pesquisa 2019

Enquanto cientistas, somos instrumento de conhecimento, pois o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência (NAHAS 2013). Ainda, de acordo com Toscano (2009), a produção de conhecimento sobre os vários aspectos da qualidade de vida em idosos nas várias regiões do país deve ser um esforço cada vez mais crescente, para que assim se possa intervir de forma efetiva nos programas de política de atenção ao idoso.

De acordo com Pinto (2018), acredita-se que enquanto cientistas, ao retomarmos os conceitos primordiais da comunicação e incorporarmos a publicação científica (incluindo os artigos científicos) como meio de divulgação dos projetos desenvolvidos e não apenas como um fim para o seu desenvolvimento, a boa qualidade de nossas produções será apenas uma consequência do processo.

Quadro 3-Trabalhos pesquisados no ICIEH, segundo título, objetivo, resultado e conclusão.

Nº	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
1.	A ATIVIDADE FÍSICA COMO INDICADOR DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA	Abordar aspectos dos benefícios das atividades físicas realizadas pelos	Comprovou-se que a atividade física, praticada pelos idosos, é promotora de qualidade de vida na terceira idade, visto que 67,33%	Os efeitos da diminuição natural do desempenho físico podem ser atenuados, quando desenvolvidos com idosos, programas de

	IDADE.	idosos, como promotor de qualidade de vida.	relataram melhora em suas vidas, nos aspectos: físico, psicológico e social e somente 0,33% piorou após a prática de exercícios.	atividades físicas e recreativas visando a melhoria das suas capacidades motoras baseadas nas necessidades de sua vida cotidiana, enfatizando a manutenção das aptidões físicas de principal importância no seu bem estar.
2.	EM TORNO DO CONHECIMENTO SOCIAL DA ATIVIDADE FÍSICA: A APLICAÇÃO DA METODOLOGIA ALCESTE EM CONTEXTOS DISCURSIVOS COM IDOSOS.	Fazer uma apresentação do método de análise de dados textuais ALCESTE (Análise Léxica por Contexto de um Conjunto de Segmentos de Texto).	Os resultados mostram que o ALCESTE além de ajudar na exploração da estrutura e organização de um discurso, também permite o descobrimento de relações entre universos lexicais distintos, que seriam difíceis de encontrar por meio de métodos de análises de conteúdo temático tradicionais.	A contribuição interdisciplinar deste estudo assume um compromisso com a saúde não só ao nível de prevenção, mas também de promoção da saúde.
3.	PERCEPÇÃO DE IDOSOS DE UMA UBS SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.	Analisar a percepção dos idosos de uma UBS sobre a importância da atividade física para o envelhecimento saudável.	Os resultados evidenciaram que 80% dos entrevistados acreditam que as atividades físicas contribuem para o envelhecimento saudável, e que um grande número de participantes recebem orientações para realização de atividades físicas, no entanto, constatou-se que a maioria possuem hábitos de vida sedentários.	Levando-nos a considerar a necessidade de sensibilizar os idosos quanto à importância das atividades físicas, para promoção de um bem-estar físico e mental contribuindo desta forma para hábitos de vida saudáveis e uma melhor qualidade de vida.
4.	PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA – PB.	Verificar a prática de atividade física de idosos cadastrados nos Centros de Referência e Cidadania, do município de João Pessoa-PB.	Quanto à atividade física oferecida 60,4% participam e 39,6% não participam. Dentre os participantes 96,72% são mulheres e 3,28% são homens.	Percebe-se que há uma deficiência na oferta de atividade física entre alguns Centros, e que é necessário o estímulo à prática de exercícios físicos, principalmente na população idosa masculina, visando à adoção de um estilo de vida ativo e melhoria na qualidade de vida desta população.
5.	Estado nutricional, práticas de atividade física regular e características sócio-econômico-demográficas de idosos de Campina Grande/PB.	Avaliar o estado nutricional, prática de atividade física regular e características sócio-econômico-demográficas em idosos de Campina Grande.	Verificou-se que, 41,0% das idosas que praticavam atividade física regularmente, estavam eutróficas. As idosas com idade entre 70-79 anos foram as que apresentaram maior proporção de sobrepeso (38,9%). Dentre as idosas com ensino superior completo, 60% estavam eutróficas. Quanto à renda, a obesidade foi mais prevalente entre as idosas com renda per capita menor que um salário mínimo.	As idosas estudadas apresentam perfil heterogêneo quanto ao seu estado nutricional, prática de atividade física e características sócio-econômico-demográficas.
6.	Aspectos relacionados à atividade física de idosos diabéticos cadastrados no Programa de Saúde da Família (PSF) do hiperdia no município de Cuité, PB.	Verificar a prevalência de aspectos relacionados à atividade física de pacientes diabéticos cadastrados no Programa de Saúde da Família (PSF) do hiperdia.	Constatou-se que 59% são do sexo feminino, 62% casados, 71% analfabetos, 35% descobriram a doença há 4 anos, em média, 82% não tinham complicações crônicas por praticarem qualquer tipo de atividade física, 41% haviam sido internados, sendo que destes, 54% eram sedentários. Das atividades que os pacientes praticavam as mais referidas, cerca de 65%, foram as atividades de vida diária e trabalho profissional como agricultores.	A prática da atividade física se resume à realização de tarefas domésticas e profissionais, sendo necessário um programa específico adequado, vislumbrando a adesão aos exercícios enquanto forma de controle para o portador de diabetes.
7.	Atividade física: uma saída para o controle do diabetes na terceira idade.	Verificar a importância da atividade física para a redução da hiperglicemia.	Foi constatado que 70% dos pacientes que praticavam a atividade física regularmente e que tem uma alimentação controlada conseguiram melhorar seus índices glicêmicos.	Conclui-se que é de suma importância ter o conhecimento da atividade física e nutricional no tratamento do diabetes, para que se processe uma melhor qualidade de vida e consequentemente uma redução nos índices de enfermidades causados por péssimos hábitos

				alimentares e sedentarismo a que estão sujeitos os seres humanos.
8.	Influência da atividade física na qualidade de vida de mulheres no processo de envelhecimento.	Avaliar a QV de mulheres ativas praticantes de atividade física regular.	Mostram que o índice geral médio da escala adotada foi de 83,2; 83,5; 79,4 e 80,5 para os grupos A, B, C e D, respectivamente. Verifica-se também que o ítem relacionamento com o companheiro (3,26) é o que apresenta a menor média na amostra, diferentemente do relacionado com o grau de independência (5,85) considerado superior aos demais	A QV está diretamente relacionada com as atividades de vida diária dos indivíduos, destacando que o aumento da idade predispõe uma redução progressiva desta. Sugerindo a influência positiva da atividade física no processo de envelhecimento humano.
9.	Os benefícios da atividade física como forma de lazer: incremento da qualidade de vida de gerontos do grupo da terceira idade do SESI de Campina Grande- PB.	Analisar a importância da atividade física como forma de lazer para a melhoria da qualidade de vida dos idosos que participam do Grupo da Terceira Idade do SESI/PB, localizado em Campina Grande.	Dentre os 30 sujeitos, 90% são do gênero feminino e 50% casados. Os motivos da procura pelos grupos de convivência foram: a busca do convívio com as outras pessoas, perfazendo um total de 30%; por indicação médica 26,7%; por solidão 23,3%; pela busca de melhor qualidade de vida, 16,7%; entre outras. Segundo 53,3% o lazer está associado ao ato de viajar, sendo que 100% consideram atividade física como forma de lazer.	A importância da atividade física foi bem evidenciada, visto que 96,7% dos idosos praticam atividade física, sendo a hidroginástica a mais destacada, perfazendo um total de 70%. Para 46,7% a prática de atividade física influenciou na melhora de suas condições de saúde. De acordo com 96,7% as atividades físicas como forma de lazer têm muita importância na melhora da qualidade de vida.
10.	Atividade física e hábitos alimentares: um estudo analítico quanto ao nível de colesterol observado em idosos participantes do projeto Universidade Aberta em Tempo livre	Analisar a hipercolesterolemia presente, relacionando-a ao nível de atividade física e hábitos alimentares adotados.	A análise de uma alimentação cercada de exageros (53%), refletiu dados insatisfatórios para o consumo de frutas (40%), proteínas (30%), verduras e legumes (16,6%). A hipercolesterolemia apresentou 46,6% de incidência entre os casos analisados e os níveis de colesterol total (>200mg/DL) perfizeram 60% dos casos, com níveis HDL de 73,33% e LDL de 56,6%.	A análise dos resultados refletiu a necessidade de uma vigilância rigorosa, com uma monitoração regular para o controle de doenças e hábitos alimentares do cotidiano, de forma que contribuam para a manutenção de um organismo mais saudável.
11.	Terapia multidisciplinar e atividade física: benefícios nas pressões arteriais sistêmicas, na saúde e qualidade de vida de idosos na cidade de Campina Grande- PB.	Comprovar o efeito multidisciplinar, adotado nas entidades, ao comparar e analisar as pressões sistêmicas isoladamente.	A estatística dos dados identificou como médias das pressões sistólicas (PAS) no CCI e UATL 125,73mmHg e 151,28mmHg, e pressões arteriais diastólicas (PAD) de 79,089mmHg (CCI) e 96,28mmHg (UATL). A incidência de melhores resultados no CCI, demonstrou variação entre 123,93mmHg a 135,24mmHg e níveis de PAD entre 74,14mmHg a 81,21mmHg.	Os melhores índices apresentados no CCI comprovaram a eficácia de um programa com maior direcionamento multidisciplinar. A hipótese sugerida delineou a insistência dos índices satisfatórios, resultando em hipótese aceita

Fonte: Dados de pesquisa 2019

Nos objetivos foram relacionados atividade física a diversas variáveis, entre elas dos 11 trabalhos selecionados 3 falam da relação com a qualidade de vida; 3 da importância da atividade física, 3 de fatores relacionados a saúde e doenças crônicas como diabetes e clínicas como hipercolesterolemia, outros 3 em vista da prática de atividade física, outros assuntos surgiram mais com pouca evidência. Ressalta-se que algumas pesquisas entram em mais de uma classificação.

Nos resultados foram identificados relação entre qualidade de vida e manutenção da saúde, onde a maioria dos idosos pesquisados possuem hábitos de vida considerados sedentários, observou-se também que as mulheres praticam mais atividades físicas que os homens apresentando inclusive dados estatísticos. Dentre os praticantes de atividade física de

forma regular houve considerável melhora dos fatores relacionados à saúde como melhora nos índices glicêmicos e de colesterol.

Relativo à conclusão analisou-se a importância da atividade física de forma a contribuir diretamente com a manutenção da saúde, fazendo relação com a necessidade de um olhar mais austero com hábitos alimentares e controle de doenças aliado ao lazer por exemplo motivando com que haja auto controle do organismo a fim de que se busque uma melhor qualidade de vida.

Quadro 4-Trabalhos pesquisados no IICIEH, segundo título, objetivo, resultado e conclusão.

Nº	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
1.	A ATIVIDADE FÍSICA E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.	Estabelecer a relação entre atividade física e saúde do idoso à nível de Campina Grande e mostrar as instituições que oferecem atividades sócio-recreativas voltadas para a terceira idade.	Em Campina Grande, são oferecidas atividades e programas especialmente desenvolvidos para idosos com o objetivo de visar uma questão de bem-estar, proporcionando ao idoso um âmbito para a sua particularidade onde o mesmo poderá desfrutar de benefícios de acordo com suas necessidades. Esses programas terão que estar relacionados com as modificações mais importantes que acontecem de acordo com o processo de envelhecimento, destinando-se a melhorias para um envelhecimento saudável. O seu objetivo primordial é promover atividades recreativas, com intuito de levar o lazer para os idosos e aumentar as atividades de sociabilização, fazendo com que eles possam estar casa vez mais interligados entre grupos de sua mesma faixa etária; estabelecendo sempre programas de relaxamento causando o bem estar cotidiano.	No processo de envelhecimento o idoso se torna relativamente mais frágil, logo faz-se necessário um acompanhamento multidisciplinar tendo por finalidade a interação da prática de atividade física e a obtenção de uma melhor qualidade de vida. Com isso visando priorizar o atendimento aos idosos com a concretização de instituições e espaços adequados para um bom funcionamento da atividade física, sempre com a direção de profissionais especializados..
2.	PERFIL DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS CAMPINA GRANDE	Conhecer os hábitos relacionados às atividades físicas praticadas pelos idosos, identificando suas possibilidades e limitações.	É importante observar que as atividades com maior percentual são atividades que culturalmente são atribuídas às mulheres, enquanto algumas que tiveram o percentual baixo são atribuídas aos homens, esta disparidade entre os percentuais está relacionada com a diferença entre o número de indivíduos de cada sexo, 70% feminino e 30% masculino.	Os idosos participantes seguem vinculados às atividades cotidianas, em especial as domésticas. Isto pode resguardá-los da frustração de não conseguir realizar tarefas que exigem maior esforço. Porém ressaltamos a importância da independência apresentada pela amostra, dado que isto é um fator fundamental da qualidade de vida. Apontamos ainda para a necessidade de inclusão de novas práticas de atividade física para estes idosos. Afirmando que atividades de força muscular localizada e atividades aeróbicas orientada podem melhorar significativamente a forma física dos idosos, revertendo algumas perdas do envelhecimento e com isso melhorando sua qualidade de vida.
3.	ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DO IDOSO: O CUIDAR DA ENFERMAGEM E SUAS ORIENTAÇÕES NESSE PROCESSO	Pensando na orientação e acompanhamento do idoso na realização de uma atividade física que lhe proporcione prazer e bem estar, o objetivo desse trabalho é	A prática do exercício físico melhora a imunidade e diminui a incidência de infecções pulmonares e possivelmente de certos tipos de cânceres. A avaliação funcional do idoso faz parte do cuidado da enfermagem, com ênfase na pessoa e nos sistemas de apoio com os quais ela pode contar. A assistência de enfermagem sistematizada nos permite identificar os problemas dos idosos de maneira	A partir da análise do presente estudo, podemos concluir que a atividade física é muito importante em todas as etapas da vida, especialmente em pessoas idosas. A orientação profissional para a realização da atividade de acordo com suas limitações, preferências e disponibilidades só trazem grandes benefícios a manutenção da saúde física e mental como também

		mostrar o cuidar da enfermagem durante esse processo.	individualizada, planejar, avaliar e executar o atendimento para cada situação, com o objetivo de descobrir rotinas anteriores, além de mostrar o que ele pode e não pode fazer por si próprio.	diminuição e prevenção de agravos e doenças ao indivíduo.
4.	TEMPO DE REAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: ESTUDO COMPARATIVO DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	Avaliar o tempo de reação e a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de atividade física em Campina Grande - PB.	De acordo com os estudos de Côrtes, Gama e Dias (2007) as diferenças entre os idosos não foram significativas, mas as idosas praticantes de treinamento de força apresentaram resultados melhores do que as idosas sedentárias, ambas apresentaram resultados piores do que as mulheres jovens estudadas na pesquisa. Identificando com isso que com o decorrer da idade a um decréscimo nas repostas motoras. Confirmando os resultados encontrados na pesquisa que os idosos praticantes de atividade física têm uma melhora em relação ao tempo de reação quando comparados com os não praticantes. De acordo com Miranda e Farias (2008) o tempo de reação dos idosos sofre um aumento, devido às consequências do envelhecimento. Mas, com a prática de atividade física estes efeitos podem ser retardados. Segundo Binotto (2007) a atividade física mesmo sendo iniciada tardiamente, pode influenciar positivamente na velocidade do tempo de processamento de informações e melhorar a qualidade de vida em alguns aspectos.	Com relação a qualidade de vida e tempo de reação foi observado que não houve diferença significativa entre os grupos quando avaliado os diferentes domínios do questionário SF-36 e dos estímulos do teste de tempo de reação, por fim sugere-se que para maior aprofundamento desta investigação, torna-se necessário utilizar parâmetros para escolha de grupos que possuam ampla inatividade física ao serem avaliados comparativamente a grupos ativos.
5.	USO DE ESTATINAS E REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA POR IDOSOS COM DISLIPIDEMIA ATENDIDOS NO HUAC/UFCC CAMPINA GRANDE-PB	Avaliar o número de idosos que auto-referem dislipidemia e que realizam atividades físicas regulares aliadas ao uso de estatinas.	Dos 81 idosos estudados, 59,3% eram mulheres, 53,1% tinham entre 60 e 69 anos, 37% entre 70 e 79 anos e 8% tinham mais de 80 anos. A maioria possuía até primeiro grau incompleto (42%) e 17,3% afirmaram viver sós. Do grupo estudado, 30,85% auto-referem como doença atual dislipidemia. Destes, 84% fazem uso de estatina, sendo mais comum a sinvastatina, que corresponde a 95,23% dos antilipemiantes. 100% dos pacientes que utilizam estatinas o fazem seguindo prescrição médica. Quanto à atividade física regular, importante forma de tratamento não farmacológico, 56% dos idosos dislipidêmicos afirmam sua prática, sendo mais comum a caminhada diária, correspondendo a 84,3% das atividades físicas realizadas.	Estudos epidemiológicos têm demonstrado relação direta entre a prática regular de exercício físico como medida não farmacológica e efeitos benéficos na prevenção e tratamento das dislipidemias, substituindo, muitas vezes, o tratamento farmacológico de forma eficaz. Entretanto, observa-se neste estudo que há uma maior utilização de antilipemiantes em detrimento da prática regular de atividade física, o que exige um maior aconselhamento dos idosos acerca da necessidade de associação dessas medidas. Assim como a terapêutica clínica cuida de manter a função dos órgãos, a atividade física promove adaptações fisiológicas favoráveis, resultando em melhora da qualidade de vida do idoso.
6.	PREVALÊNCIA DE DOENÇAS E DORES OSTEOARTICULARES EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	Investigar a prevalências das doenças e dores osteoarticulares em um grupo de idosos praticantes de atividade física.	A partir da análise dos dados tivemos um panorama a cerca de doenças osteoarticulares e dores nas articulações do nosso grupo experimental, composto por 85 idosos. 43 idosos apresentavam alguma anomalia osteoarticular, sendo 21 idosos com osteoporose, 14 com osteopenia, 05 com artrite, 04 com artrose e 01 osteofitose. 35 pessoas não sofria de nem um problema osteoarticular e 07 pessoas não informaram. Sobre as dores articulares 47 pessoas relataram ter alguma dor, sendo essas dores em várias articulações, 21 idosos com dores na articulação do Joelho, 05 nas Mãos,	As doenças osteoarticulares comumente são manifestadas nos gerentes, sendo uma gama de enfermidades que devem ser levada em consideração pelos profissionais da área da saúde na sua intervenção profissional.

			05 no Ombro, 04 no Tornozelo, 04 nos Pés, 03 na Coluna, 02 no Punho, 01 no Cotovelo e 01 no Quadril. 32 pessoas não relataram de dores articulares e 6 pessoas não informaram.	
7.	IMPACTO DA DIETA E ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE GLICÊMICO EM IDOSOS DIABÉTICOS.	Avaliar a diferença entre os níveis glicêmicos por sexo e o impacto da dieta hipoglicêmica e da prática de exercício na redução dos níveis glicêmicos em idosos.	O sexo feminino foi mais frequente (75,6%) e apresentou como médias de GJ 171,3mg/dl (IC95%=162,9-179,7) e de GPP 212,9mg/dl (IC95%=203,5-222,3), enquanto o grupo masculino obteve médias de GJ 183,9mg/dl (IC95%=163,5-204,3) e GPP 239,2mg/dl (IC95%=223,1-255,3). 89% dos idosos referiram adesão à dieta hipoglicêmica recomendada; este grupo obteve média de GJ 171,2 mg/dl (IC95%=162,5-179,9) e GPP 216,9mg/dl (IC95%=208,3-225,5) inferiores às do grupo que não adequaram seus hábitos alimentares: GJ 186,9mg/dl (IC95%=166,7-207,1) e GPP 240,6mg/dl (IC95%=206,7-274,5). A prática de exercício, referida por 33% dos pacientes, teve maior diminuição na média da glicemia pós-prandial, sendo de 195mg/dl (IC95%=182,4-207,6) nos que praticam atividade física e de 230,3mg/dl (IC=218,9-241,7) nos sedentários. A prevalência de prática de atividade física apresentou relação inversa com a idade dos pacientes.	A prevalência do DM, no Brasil, apresenta percentuais iguais para ambos os sexos. Contudo, pesquisas desenvolvidas em instituições de saúde têm apresentado maior predominância do sexo feminino, semelhante aos resultados obtidos neste estudo. Ademais, as mulheres obtiveram média de GPP significativamente inferior em relação grupo dos homens. Esta realidade pode estar relacionada à tendência feminina de se cuidar mais e estar mais presente nos serviços de saúde, repercutindo no melhor controle da doença. A porcentagem de idosos que praticam de exercício físico foi bastante reduzida; é provável que as limitações físicas inerentes a senilidade contribua para esta realidade, uma vez que a redução foi proporcional ao aumento de faixa etária. A média de GPP foi significativamente menor no grupo que se exercita. A maioria dos idosos aderiu à dieta recomendada, entretanto esse grupo apresentou DP dos níveis glicêmicos mais elevado, tornando a amostra insuficiente para uma análise mais precisa. Outros estudos são necessários para avaliar o impacto da dieta na redução glicemia em idosos.
8.	ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE SEUS BENEFÍCIOS.	Revisar sistematicamente os benefícios da atividade física na vida de idosos com depressão.	A atividade física é recomendada para idosos com depressão podendo ser usado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, pois promove melhorias na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais. A atividade física promove uma melhora da diminuição de dores articulares, da composição corporal, aumento de força, flexibilidade e densidade óssea, além do alívio da depressão e aumento da auto-estima. Durante a realização de exercício físico, ocorre liberação da bendorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo. Outro aspecto importante estar relacionando a liberação de hormônios como epinefrina, norepinefrina, somatotrofina, endorfina e cortisol, que atingem receptores específicos situados nos linfócitos e macrófagos, promovendo um aumento na concentração dessas células. Nessa	Este estudo mostra que a atividade física pode ser uma ferramenta eficaz no tratamento de idosos com depressão devido o exercício físico levar o indivíduo a uma melhoria na sua qualidade de vida.

			perspectiva, os exercícios físicos promovem um desenvolvimento integral do idoso, pois, trabalha entre outros, a saúde física, a socialização e a sensibilidade, tornando-se um processo de restauração e qualidade de vida, devolvendo no idoso o prazer de viver.	
9.	ESTUDO DO ESTILO DE VIDA E INCIDÊNCIA DE QUEDAS EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	Avaliar a incidência de quedas e fatores que afetam o bem-estar de idosos praticantes e não praticantes de atividade física.	Os resultados indicaram que houve diferença significativa entre os dois grupos, em relação a quedas e prática de atividade física, o grupo de idosos ativos (IA) comprova que 69,2% não sofrem quedas, apenas 15,4% apresentam dificuldade de equilibrar-se e 15,4% sofrem quedas com frequência; no grupo de idosos sedentários (IS) 38% sofrem quedas com frequência, 31% apresentam dificuldade de equilibrar-se e apenas 31% não sofrem quedas. Com relação a avaliação do estilo de vida dos (IA) todos os escores obtiveram a classificação bom e excelente, com índices de 89,7% para nutrição, 92,3% para comportamento preventivo, 81,7% para relacionamento social e 79,7% para o stress; Já os (IS) obtiveram índices de 69,2% para o componente nutrição, 69,3% para comportamento preventivo, 69,2% para relacionamento social e 61,5% para stress. Demonstrando que em todos os itens avaliados os (IA) apresentaram índices mais positivos com relação aos (IS).	Idosos sedentários possuem maior propensão a quedas e menor qualidade de vida de acordo com os cinco componentes estudados, portanto, a saúde e a longevidade com autonomia dependem muito dos comportamentos relacionados ao estilo de vida saudável.
10.	COMPARAÇÃO DA DISTÂNCIA PERCORRIDA POR IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS EM SÃO LUÍS-MA.	Comparar a distância percorrida no TC6 por idosos praticantes e não praticantes de atividade física em São Luís-MA com os valores previstos pelas equações de referências.	Participaram deste estudo 40 idosos na faixa etária de 60 a 90 anos com 65% pertencentes ao sexo feminino. A distância prevista e percorrida respectivamente nos idosos praticantes de atividade física no sexo masculino foi de 450m e 380m, no sexo feminino 400m e 320m; Nos idosos não praticantes de atividade física, a distância prevista e percorrida respectivamente no sexo masculino foi de 400m e 300m; no sexo feminino 350m e 200m.	A distância percorrida pelos idosos estudados foi menor que distância prevista pela fórmula, porém percebeu-se que os homens e mulheres praticantes de atividade física mantiveram um desempenho do teste dentro dos valores médios esperados, enquanto os não praticantes somente os homens mantiveram um desempenho do teste dentro dos valores médios esperados, porém as mulheres não conseguiram atingir seus valores estimados. Diante disso, os idosos praticantes de atividade física possuem um melhor desempenho físico. Portanto, a prática de atividade física de forma regular é de fundamental importância para a realização das atividades de vida diária e mobilidade do indivíduo, sendo uma necessidade em qualquer grupo etário, fazendo com que a atividade física atrase algumas das modificações atribuídas ao processo de envelhecimento, melhorando a qualidade de vida da pessoa idosa praticante desta atividade.
11.	CONDIÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE UM GRUPO DE TERCEIRA IDADE PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA DA CIDADE DE SAPÉ/PB	Avaliar a condição de saúde de um grupo de idosas praticantes de atividade física regular, no Centro de Referência de Assistência Social (CRAIS) na cidade de Sapé/PB.	Das 20 idosas avaliadas, 55% eram casadas, 25% viúvas, 10% solteiras e 10% eram separadas/ divorciadas. A idade variou entre 60 e 89 anos. Com relação à profissão, 60% são aposentadas, 20% são pensionistas e 20% são domésticas. Das idosas entrevistadas, 30% têm hipertensão, 20% não possuem nenhum tipo de doença crônica, 15% têm diabetes, 15% apresentam artrose, 5%	Confirma-se assim, a grande importância da atividade física na vida do idoso para proporcionar-lhes uma melhora na condição de saúde e na qualidade de vida. A atividade física, especialmente em grupo deve ser incentivada e estimulada como um instrumento de promoção à saúde, favorecendo assim o contato social, proporcionando o bem-estar geral e melhor qualidade de vida na terceira

			<p>apresentam lombalgia, 5% têm osteoporose, 5% estão com depressão e 5% apresenta doenças cardiovasculares. Quanto ao tempo que as idosas participam do grupo de atividades físicas, 60% participam há mais de 4 anos, 20% há 4 anos, 10% há 3 anos, 5% há 2 anos e 5% há 1 ano. Em relação ao hábito de prática de outras atividades físicas, a pesquisa mostrou que 75% das idosas têm o costume de praticar outros exercícios em oposição ao restante (25%) que só praticam as atividades do grupo. Observou-se que a maioria das participantes (90%) se sente satisfeita com os resultados da prática de atividade física, o que lhes proporcionou uma melhora na qualidade de vida, na condição de saúde, na socialização e na desinibição e a mesma quantidade aceita bem a fase do envelhecimento e para elas a velhice está surgindo como algo novo e encantador em suas vidas.</p>	idade.
12.	<p>RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA</p>	<p>Revisar na literatura os efeitos da prática de atividade física e suas implicações na qualidade de vida em idosos.</p>	<p>Em um dos estudos publicados em 2000, mostra-se a preocupação dos idosos para a prática de atividades físicas, e uma definição relacionada ao envelhecimento saudável, outro estudo, mostra a relação entre atividade física e qualidade de vida em adultos.. Em 2004, um estudo destaca para a manutenção de uma atividade física regular ao longo da vida pode colaborar para a manutenção ideal do peso, para menores índices de percentual de gordura e IMC, além de contribuir para a minimização das perdas de massa muscular. Em 2005, outro estudo mostra que dentre as principais alterações que surgem com o avanço da idade está o decréscimo da função muscular, que afeta diretamente a capacidade de realizar tarefas do dia-a-dia, diminuindo a independência funcional e, desse modo, refletindo negativamente na qualidade de vida do idoso. Um estudo publicado em 2006 demonstra a influência de um programa de atividades físicas de longa duração na força muscular manual e a flexibilidade em mulheres idosas. Uma publicação de 2008 mostra a relação entre mulheres idosas ativas e não ativas, focando também o fato de praticarem atividade física ou de lazer, concluindo que as ativas têm uma evolução na qualidade de vida. Um estudo publicado em 2010 focaliza para o fato de que idosos estão aderindo a prática de atividade física, cujo, principal motivo seja a manutenção e promoção de saúde física, onde, os fatores mais citados de manutenção foram: promoção da saúde, bem-estar, gosto pela atividade física, socialização, oportunidade de sair de casa, apoio de parentes e/ou amigos e proximidade da moradia do local da prática. As principais barreiras para a manutenção da prática relacionam-se com problemas de saúde, compromissos familiares e</p>	<p>A atividade física relacionada ao envelhecimento vem crescendo bastante, assim como a adesão de idosos a esta prática. Melhorando a saúde e qualidade de vida de idosos praticantes.</p>

			fatores climáticos.	
13.	ATIVIDADE FÍSICA NA REDUÇÃO DE SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS: REVISÃO SISTEMÁTICA	<p>Analisar por meio de uma revisão sistemática, artigos que verifiquem a importância da atividade física para a redução de sintomas depressivos em idosos.</p>	<p>De acordo com o objetivo do estudo e critérios de inclusão, resultou na seleção de dez artigos, os quais foram analisados e denominados estudos, numerados de 1 a 10. Para sistematizar o estudo organizou-se um quadro organizando quanto a base de dados, ano, tipo de publicação e métodos/técnicas utilizadas. Em relação ao quantitativo de referências indexadas nas bases de dados foram encontrados sete artigos no SciELO e três no LILACS. No tocante ao quantitativo de referências por ano foram encontradas cerca de 12,5% das referências no ano de 2005, 2006 e 2007; 25% das referências nos anos 2008 e 2009; e 12,5% no ano 2010. Quanto ao método e técnicas de pesquisa utilizadas, 37,5% trabalharam em seu conteúdo a revisão de literatura, 37,5% desenvolveram a entrevista, 12,5% realizaram a observação e 12,5% aplicaram um questionário estruturado.</p>	<p>Tendo em vista os benefícios decorrentes da atividade física, a partir desse estudo pode-se afirmar que a sua prática regular pode propiciar a redução dos sintomas depressivos em idosos quando associado a outros hábitos saudáveis. Recomenda-se o desenvolvimento de estudos controlados, para que se possa verificar qual o melhor tipo de atividade física para a redução dos sintomas depressivos na pessoa idosa.</p>
14.	ATIVIDADE FÍSICA COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	<p>Analisar estudos que utilizaram a atividade física como alternativa no tratamento e prevenção da depressão em idosos</p>	<p>Foram identificados 12 artigos que tratam da temática, entretanto os estudos diferem entre si quanto às abordagens metodológicas. Em relação ao efeito da atividade física, todos os estudos apresentaram resultados satisfatórios no que se refere a sua ação, tanto em relação à prevenção, como também em relação ao papel adjuvante no tratamento dos quadros depressivos. Os estudos apontam ainda para os possíveis mecanismos relacionados a este efeito, como manutenção ou fortalecimento da capacidade funcional, melhora da auto-estima, autoconfiança, alívio do estresse e tensão, inclusão psicossocial, redução nos níveis de hipertensão e estímulo das funções cognitivas. Além disso, foi possível observar nos estudos que esses fatores são potencializados, sobretudo, quanto essa prática é realizada em grupo, de forma regular e contínua.</p>	<p>A revisão dos estudos sobre o efeito da atividade física sobre a depressão apontou que o exercício físico contribui de diferentes formas para melhorar a condição clínica e emocional do idoso com depressão, pode ser eficaz tanto como recurso preventivo, como terapêutico, proporcionando um reequilíbrio emocional e físico e com a vantagem de não apresentar efeitos colaterais, sendo, portanto uma alternativa não farmacológica importante para o enfrentamento desse problema de saúde.</p>
15.	OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE LAZER: INCREMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DE GERONTOS DO GRUPO DA TERCEIRA IDADE DO SESI DE CAMPINA GRANDE-PB	<p>Verificar a importância da atividade física como forma de lazer para a melhoria da qualidade de vida dos idosos que participam do Grupo da Terceira Idade do SESI (Serviço Social da Indústria do Estado), localizado na cidade de Campina Grande-PB.</p>	<p>Os resultados permitiram perceber que os gerontos em sua maioria, ou seja, 53,3% associam o lazer ao ato de viajar, sendo que 100% dos pesquisados consideram a atividade física como forma de lazer. A importância da atividade física foi bem evidenciada, visto que 96,7% dos idosos praticam algum tipo de atividade física, sendo a hidroginástica, com um total de 70%, a mais relatada. Para 46,7% dos idosos, a prática da atividade física influenciou na melhora de suas condições de saúde, sendo que na sua maioria, 53,4% do total, realizam algum tipo de atividade física durante todos os dias da semana. Para 70% dos gerontos, não existe nenhum fator que dificulte a prática das atividades físicas. Dos 100% dos entrevistados, 96,7% afirmaram que as atividades</p>	<p>Por isto, sugere-se a possibilidade de se criar novos grupos de convivência, bem como motivar as autoridades a organizar e desenvolver mais atividades sociais, lúdicas e ocupacionais de baixo custo para que os idosos carentes tenham condições de participarem de atividades físicas e de lazer, importantes indicadores de qualidade de vida.</p>

			físicas são excelentes formas de lazer, e que têm grande importância na melhora da qualidade de vida.	
16.	UMA ANÁLISE NO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) EM IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA GENERALIZADA.	Analisar o IMC de idosos participantes de um programa de atividade física generalizada, em um período de 16 semanas.	Verificou-se que na avaliação pré-treinamento, 35% dos participantes foram classificados como obesos, 40% com sobrepeso e 25% como eutróficos. Na avaliação pós-treinamento não houve mudanças no número de idosos que apresentaram classificação de obesos; contudo, houve alteração na classificação de sobrepeso com 30% dos participantes e de eutróficos com 35% dos participantes. Com a realização do estudo observou-se que o IMC dos idosos apresentou alterações nas classificações de sobrepeso, passando a ser considerados dentro dos limites da normalidade.	Apesar do IMC ser um método internacionalmente aceito para classificação do estado nutricional, ele não distingue a massa adiposa da massa livre de gordura (NUNES et al, 2009). Por isso, é importante destacar a necessidade de utilização de outros parâmetros de avaliação da composição corporal, conjuntamente com o IMC. Ainda, a necessidade de controle do desenvolvimento do programa de atividade física, uma vez que sem este controle, é difícil mensurar o quanto eficiente este pode ser na sua execução.
17.	A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR INFLUENTE NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.	Comparar a qualidade de vida entre idosos participantes e não participantes de atividade física mesmo diante de alguma afecção	Foi observado que existe uma grande limitação ou até mesmo um desconhecimento sobre o que vem a ser qualidade de vida para o grupo G2, se opondo aos resultados encontrados no grupo G1 onde os mesmos falam da socialização que eles conseguem obter através da prática de atividades físicas em grupo. Desenvolvendo, assim, uma melhora da autoestima, satisfação pessoal e aumento de relacionamentos e o reconhecimento do outro diante do grupo, influenciando diretamente numa melhor qualidade de vida.	Conclui-se então que há uma melhora na qualidade de vida daqueles que participam de grupos da terceira idade, pois a prática de exercício físico regular contribui para uma vida com muito mais autonomia, independência funcional e socialização que leva a uma melhor qualidade de vida.
18.	ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO GRUPO DE EXTENSÃO “PET SAÚDE EM MOVIMENTO”	Expor a experiência obtida através de um grupo de atividade física “PET saúde em Movimento” com idosos.	Temos como indicador de estudo o acompanhamento mensal da P.A., Glicemia, Peso, Altura, I.M.C. e Amplitude do Movimento, no intuito de avaliar a eficácia do projeto. Realizamos registro das ações realizadas no grupo, através de fotografias e lista de presença. Este projeto nos permite um maior conhecimento sobre o processo de envelhecimento, bem como as formas para um envelhecimento saudável, priorizando a manutenção da autonomia e independência do indivíduo. Acreditamos que esta proposta é uma alternativa eficiente para promover uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, visto que está ocorrendo um aumento da população idosa no Brasil e ainda existe falta de recursos destinados para esta faixa etária.	Sentimo-nos estimuladas a continuar com o projeto, considerando que existe um empenho e interesse dos participantes nas atividades propostas, significando que existe reconhecimento do benefício das atividades.
19.	ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPOS OPERATIVOS PARA IDOSOS DIABÉTICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA	Descrever a experiência de realização da atividade física em grupos operativos para idosos diabéticos.	Ao término do encontro educativo, os idosos foram estimulados a fazer uma avaliação da atividade realizada. Nesta etapa, a interpretação dos relatos dos idosos, oportunizou perceber uma avaliação positiva e proveitosa do encontro, tendo sido observado o interesse de grande parte dos mesmos em dar continuidade à prática do exercício físico, demonstrando início de uma percepção sobre a importância da mudança de comportamento em relação à doença.	A vivência do encontro possibilitou benefícios não somente aos idosos, como também aos profissionais envolvidos, os quais puderam perceber a carência de conhecimento sobre o tema por parte do público - alvo, bem como favoreceu a consolidação da importância do papel de educador que os profissionais de saúde devem exercer, estimulando e orientando a população a buscar formas alternativas para prevenção e promoção à saúde visando atingir cada vez mais uma melhoria na qualidade de vida.

Fonte: Dados de pesquisa 2019

Nos objetivos os fatores relacionados à saúde foram citados em 10 das 19 pesquisas selecionadas; atividade física praticada em 11; qualidade de vida em 4, depressão em 3; a importância da atividade física em apenas 1; pesquisas correlacionadas a atividades realizadas em grupos e/ou programas estavam presentes em 7, onde destaca-se que em uma delas o grupo era exclusivamente feminino, vale ressaltar que alguns trabalhos possuem até três indicadores desses citados acima.

Observaram-se dados específicos correlacionados à prática de atividade física ou não e seus benefícios. Constatou-se também que o número de mulheres adeptas é superior ao número de homens, sendo inclusive expressa em dados estatísticos, de 70% e 30% respectivamente, em uma pesquisa a amostra era unicamente composta por mulheres. Quando foi associado a fatores de saúde dos praticantes tiveram efeitos benéficos na prevenção e tratamento das doenças crônicas e/ou clínicas a qualidade de vida deles também foi melhorada.

Quando se fala das conclusões, no geral os idosos que são sedentários possuem qualidade de vida reduzida, sendo esses comparados aos que praticam alguma atividade física, desta forma aqueles que envelhecem sendo adeptos à hábitos saudáveis de vida, que possuem uma nutrição adequada aliada à atividades físicas regulares terão maior longevidade e com maior autonomia fazendo assim da sua vida uma vida mais prazerosa.

Quadro 5-Trabalhos pesquisados no IIICIEH, segundo título, objetivo, resultado e conclusão.

Nº	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
1.	INCOMPETÊNCIA CRONOTRÓPICA EM IDOSOS INGRESSANTES EM UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA	Verificar a prevalência de IC em idosos ingressantes em um programa de atividade física e possível associação com o nível de atividade física habitual.	Em relação ao nível de atividade física, foi observada a seguinte distribuição: “muito ativo” = 2 (11,1%); “ativo” = 12 (66,6%); “irregularmente ativo” = 4 = (22,2%). Em relação à IC, apenas um sujeito apresentou essa característica, sendo do grupo ativo fisicamente.	Houve baixa prevalência de IC na amostra investigada. Além disso, não foi observada associação com o nível de atividade física. Tal fato pode ter ocorrido pelo alto nível de atividade física dos investigados. A limitação do estudo é o tamanho amostral. Logo, se faz necessário à investigação de uma maior casuística para confirma ou refutar tais aspectos.
2.	A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO DE QUALIDADE	Informar sobre a influência positiva da prática de exercícios físicos no envelhecimento ativo e a necessidade de políticas públicas que estimulem tal ação.	Percebeu-se que o ponto mais levantado foi a ênfase na relação entre a prática de exercícios físicos e a melhoria na saúde de idosos (6 artigos), incluindo efeitos positivos no sistema cardiovascular, imunitário, endócrino e, até mesmo, na capacidade cognitiva, com relevância tanto na doença de Alzheimer quanto na doença de Parkinson. Foi pontuada, também, a relação entre uma vida ativa e a redução dos níveis de fragilidade óssea, osteoporose e números de quedas, tão presentes na terceira idade, além de uma melhoria na satisfação dos idosos com a vida. Finalmente, outro ponto levantado foi a necessidade de incentivo à prática de atividades físicas como uma perspectiva de saúde pública (2 artigos) e a importância dos	A literatura científica analisada sustenta, de maneira conclusiva, os efeitos benéficos da atividade física na qualidade de vida e no envelhecimento bem sucedido. Por isso, é imprescindível que hajam ações públicas prioritárias que insiram os indivíduos de terceira idade numa vida ativa, bem como é de fundamental importância que os profissionais da saúde estejam inseridos nessas ações como agentes motivadores da prática de atividade física para um envelhecimento de qualidade.

			profissionais de saúde, inclusive de médicos, como ponto motivador na realização de exercícios físicos por indivíduos de terceira idade (2 artigos).	
3.	ATIVIDADE SEXUAL EM ADULTOS E IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	Verificar o quanto a prática de atividade física reflete na atividade sexual de adultos e idosos.	Após todo o processo de análise dos dados, observou-se uma distribuição para o estado civil da amostra que 76,2% identificaram-se como casados, sendo 9,5% viúvos e 14,3% divorciados. Quando verificado a prática de atividade física e prática de atividades sexuais, observou que os sujeitos ativos sexualmente apresentaram com um grande percentual (62,9%) praticantes de atividade física, com apenas 19% dos ativos sexuais não realizam atividade física. Verificado a relação da frequência semana da atividade física com ser ativo sexualmente, verificou-se mais uma vez que aqueles participantes de atividade física com frequência de 3 a 4 vezes, 56% dos sujeitos são ativos sexuais, identificando ainda que a menor distribuição dos sujeitos ativos sexualmente (6%) são aqueles que participam de atividades físicas com uma frequência de 1 a 2 vezes.	Nesse sentido constatou-se, mesmo não realizado uma estatística mais aprofundada por falta de uma amostra mais consistente, que os resultados apresentados identificaram que a prática de atividade física reflete diretamente nas funções sexuais dos sujeitos avaliados, assim como uma frequência semanal de atividade física moderada transmitem em resultados satisfatórios para a atividade sexual de adultos velhos e idosos.
4.	EFEITO DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO RISCO CARDIOVASCULAR EM IDOSOS HIPERTENSOS E/OU DIABÉTICOS: UMA ANÁLISE A PARTIR DO PERFIL LIPÍDICO.	analisando o impacto da atividade física quantitativa e qualitativamente na faixa etária específica de idosos.	Foi observada uma redução significativa nos níveis do colesterol total e LDL-colesterol, e um aumento considerável do HDL-colesterol. Por conseguinte, as razões colesterol total/HDL-colesterol e LDL/HDL-colesterol sofreram reduções significantes ao final do estudo.	Os idosos que praticaram atividade física apresentaram melhoria considerável nos níveis de colesterol total e LDL-colesterol e um aumento do HDL-colesterol. O estudo aponta para uma provável contribuição importante da prática de atividade física regular nos efeitos positivos sobre os fatores de risco cardiovasculares referentes ao perfil lipídico, especificamente nos idosos. Sabendo-se que esta faixa etária é a mais vulnerável a problemas cardiovasculares, os resultados mostraram-se importantes para a prevenção deste problema de saúde pública.
5.	QUALIDADE DO VIVER NA VELHICE – UFPB: UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE.	Descrever o programa Qualidade do viver na velhice – UFPB.	Os resultados para os idosos obtidos pelo programa foram: resensibilização dos sentidos, reafirmação da identidade pessoal, ampliação das relações sociais, mobilidade corporal, ampliação da autonomia, melhor capacidade expressiva, melhoria na qualidade de vida, melhor postura, melhoria funcional, tomada de consciência das suas possibilidades e sensações de prazer. Esses resultados obtidos pelo programa confirmam os benefícios que a participação dos idosos em atividades físicas podem proporcionar ao sujeito como melhora da saúde e qualidade de vida.	Através deste artigo pudemos descrever o programa Qualidade do viver na velhice – UFPB como uma proposta de promoção da saúde. Caracterizamos seu desenvolvimento ao longo dos últimos cinco anos de existência, seu objetivo, metodologia em termos de estrutura da aula e atividades propostas e os resultados obtidos. Com isso, podemos destacar a importância de programas para idosos que estejam preocupados com a resignificação da velhice para o idoso de forma que esse sujeito possa ter uma vida mais prazerosa na relação consigo, com o outro e com o mundo.
6.	VANTAGENS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE	Avaliar os principais benefícios proporcionados pela prática da atividade física na terceira idade.	Os estudos evidenciam que tanto o treinamento aeróbico quanto o treinamento de força muscular nos idosos têm efeitos benéficos. Os autores sintetizam que estes exercícios físicos melhoram a densidade mineral óssea, a homeostase da glicose e reduzem o risco de quedas. Autores apontam que o treinamento aeróbico é o método mais eficaz para melhorar do	A prática de atividades físicas na terceira idade minimizam os efeitos advindos com o processo fisiológico do envelhecimento, contribuindo positivamente para a aceitação da senilidade, aumento da auto-estima, e promoção de um envelhecimento saudável. Seus efeitos são benéficos nos que concerne aos aspectos psicológicos, biológicos e sociais,

			condicionamento cardiovascular, controlar a hipertensão arterial, melhorar as taxas lipoproteicas, e amenizar a hipertrofia do ventrículo esquerdo. Pesquisas demonstram que o exercício contribui na prevenção das quedas mediante diferentes mecanismos, dentre eles, o fortalecimento dos músculos das pernas e costas, melhora dos reflexos, da sinergia das reações posturais, da velocidade de andar, incrementando a flexibilidade, a manutenção do peso corporal, como também da morbidade e diminuição do risco de doença cardiovascular. Logo o exercício físico é apontado em vários estudos como sendo um aspecto fundamental para desenvolver o fortalecimento da densidade óssea e da musculatura que, por conseguinte, evitam as principais causas de inabilidade e de quedas, além disso, as atividades físicas promovem a manutenção da capacidade funcional e a independência desses idosos.	sendo portanto relevante para reduzir os riscos de doença e inaptidão funcional. Proporcionando assim uma vida ativa, produtiva e com qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento ativo e bem sucedido.
7.	ASSOCIAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FUNCIONAL EM IDOSOS RESIDENTES DA COMUNIDADE.	Investigar a associação entre os níveis de atividade física com a aptidão funcional em idosos.	Foram avaliados 243 idosos, sendo que 67,1% da amostra foi composta por mulheres e a média de idade obtida foi de 70 anos ($\pm 7,6$). A análise estatística, realizada por meio do teste Qui-quadrado encontrou associação entre o desempenho funcional obtido pelo SPPB e o nível de atividade física pelo IPAQ, com valor de $p=0,035$.	Parece haver uma associação entre os níveis de atividade física e os níveis de desempenho funcional.
8.	O DESENVOLVIMENTO SOCIAL DO IDOSO, ATRAVÉS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PROPORCIONADA PELO PROJETO: SAÚDE, BOMBEIRO E SOCIEDADE, DO CORPO DE BOMBEIROS DO CEARÁ.	Analisar alguns aspectos sociais desenvolvidos através de uma atividade física adaptada para a terceira idade, através do Projeto Saúde Bombeiros e Sociedade, melhorando a qualidade de vida e socialmente ativa e reduzir o sedentarismo, ajudando numa melhora na expectativa de vida e na autoestima, com intuito de quebrar tabu em relação à terceira idade.	O resultado obtido com a aplicação do questionário mostra claramente a melhoria do convívio social, melhoria da capacidade funcional e melhoria da qualidade de vida.	A participação dos idosos no Projeto traz além de melhoria no aspecto físico e funcional, a melhoria na condição social e aceitação da sociedade de um idoso capaz e ativo, e agrega um sentimento de autoestima e cidadania, tornando-os mais felizes
9.	A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O ENVELHECIMENTO HUMANO SAUDÁVEL.	Revisar sistematicamente a importância da realização de atividades físicas pelos idosos, para que estes possam manter uma qualidade de vida satisfatória, melhorando o bem-estar funcional.	Verificou-se através da revisão sistemática, que a prática de atividades físicas por parte dos idosos, contribuem para o aumento do tônus e trofismo musculares, ganho de massa óssea, diminuição dos níveis de pressão arterial, glicose e colesterol, normalização do peso corporal e diminuição do stress, proporcionando a estes indivíduos uma melhor qualidade de vida.	Pôde-se observar que existe uma relação significativa entre a prática de atividades físicas e o envelhecimento saudável, uma vez que o exercício físico pode ser atribuído como um meio benéfico no decorrer da idade, contribuindo para minimizar o envelhecimento biocronológico, e os fatores fisiológicos e funcionais que reduzem ao longo do tempo, podendo diminuir os riscos de fraturas e desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, favorecendo a manutenção da saúde, aptidão física e bem-estar.

10.	CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS RESIDENTES NA CIDADE DE SANTA CRUZ/RN	Correlacionar o nível de atividade física à idade em idosos e como a prática de atividade física se comporta com o avanço da idade.	Foram avaliados 100 indivíduos, dentre os quais 38 tinham entre 60-69 anos, 44 entre 70-79 e 18 acima de 79 anos. Obtiveram-se ainda os seguintes achados: entre 60-69 anos, 7 indivíduos (18,4%) apresentaram baixo índice de atividade física; 19 indivíduos (50%) índice moderado e 12 indivíduos (31,6%) índice alto de atividade física. Entre os indivíduos com 70-79 anos, 13 (29,6%) apresentaram baixo índice de atividade física, 19 indivíduos (43,2%) índice moderado e 12 indivíduos (27,3%) índice alto de atividade física. Acima de 79 anos, 11 indivíduos (61,1%) apresentaram índice baixo, 5 indivíduos (27,8%) índice moderado e 2 indivíduos (11,1%) índice alto de atividade física. A análise estatística, realizada por meio da correlação de Pearson (r) do IPAQ com relação à idade, mostrou correlação de -0,406 considerada moderada a alta, com valor de $p < 0,0001$ considerado extremamente significativo, o que demonstra a relação inversa existente entre a prática de atividade física e o avançar da idade. Já o coeficiente de determinação (R ²) obtido foi de 0,164836 o que mostra que mais de 16% de variação na atividade física é influenciada diretamente pela idade.	Nas condições experimentais testadas, é possível demonstrar que há declínio da prática de atividade física relacionada ao aumento da idade em idosos.
11.	PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: O CUIDADO AOS PAIS.	Identificar se os exercícios propostos minimizariam ou impediriam a continuidade das perdas e limitações	Os resultados indicam que a idosa continuou a perder massas muscular e óssea, ocorrendo estabilização no percentual de gordura e melhoria da flexibilidade articular. O idoso teve redução do percentual de gordura, manutenção da massa óssea, leve perda de massa muscular e melhoria da flexibilidade articular.	A experiência motivou os idosos participantes a decidirem continuar o programa de treinamento, por apresentarem maior disposição para atividades diárias como vestir-se, colocar sapatos, ir ao supermercado e preparar sua própria alimentação dentre outras. Apesar de existir batentes em sua residência não sofreram uma única queda durante o período de dois anos. A mãe do professor que desenvolveu a experiência, verbaliza: “meu filho, se não fosse os exercícios, eu já teria morrido!”.
12.	O USO DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	Realizar uma análise da produção científica sobre os principais tipos de atividade física bem como seus benefícios para a pessoa idosa.	Observou-se que a região Sudeste destacou-se no que se refere à localização do desenvolvimento dos estudos concentrando 61,6% das pesquisas, predominando com 31,2% abordagem quali-quantitativa da amostra selecionada. Entre os principais tipos de atividade física desempenhada por essa população de idosos destacasse a caminhada (25%), subir escadas como forma de fazer exercícios (24%), seguidas por ciclismo, dança de salão, alongamento, hidroginástica, futebol, corrida, musculação e natação, todas com (6,37%). O uso da atividade física proporciona aos idosos uma melhora da velocidade de andar, melhora do equilíbrio, aumento do nível de atividade física espontânea, melhora da auto-eficácia, além de ajudar no controle de algumas doenças crônicas como o Diabetes.	Com base nos achados da presente revisão, é possível identificar que os benefícios da prática de exercício físico para a pessoa idosa é um importante mecanismo de prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento contribuindo de forma significativa para a qualidade de vida dos mesmos.
13.	A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE	Avaliar a importância da	Constatou-se que, através da contração muscular, há um aumento	Devido à forte relação entre exercício físico e densidade mineral óssea, a

	FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE EM IDOSOS.	atividade física na prevenção e no tratamento da osteoporose em idosos.	da resistência óssea em resposta à aplicação de carga mecânica, provocando alteração do metabolismo ósseo e, conseqüentemente, elevação da densidade mineral óssea. Dentre os exercícios que promovem bons resultados contra a osteoporose, estão a musculação, natação e caminhada. Como benefícios, temos o aumento da flexibilidade, da força muscular e diminuição da perda óssea, além da melhoria da coordenação e do equilíbrio, possibilitando menores riscos de quedas, que poderiam causar fraturas para os acometidos pela doença. Outra vantagem é que os exercícios também promovem alterações fisiológicas, como a liberação de endorfina e serotonina, resultando na diminuição da depressão e da percepção da dor. Entretanto, apesar desses benefícios, exercícios excessivamente intensos podem ser prejudiciais, devido à possibilidade de fraturas dos ossos frágeis com osteoporose. Logo, é necessário haver uma prática regular e supervisionada de exercícios, buscando-se intensidade, frequência e duração compatíveis com cada paciente, objetivando o melhor resultado possível.	atividade física tem sido bastante preconizada como estratégia para prevenção e tratamento da osteoporose, principalmente para os idosos, que constituem a população mais afetada.
14.	PERCEPÇÃO DE IDOSOS ATENDIDOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SOBRE ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO DE FORTALEZA-CE.	Analisar as percepções de idosos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde sobre termos utilizados e divulgados sobre atividade física.	Percebeu-se o reconhecimento dos sujeitos quanto à importância da atuação de um educador físico na Unidade Básica de Saúde. Em relação ao comportamento dos idosos quanto à atividade física verificou-se que muitos se consideram ativos pelo fato de ainda realizarem atividades do dia-a-dia, por viverem o bem-estar na terceira idade e ainda serem ativos no trabalho. Alguns se consideraram sedentários de modo que este comportamento esteve associado ao fator não fazer nada em seu cotidiano e pela dependência. Algumas barreiras para a adesão a atividade física foram citadas, bem como a própria "velhice", doenças, falta de coragem e a falta de espaços para a prática da atividade física orientada.	A partir destes dados destaca-se a necessidade de investigar as motivações e a percepção que os idosos têm sobre a importância de um estilo de vida ativo e a prática regular da atividade física, e desta forma, sejam elaboradas estratégias adequadas no campo da saúde, aqui em destaque a atenção primária, que fortaleçam a adesão dos idosos a um estilo de vida ativo e figure ainda mais o papel do educador físico neste contexto.
15.	CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS EM UMA CIDADE DO NORDESTE BRASILEIRO.	Avaliar o índice de massa corpórea associado à prática de atividade física através do questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) aplicado em idosos numa cidade do nordeste brasileiro.	Os dados apresentaram significância estatística na associação do IMC com a prática de atividade física, onde os participantes do estudo apresentaram um nível de atividade física, classificado por meio do IPAQ, como insuficientemente ativo A. A inatividade física é um dos fatores de risco importantes para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.	O aumento da proporção de idosos na população traz à tona a discussão a respeito dos eventos nessa faixa etária. Diante dos resultados observados, conclui-se que alterações nos níveis de atividade física de sujeitos idosos, associado ao índice de massa corpórea elevado, podem acarretar vários problemas de saúde, assim como o agravamento de Doenças Cardiovasculares. A prática regular de atividades físicas se constitui como um fator de prevenção para a saúde. Portanto é importante haver um planejamento com estratégias e ações voltadas para esse grupo populacional, para isso os profissionais de saúde devem estar preparados para as mudanças na saúde dos idosos, tendo em vista a qualidade de vida no processo de envelhecimento.

16.	<p>ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DE UM GRUPO DE IDOSOS COM COBERTURA ASSISTENCIAL DE UM PLANO DE SAÚDE.</p>	<p>Averiguar a participação dos idosos em diferentes modalidades de atividade física, como fator de prevenção para o risco de quedas.</p>	<p>Dos idosos entrevistados (27%) realizam caminhadas regulares; (2,0%) musculação e (6%) hidroginástica. Considerando que (44%) do grupo apresentou episódio de queda nos últimos 12 meses.</p>	<p>A diminuição da força muscular é proveniente da perda de massa muscular, proporcionando limitações no caminhar, levantar-se, manter o equilíbrio postural e prevenir-se contra quedas iminentes. No grupo avaliado percebe-se uma adesão limitada aos programas que envolvem a prática de atividade física, necessitando de medidas de conscientização por parte dos profissionais envolvidos neste processo, para que sejam estabelecidas medidas que estimulem a prática de atividade física, promovendo desta forma uma redução importante nos fatores preditores das quedas.</p>
17.	<p>AValiação DA REDUÇÃO DE DISLIPIDEMIAS EM PACIENTES IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE .</p>	<p>Avaliar o impacto de um programa de exercícios físicos sobre os componentes lipídicos em idosos portadores de hipertensão e/ou diabetes mellitus.</p>	<p>Pela análise dos exames laboratoriais foi possível observar que em 2011 a grande maioria dos participantes, 80,7% possuíam a dislipidemia do tipo HDL-c baixo, 11,6% possuíam outros tipos e somente 7,7% deles não apresentavam nenhum tipo desta complicação. Já em 2012, foi observada uma melhora no quadro, pois ocorreu um aumento dos participantes sem nenhum tipo de dislipidemia, 11,5%, e tendo como a única tipologia encontrada o HDL-c baixo, representando 88,5% dos pacientes, as demais tipologias não foram observadas.</p>	<p>A prática regular de atividade física mostrou-se como um componente importante para a redução e controle de dislipidemias em idosos associado com o uso de medicamentos e a dieta alimentar.</p>
18.	<p>ESTUDO COMPARATIVO ENTRE NÍVEL DE ESCOLARIDADE E ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS</p>	<p>Avaliar e comparar o nível de escolaridade dos idosos e sua relação com a prática de atividade física.</p>	<p>Foram entrevistados 100 idosos residentes na comunidade urbana do município de Santa Cruz/RN. A análise estatística, realizada por meio da correlação de Pearson (r) do IPAQ com relação à escolaridade, mostrou correlação de 0,094, considerada baixa, com valor de $p=0,354$ (não-significativo), o que demonstra que praticamente não há relação existente entre o nível de atividade física e a escolaridade. Já o coeficiente de determinação (R²) obtido foi de 0,008836, o que mostra que menos de 1% de variação na atividade física é influenciada diretamente pela escolaridade.</p>	<p>Nas condições experimentais testadas, conclui-se que a maior escolaridade não se reflete em maiores níveis de atividade física.</p>
19.	<p>ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA SÍNDROME DO IMOBILISMO EM IDOSOS</p>	<p>Atividade física como prevenção da Síndrome do Imobilismo em idosos</p>	<p>Reconhece-se, no entanto, que o envelhecimento é um processo de perdas biológicas e sociais, que traz vulnerabilidades que são diferenciadas por gênero, idade, entre outros. O envelhecimento acarreta várias mudanças no organismo do indivíduo e, geralmente é acompanhado por modificações corpóreas e doenças crônicas que alteram a capacidade funcional dos diversos órgãos e sistemas podendo desencadear a Síndrome do Imobilismo. Esta síndrome apresenta incapacidade física e mental trazendo sérios comprometimentos para a qualidade de vida do idoso, sendo necessárias atitudes preventivas voltadas para o bem-estar físico e mental do idoso.</p>	<p>A falta de atividade física pode acarretar várias outras patologias como: deterioração articular, insuficiência cardíaca, estase urinária, entre outros. Devido ao longo decúbito, as alterações começam cedo e evoluem rapidamente, quanto maior o período de imobilização mais difícil será a sua reabilitação (BASS, 1998). A atividade física será através de orientações posturais; prevenir complicações circulatórias; evitar complicações pulmonares; coordenação, flexibilidade e habilidades; promover um padrão respiratório mais eficaz, contraturas e atrofia; estimular independências nas atividades; aumentar a força muscular e a amplitude de movimento; prevenir e tratar edemas; incentivar mudanças de decúbitos de 2/2 horas para prevenir escaras; promover relaxamento e conscientização</p>

				corporal (VOJVODIC, 2004).
20.	AValiação DOS NÍVEIS SÉRICOS DA LIPOPROTEÍNA HDL EM IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA	Avaliar o efeito de um programa de exercício físico em idosos sobre os níveis sanguíneos de HDL.	A maioria dos pacientes era do gênero feminino (75 %). Na avaliação inicial, foi observado que 6,2% apresentavam o nível de HDL-c adequado, enquanto que 93,8% dos participantes estavam com níveis deste colesterol abaixo do ideal. Na segunda avaliação, foi constatado que, 50 % estavam com o HDL-c em níveis satisfatórios	A prática de atividade física regular foi bastante eficaz para o aumento do HDL-c neste grupo de idosos.
21.	EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA DEPRESSÃO EM IDOSOS.	Revisar a produção científica entre 2003 e 2013 relativa à significância da atividade física na melhora da qualidade de vida de idosos com quadros depressivos.	Ao ser inserido o descritor supracitado, adicionados os critérios de inclusão para a busca foram localizados 50 artigos e destes foram selecionados oito que se enquadraram na temática proposta. Não houve predominância quanto ao ano de publicação, 75% dos artigos expunham estudos longitudinais, apenas uma revisão sistemática foi encontrada datando o ano de 2007. Das pesquisas selecionadas uma foi realizada na Inglaterra, e as demais brasileiras, nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.	A prática de atividade física se mostrou um método eficaz no auxílio do tratamento de idosos com depressão. A região sul e sudeste tem o predomínio das pesquisas, mostrando a preocupação com a qualidade de vida dos idosos de sua região. É preciso que mais pesquisas sejam feitas e que haja um aumento do incentivo a prática de exercícios físicos nessa faixa etária. A criação de programas do governo, como atividades físicas recreativas foram medidas eficazes citadas nos artigos, mas cabe também aos profissionais de saúde e a família incentivarem os idosos.
22.	IDOSO PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA: FATOR DETERMINANTE DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.	Compreender quais foram os principais motivos da adesão inicial a prática de atividades físicas pelos idosos e identificar quais fatores que os motivaram.	Destaca-se como principais resultados da prática de exercício físico a minimização da ansiedade e desequilíbrios, falta de auto-estima, timidez, obesidade, stress, medos, depressão, isolamento, problemas de relacionamento e distintas deficiências. Isso mostra que os programas de saúde do idoso podem despertar nas comunidades interesses quanto ao conhecimento dos benefícios que a atividade trás para a saúde das pessoas.	A atividade física está reconhecida como importante fator promotor de saúde, propicia melhor condição física ao idoso e melhor aptidão frente ao esforço físico permitindo experiência mais gratificante, além de promover a socialização do mesmo, minimização de riscos de doenças crônicas, consequentemente, sob este aspecto, promove melhora na qualidade de vida. A saúde é sem dúvida, uma das principais preocupações da pessoa idosa, principalmente quando a falta desta impõe restrições a autonomia e dependência. Portanto, os profissionais de saúde devem verificar as reais necessidades da comunidade e adequar práticas corporais as suas realidades. O enfermeiro deve incorporar o desenvolvimento de ações preventivas e de recuperação, fortalecendo a inclusão social e aumento da auto-estima favorecendo a qualidade de vida, através da sensibilização, incentivo, prática e oferta do exercício, como também atividades educativas oferecidas pelas equipes de saúde da família.
23.	ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COMO BENEFÍCIO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	Verificar os benefícios que a prática de atividades físicas vêm promovendo na vida dos idosos participantes do Projeto Vida Ativa Saúde e Longevidade das Faculdades Integradas de Patos/PB (PVASLFIP/PB).	A atividade esportiva está reconhecida como importante fator promotor da saúde independente da idade. É na terceira idade que há evidências na redução de incidência de doenças crônicas. Em razão disso tal prática tende a manter níveis adequados de aptidão física, reduzindo risco de quedas e permitindo realização confortável dos esforços da vida diária. A atividade física é um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida, induzindo a estabilidade física e psicológica facilitando assim enfrentar os obstáculos no cotidiano.	Integração do idoso com diversos tipos de ambiente representa importante aspecto para perpetuar a saúde. O convívio social é essencial em qualquer idade, porém, na faixa etária em questão deve ser primordial para evitar o isolamento e a solidão que é tão comum. A valorização da saúde física por parte dos idosos é notória; é comprovado cientificamente que as atividades físicas proporcionam benefícios na estrutura física e força, provocando vida ativa dentro dos limites de cada pessoa. Dessa forma, é imprescindível que cada indivíduo adote ações saudáveis para que o envelhecer seja natural. A atividade física propicia melhor condição física ao idoso e aptidão

				frente ao esforço físico permitindo uma experiência mais gratificante. Consequentemente, sob este aspecto, promove melhora da qualidade de vida. Para que a atividade física seja benéfica é necessário que o idoso esteja motivado e que sejam conduzidos por profissionais qualificados.
24.	ATIVIDADE FÍSICA COMO LAZER NO BEM-ESTAR DO IDOSO.	Identificar e descrever os aspectos fundamentais sobre a influência da atividade física como lazer na qualidade de vida e bem estar dos idosos e contribuir para uma perspectiva de promoção da saúde no processo de envelhecimento.	2% dos idosos têm uma qualidade de vida considerada muito ruim, 40% nem boa nem ruim, 47% boa e 11% muito boa.	Os idosos vivem de forma mais saudável quando, mantêm práticas regulares de atividade física e é realizada de forma sistematizada contribuindo na redução dos escores para as doenças degenerativas, sendo um facilitador minimizando os impactos negativos relacionados à saúde, bem como proporcionando lazer e ludicidade a essa população, que passa a possuir maior longevidade com qualidade de vida .
25.	SARCOPENIA: COMPLICAÇÕES DECORRENTES DA DIMINUIÇÃO DE MASSA MUSCULAR E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO.	Avaliar, por meio de revisão bibliográfica, quais são as principais complicações decorrentes da diminuição da massa muscular durante o processo de envelhecimento, discorrendo sobre a importância da prática de atividade física, uma vez que as alterações provocadas pela sarcopenia podem ser minimizadas e até revertidas com hábitos de vida saudáveis.	Dentre as doenças crônicas que se instalam no processo de envelhecimento e que são responsáveis por altos graus de dependência e incapacidade destaca-se a sarcopenia. A etiologia da sarcopenia é multifatorial e envolve diversos fatores, como o estilo de vida, hábitos alimentares (ingestão proteica) e atividade física. Com o avançar da idade, ocorre alterações na estrutura e composição muscular, com perda de proteína contrátil (em alguns casos, a suplementação proteica deve ser utilizada) e aumento de tecido conjuntivo e gorduroso, sendo esses efeitos intensificados quando associados ao sedentarismo. A sarcopenia é reversível, visto que está diretamente relacionada ao desempenho musculoesquelético, que possui potencial para reabilitação com consequente restauração da atividade física, onde o treinamento resistido resulta em adaptações morfológicas, como aumento da massa muscular, aumento dos níveis de força, bem como redução da gordura corporal. Todos esses aspectos reforçam a importância de que a força muscular é imprescindível para a manutenção da saúde, bem como da habilidade funcional e da qualidade de vida.	Dores e disfunções no sistema musculoesquelético constituem frequente queixa e incapacidade na velhice. A sarcopenia é um processo lento, progressivo e inevitável, até mesmo pra quem pratica exercícios físicos regularmente. Para isso, torna-se necessário que os profissionais da saúde ofereçam informações à população idosa priorizando os aspectos para a promoção de um envelhecimento saudável, no sentido que o idoso possa adotar providências para aumentar suas chances de viver melhor e por mais tempo.
26.	RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA: ATIVIDADE FÍSICA APLICADA A UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE NA CIDADE DO CRATO-CE	Relatar o trabalho realizado por membros do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF através do eixo temático Atividade Física e Saúde na Associação Arte e Vida que atua junto a um grupo de idosos do	Esta experiência possibilitou ao grupo contemplado com as práticas um aprendizado a partir da incorporação de novos conhecimentos importantes para a consciência de se ter hábitos relacionados a comportamentos positivos que levem a um estilo de vida saudável fundamentado em atitudes preventivas como o controle da pressão arterial e dos níveis de glicose no sangue, controle do estresse, alimentação balanceada e atividade física regular	Os Idosos apresentaram mudanças positivas em relação ao bem-estar, aptidão física, desempenho nas atividades da vida diária, sensações corporais agradáveis como relaxamento, conforto, ausência ou diminuição de dores e cansaço e suspensão ou diminuição de medicamentos no trato de doenças que acometiam os idosos.

		Bairro Muriti na cidade do Crato-CE.		
--	--	--------------------------------------	--	--

Fonte: Dados de pesquisa 2019

Na terceira edição do CIEH foram citadas várias discussões dentre elas classificou-se algumas que evidenciaram mais, como por exemplo, a prática de atividade física, que dentre os 26 trabalhos selecionados estava presente em 8 deles; no que se refere a qualidade de vida foram 4 apenas; já em discussão sobre saúde 6; falou-se também em lazer, bem estar, políticas públicas, atividade sexual, nível de percepção, esses uma vez cada um. Muitos tomaram os objetivos dentro de grupos e/ou programas já existentes, foram 5 ao todo. Nesta análise haviam pesquisas com mais de uma classificação cada uma.

Trouxe como resultados que a prática de atividade física está diretamente relacionada com a prevenção e promoção de saúde no combate de doenças crônicas e/ou clínicas. Foi pouco destacada, contudo a importância da prática da atividade física, mas, muito se falou dos praticantes. Os grupos e/ou programas serviram como amostra de algumas pesquisas, haviam maiores variações temáticas como: atividade sexual, políticas públicas, depressão, entre outras. A associação do nível de compreensão do idoso com relação ao bem estar, lazer e a prática da atividade física em si.

Nos trabalhos selecionados os pesquisadores concluíram que a atividade física deve ser incorporada às ações preventivas e de recuperação da saúde, fortalecendo a inclusão social, o aumento da autoestima, favorecendo assim uma melhor qualidade de vida, desta feita, a prática de exercícios como uma atividade educativa permanente.

Quadro 6-Trabalhos pesquisados no IVCIEH, segundo título, objetivo, resultado e conclusão.

Nº	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
1.	A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA ATIVIDADE FÍSICA NA CONSTRUÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UMA EXPERIÊNCIA COM GRUPOTERAPIAS	Abordar a importância da prática de atividades físicas bem como lazer, na construção da qualidade de vida de pessoas idosas que frequentam grupos. Demonstrando assim a eficácia das grupoterapias visando discutir ações da atividade física e do lazer como escape para a prevenção e o tratamento de patologias associadas à velhice.	A pesquisa realizada constatou que uma boa qualidade de vida e bem-estar na velhice, precisa ser construída, e assim, as atividades em grupos podem se tornarem grandes incentivos dessa prática.	Os Centros de Convivência e as Grupoterapias para idosos servem de alternativa, sobretudo, porque há maiores possibilidades de serem feitas novas amizades, ocupar parte do dia, compartilhar ideias, conhecer novos lugares e manter o corpo em movimento e equilíbrio. Assim, o trabalho percorrido consegue abarcar a ideia da necessidade de políticas públicas que discutam o envelhecimento sobre o prisma de envelhecer com qualidade, ativamente, de maneira saudável depende de todos. É fundamental portanto que o próprio idoso tenha consciência da sua responsabilidade na construção da qualidade de vida almejada, evitando sequelas e complicações futuras e saindo da exclusão para se tornar sujeito da sua própria história.
2.	A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SEUS EFEITOS	Revisar a literatura quanto à eficácia da atividade física	Deve-se recomendar a atividade física para esse público, não apenas pelos efeitos benéficos para a depressão, mas pela vida do indivíduo, o	De acordo com a literatura científica, observou-se resultados positivos para a prática de atividade física como terapêutica para idosos com quadros

	BENÉFICOS COMO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA EM PACIENTES IDOSOS COM DEPRESSÃO	como intervenção terapêutica no tratamento de idosos com depressão.	aumento do ciclo de amizade, motivação para se continuar vivendo além do bem-estar próprio e satisfação consigo mesmo. Outro ponto importante é que a atividade física como foi vista, não deve apenas ser realizada quando o indivíduo é idoso ou apresenta quadros depressivos, deve-se adquirir esse hábito desde jovem como meio de prevenir o início da depressão, assim como outras doenças que tanto afetam o idoso. Permanecer ativo é componente essencial para a saúde e possibilita um envelhecimento saudável	depressivos. A atividade é capaz de promover a redução dos sintomas da depressão e até mesmo prevenir seu aparecimento, pois melhora a autoestima, segurança e confiança, além de propiciar um hábito saudável e de convívio com outras pessoas. Entretanto, a atividade física por si só não é suficiente, deve-se ter acompanhamento de uma equipe multiprofissional para os idosos, além de apoio familiar.
3.	A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSO DO DISTRITO DE MORORÓ.	Analisar o hábito da prática de atividade física entre os idosos do Distrito de Mororó - Barra de Santana - PB. Tornando-o assim um elemento de elaboração e discussão de possíveis estratégias de promoção a saúde do idoso do município.	A caminhada foi a única prática evidenciada pelos idosos nesse estudo, um dos fatores que podem ter contribuídos essa prática ter sido evidenciada é segundo Mazo pelo fato de ser um movimento natural, de fácil realização, além de não precisar de habilidades específicas a mesma promove ótimos resultados, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer.	É importante enfatizar que 73% dos participantes da pesquisa declaram não praticar atividade física regularmente. Sendo esse comportamento um fator que venha a causar problemas em seu estado de saúde. Tais dados evidenciam a necessidade de criação de políticas públicas que disseminem o hábito da prática de atividade física entre os idosos. Políticas essas que podem ser expressas através de palestras e da criação de programas de atividades físicas que tenham como elaboração e efetivação prática os profissionais de educação física.
4.	ANÁLISE DE PROSPECÇÃO MOTIVACIONAIS DE ATIVIDADE FÍSICAS PARA IDOSOS	Compreender a importância da atividade física para a manutenção da saúde e autoestima, garantindo o bem estar psicossocial do nosso público-alvo.	Atividades realizadas em grupo possibilitam desenvolver um excelente trabalho psicossocial, melhorando a autoestima e o bem estar social, uma vez que alguns idosos tendem a se isolar da sociedade e do convívio com amigos. Todos eles passam por uma avaliação física e exames antes de iniciar a rotina de exercícios. A prática regular de exercícios físicos, bem como outros hábitos saudáveis para as pessoas idosas além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados visíveis em curto prazo.	Mesmo com todas as alterações que acontecem com o nosso sistema biológico na velhice, na contemporaneidade é possível enxergar essa fase da vida de maneira ativa e longilínea. A prescrição de exercícios físicos na Terceira Idade, associada a outros hábitos saudáveis, atua como agente motivacional biopsicossocial, trazendo muitos benefícios para a saúde e para a autoestima. Os ambientes socializadores que desenvolvem trabalhos em grupo proporcionam mais satisfação para desenvolver as atividades propostas, além de promover uma relação de cooperativismo entre os sujeitos participantes. Os idosos passam a se sentir mais ativos e participativos no meio social quando são estimulados e motivados e isso pode ser alcançado pela prática da atividade física, que além de prevenir e ajudar no tratamento de algumas doenças atua diretamente nas relações da autoestima e ânimo na vida dos componentes da “melhor idade”.
5.	ANÁLISE DOS LOCAIS DESTINADOS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS	Analisar os desafios estruturais para adesão à prática de atividade física entre os idosos do Distrito de Mororó- Barra de Santana- PB. Tornando esse estudo um elemento de incentivo a elaboração de políticas públicas	Esse programa deve centrar-se na manutenção da capacidade funcional para que o idoso seja capaz de realizar as suas tarefas pessoais e para que mantenha um estilo de vida mais saudável e independente. Como alternativas secundárias seria possível à realização de palestras voltadas a orientação sobre a prática de atividades físicas entre idosos.	Após a análise foi possível observar a inadequação dos locais utilizados para a prática de atividade física entre os idosos, onde foi possível apontar alternativas para a adequação de uma prática mais segura, através da proposta de criação de um programa de atividades físicas e elaborações posteriores de palestras voltadas a conscientização sobre essa prática entre os idosos. Destacamos, assim, que apesar das dificuldades encontradas na realização das atividades físicas, existem possibilidades de práticas de

		voltadas a prática de atividade física.		atividades físicas voltando a utilização de outros espaços nessa comunidade.
6.	ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA SÍNDROME METABÓLICA EM IDOSOS: UMA REVISÃO	<p>Analisar a fisiopatologia da SM e sua relação com as doenças cardiovasculares e como a atividade física juntamente com uma alimentação saudável contribui para a prevenção e tratamento desta patologia em idosos.</p>	<p>Uma dieta hipocalórica e com baixo teor em gordura, consumo de ácidos graxos poliinsaturados (AGPI) ômega-310 associada a prática de exercício físico, aumenta os níveis de HDL-c e diminuem os níveis de colesterol e triglicérides no sangue</p>	<p>A SM tem acometido um grande número de pessoas nos últimos tempos, devido a má alimentação, sedentarismo, alcoolismo entre outros fatores, o percentual de pessoas obesas tem aumentado, sobretudo nos idosos; · A SM é caracterizada pela presença de um conjunto de doenças metabólicas em um mesmo indivíduo. As principais doenças são: Hiperglicemia, glicose em jejum ≥ 110 mg/dL ; Hipertrigliceridemia TG ≥ 150 mg/dL ; HDL-c reduzido, homens < 40 mg/dL e para mulheres < 50 mg/dL; Hipertensão arterial, PA ≥ 130 mmHg ou ≥ 85 mmHg; obesidade abdominal homens > 102 cm e para mulheres > 88cm; · A SM representa a associação de pelo menos três dessas doenças; · A associação de uma dieta mais saudável com atividade física ajudam na perda de peso, diminuição dos níveis de glicose no sangue, aumento de HDL-c, diminuição de triglicérides e colesterol total e regulação da hipertensão, sendo muito eficazes no tratamento da SM como também na sua prevenção e consequentemente diminuição dos riscos cardiovasculares em idosos.</p>
7.	ATIVIDADE FÍSICA E DE LAZER ENTRE IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	<p>Realizar uma revisão sistematizada da literatura acadêmica sobre atividade física e de lazer entre idosos, com vistas a contribuir para a descrição das pesquisas atuais efetivadas na área e a reflexão de novos estudos.</p>	<p>Os estudos mencionados sugerem que os benefícios psicológicos e sociais são os principais resultados obtidos pelos idosos. Este resultado é válido porque os adultos mais velhos podem experimentar sintomas depressivos, isolamento e ansiedade relacionados com a sua adaptação a uma nova sociedade.</p>	<p>Os resultados desta pesquisa apontam que a atividade física e de lazer agrega um importante valor para o idoso, devido aos seus benefícios e as experiências que ela proporciona. Os estudos descritos e analisados apresentam temáticas variadas com desfechos similares. Foram encontrados estudos que abordam a relação entre atividade física e habilidades cognitivas, todavia a evidência através dessas pesquisas ainda é insuficiente para afirmar a influência da atividade física e de lazer na terceira idade; estudos associando o equilíbrio e a força muscular à incidência de quedas e lesões, destacando a natação como esporte capaz de prevenir quedas nos idosos, ademais uma pesquisa aponta o comportamento sedentário como fator comprometedor dessas capacidades físicas; estudos sobre os aspectos motivacionais da atividade física e de lazer que exploram a interação social, sugerindo programas de promoção da saúde direcionados a esse aspecto; e pesquisas que identificam os benefícios da atividade física e de lazer, denotando os benefícios psicológicos e sociais como os principais resultados obtidos pelos idosos ativos.</p>
8.	CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DE IDOSOS COM QUADRO DE	<p>Identificar os principais fatores que contribuem com a depressão em idosos, bem como apresentar as formas de</p>	<p>Verifica-se que a resposta da atividade física referente a depressão foi positiva e eficaz. A prática da atividade física traz inúmeros benefícios na qualidade de vida dos idosos, tendo por objetivo principal interagi-loá sociedade, seguindo</p>	<p>A depressão constitui condição mental nem sempre diagnosticada, o que favorece a cronificação desta enfermidade, agravando o sofrimento psíquico do paciente. A prática regular de atividades físicas é muito importante, pois eleva a autoestima</p>

	DEPRESSÃO	diagnóstico e tratamento da doença e as contribuições da prática de atividades físicas no processo de reabilitação.	interesses individuais e respeitando o limite de cada um. Essas atividades devem ser prazerosas, desinibidoras, interessantes, capazes de ampliar suas relações e facilitam o convívio entre as pessoas. (MONTEIRO, 2001); (STELLA et al, 2002); (RODRIGUES et al, 2005).	dos idosos e, conseqüentemente, reduz os sintomas depressivos. Essa situação torna-se satisfatória já que o idoso com menos sintomas depressivos e com autoestima elevada conseguem manter uma melhor qualidade de vida. Ao fazer referências as contribuições da atividade física regular e planejada para melhora do sofrimento psíquico do idoso com depressão, cabe mencionar a atividade física como um recurso preventivo de sintomas depressivos, constituindo um tema importante a ser aprofundado em nosso meio, devendo ser devida aos governos inseri-los em seus programas de saúde e atenção básica.
9.	DIFERENCIAIS DA CAPACIDADE FUNCIONAL ENTRE PESSOAS IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA	Investigar o quanto a atividade física influi na capacidade funcional dos idosos e na independência destes, levando em conta dos benefícios que a prática de exercícios físicos trazem para a manutenção da saúde e independência dos idosos.	Os resultados desse estudo corroboram com a literatura em que as atividades físicas corretamente prescritas e orientadas desempenham importante papel na prevenção, conservação e recuperação da capacidade funcional dos idosos, repercutindo assim, positivamente em sua saúde, interferindo no bem estar e em uma melhor qualidade de vida do idoso	O referido estudo apresentou, em seus dados, que as perdas funcionais do envelhecimento são grandemente influenciadas pelo estilo e hábitos de vida desenvolvidos ou adquiridos ao longo do ciclo de vida, sendo determinante para a construção de uma velhice com qualidade.
10.	ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E RADICAIS LIVRES	Proporcionar uma análise acerca dos benefícios propiciados pela prática de exercícios físicos para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido e do papel dos radicais livres no envelhecimento e sua relação com atividade física.	Dessa forma, a atividade física também é capaz de promover respostas adaptativas ao aumento do número de espécies reativas, tornando-se notória a função do exercício físico como colaborador para o envelhecimento saudável, uma vez que promove resistência ao estresse oxidativo. Assim, o equilíbrio na produção dos RL e os demais efeitos benéficos da atividade física, evidenciam a importância desse hábito ao bem-estar da população idosa.	A partir da análise dos resultados obtidos, é possível concluir que uma das causas do envelhecimento é o estresse oxidativo provocado pelo acúmulo de radicais livres derivados do metabolismo celular. Ademais, o processo da senescência, apesar de ser natural, pode ser atingido de forma saudável. Assim, a prática de exercícios físicos apresenta-se como forma de promover qualidade a esse acontecimento. Foi possível observar os benefícios da atividade física em parâmetros como longevidade, redução da suscetibilidade a doenças e de casos de câncer e melhora da condição cognitiva e física. Além disso, mediante análise específica da ação do exercício em elevar tanto a produção de radicais livres quanto a de substâncias antioxidantes, tornou-se notório que a atividade física promove um mecanismo adaptativo que favorece, através da diminuição do estresse oxidativo, o envelhecimento saudável. Em contrapartida, mais estudos poderiam ser feitos no sentido de analisar detalhadamente os mecanismos bioquímicos acerca da relação dos radicais livres com o exercício físico, o que representaria fundamental importância para o conhecimento profundo do tema abordado.
11.	ESTUDO COMPARATIVO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE UM GRUPO DE	Comparar a capacidade funcional de idosos praticantes de atividade física	Apesar de ambos os grupos apresentarem perda de capacidade na realização de AIVD comparado a AVD, o grupo que pratica exercício físico orientado uma vez por semana	A adesão em um programa de atividades físicas orientadas por um profissional da área de Educação Física competente, mesmo em uma quantidade de dias semanais abaixo

	IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR ENTRE CAMPINA GRANDE E QUEIMADAS-PB	orientada com idosos não praticantes, a fim de identificar se apenas um dia de exercícios físicos orientado por semana, é suficiente para a melhora da capacidade funcional em idosos.	apresentou uma perda menor dessa capacidade. Isso demonstra mais uma vez, que mesmo que em uma quantidade abaixo do recomendado, a prática regular de exercício físico é uma ótima ferramenta para diminuir a perda de capacidade funcional em pessoas idosas.	do recomendado, melhora a capacidade funcional de idosos, fazendo com que eles tenham mais independência para realizar suas atividades da vida diária. Foi mostrado também que idosos, independentemente de realizar atividades físicas regularmente ou não, tem mais dificuldade em realizar atividades instrumentais da vida diária, porém, pra quem pratica, essa dificuldade é menor, mostrando mais uma vez a importância de praticar regular de exercícios.
12.	FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM IDOSOS: TABAGISMO, ATIVIDADE FÍSICA E ALCOOLISMO	Objetivo verificar os fatores de risco em idosos portadores de DCNTs.	Embora os benefícios da atividade física sejam conhecidos, ainda é imperativo programar medidas no estilo de vida e o fortalecimento da relação saúde-doença, por intermédio do exercício físico.	Observou-se que os participantes são idosos entre 60 -70 anos, casados com pouca escolaridade, e sedentários, fato relevante para conhecer os fatores de risco para DCNTs corroborando com os profissionais de saúde no planejamento de estratégias para prevenção, tratamento e educação em saúde para hipertensão. Os profissionais da área da saúde devem conhecer a realidade e os hábitos de vida das pessoas para o planejamento e implementação do cuidado, como estratégias para que o idoso compreenda e ao conhecer possa modificar seus hábitos de vida.
13.	GÊNERO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NO ENVELHECIMENTO*	Verificar a realização de atividade física entre idosos segundo o sexo.	Em consonância, estudo de revisão identificou que além dos supracitados, os principais benefícios da prática regular de atividade física durante o processo de envelhecimento são: manutenção ou melhoria da capacidade funcional, melhora dos níveis de aptidão física e cardiopulmonar, desenvolvimento e manutenção das estruturas osteoarticulares e musculares, desenvolvimento da força muscular e do equilíbrio, aumentando a mobilidade e reduzindo quedas, além de maior sensação de bem-estar e autoestima. Diante dos resultados e dos estudos apresentados, a compreensão de indicadores que favorecem ou não a adesão dos idosos à atividade física, tais como gênero, idade, escolaridade ou doenças crônicas, torna-se estratégia mais adequada ao público em questão, no intuito de incentivar o envelhecimento ativo e promoção da autonomia de forma fundamentada nas especificidades.	A falta de cuidado consigo é uma realidade quase generalista da população masculina. Incorporar novas atitudes para modificar comportamentos saudáveis tem sido tarefa árdua do campo da saúde. Entretanto, a percepção da corresponsabilidade por seu bem-estar, através da desmistificação de construções culturais de que eles são fortes e invulneráveis às doenças ou agravos, deve iniciar na infância, para a modulação de um homem adulto responsável e senescência consciente com a manutenção da vida. Isso envolve a prática de atividades ou qualquer movimento físico que promova bem-estar.
14.	IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA BOA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	Avaliar a importância da atividade física para uma boa qualidade de vida na terceira idade.	O aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física, dependência, consequentemente sem qualidade de vida.	Verificou-se que 70% dos idosos que têm uma atividade física ativa, apresentam menor risco de doenças e melhor desempenho para realização das atividades do cotidiano, buscando sempre melhorar as condições de vida.
15.	IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS INDIVÍDUOS NA TERCEIRA IDADE	Analisar o conhecimento de profissionais da Enfermagem do município de Mossoró sobre a prática de exercícios físicos	Na primeira categoria os enfermeiros mostraram que têm conhecimento cabível para atuar juntamente com o educador físico e com a equipe multidisciplinar das UBS pesquisadas, apresentando através de respostas a interação com as práticas das atividades físicas para idosos e sua	De acordo com os dados coletados, podemos observar que a atividade física muda para melhor a vida do idoso, não só das suas condições físicas, mas principalmente porque ocasiona o retorno ou a manutenção de suas atividades sociais, que dão suporte para o bem estar emocional

		realizados por idosos.	importância para o corpo dos mesmos já que na terceira idade o corpo do idoso fica fragilizado pelo envelhecimento. Na segunda categoria os enfermeiros relataram conhecimento sobre os benefícios para os idosos provenientes das atividades físicas de acordo com suas rotinas. Os mesmos afirmaram que para uma boa atividade física para idosos é necessária a supervisão do enfermeiro, educador físico e médico, e que para que haja uma prática de bons resultados é necessário realizar exames laboratoriais para assegurar a saúde do idoso. Na terceira categoria os enfermeiros mostraram resultados satisfatórios, demonstrando maior conhecimento e envolvimento com as práticas, embora soubessem não ser de responsabilidade do enfermeiro a realização das mesmas, e sim do educador físico. Adicionalmente, afirmaram que para uma boa prática de exercícios físicos se faz necessário: o uso adequado de tênis e roupas confortáveis, da medicação de rotina, hidratação, avaliação antes, durante e depois das práticas, verificação dos sinais vitais, e o acompanhamento de um profissional capacitado.	destes. Foi verificada que a prática dos exercícios físicos é uma forma de interação de idosos com outros idosos, demonstrando que é uma boa maneira de socialização. Quanto melhor a interação do idoso com outros idosos e a equipe que lhe acompanha, inserindo-o dentro da sociedade, melhor será a sua percepção acerca da qualidade de vida e bem-estar físico, emocional e social.
16.	INATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE ENTRE OS IDOSOS DE UM MUNICÍPIO BRASILEIRO COM BAIXO IDH: ESTUDO MONIDI	Verificar a prevalência e os fatores associados à inatividade física no tempo livre entre os idosos residentes num município brasileiro com baixo IDH.	A média de idade dos entrevistados foi de $71,62 \pm 8,15$ anos, com maior percentual de mulheres (56,5%), indivíduos na faixa etária entre 60-79 anos (83,9%), alfabetizados (56,1%), que vivem sem companheiro (51,0%) e em estado de coresidência (78,4%). De acordo com as variáveis sociodemográficas, a prevalência da inatividade física no lazer foi de 69%, identificou-se que essa prevalência foi maior entre os indivíduos do sexo feminino (72,0%), faixa etária superior a 79 anos (70,0%), que vivem com companheiros (72,4%), moram acompanhados (72,4%), e entre os que possuem níveis de escolaridade mais baixos (75,0%), sendo que apenas as variáveis escolaridade e situação de moradia tiveram resultado estatisticamente significante (Tabela 1). Ao analisar a associação entre inatividade física no lazer e condições de saúde, identificou-se que a prevalência de inatividade física foi mais elevada entre os idosos que referiram ter reumatismo (75,5%), dores na coluna (72,4%), hipertensão arterial (69,3%), hipercolesterolemia (74,0%), e doenças cardíacas (71,4%). Após a análise de regressão logística binária, apenas a variável situação de moradia manteve-se associada a inatividade física, onde os indivíduos que vivem acompanhados apresentam uma probabilidade aproximadamente duas vezes maior de serem inativos quando comparados aos que moram sozinhos.	É imprescindível a promoção da saúde e a prática de atividade física para que se mantenha uma boa condição de vida, principalmente em idades mais avançadas, em que o indivíduo está mais suscetível a comprometimentos fisiológicos e funcionais. No caso do município investigado, especula-se que o fato de morar com cônjuge ou com familiares pode estar atrelado a aumento da demanda de atividades domésticas, cuidados com filhos e netos, o que pode estar reduzindo o tempo disponível para a prática de atividade física no tempo livre.
17.	NECESSIDADE DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE	Descrever as principais alterações que ocorrem no	A prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e	Torna-se possível perceber o quão se faz necessário que na vida adulta intermediária por volta dos 40 aos 60 anos e posteriormente haja adesão à

	FÍSICA DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: REVISÃO DA LITERATURA	organismo com o envelhecimento mostrando a necessidade da adesão à prática regular da atividade física durante o processo de envelhecimento.	sociais na meia-idade, contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e consequentemente promovendo uma maior independência na velhice.	prática regular de atividade física. É dever de todos os profissionais de saúde orientar para que as pessoas pratiquem exercícios físicos, não somente quando se está envelhecendo, mas, desde a infância para que facilite sua continuação na vida adulta, somente assim teremos uma população fisicamente ativa, deste modo quando o indivíduo estiver entrando na terceira idade os processos degenerativos não serão tão acentuados, consequentemente o idoso terá uma boa qualidade de vida e a prática da atividade física será por prazer e bem estar pessoal e não apenas para retardar processos patológicos.
18.	PERCEPÇÃO DE IDOSOS ACERCA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA	Analisar a percepção dos idosos acerca da prática de atividade física para melhoria da qualidade de vida.	Os resultados demonstraram que 75% dos idosos entrevistados praticam atividade física regular há mais de dois anos e 100% relataram possuir problemas de saúde, tais como: hipertensão, diabetes e colesterol alto (25%), dores na coluna e nervos (20%), arritmia e osteoporose (20%). Os dados revelaram que houve melhora na qualidade de vida após a prática de atividades físicas, destacando os seguintes benefícios: recuperação da autoestima; aumento do convívio social; diminuição de dores; diminuição do uso de remédios; redução da pressão arterial; melhora da capacidade cardiovascular.	A partir de seus discursos, os idosos percebem que a atividade física é capaz de melhorar a qualidade de vida e aprimorar os elementos motores e psicossociais como a disposição, diminuição de dores, elevação da autoestima e convívio social. Pequenas mudanças nos hábitos de vida são capazes de provocar grandes melhoras, desse modo os idosos procuraram buscar formas de se tornarem mais ativos no seu dia-a-dia, permitindo assim autonomia e independência. Ainda, por meio de suas falas evidenciou-se que a prática da atividade física é uma conduta adotada por eles como estilo de vida adequado, pois percebem que tal prática proporciona uma vida longa e prazerosa.
19.	PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SEXUALIDADE	Analisar a sexualidade de idosos fisicamente ativos.	Os resultados evidenciaram uma população com idade média de 70 anos, sendo a maioria (73%) mulheres e casada (67%), praticante regular de exercício físico, com grande destaque para os exercícios aeróbicos. Com relação à sexualidade, a maior parte dos avaliados (85%) considerou sua autoestima satisfatória; 55% afirmou ter vida sexual ativa, numa frequência semanal de 1 a 2 vezes (39%) e 56% consideraram-na satisfatória. Com relação à fatores que interferiram negativamente no exercício da sexualidade, 49% dos sujeitos asseguraram não existirem. Na análise qualitativa, registrou-se que muitos dos pesquisados relacionam a sexualidade ao amor e no que concerne a relação entre a sexualidade e a atividade física evidenciou-se que todos a perceberam como influência positiva.	A atividade física mostrou-se importante para a manutenção de uma vida sexual satisfatória na senescência..
20.	PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E CAPACIDADE COGNITIVA DE IDOSOS ATENDIDOS EM UM CENTRO SOCIAL URBANO	Avaliar a capacidade cognitiva de idosos atendidos em um centro social urbano no município de Juazeiro do Norte - CE. Correlacionando o estado cognitivo desses idosos como o tempo que	Durante a análise dos dados e diante do perfil dos participantes foi possível perceber que os idosos alfabetizados obtiveram melhores resultados em relação aos analfabetos, e que quanto mais idade o idoso tiver, maior é o declínio da cognição.	Apesar de o universo da pesquisa ser reduzido, pode-se concluir que as pessoas poderão viver por mais tempo, se o padrão físico, psicológico for adequado às necessidades individuais de cada período de vida. Isto significa ressaltar a importância de se promover a saúde durante toda a vida, uma vez que o envelhecimento não começa aos 60 anos, mas é o acúmulo e o resultado dos comportamentos produzidos no ambiente em que vive.

		realizam atividade física.		
21.	PRESENÇA DA DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM E QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA	Avaliar a presença da dor em relação à prática de atividades físicas, em idosos dos municípios de Natal e Santa Cruz, Rio Grande do Norte, Brasil.	A avaliação da dor nos idosos deste estudo apresenta-se de maneira contraditória em relação ao que os estudos destacam. A dor crônica (com duração maior que seis meses), foi mais presente em idosos que praticavam atividade física. Em relação à dor aguda (tempo de dor menor que seis meses), os idosos que não praticavam atividade física apresentaram-se em maioria. Porém, é importante destacar que há um percentual elevado de idosos que não responderam ao questionamento sobre a dor, o que deu margem para supor possíveis mudanças importantes no resultado final	Diante dos achados do estudo, verificou-se que a presença da dor nos idosos estudados apresentou-se de maneira contraditória ao que os outros trabalhos indicaram. Pois, a dor crônica esteve presente de forma predominante nos participantes que praticavam atividades físicas. Portanto, é pertinente destacar o elevado percentual de idosos que não responderam o questionamento sobre a dor. Esse fato figura como principal limitação desta pesquisa, principalmente por se tratar da pergunta que contempla o objetivo do trabalho. Através dos resultados e do levantamento bibliográfico, verifica-se que a atividade física possui papel importante na vida dos idosos, assim como a dor, que exerce uma série de limitações físicas e funcionais a esses indivíduos. Assim, sugere-se o maior incentivo ao estudo associado entre essa prática, as limitações do envelhecimento e a qualidade de vida dos idosos.
22.	QUEDAS EM IDOSOS E ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA	Investigar a relação entre o risco de quedas em idoso e o seu nível de atividade física. Para tanto, estabeleceu-se os seguintes objetivos específicos: avaliar o risco de quedas em idosos e verificar o nível de atividade física nos mesmos.	No estudo de Guimarães e colaboradores mostraram que um grupo de idosos que eram ativos fisicamente apresentaram 95% de baixos riscos de queda e 5% de médio risco de quedas. Dados semelhantes foram encontrados na nossa pesquisa onde foi mostrado que a maioria dos idosos apresentam pouco ou nenhum medo de cair, devido a prática de atividade física regular.	Conclui-se que a prática de exercício físico pode atuar como um adjuvante na prevenção de quedas em idosos por promover melhoras no sistema sensorio-motor aprimorando assim a realização das atividades de vida diária e reduzindo o risco de quedas. O presente estudo sofreu limitações devido ao pouco espaço de tempo para ser executado, ao baixo número de amostra e literatura com pouca referência ao tema.
23.	RELAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO DO IDOSO E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	Comparar a qualidade de sono de idosos praticantes de atividade física regular com a de idosos não praticantes, assim como, especificamente, análise sócio demográfica dos idosos participantes, a relação entre a qualidade de sono e a atividade física e relatar os benefícios da prática de atividades físicas na melhora da qualidade de sono.	Os resultados principais mimetizam a idade média dos idosos: o grupo G1 apresentou uma média de 71,8 (+/- 5,84) e grupo G2, 74,6 (+/- 9,87) anos; Prevalência do sexo feminino: 73% e 27% do sexo masculino. Em relação ao nível de atividade física, o grupo G1 (n=15) alcançou o valor médio de 904,67 minutos de atividades físicas semanais (+/- 760,66), já o grupo G2 apresentou o valor médio de 94,67 minutos (+/- 55,30). No quesito qualidade de sono, houve diferença significativa entre os grupos (p=0). Detalhadamente, os dados que alcançaram relevância estatística foram os componentes “distúrbios do sono” e “disfunções durante o dia” com valores semelhantes (p=0,01). Porém os componentes “qualidade subjetiva do sono”, “latência do sono” e “duração do sono” apresentaram também valores semelhantes, sendo assim, mostraram tendência a relevância estatística por aproximar-se do p< 0,05 (p=0,06). A correlação entre os valores do PSQI-BR e QIAF-Versão Curta apresentou diferença estatisticamente significante (p=0,01),	Quanto maior for o nível de atividade física da população, melhor será sua qualidade de sono, ou seja, o nível de atividade física pode está diretamente relacionado à qualidade de sono.

Fonte: Dados de pesquisa 2019

Dos 23 trabalhos estudados, 13 trouxeram amplamente o objetivo quanto à prática de atividade física, falou-se também quanto a saúde em 6, foi abordado a questão das políticas públicas em 3, já em 2 levantou-se a questão no que trata da depressão, isoladamente com uma citação em cada um, em alguns trabalhos surgiu: bem estar, auto estima, tabagismo, alcoolismo, inatividade física e dor.

Dentre os resultados colocou-se que a prática de atividade física traz benefícios físicos, psicológicos e sociais, realizando assim a manutenção da longevidade. Ressaltou-se ainda que as práticas de atividade física devem ser acompanhadas por um profissional de educação física. Vislumbrou também que aqueles os quais possuem hábitos saudáveis têm maior independência, auto estima mais elevada, menor incidência de quedas, boa qualidade do sono e conseqüentemente uma qualidade de vida melhorada.

Portanto as pesquisas trouxeram uma discussão mais ampliada acerca das práticas de atividade física, abrangendo ainda as mesmas como instrumento de prevenção e promoção da saúde e qualidade de vida.

Quadro 7-Trabalhos pesquisadosno VCIEH, segundo título, objetivo, resultado e conclusão.

Nº	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
1.	A ATIVIDADE FÍSICA COMO MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA MENTAL E DO BEM ESTAR DE IDOSOS DEPRESSIVOS.	Proporcionar que indivíduos e pesquisadores tenham acesso e desenvolvam intervenções que visam ampliar cada vez a qualidade de vida dos indivíduos depressivos.	Através das análises dos textos, foi possível identificar que a pratica de exercícios físicos podem atuar como prevenção (idosos que praticam regularmente atividade física) e tratamento (idosos que apresentam transtornos psíquicos e não praticam atividades físicas), além de não apresentar efeitos secundários indesejáveis. Por tanto, a pratica de atividades físicas juntamente com métodos farmacológicos e acompanhamento de um especialista trazem resultados significantes para os pacientes.	A contribuição desse trabalho consiste em mostrar que a pratica de atividades físicas fornecem aos indivíduos depressivos melhorias na qualidade de vida, não só no que diz respeito ao transtorno depressivo, mas as todas as funções corporais que mantêm o ser humano vivo.
2.	A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROCESSO DE ELABORAÇÃO DE PROGRAMAS REGULARES DE ATIVIDADE FÍSICA.	Identificar a importância e os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento, provocando reflexão nos profissionais da área para o aperfeiçoamento de programas planejados de atividade física regular.	Pudemos verificar que a prática de exercícios físicos regular é aspecto fundamental no processo de implantação de qualquer programa específico para a promoção da saúde de pessoas, e que no processo de envelhecimento, sobretudo, agrega benefícios além do físico, abrangendo o desenvolvimento de autoconfiança e autoconhecimento, proporcionando também o convívio social harmonioso.	O processo de envelhecimento é um fenômeno inevitável para o ser humano e suas conseqüências podem ser conduzidas da melhor forma, desde que haja orientação e acompanhamento sistematizado e planejado. Desta forma, procuramos nesse artigo entender esse processo, sob o prisma da relevância e educador físico como elemento efetivo e atuante na promoção e prevenção de doenças, bem como dos programas de intervenção direcionados ao processo de envelhecimento e o quanto é importante não apenas compreender sua etiologia associada aos processos degenerativos associados, mas fundamentalmente conhecer e desenvolver estratégias que minimize os efeitos da senilidade de forma a proporcionar um final

				do ciclo de vida de uma forma independente e autoconfiante. Salientando que manter o organismo saudável hoje com atividades físicas é prepará-lo para enfrentar a terceira idade com qualidade de vida e prevenir doenças, por isso a atividade física pode fazer parte da rotina de vida desde a infância.
3.	A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COTIDIANO DA PESSOA IDOSA: REVISÃO DE LITERATURA.	Identificar os benefícios da atividade física no cotidiano da pessoa idosa.	A atividade física proporciona níveis e indicadores metabólicos, do sistema nervoso, sistema músculo articular e sistema cardiovascular benefícios consideráveis com a prática de exercícios.	A realização e integralização da prática de atividade física no cotidiano do indivíduo idoso possibilitam um melhor nível de bem estar e qualidade de vida.
4.	A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO.	Busca de meios para amenizar os efeitos causados pelo prosseguimento dos dias na vida dos indivíduos. Sendo assim, a atividade física é introduzida como um recurso capaz de reduzir as implicações causadas pelo processo de envelhecimento.	Podemos destacar a importância da atividade física e seus benefícios na fase idosa, salientando que pessoas acima de 60 anos podem ter uma vida normal e realizar qualquer atividade do seu cotidiano.	A prática da atividade física, entre os seus múltiplos benefícios, tem o poder de não só retardar o envelhecimento, mas também, de reabilitar o idoso, o integrando novamente na sociedade, proporcionando-o dessa forma, saúde e bem-estar.
5.	A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MANUTENÇÃO DA INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	Relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem, enquanto alunas extensionistas, sobre a realização de atividades de educação em saúde que enfatizam a influência da atividade física para manutenção da independência funcional da pessoa idosa.	A realização das atividades de educação em saúde com os idosos beneficiados pelo programa habitacional que vivem no condomínio possibilitou uma maior compreensão do perfil dos mesmos e dos seus conhecimentos com relação ao tema proposto. Um importante aspecto é a necessidade dos idosos serem independentes funcionalmente para ingressarem no programa habitacional desenvolvido pelo governo do estado, os mesmos precisam apresentar a capacidade de desenvolver as atividades básicas da vida diária, como preparar sua alimentação, realizar a limpeza de sua unidade habitacional, e seu autocuidado.	A independência não é uma condição inalterável, ela faz parte de um processo dinâmico, cuja evolução é inerente a cada indivíduo, que pode ser perdida de forma precoce ou tardia. As atividades desenvolvidas com os idosos apresentam aspectos positivos e satisfatórios por apresentá-los uma forma de prolongar a independência, estimulando-os para uma maior adesão, pois além de possibilitar a aquisição de conhecimento, a ação mostrou possibilidades de atividades que devem ser colocadas em prática.
6.	A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO SUPORTE AO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	Elencar os principais benefícios da atividade física para os idosos com o auxílio do programa.	A pesquisa foi realizada com 15 idosos, cuja faixa etária variou de 60 a 67 anos, é notório que os idosos reconhecem os benefícios da prática de atividades físicas. Todos os idosos relataram melhorias em seus sistemas corpóreos, principalmente se tratando do cardiovascular. Apesar disto, a maioria afirma não utilizar a academia de saúde. Isso pode ser justificado pela ausência de um profissional para acompanhá-los nos exercícios.	A prática de exercícios físicos na terceira idade é, indiscutivelmente, fundamental para a qualidade de vida. O programa Academia de Saúde veio para fortalecer e incentivar, não só o público idoso, mas a população em geral. Porém, existem pontos a serem melhorados, como a introdução fixa de um profissional habilitado para o acompanhamento dos indivíduos e exercícios voltados para o público idoso. Além do mais é importante que a população usuária seja orientada quanto à necessidade da prática de atividade física contínua e não de forma esporádica, para um efetivo benefício físico, social e mental. Para tanto, pode haver interação entre a gestão municipal e Instituições de ensino. Isso posto, ressalta-se que as instituições de ensino existentes na cidade podem colaborar,

				fazendo-se presentes por meio de programas de extensão voltados para os usuários da academia e desenvolvidos pelos cursos de Educação Física em acordo com outros da área da saúde, pois além de beneficiar a população quanto a condição física, social e mental, é um meio de adquirir experiências para uma futura prática profissional.
7.	A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UM GRUPO DE MULHERES IDOSAS EM UM BAIRRO DE MACEIÓ.	Descrever a experiência do estágio integrado em saúde coletiva e as atividades desenvolvidas por graduandos dos cursos de Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), em um grupo de mulheres idosas de uma comunidade auxiliada pela Estratégia de Saúde da Família.	Um aumento das relações interpessoais entre as idosas entre os estagiários e as idosas e em entre os estagiários. Sendo evidente que para estabelecer as relações interpessoais cotidiana do cuidar devemos: compreender o indivíduo e as pessoas que convivem mutuamente com ele sendo necessário a escuta, a presença, a sensibilidade, e a compreensão do ambiente para entender a verdadeira dimensão e as particularidades existenciais de cada participante dessa relação. Desta forma essas relações podem fazer a diferença entre o sofrimento e o bem-estar sendo observado que a vida social e construída no cotidiano.	Foi observado que prática regular de atividade física ligada a força, coordenação, equilíbrio e flexibilidade associada a um olhar interdisciplinar estimula a autonomia para realizar AVDs e AIVDs. Melhorando a qualidade de vida e a percepção das mesmas sobre si. Observamos também um aumento no estabelecimento das relações interpessoais. Considerando importante esse tipo de intervenção na atenção primária e a responsabilidade compartilhada na Saúde. Com o intuito de olhar o indivíduo de forma integral estimulando as ações integradas entre os profissionais da saúde e os usuários para estabelecer um cuidado longitudinal e integral.
8.	ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E O AUTORRELATO DE SAÚDE EM MULHERES DE MEIA-IDADE E IDOSAS.	Analisar a associação entre os níveis de AF e o ARS em mulheres de meia-idade e idosas de duas cidades do nordeste brasileiro (Parnamirim e Santa Cruz).	A associação entre o ARS e a AF já vem sendo explorada em países da União Europeia. Segundo Greeget al., a atividade física tem sido relacionada a vários fatores que podem resultar em benefícios de saúde generalizados e consequentemente uma melhor avaliação de saúde por parte dos indivíduos praticantes, sugerindo assim que a AF e o ARS podem estar associados através de um mecanismo psicossocial mais direto, já que níveis elevados de AF foram associados a melhora da qualidade de vida e benefícios para a saúde mental, como por exemplo depressão e ansiedade. Sabendo disso, fica claro a importância de inserir programas relacionados à importância da prática de atividade física para a população mais velha.	De acordo com os achados podemos observar que aqueles indivíduos que relataram não praticar exercícios físicos tem maior chance de reportarem uma saúde pior. A atividade física é de fundamental importância para a manutenção da qualidade de vida e vem acompanhada de inúmeros benefícios para a população em geral. Por fim, pode-se inferir que uma regular prática de atividade física pode estar associada com uma melhor percepção do estado de saúde.
9.	ATIVIDADE FÍSICA COMO INFLUÊNCIA POSITIVA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: REVISÃO SISTEMÁTICA	Evidenciar a atividade física como fator positivo na QV do idoso.	Tem sido observado que a atividade física está relacionada à QV do idoso, com isso, a prática de atividade física indica ser uma forma favorável para diminuir os efeitos das alterações fisiológicas que decorre do processo de envelhecimento. Dessa forma, é fundamental a importância para propor programas de promoção de atividades físicas voltados à população idosa, que incentiva a adoção a um estilo de vida fisicamente mais ativo	É permissível através destes achados, concluir que a prática de atividade física sejam em idosos de qualquer faixa etária, residentes de Instituição de Longa Permanência para Idoso (ILPI) ou não, moradores da zona urbana ou rural, portador de alguma deficiência ou doença aparente, traz uma melhora significativa não somente na qualidade de vida do idoso, mais também em outros aspectos biopsicossociais, sendo um fator positivo a prática deste. Podendo, a prática de atividade física realizado de forma regular e sendo acompanhada por profissionais responsáveis prevenir e/ou diminuir vários

				agravos que podem surgir com a idade avançada, sendo também um coadjuvante para uma melhor qualidade de vida e uma forma simples e muitas vezes grátis. Sugere-se uma pesquisa onde aborde diretamente a ligação entre atividade e a influência deste na redução de comorbidades, identificando esta última, e uma análise de qual tipo de atividade física seria o ideal para a terceira idade.
10.	ATIVIDADE FÍSICA: EFEITO NA QUALIDADE DE SONO DO IDOSO	Investigar como as atividades físicas podem influenciar no sono do idoso.	De acordo com os nossos achados, podemos afirmar que a prática de atividade física influencia positivamente na qualidade do sono do idoso.	Sugerimos que os órgãos públicos promovam juntamente com os profissionais da área de saúde e educadores físicos, atividades em praças públicas e/ou nas instituições de longa permanência, incentivando dessa forma a prática rotineira dos exercícios físicos. Sugerimos, ainda, que sejam realizadas novas pesquisas com idosos que não participem de projetos que envolvam no seu programa a prática de atividade física ou com idosos que não participem de nenhum outro projeto
11.	AValiação DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS HIPERTENSOS E FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES.	Investigar o nível de atividade física e os fatores de riscos de doenças cardiovasculares em idosos não institucionalizados.	Foram avaliados 20 idosos, sendo predominante o sexo feminino com 90%. Em relação ao IMC, 30 % foi classificado como normal, 10,0% com IMC baixo, 40 % encontram-se em obesidade leve e 20 % em obesidade moderada. Com relação ao IPAQ, 40% foram classificados como irregularmente ativos tipo B, 20% irregularmente ativo tipo A, 15% ativos e 15% muito ativo. Na análise do RCQ 65 % se classificou como muito alto.	Através da avaliação do IPAQ os idosos apresentam em sua maioria irregularmente ativos e tem valores de IMC e RCQ fora dos ideais para a população acima de 60 anos.
12.	BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO À SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA	Identificar os principais benefícios da prática de atividade física no processo de envelhecimento a partir de literaturas referente ao tema.	Com base nos critérios de inclusão foram encontrados 12 artigos que melhor atendiam o alcance do objetivo aqui proposto. Quanto à distribuição anual dos artigos publicados revelou-se decrescente, evidenciando-se um predomínio das produções científicas nos anos de 2010 e 2012. Tal dado é preocupante, uma vez que a não procura pela temática pode ocasionar lacunas na produção científica. Em relação ao tipo de estudo aparece com mais frequência os estudos quantitativos, transversais e as revisões. De acordo com o levantamento dos dados foi possível verificar quais os principais benefícios que a atividade física ocasiona na terceira idade.	A atividade física é de suma importância para todos os ciclos da vida, destacando na fase idosa que melhora relativamente à capacidade funcional, cognitiva e física dos mesmos. Além de reduzir significativamente os índices de pressão arterial, IMC, e perfil glicêmico. Sendo imprescindíveis mais ações voltadas à prática de exercícios na população idosa para assim promover saúde e evitar doenças, melhorando assim sua qualidade de vida.

Fonte: Dados de pesquisa 2019

Diante dos resultados, nas 12 pesquisas selecionadas identificou-se 2 pesquisas abordando a educação em saúde; 2 no aspecto da qualidade de vida; outras 2 como importância da atividade física, isoladamente trouxe assuntos relacionados ao sono, a

independência física, depressão, atividades em grupo. O grande destaque observado foi referente aos benefícios aliados a atividade física, sendo citados em 4 trabalhos.

Discutiu-se sobre variados assuntos onde a questão sobre educação em saúde foi abordada, assim como os benefícios foram evidenciados associados a qualidade de vida como também a prevenção, tratamento e manutenção da saúde no público pesquisado que apresentavam depressão, déficit na qualidade do sono e doenças crônicas. Por fim, um resultado importante constatado foi de que o idoso que faz atividade física apresenta uma independência funcional.

Na conclusão colocou-se como importância fundamental a atividade física independente da fase da vida em que se esteja, mas principalmente no que tange ao envelhecimento formando assim idosos independentes fisicamente, socialmente mais ativos com melhora expressiva na qualidade de vida.

Os pesquisadores que utilizam os métodos qualitativos buscam explicar o porquê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas nem se submetem à prova de fatos, pois os dados analisados são não-métricos (suscitados e de interação) e se valem de diferentes abordagens (GERHARDTE SILVEIRA, 2009). Sendo assim ao buscar compreender o que discutem os pesquisadores acerca dos indicadores previamente definidos, optou-se por analisar os objetivos, resultados e conclusão apresentados nos trabalhos.

Por meio de uma análise mais interpretativa, a primeira edição publicou apenas a versão resumida, separados por Grupos de Trabalhos (GT's), contendo: título, autor(es) e um breve resumos compilado; embora houvessem pesquisas que aguçassem um interesse maior, ficou-se impossibilitado de realizar uma leitura mais aprofundada, observou-se também a ausência das titulações dos autores, constando apenas os nomes dos mesmos. No entanto nas edições que seguiram houveram publicações com versões resumidas e completas, dependendo de qual vertente a pesquisa fazia parte, fosse pôster, relato de experiência, comunicação oral, entre outros.

A partir da segunda edição pôde-se ver que foram disponibilizados arquivo pdf dos trabalhos na íntegra, contendo objetivos explícitos, assim como um corpo de texto mais rico trazendo toda sua estruturação, mostrando resultados e discussões amplamente embasadas, destarte como o fecho dentro das conclusões. Nas quarta e quinta edições do CIEH todos os trabalhos selecionados dentro dos indicadores pesquisados, num total de 23 (vinte e três) e 12

(doze) respectivamente, trouxeram sua versão na íntegra, ou seja, foram trabalhos completos, contendo introdução, objetivo, metodologia, resultado e conclusão.

Observou-se a princípio o corpo do trabalho no geral, onde na primeira edição constava-se apenas o resumo, nas demais já evidenciava trabalhos completos, indubitavelmente não há comparação quanto à qualidade, as pesquisas em sua grande maioria falam da importância da prática da atividade física e o quanto isso interfere positivamente aos praticantes, sejam elas do tipo bibliográficas ou não, sempre são amplamente discutidas trazendo dados estatísticos que reafirmam suas indagações, as conclusões em algumas mais sucintas que em outras colocam o quão importante é a aplicabilidade da atividade física na população estudada assim como também colocam a escassa fonte de pesquisa na área do envelhecimento.

CONCLUSÃO

Ao realizar a análise dos dados em questão foi verificado um crescimento nas três primeiras edições das publicações que abordavam a temática em seu título: atividade física, envelhecimento/terceira idade/idoso, contudo nas duas últimas edições tiveram reduções, sobretudo na última pesquisada, retornando inclusive para um número bem próximo de trabalhos encontrados na primeira edição do evento. Todavia sabe-se que essa temática pode estar inserida com outra nomenclatura que não foi considerada nessa investigação, contudo destaca-se que os dados foram relevantes quanto aos filtros aplicados dentro da abordagem adotada. Quando foi feita a análise qualitativa viu-se que apesar de haver queda no número das publicações as mesmas mostraram melhoria no seu corpo de texto, trazendo mais detalhes e amplas discussões dentre as temáticas abordadas, colocando em grande parte dos objetivos a importância do estudo quanto à atividade física associada ao envelhecimento, ainda foi observado que houve melhoria dos aspectos físicos, mentais e sociais por exemplo.

Observou-se também que apesar do número de inscritos terem sofrido grandes mudanças positivamente a publicação dos trabalhos em Anais foi inversamente proporcional a esse crescimento. Mesmo o IBGE(2017) trazendo a informação de que entre 2012 e 2016, a população idosa (com 60 anos ou mais de idade) cresceu 16,0%, chegando a 29,6 milhões de pessoas, quando se fala de atividade física voltada para esse público as produções científicas dentro do Anais do CIEH não cresceram e sim quase que retornaram ao produzido no início há 10 anos, contudo destacou-se que a qualidade das pesquisas melhoraram significativamente diante dos expostos nos trabalhos analisados. Viu-se que muitos trabalhos

abordaram assuntos variados como depressão, quedas, qualidade do sono, mas todos aliados à prática de exercícios físicos eram melhorados, assim como foi discutido amplamente sobre a saúde e as doenças crônicas e/ou clínicas com a melhoria nos índices glicêmicos, por exemplo. Obviamente esses fatos não justificam o não crescimento de pesquisas na área, é preciso que haja incentivo por parte dos docentes assim como implementação de políticas públicas no âmbito do envelhecimento, fazendo assim com que os estudos se renovem e aprofundem cada vez mais nessa temática.

ABSTRACT

In the present study, a research was carried out from the Annals of the International Congress on Human Aging (CIEH) from its first edition in 2007 in printed form, until its fifth edition in 2017 with online publication, thus bringing information collected over 10 years of scientific production. The objective was to identify and analyze the evolution of the published works in a quantitative and qualitative way. The words "physical activity", "aging", "elderly", "elderly" and "old age" were used as a research indicator and were included in the titles of more than 6,807 papers published in the Congress surveyed during this period. As a result, it was observed the variation in the number of papers specifying these indicators according to the year of realization, yet the discussions were expanded with the passing of the editions, especially with regard to the contents of the texts, based on objective, result and conclusion. It should be noted that there was a significant increase in the number of enrolled students, however, the number of papers published showed a reduction, as far as the analysis of the body of the texts found various subjects associated with physical activity. It was concluded that the scientific production in the CIEH referring to the number was variant with the passing of the editions, however qualitatively after reading and analysis of the selected researches it was noticed that there was an amplification and deepening in the studies in the last editions bringing more in depth discussions on the most varied subjects in the field of aging.

Keywords: Physical activity. Aging. Scientific Production.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, V., & Côrte, B. (2016, janeiro-março). *Revista Kairós Gerontologia – Narrativas do Envelhecimento Revista Kairós Gerontologia, 19(1)*, pp. 121-148. ISSN 2176-

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741compilado.htm. Acesso em: 02 jun. 2019

BRASIL. Ministério da Saúde, 2017, **Sistema Nacional de Saúde**. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/noticias/681-institucional/40029-sistema-nacional-de-saude>. Acesso em: 18 mai. 2019.

CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 2011, Campina Grande. **Anais**[...].Tema: Avanços e Perspectivas do Envelhecimento na Sociedade Contemporânea. 2011 CD-ROM

CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 2013, Campina Grande. **Anais**[...].Tema: Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento . Disponível em: <https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/anais.php>. Acesso em: 10 mai. 2019

CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 2015, Campina Grande. **Anais**[...].Tema: Transformações, impactos e perspectivas . Disponível em: <https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/anais.php>. Acesso em: 10 mai. 2019.

CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 2017, Alagoas. **Anais**[...].Tema: Ciência e Representações da Longevidade . Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/index.php>. Acesso em: 10 mai. 2019.

CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO/ Encontro Brasil/Espanha sobre envelhecimento ativo. **Anais**[...].TemaDesafios contemporâneos da geriatria e da gerontologia. Campina Grande, ADUEPB, 2007

FONSECA, João J. S. **Metodologia da pesquisa científica**, Curso de especialização em comunidades virtuais de aprendizagem – informática. UECE, Ceará, 2002.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. 2017, PNAD 2016: população idosa cresce 16,0% frente a 2012 e chega a 29,6 milhões. . Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/18263-pnad-2016-populacao-idosa-cresce-16-0-frente-a-2012-e-chega-a-29-6-milhoes>. Acesso em: 15 mai. 2019.

Métodos de pesquisa / [organizado por] Tatiana EngelGerhardt e Denise TolfoSilveira ; coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009

NAHAS, M. V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

PINTO, B. L. S. et al, A publicação científica como um meio de divulgação e não como finalidade do processo de investigação. **Multi-ScienceJournal**, v. 1, n. 10 (2018) 9-11

SILVA, L. et all. **Pesquisa documental: alternativa investigativa na formação docente**. IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE. PUCPR, Paraná, 2009.

TARGINO, M. G. Comunicação Científica: uma revisão de seus elementos básicos. **Informação & Sociedade**, v. 10, n. 2, 2000.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. **Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física**. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, v. 15, n. 3, p. 169-173, maio/jun. 2009.