UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
BACHARELADO EM EDUCAÇÂO FÍSICA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER PARA IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA EM REVISTAS BRASILEIRAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (2010 A 2020)

VITÓRIA

2022

REALDA ROSA DE OLIVEIRA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER PARA IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA EM REVISTAS BRASILEIRAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (2010 A 2020)

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

VITÓRIA

2022

REALDA ROSA DE OLIVEIRA

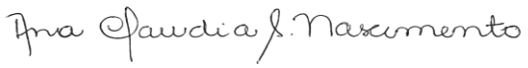
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER PARA IDOSOS: CARACTERIZAÇÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA EM REVISTAS BRASILEIRAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (2010 A 2020)

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal do Espírito Santo como requisito parcial para obtenção de título de Bacharel em Educação Física

Orientadora Profª. Drª: Ana Cláudia Silvério Nascimento

Aprovado em 04 de abril de 2022.

COMISSÃO EXAMINADORA



Profª. Drª Ana Claudia S. Nascimento

Orientadora

Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Dr. Edson Castardelli

Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini

Universidade Federal do Espírito Santo

RESUMO

O estudo realizou levantamento e caracterização da produção científica sobre os “Benefícios da atividade física no lazer para idosos”, no período de 2010 a 2020, em dez, revistas científicas da Educação Física (Licere, Motrivivência, Motriz, Pensar a Pratica, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (RBAFS), Revista Brasileira de Ciências e Esporte (RBCE), Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte e a Revista de Educação/UEM), visando a identificar o número de artigos publicados sobre o tema, a distribuição temporal dos artigos, a distribuição de artigos por revista, a filiação institucional e natureza, a caracterização dos autores por titulação e por gênero, tipo de autoria dos artigos e da produção por tipo de autoria. Quanto aos objetivos, caracteriza-se como pesquisa exploratória e quanto aos procedimentos, como pesquisa bibliográfica. A seleção do *corpus* da pesquisa foi realizada por meio da leitura de todos os sumários de todos os números publicados pelas revistas, no período analisado. No caso de dúvida, foi lido o resumo e excluído os que não apresentavam referências claras à proposta do trabalho. Na caracterização da produção científica, verificamos que dos 7354 artigos publicados no período analisado, apenas quatorze abordam a temática estudada, correspondendo a 0,19% da produção. Na distribuição temporal destacam-se os anos de 2015 e 2016, com três artigos respectivamente; a Licere e a RBAFS se destacam com a publicação de cinco artigos cada; a região sudeste se destaca com maior número de autores (vinte e um) e a Universidade Católica de Brasília (UCB), como instituição com maior filiação (sete). As universidades Federas e Estaduais são as que detêm maiores número de autores (dezoito) respectivamente. Na caracterização dos autores, verificamos que os artigos foram escritos por 53 autores. Desses, trinta autores são do gênero feminino e vinte e três são do gênero masculino. Do total de autores que foi possível identificar a titulação, seis são graduados e foram responsáveis por duas publicações. Predominam a autoria coletiva (quatro) e os artigos originais (quatorze). Sugerimos, para novas pesquisas, a análise do conteúdo das publicações, a fim de compreender o que se discute sobre o tema em nossa área.

Palavras-chave: Atividade física. Lazer. Idoso. Produção científica.

ABSTRACT

The study carried out a survey and characterization of the scientific production on The benefits of leisure physical activity, from 2010 to 2020, in eleven scientific journals of Physical Education (Licere, Motrivivencia, Motriz, Pensar a Pratica, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (RBAFS), Revista Brasileira de Ciências e Esporte (RBCE), Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte and the Revista de Educação (UEM), in order to identify the number of articles published on the topic, the temporal distribution of articles, the distribution of articles by journal, institutional affiliation and nature, characterization of authors by title and by genre, type of authorship of the articles and production by type of authorship . As for the objectives, it is characterized as exploratory research and as for the procedures, as bibliographic research. The selection of the research corpus was carried out by reading all the summaries of all the numbers published by the magazines, in the analyzed period. In case of doubt, the abstract was read and those that did not present clear references to the work proposal were excluded. In the characterization of scientific production, we found that of the 7354 articles published by the eleven journals in the period studied, only fourteen addressed the Benefits of leisure-time physical activity, corresponding to 0.19% of production. In the temporal distribution, the years 2015 and 2016 stand out, with three articles respectively, Licere and RBAFS stand out on the publication of five articles on the subject respectively, the Southeast region stands out with the highest number of authors (twenty one) and the Universidade Católica de Brasília (UCB), as the institution with the greatest affiliation (seven). Federal and State universities are the ones with the highest number of authors (eighteen) respectively. In characterizing the authors, we found that the articles were written by 53 authors. Of these, thirty authors are females and twenty three are males. Of the total number of authors that it was possible to identify the title, six are graduates, who were responsible for two publications. Collective authorship (four) and original articles (fourteen) predominate, that is, all articles. We suggest, for further research, the analysis of the content of the publications, in order to understand what is discussed on the subject in our area.

Keywords: Physical activity, leisure, elderly, scientific journals, scientific production.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -- Distribuição temporal dos artigos.....25
Gráfico 2 – Distribuição de artigos por revista.....25
Gráfico 3 – Filiação institucional dos autores.....26
Gráfico 4 – Natureza da instituição profissional dos autores.....27
Gráfico 5 – Distribuição dos autores por titulação.....28
Gráfico 6 – Distribuição da produção por tipo de autoria.....29
Gráfico 7 – Distribuição dos autores por gênero.....30

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Quantidade de fascículos e de artigos publicados nas revistas.....22

Tabela 2 – Artigos sobre a temática estudada publicados nas revistas selecionadas.....23

Tabela 3 – Autoria dos artigos.....29

LISTA DE SIGLAS

OMS – Organização Mundial da Saúde

RBAFS – Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde

RBCE – Revista Brasileira de Ciências e Esporte

UCB - Universidade Católica de Brasília

UEM – Revista da Educação Física

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....9

1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....11

2. LAZER: APONTAMENTOS INICIAIS.....13

2.1 INTERESSES CULTURAIS DO LAZER.....16

3 ATIVIDADE FISICA E SEUS BENEFÍCIOS.....18

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS.....22

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....31

REFERÊNCIAS.....32

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo de desgaste corporal que se caracteriza por mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, alterando suas funções, comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações (OMS, 2021).

A proporção de pessoas com sessenta anos ou mais da população está aumentando, de modo que, em 2019, o número de pessoas nessa faixa etária foi quantificado em um bilhão. Há projeções de que esse número aumentará de 1,4 bilhões, em 2030, para 2,1 bilhões, em 2050, valores acentuadamente acelerados nos países mais desenvolvidos (OMS, 2018). Assim, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 2015 e 2050, a proporção da população mundial com mais de sessenta anos apresentará aumento expressivo de 12% para 22%, sendo que, em 2050, aproximadamente 80% dos idosos viverão em países de renda baixa e média (OMS, 2018).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013) mostram que, em 2012, havia 25,4 milhões de pessoas com sessenta anos ou mais em nosso país – o que correspondia a 12,6% da população – enquanto, em 2002, esta população representava 9,3%. Projeta-se ainda que, em 2060, os idosos representarão 58,4 milhões, ou 26,7% de nossa população, uma proporção 3,6 vezes maior que a atual.

O crescimento da população acima de 75 anos vem produzindo demandas sociais de difícil solução, o que pode ser verificado em vários países como Espanha, Itália, Alemanha e Japão, cuja taxa de fecundidade está abaixo da reposição populacional (JUNIOR et al, 2006).

A chegada da terceira idade traz dificuldades de locomoção, agilidade, flexibilidade e, juntamente com isso, a inevitável falta de companhia de parentes e amigos, tendo em vista que esses estão ocupados com suas tarefas diárias, tornando o tempo disponível com seus entes reduzido, levando os idosos a uma vida mais solitária e, em alguns casos, à depressão (STELLA et al., 2002).

Além disso, na terceira idade, com a aposentadoria, muitos acreditam que a ausência do trabalho os torna dispensáveis, inúteis, acarretando um distanciamento, solidão e sedentarismo. Em razão disso, é perceptível a necessidade de socialização, já que muitos se isolam, se sentem deslocados ou não são bem aceitos (ABOIM, 2014). Dessa maneira, notamos, também, que a perda do vínculo trabalhista pode levar a um desequilíbrio emocional e social, acarretando, muitas vezes, comprometimento funcional, sedentarismo, dependência química e hábitos alimentares inadequados (CANIZARES et al, 2011).

Nesse sentido, Canizares et al (2011) afirmam que o envelhecimento e a aposentadoria levam a mudanças na vida social do idoso que são enfrentadas de formas diferentes de uma pessoa para outra. Em vista disso, na visão de Gaelzer (1979), o uso do tempo de lazer para a prática de atividades físicas, por exemplo, deveria ser motivado desde a infância, pois, assim, o idoso encontraria razões para vivenciar esse tempo de forma prazerosa, mantendo uma vida saudável e socialmente ativa.

Importante ressaltar que, apoiados em Marcellino (1998, p.39), consideramos o lazer como “[...] a cultura, compreendida em seu sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível”. Assim, a atividade física considerada nesse trabalho se refere àquela praticada no tempo disponível, incluindo exercícios e esportes que favorecem a socialização e contribuem para percepção positiva de qualidade de vida.

Nesse contexto, a atividade física no lazer é compreendida como propiciadora de qualidade de vida para os idosos, pois melhora o condicionamento físico, os tornando mais independentes em seus afazeres diários (COSTA, ROCHA, OLIVEIRA, 2012). Para Sinésio apud Costa, Rocha e Oliveira (2012), essas atividades têm como objetivo maior a manutenção das capacidades funcionais e a eficácia das ações, sobretudo, das atividades de vida diária.

Assim, ao reconhecermos a importância do lazer e da atividade física para os idosos, buscamos, nesse trabalho, caracterizar a produção científica sobre os benefícios da atividade física como prática no lazer para idosos que foi publicada em onze revistas da Educação Física, entre 2010 e 2020. Para isso, buscamos: identificar os artigos publicados sobre o tema pelas revistas;

levantar o número de artigos publicados por ano; levantar o número de artigos publicados por revista; identificar o número de autores por artigo; identificar a filiação institucional dos autores; identificar a natureza da instituição profissional dos autores; identificar a titulação dos autores; identificar o gênero dos autores; identificar o tipo de autoria dos artigos.

1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Quanto aos objetivos, o trabalho caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, pois, segundo Gil (2002), estudos dessa natureza buscam maior proximidade e familiaridade com o assunto proposto, além de permitir uma investigação detalhada e formular possíveis hipóteses do fenômeno. De acordo com o autor, a maior parte dessas pesquisas envolve levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e análise de exemplos que estimulem a compreensão. Quanto aos procedimentos adotados, caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica que, segundo Lakatos e Marconi (2003, p. 183)

> [...] abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema estudado, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, materiais cartográficos, etc. [...] e sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto [...].

A seleção das revistas tomou como base o Qualis periódicos da Capes, e adotou os seguintes critérios: ser editada por instituição nacional ligada à área; ter abrangência nacional; possuir corpo editorial qualificado; disponibilizar, online, todos os números publicados no período analisado (2010 a 2020); apresentar, em seu escopo, a possibilidade de receber publicações relacionadas à temática. A partir desses critérios, foram selecionadas onze revistas: Licere, Motrivivencia, Motriz, Movimento, Pensar a Prática, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (RBAFS), Revista Brasileira de Ciências e Esporte (RBCE), Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte e a Revista de Educação (UEM). Contudo, no

momento de levantamento dos dados, o *site* da revista Movimento estava em manutenção e não foi possível incluí-la.

Para a seleção do *corpus* da pesquisa a busca foi realizada por meio da leitura dos sumários de todos os números publicados pelas revistas, no período analisado, com o objetivo de identificar os trabalhos que fazem referência à temática. Para isso, realizamos a leitura dos títulos e, nos casos de dúvidas, do resumo, sendo excluídos os textos que não constituíam referência clara à proposta do trabalho.

As informações sobre os artigos encontrados foram armazenadas em um banco de dados criado no software Excel da Microsoft a fim de realizar a caracterização a partir dos seguintes campos: nome da revista; ano da publicação; título do artigo; quantidade de artigos; autor(es) do artigo; quantidade de autores; titulação do(s) autor(es); gênero do(s) autor(es); instituição do(s) autor(es) e região da instituição.

2 LAZER: APONTAMENTOS INICIAIS

Estão presentes na literatura diversos entendimentos sobre o lazer apresentados por autores de diferentes áreas. Assim, reconhecendo a limitação desse estudo, mas buscando apresentar alguns desses entendimentos, nos apoiamos, inicialmente, no estudo de Gomes (2004, p. 119) que realizou análise visando a contribuir com "[...] as reflexões sobre o pensamento de alguns autores que aprofundaram conhecimentos sobre o lazer, emitindo conceitos sobre este objeto de estudos".

Importante destacar que a autora enfatiza que muitos estudos brasileiros foram produzidos na primeira metade do século XX e que, de modo geral, se referiam ao lazer como uma fração de tempo situada no âmbito do chamado "tempo livre". "Neste contexto, difundiu-se a ideia de que as horas de lazer deveriam ser preenchidas apenas com as atividades recreativas consideradas, pelos segmentos hegemônicos, como 'saudáveis' (GOMES, 2004, p. 119).

Contudo, Gomes (2004) destaca que essa compreensão foi alvo de reflexões, especialmente na segunda metade do século XX, e que a produção do sociólogo francês Jofre Dumazedier se tornou grande referência para os estudos produzidos no Brasil. De acordo com a autora, na visão de Dumazedier, o lazer pode ser compreendido como

> [...] um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (GOMES, 2004, p.120).

Gomes (2004) aponta também que, apoiado na concepção do sociólogo francês, Camargo, define o lazer como

> [...] um conjunto de atividades gratuitas, prazerosas, voluntárias e liberatórias, centradas em interesses culturais, físicos, manuais, intelectuais, artísticos e associativos realizados num tempo livre roubado ou conquistado historicamente sobre a jornada de trabalho profissional e doméstico e que interfere no desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos (GOMES, 2004, p. 122).

Apesar de redimensionar alguns pontos se valendo das perspectivas marxistas para subsidiar suas considerações, como destaca Gomes (2004), Nelson Marcellino, em sua obra, também endossa o pensamento de Dumazedier. O autor expõe que entende o lazer, conforme citamos anteriormente, como a cultura, compreendida em seu sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível. Para ele, é fundamental como traço definidor o caráter “desinteressado” dessa vivência. “[...] Ou seja, não se busca, pelo menos basicamente, outra recompensa além da satisfação provocada pela própria situação. A disponibilidade de tempo significa possibilidade de opção pela atividade ou pelo ócio (MARCELLINO, 1998, p. 39).

Gomes (2004) ainda destaca que Marcellino, ao considerar que tempo algum pode ser considerado livre de coações ou normas de conduta social, afirma que talvez seja mais correto falar em tempo disponível, ao invés de tempo livre.

Já Bramante apud Gomes (2004, p. 123) ao apresentar um conceito de lazer, indica sua preferência pela expressão "tempo conquistado" para assinalar o tempo no qual o lazer é vivenciado. Para ele, o lazer “[...] se traduz por uma dimensão privilegiada da expressão humana dentro de um tempo conquistado, materializada através de uma experiência pessoal criativa, de prazer e que não se repete no tempo/espaço, cujo eixo principal é a ludicidade [...].” (GOMES, 2004, p. 122).

> A ludicidade, compreendida como eixo principal da experiência de lazer é, segundo Bramante, uma das poucas unanimidades entre os estudiosos que teorizam sobre o tema. Esta é, pois, uma referência marcante da discussão conceitual do lazer no contexto brasileiro, pois, em outros países, nem sempre verificamos o mesmo encaminhamento. No Brasil, mesmo com as particularidades que distinguem cada pesquisador, a presença do lúdico pode ser constatada na abordagem de vários autores que enunciaram concepções de lazer (GOMES, 2004, p. 122).

Reconhecendo a cultura como importante dimensão no entendimento do lazer, Gomes (2004) aponta que o lazer pode ser compreendido a partir de quatro elementos inter-relacionados

> [...] • Tempo que corresponde ao usufruto do momento presente e não se limita aos períodos institucionalizados para o lazer (final de semana, férias etc.);
>
> • Espaço-lugar que vai além do espaço físico por ser um 'local' do qual os sujeitos se apropriam no sentido de transformá-lo em ponto de encontro (consigo, com o outro e com o mundo) e de convívio social para o lazer;
>
> • Manifestações culturais conteúdos como fruição da cultura, seja como possibilidade de diversão, de descanso ou de desenvolvimento;
>
> • Ações, que são fundadas no lúdico – entendido como expressão humana de significados da/na cultura referenciada no brincar consigo, com o outro e com a realidade (GOMES, 2004, p. 125).

Adotando esses quatro elementos como referência, a autora afirma que compreende o lazer

> [...] como uma dimensão da cultura constituída por meio da vivência lúdica de manifestações culturais em um tempo/espaço conquistado pelo sujeito ou grupo social, estabelecendo relações dialéticas com as necessidades, os deveres e as obrigações (GOMES, 2004, p. 125).

Na visão de Melo (2003, p.31) "[...] é adequado afirmar que as atividades de lazer são observáveis no tempo livre das obrigações, sejam elas profissionais, religiosas domésticas ou decorrente das necessidades fisiológicas." O autor relata que o lazer pode ser tão importante como o trabalho, a saúde a educação e qualidade de vida, que não deve ser negligenciado (MELO, 2003).

Importante ainda considerar que, para Marcellino (1996), o lazer não pode ser conceituado somente a partir do conteúdo da ação, pois as circunstâncias que cercam o desenvolvimento dos vários conteúdos são básicas para a concretização das atividades. Para o autor, são fundamentais os aspectos tempo/espaço e atitude.

> O lazer considerado como atitude será caracterizado pelo tipo de relação verificada entre o sujeito e a experiência vivida, basicamente a satisfação provocada pela atividade. O lazer ligado ao aspecto tempo, considera as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho, ou no 'tempo livre', não só das obrigações profissionais, mas também das familiares, sociais e religiosas. Apesar da polêmica sobre o conceito, a tendência que se verifica, na atualidade, entre os estudiosos do lazer, é no sentido de considerá-lo tendo em vista os dois aspectos - tempo e atitude (MARCELLINO, 1996, p. 8).

Importante enfatizar, ainda, que o lazer é um direito de todos os cidadãos brasileiros conforme a Constituição Federal Brasileira de 1988 que, em seu Art. 6º, registra que "São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados [...]" sendo uma obrigação do Estado de proporcionar um vínculo entre cidadão e lazer. (BRASIL DE 1988).

Contudo, apesar de constar na Constituição, Rodrigues (2002, p. 107) afirma que "[...] está muito longe de democratizar o acesso da população aos diversos interesses do lazer". O autor afirma, também, que "Grande parte das pessoas idosas não têm acesso aos espaços de lazer, desconhecendo a importância e os benefícios que este pode lhe oferecer (RODRIGUES, 2002, p. 107). Dessa maneira, para o autor, o conhecimento da existência e a experiência do lazer pelo idoso é fundamental para aprender a gostar do mesmo (RODRIGUES, 2002).

2.1 INTERESSES CULTURAIS DO LAZER

De acordo com Schwartz (2003), Dumazedier propôs uma classificação do lazer reduzindo seus diversos elementos a cinco conjuntos de interesses culturais, quais sejam: físicos, manuais, estéticos, intelectuais e sociais. Contudo, ainda conforme Schwartz (2003), o autor destaca a pluridimensionalidade dos conteúdos, afirmando que um pode estar inserido em outro.

Nesse sentido, Melo (2003, p. 39) destaca que “O autor procura dividi-los de acordo com o interesse central desencadeado, aquele que motiva o indivíduo a buscar atividade”. Complementa, afirmando que “[...] mesmo sendo de grande utilidade e interesse, não devemos tomar tal classificação de forma rígida, até porque os interesses humanos não se encontram estaticamente divididos” (MELO, 2003, p.39).

Melo (2003) expõe, também, que, no conjunto dos interesses físicos estão as atividades físicas, incluindo os esportes. Quanto aos interesses artísticos, podem ser incluídos, a arte, encontrada em museus, bibliotecas, cinemas, teatros, e centros culturais. Mas, também, na cultura popular, nas quadras de escola de samba, nas tradições folclóricas.

Já os interesses manuais são aqueles cujo prazer se encontra fundamentalmente na manipulação de objetos e produtos. No grupo de interesses intelectuais a ênfase central é a busca de prazer por meio de atividades ligadas ao raciocínio. Sobre os interesses sociais, o autor destaca que toda a atividade de lazer tende a envolver grupos e desenvolver a sociabilidade, porém destaca como interesse social as atividades em que o elemento motivador são os encontros sociais como festas, encontros em bares ou restaurantes, programas noturnos e passeios e atividades turísticas em geral (MELO, 2003).

Camargo (1986) acrescenta à classificação proposta por Dumazedier os interesses turísticos que têm como base o deslocamento para outros espaços, a busca pela mudança da paisagem, ritmo e estilo de vida.

Schwartz (2003) acrescentou ao conjunto proposto inicialmente os interesses virtuais que tratam das atividades de lazer que utilizam tecnologia, como o uso de internet. Para a autora

> [...] o conteúdo virtual não representa apenas uma nova ‘roupagem’ para os outros conteúdos culturais, mas, configura-se como um elemento do tempo presente, com linguagem própria, capaz de alterar, até mesmo, o setting vivencial, isto é, onde a pessoa pode usufruir de novas dinâmicas de acesso cultural, exigindo, novas posturas, novas demandas e novos olhares, sem o ranço preconceituoso que normalmente perpassa toda e qualquer novidade (SCHWARTZ, 2013, p.29-30).

Entre os interesses culturais que os autores Dumazedier (1979), Camargo (1986) e Schwartz (2003) propuseram para distinguir o conteúdo das atividades de lazer, estão os interesses físicos, como relatados anteriormente.

No que se refere à prática de atividade física, de acordo com Melo (2003) encontramos diferenças claras que estimulam uma busca especifica por parte dos indivíduos. Como exemplos, o autor cita as práticas de aventuras que, em geral, são realizadas na natureza, a ioga ou tai chi chuan. Cita, ainda, que existem os que preferem atividades mais intensas, como as feitas em academias (musculação e diversos tipos de ginásticas) ou a pratica com uso de equipamentos urbanos (corrida e atletismo). Existem, também, os que preferem os esportes coletivos, os individuais, as diferentes atividades de lutas. Porém, em comum entre os diversos grupos, podemos citar a busca bem-estar por meio da movimentação corporal (MELO, 2003, 41).

Marcellino (1996, p. 85) informa que “[...] a opção pelas atividades físicas, no lazer, é efetuada tendo por base alguns critérios condicionantes, tais como sexo, idade, condições socioeconômicas, nível de habilidade etc.”. Para o autor

> [...] O ideal seria que cada pessoa praticasse atividades que abrangem vários grupos de interesses, procurando, dessa forma, exercitar, o tempo disponível, o corpo, a imaginação, o raciocínio, a habilidade manual, o contato com outros costumes e o relacionamento social, quando, onde, com quem, e da maneira que quisesse” (MARCELLINO,1996, p. 19).

3 ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS

A OMS (2020) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, com o consequente consumo de energia. Informa que as atividades físicas mais comuns incluem caminhar, andar de bicicleta, praticar esportes, participar de atividades recreativas e jogos, e podem ser feitas com qualquer nível de habilidade e para o prazer de todos (OMS, 2020).

Para Wagmacker e Pitanga (2009, p. 5) “A atividade física pode ser o não sedentarismo, o movimento corporal produzido pela musculatura e que resulte em gasto energético”. De acordo com os autores, a não prática ou prática insuficiente dessas atividades pode ser considerada sedentarismo.

Gomes, Siqueira e Sichieri (2001, p. 970) também definem atividade física “[...] como os movimentos corpóreos produzidos pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético”. Mesmo entendimento é apresentado por Freire et al (2014, p. 346) que apontam que “A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso”.

Wagmacker e Pitanga (2009) expõem que alguns estudos têm observado que a atividade no tempo livre está inversamente associada ao aparecimento de doenças não transmissíveis.

> Supõe-se que a relação da atividade física no tempo livre e o aparecimento de doenças devem-se ao fato do período de atividade no lazer ser, no quotidiano da maioria dos cidadãos, o mais oportuno para adoção voluntária de um estilo de vida mais ativo ou mais sedentário, já que durante a execução de outras atividades fora do lazer, sejam elas classificadas como ocupacionais domésticas ou de transporte/locomoção, o seu caráter automático e obrigatório impera, o que significa pouca ou nenhuma opção para a escolha voluntária de atividades mais ativas ou mais sedentárias fora do tempo livre WAGMACKER e PITANGA, 2009, p. 05).
>
> .

Nesse sentido, a observação do estilo de vida adotado nos tempos atuais ajuda a analisar o nível de atividade física da população, de modo que Freire et al (2014, p. 346) afirmam que

> O crescimento da inatividade física está relacionado com as mudanças no estilo de vida das pessoas, associadas às facilidades advindas da revolução tecnológica, como a utilização de automóveis, escadas rolantes e elevadores e pelo lazer hipocinético, como assistir televisão, usar computadores e vídeo games. Fatores como nível socioeconômico, sexo, escolaridade, idade e aspectos étnicos também vêm sendo relatados na literatura como determinantes da prática de AF em seus diferentes domínios.

Assim, para Wagmacker e Pitanga (2009), a prática de atividade física no lazer, além de diminuir e prevenir fatores de riscos de várias doenças, incrementa, sensivelmente, o estilo de vida do indivíduo.

A OMS (2020) relata os benefícios da atividade física regular, como caminhar, andar de bicicleta, praticar esportes ou participar de atividades recreativas e informa que a inatividade física é um dos fatores de risco para a mortalidade por doenças não transmissíveis. A insuficiência de atividade física pode trazer um risco de morte de 20% a 30% maior em comparação com pessoas que praticam atividade física (OMS, 2020).

Rocha et al (2013, p. 191) informam que “O aumento do nível de atividade física pode ocasionar benefícios entre indivíduos em idades avançadas”. Estima-se que pequenos aumentos de atividade física em populações sedentárias teriam um impacto maior na redução das doenças crônicas do que a redução do tabagismo (U. S. PREVENTIVE SERVICE TASK FORCE apud GOMES; SIQUEIRA & SICHIERI, 2001, p. 970).

De acordo com OMS (2020), a atividade física regular pode melhorar a aptidão muscular e cardiorrespiratória; melhorar a saúde óssea e funcional; reduzir o risco de pressão alta, doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral, diabetes, vários tipos de câncer (incluindo câncer de mama e cólon) e depressão; reduzir o risco de quedas, bem como fraturas de quadril ou vertebrais; e ajudar a manter um peso corporal saudável.

Conforme apontam Freire et al (2014, p. 346) “A partir da idade adulta, ocorre uma desaceleração na taxa metabólica, o controle do peso torna-se mais difícil, ocorre queda progressiva na mobilidade articular, queda na resistência, no equilíbrio e na força muscular”. Nesse sentido, os autores relatam que o fato de um adulto ou idoso ser ativo pode produzir benefícios como flexibilidade, capacidade aeróbia e força muscular, além de uma redução na idade biológica de 10 ou 20 anos.

No entanto, apesar dessas evidências, Gomes, Siqueira, Sichieri, (2001, p. 970) destacam que “Embora sua importância na manutenção da saúde, a atividade física tem se reduzido muito nas sociedades modernas, principalmente nos grupos de menor nível sócio-econômico”. Os autores também informam que “Nos países desenvolvidos, a maioria das ocupações são de baixo gasto energético e as atividades físicas associadas ao lazer diferenciam os grupos mais ativos dos menos ativos”.

No que se refere aos idosos, de acordo com a OMS (2020), níveis mais altos de atividade física melhoram a mortalidade por doenças cardiovasculares, hipertensão, cânceres, incidentes de diabetes tipo 2 na prevenção de quedas e depressão, a saúde cognitiva, assim com apenas uma troca de hábito pode fazer toda a diferença na vida do idoso. (OMS, 2020)

Também de acordo com Freire et al (2014, p. 346) “[...] o comportamento ativo de adultos e idosos pode produzir benefícios como melhoria da força muscular e resistência, aumento da capacidade aeróbica, maior flexibilidade articular, melhoria no equilíbrio e coordenação”. Rocha et al (2013, p.191) complementam afirmando que a prática de atividade física pode resultar em melhor capacidade funcional, mantida ou aumentada, favorecendo a reversão da condição de fragilidade, assim como diminuir o risco de mortalidade nas pessoas com boa aptidão física. Contudo, Wagmacker, e Pitanga, (2009, p. 16) destacam que

> [...] Uma forte interferência da idade encontra-se no fato da população ser menos ativa fisicamente. Segundo estudos ocorre uma diminuição do envolvimento em atividades físicas e da vida diária com o aumento progressivo da idade, levando o decréscimo da capacidade física. Tal fato tem-se associado com o aumento do risco de doenças como, hipertensão arterial sistêmica (WAGMACKER E PITANGA 2009, p. 16).

Dessa maneira, ao considerarmos, conforme a OMS (2021), o envelhecimento saudável como o processo de promoção e manutenção da capacidade funcional que possibilita o bem-estar na velhice, reconhecemos a importância da realização da prática de atividade física no tempo de lazer dos idosos.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Inicialmente, foram selecionadas para a realização do estudo onze revistas científicas da Educação Física brasileira: Licere, Motrivivência, Motriz, Movimento, Pensar a Prática, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (RBAFS), Revista Brasileira de Ciências e Esporte (RBCE), Revista Brasileira de Ciências e Movimento, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte e a Revista de Educação (UEM). Contudo, conforme informado anteriormente, no momento de levantamento dos dados, a Movimento estava sem acesso disponível, em função de manutenção do *site* e, por isso, não foi incluída na pesquisa. Assim, no período de 2010 a 2020, as dez revistas selecionadas publicaram 423 fascículos e 7354 artigos, conforme mostra a Tabela 1.

Tabela 1 - Quantidade de fascículos e de artigos publicados nas revistas

REVISTAS	**NÚMEROS PUBLICADOS**	**TOTAL DE ARTIGOS PUBLICADOS**	**ARTIGOS PUBLICADOS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER PARA O IDOSO**
Licere	44	741	5
Motrivivência	31	665	0
Motriz	44	789	0
Pensar a Prática	36	786	2
Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (RBAFS)	53	717	5
Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE)	40	665	0
Revista Brasileira de Ciências e Movimento	44	806	1
Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano	57	750	0
Revista Brasileira de Educação e Esporte	45	715	0
Revista da Educação (UEM)	29	720	1
TOTAL	**423**	**7354**	**14**

Do total de artigos publicados nas revistas estudadas, no período de 2010 a 2020, apenas 0,19% tratam da temática abordada neste trabalho. A Licere e RBAFS foram as revistas que publicaram maior número de artigos, com cinco publicações cada. Em seguida, aparece a Pensar a Prática, com dois artigos, e a UEM e a Revista brasileira de Ciências e Movimento, com uma publicação cada.

O maior número de artigos na Licere e na RBAFS pode ter relação com o escopo das revistas. A Licere tem como especialidade o conteúdo científico que contribui para o avanço e a discussão do estudo de lazer. Já a RBAFS publica artigos que tratam de atividade física e saúde. Dessa maneira, as duas revistas priorizam publicações que tratam dos dois assuntos principais relacionados ao trabalho: atividade física e lazer.

A Pensar a Prática, que publicou dois artigos, prioriza a publicação de artigos pertinentes ao campo da Educação Física interligada à Ciência Humana e Social. Já a Revista Brasileira de Ciência e Movimento tem como objetivo trazer artigos relacionados à discussão da atividade física. A Revista da Educação Física/UEM divulga o conhecimento a as pesquisas relacionadas à educação física, à prática de atividade física e esporte.

Os quatorze artigos selecionados para o estudo podem ser identificados conforme a Tabela 2.

Tabela 2 **-** Artigos sobre atividade física no lazer em idosos publicados nas revistas selecionadas

Revista	**Ano**	**Volume**	**Número**	**Titulo**
Licere	2011	14	4	Contribuições da Caminhada como atividade física de lazer para idosos.
Licere	2015	18	2	Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos.
Licere	2018	21	2	O contexto do ambiente percebido na atividade física de lazer e deslocamento em idosos.
Licere	2019	22	2	Atividade física de lazer em idosos com diabetes Tipo 2.
Pensar a Prática	2013	16	4	Fatores que interferem na participação de Homens idosos em programas de esporte e Lazer.

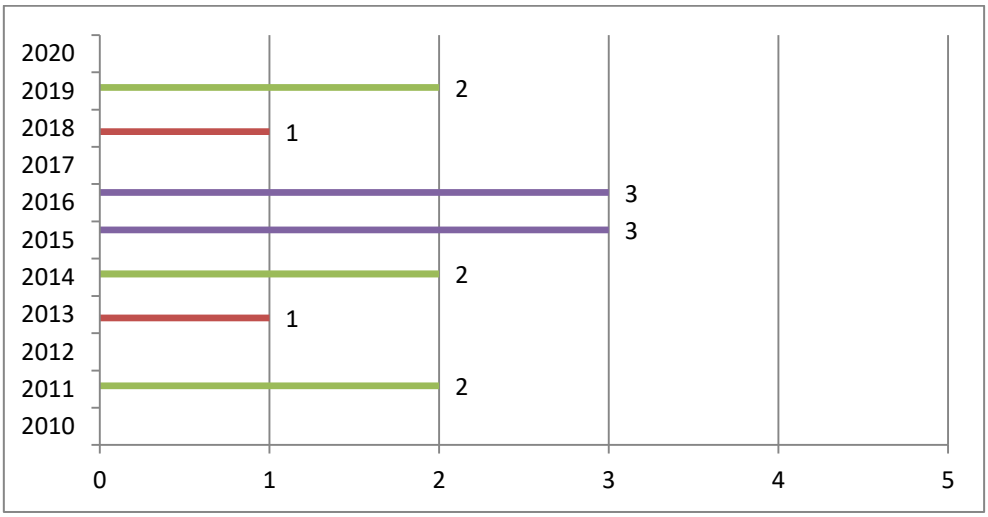
Conclusão

Tabela 2 - Artigos sobre atividade física no lazer em idosos publicados nas revistas selecionadas

Revista	Ano	Volume	Número	Titulo
Pensar a Prática	2016	19	4	Lazer, saúde e intervenção com pessoas idosas: percepções sobre essas temáticas no contexto da educação física.
Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2011	16	2	Análise descritiva da prática de atividade física no lazer de idosos residentes em uma região de baixo nível socioeconômico da zona leste de São Paulo, SP.
Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2014	19	4	Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC)
Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2014	19	6	Efeito de duas intervenções visando o aumento do nível de atividade física de idosos inativos no tempo de lazer
Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2015	20	2	Prevalence of and factors associated with leisure-time physical activity in older adults from seven Brazilian cities: data from the FIBRA study
Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	2016	21	6	Active Living Program: sports and leisure in health promotion and quality of life of seniors in Petrolina and Juazeiro, Brazil
Revista Brasileira de Ciência e Movimento	2019	27	2	Lazer, atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um grupo de aconselhamento.
Revista da Educação Física (UEM)	2015	26	2	Prática de atividade física no lazer entre idosos de área rural: condições de saúde e qualidade de vida

Importante notar, conforme demonstra a Tabela 2, que dois artigos encontrados na RBAFS (2015 E 2016), foram publicados em inglês. Contudo, cabe destacar que os autores são brasileiros. Os demais artigos foram publicados em português. No que se refere à distribuição das publicações ao longo do período estudado, os dados são apresentados no Gráfico 1.

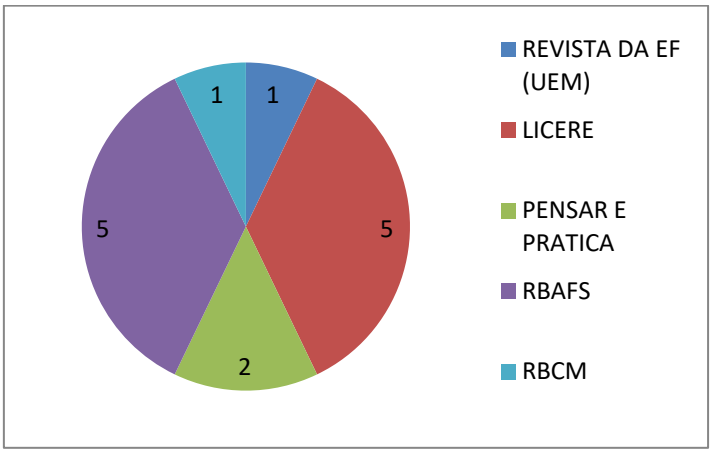
Gráfico 1 - Distribuição temporal dos artigos



O Gráfico 1 mostra que houve a publicação de três artigos nos anos de 2015 e 2016; dois artigos em 2011, 2014 e 2019; e somente um artigo em 2013 e 2018. Não foram encontrados, nas revistas estudadas, artigos sobre a temática nos anos de 2010, 2012, 2017 e 2020.

Ao analisarmos a distribuição dos artigos encontrados nas revistas, temos a seguinte distribuição:

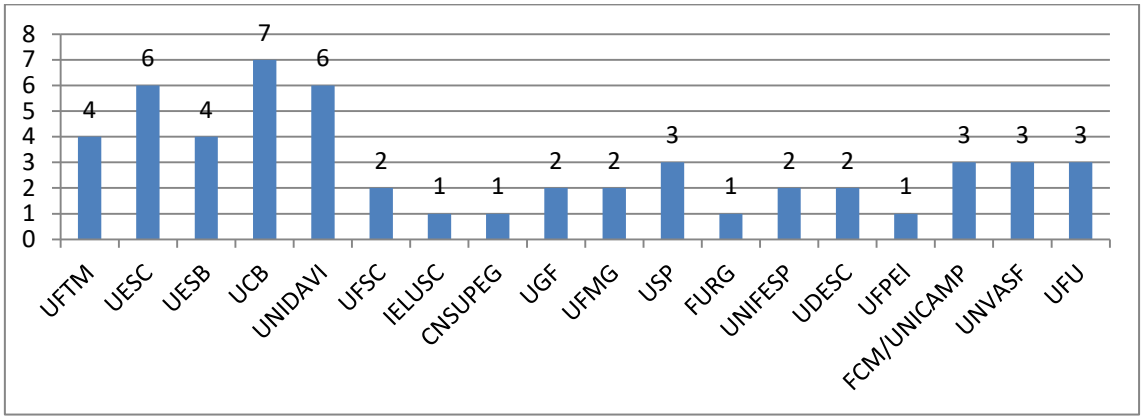
Gráfico 2 – Distribuição de artigos por revista



Conforme estão apresentadas no Gráfico 2, no período de 2010 a 2020 as revistas Licere e RBAFS se destacaram com a publicação de cinco artigos sobre a temática estudada, seguidas da Pensar a Prática, que apresentou dois artigos e a Revista da Educação Física/UEM e a RBCM, com um artigo cada.

Os quatorzes artigos identificados foram produzidos por 53 autores ligados a dezoito instituições, conforme demonstra o Gráfico 3.

Gráfico 3 - Filiação institucional dos autores



Entre as instituições identificadas, destaca-se a Universidade Católica de Brasília (UCB), com sete autores. O Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI) e a Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC) tiveram seis autores cada.

A Universidade Federal do Triangulo Mineiro (UFTM) e a Universidade Estadual do Sudeste da Bahia (UESB) foram representadas por quatro autores. A Universidade de São Paulo, (USP), a Faculdade de Ciências Médicas (FCM/UNICAMP), a Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e a Universidade Federal de Uberlândia (UFU) são filiações institucionais de três autores cada.

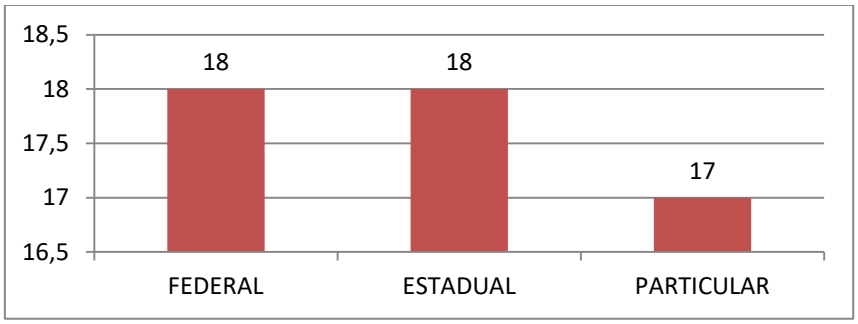
O estudo encontrou, ainda, dois autores em cinco instituições: Universidade Federal de São Carlos (UFSC), Universidade Gama Filho (UGF), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e a Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Com um autor, identificamos a Associação Educacional Luterana Bom Jesus (IELUSC), o Grupo Educacional Censupeg, a Universidade Federal do Rio Grande (FURG) e a Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

As instituições da região sudeste (UFTM, CENSUPEG, UGF, UFMG, USP, UNIFESP, FCM, UNICAMP e UFU) se destacaram, com 21 autores, seguidas da região sul (UESC, UNIDAVI, IELUSC, FURG, UFSC, UDESC e UFPel) com dezoito autores. As instituições do nordeste (UESB e UNIVASF) e centro oeste (UCB), aparecem como filiação profissional de sete autores cada uma. Não identificamos autores vinculados a instituições da região norte.

Dentre os 53 autores, Giovana Zarpellon Mazo aparece em dois artigos, um na Licere, no ano de 2011, e o outro na RBAFS, em 2014. Os demais autores foram identificados em apenas um artigo cada.

A análise da natureza da instituição profissional (publica federal, pública estadual e privada) dos autores apresenta a seguinte distribuição (Gráfico 4):

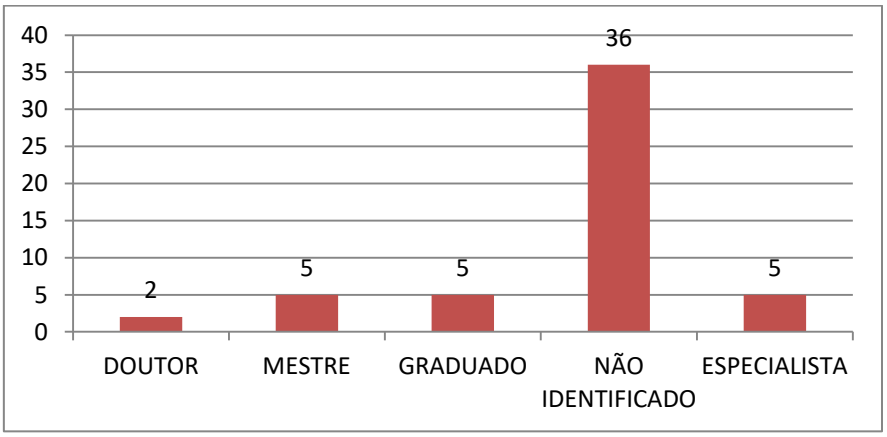
Gráfico 4 – Natureza da instituição profissional dos autores



O Gráfico 4 demonstra que, dos 53 autores, dezoito são de instituições federais, dezoito de instituições estaduais e dezessete de instituições privadas. Os dados mostram a contribuição da produção cientifica equiparada nas instituições.

A titulação dos 53 autores é apresentada no Gráfico 5.

Gráfico 5 **–** Distribuição dos autores por titulação



Não foi possível identificar a titulação de 36 autores, pois as revistas não registraram essa informação. Dos demais, dois foram identificados como doutor, cinco como mestre, cinco como especialistas e cinco graduados.

Constatamos, ainda, que os 36 autores que não tiveram sua titulação registrada produziram dez artigos. Das quatro publicações restantes, um artigo foi assinado por três mestre e um doutor; um por um especialista, dois graduandos e um doutor; um por dois mestres, três graduando e um especialista; e o quarto artigo por três especialistas.

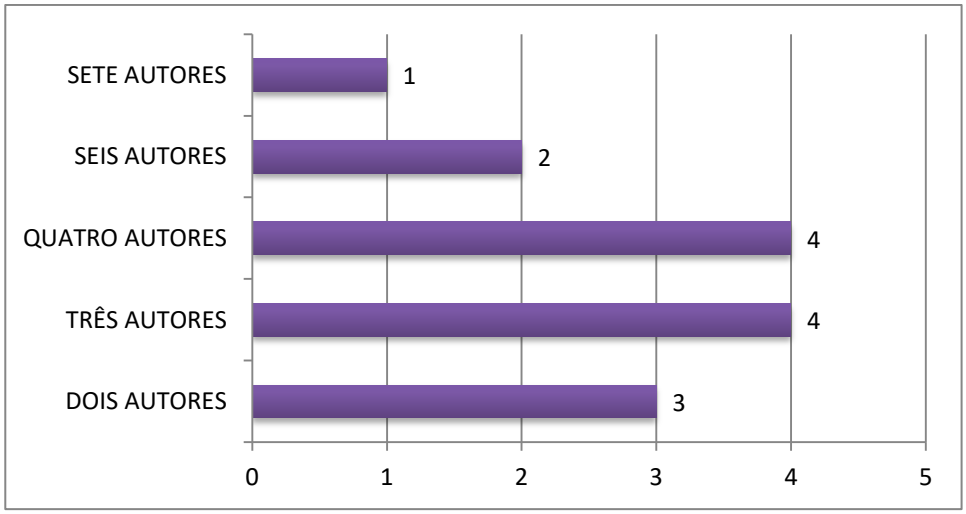
Na análise da autoria dos artigos, verificamos um predomínio da autoria coletiva, como demonstrado na Tabela 3.

Tabela 3 - Tipo de autoria dos artigos

REVISTA	TIPO DE AUTORIA	
	Individual	Coletiva
Revista da EF (UEM)	0	1
Licere	0	5
Pensar a prática	0	2
RBAFS	0	5
Revista Brasileira de Ciência e Movimento	0	1
TOTAL	0	14

Todos os artigos selecionados foram produzidos em coautoria. Os dados evidenciam, como nos relata Targino *apud* Lazzarotti Filho et al, (2012), uma redução na autoria isolada, onde o cientista maluco, solitário e excêntrico dá lugar as primeiras tentativas de trabalho coletivo, com um pesquisador-líder, até a chegada da ciência acadêmica organizada, o que prevalece na atualidade.

Gráfico 6 – Distribuição da produção por tipo de autoria



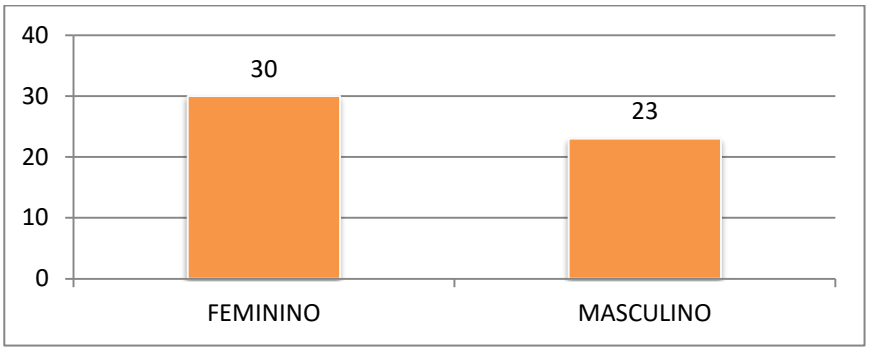
Ao observarmos a autoria dos artigos, verificamos que quatro artigos foram assinados por quatro autores e outros quatro foram assinados por três. Das

demais publicações, três foram produzidas por dois autores; duas por seis autores e uma por sete.

Os dados, portanto, revelam uma colaboração entre os autores que é entendida por Sonnenwald *apud* Sampaio el at (2015, p. 81) como sendo: “[...]a interação que ocorre em um contexto social entre dois ou mais pesquisadores, que facilita o compartilhamento de significado e a realização de tarefas com relação a um objetivo mutuamente compartilhado.”

No Gráfico 7 apresentamos a análise dos autores por gênero.

Gráfico 7 – Distribuição dos autores por gênero



Os dados demonstram que, dos 53 autores, trinta são mulheres e 23 homens. Observamos que os cinco artigos publicados na Licere foram produzidos por treze homens e doze mulheres. Já os cinco artigos da RBAFS foram assinados por nove mulheres e sete autores homens.

Os dois artigos da Pensar a Prática foram assinados por duas mulheres e dois homens. Na Revista Brasileira de Ciência e Movimento, o artigo foi produzido por quatro mulheres e, na Revista da Educação Física da UEM, a publicação foi assinada por três mulheres e um homem.

A produção científica que analisamos evidencia um aumento da participação feminina na produção da ciência em nosso país, de modo que Felício *apud* Silva e Ribeiro (2014, p.450) afirma que “[...] o feminismo contemporâneo contribuiu para transformar a posição das mulheres na ciência, pois, nas últimas décadas, testemunhamos avanços significativos no que diz respeito à inserção e à participação das mulheres no campo científico”.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados apresentados no trabalho demonstram que, apesar da importância da temática (Benefícios da atividade física no lazer para os idosos), a produção científica publicada nas revistas analisadas é pequena, correspondendo a 0,19% do total divulgado por elas no período analisado.

Das dez revistas selecionadas para a análise, cinco não publicaram sobre o tema. Nas demais publicações, foram identificados quatorze artigos. Desses, dez estão concentrados em duas revistas: Licere e RBAFS. Acreditamos que esse fato se deu em função do escopo das duas revistas que concentram artigos sobre lazer e sobre atividade física.

Na distribuição dos artigos ao longo da década estudada, verificamos que os anos de 2015 e 2016 se destacam com a publicação de três artigos em cada ano. Na caracterização da produção, os dados evidenciam que os quatorze artigos foram assinados por 53 autores; que a região sudeste se destacou com o maior número de autores (21); que UCB é a instituição de sete autores; e que houve um equilíbrio da produção entre as instituições federais (18), estaduais (18) e privadas (17).

Na análise da autoria dos artigos, verificamos que os graduandos (seis) se destacaram na produção sobre a temática. Além disso, todos os artigos foram escritos em coautoria, acompanhando, assim, a tendência no meio científico. Em relação ao gênero dos autores, houve maior participação das mulheres.

Realizamos, nesse estudo, a caracterização da produção sobre a temática estudada. Sugerimos, para novas pesquisas, a análise do conteúdo das publicações, a fim de compreender o que se discute sobre o tema em nossa área.

REFERÊNCIAS:

ABOIM, S. Narrativas do envelhecimento. Tempo Social, **revista de sociologia da USP**, 2014, v. 26, n. 1.

BRASIL. Constituição da República Federativa do. Art. 6º , **Redação dada pela Emenda Constitucional** nº 90, de 2015. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, 8 abr. 1988.

CAMARGO, L. O. de L. **O que é lazer**? São Paulo: Brasiliense, 1986.

CANIZARES, J. C. L.; FILHO, W. J. Fatores de risco à senilidade na transição à aposentadoria. **REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.,** RIO DE JANEIRO, 2011; v. 14, n.3 p. 425-432.

CAPES, 2017. **Qualificação da produção Intelectual**. Disponível em: http://www.capes.gov.br/avaliacao/instrumentos-de-apoio/classificacao-daproducaointelectual . Acesso em 22 fevereiro de 2022.

COSTA, M.; ROCHA, L.; OLIVEIRA, S. Educação em saúde: Estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade. **Revista Lusófona de Educação, 22,** 2012.

FREIRE, R. S. et al. Prática Regular de Atividade Física: Estudo de base popularcional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte** – v. 20, n. 5 – Set/Out, 2014.

GAELZER, L.. **Lazer, Benção ou Maldição**. Porto Alegre, Sulina Ed., 1979.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002.

GOMES, C. L. Verbete Lazer – Concepções. In:_____ **Dicionário Crítico do Lazer**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004. p.119-126.

GOMES, V B; SIQUEIRA, K S; SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro**. Cad. Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v.17, n. 4 p. 969-976, jul-ago, 2001.

HAYASHI, M. C. P. I. et al. Indicadores da participação feminina em Ciência e Tecnologia. **Transformação**, Campinas, v. 19, n. 2 p. 169-187, maio/ago., 2007.

IBGE; Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**.Estatísticas Sociais, 2018

JÚNIOR, C. S. D.; COSTA, C. S.; LACERDA, M. A. O envelhecimento da população brasileira: uma análise de conteúdo das páginas da **REBEP. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. v. 9 n. 2 p. 07-24, 2006.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5ª ed., São Paulo, Atlas, 2003. P. 183.

LAZAROTTI, FILHO A.; et al. Modus operandi da produção científica da Educação Física: uma análise das revistas e suas veiculações. **Revista Educação Física/UEM**, v. 23, n.1, p.1-14, 2012.

MARCELLINO, N.C. **Estudos do Lazer, Uma introdução**, Campinas SP, autores associados. 1996.

MARCELLINO, N. C. Lazer: concepções e significados. **Licere**, v. 1, n. 1, p. 37-43, 1998.

MAZZEO, R. S. et al. Exercicio e atividade física para pessoas idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 1, 1998.

MELO, V. A. de; ALVES JUNIOR, E. de D. A emergência do lazer. **Introdução ao lazer**. **Grupo de Criação S/C LTDA**. Barueri: Manole, 2003, p.1- 22.

_____. Lazer: conceitos básicos. **Introdução ao lazer**. Grupo de Criação S/C LTDA. Barueri: Manole, 2003, p. 23-37.

_____. Interesses culturais do lazer. **Introdução ao lazer**. Grupo de Criação S/C LTDA. Barueri: Manole, 2003, p. 39-50.

Organização Mundial da Saúde. (2018, fevereiro 5), (2020, novembro 26). **Envelhecimento**; **Atividade Física** Disponível em: < https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1>. Acessado em: 25 de agosto de 2021.

ROCHA, V. S. et al. Fatores associados a atividade física insuficiente no lazer entre idoso. **Revista Brasileira Medicina Esporte** – v. 19, n. 3 – Mai/Jun, 2013.

RODRIGUES, M. O lazer do idoso: Barreiras a superar. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento,** v. 10, n. 4, p. 105-108, 2002

SAMPAIO, R. B. el at. A colaboração científica na pesquisa sobre coautoria: um método baseado na análise de redes**. Perspectivas em Ciência da Informação**, v.20, n.4, p.79-92, out./dez. 2015.

SCHWAETZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier**. Licere,** Belo Horizonte, v 6, n.2, p 23-31, 2003.

SILVA, F. F. e RIBEIRO, P. R. C. Trajetórias de mulheres na ciência: “ser cientista” e “ser mulher”. **Ciênc. Educ**., Bauru, v. 20, n. 2, p. 449-466, 2014

SOUZA, C. D. de; FILIPPO, D. de; CASADO, E. S. Crescimento da atividade científica nas universidades federais brasileiras: análise por áreas temáticas. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, SP, v. 23, n. 1, p. 126-156, mar. 2018.

STELLA, F. et al . Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. Universidade Estadual Paulista - **Motriz**, Rio Claro, v.8 n.3, p. 91-98, Ago/Dez 2002.

VIEIRA, R. de S. e S. LIMA, M. E. O. Estereótipos sobre os Idosos: Dissociação entre Crenças Pessoais e Coletivas. **Trends in Psychology / Temas em Psicologia** – v. 23, n. 4, p. 947-958, 2015.

WAGMACKER, D. S.; PITANGA, F. J. G. Atividade Física Comparada a Atividade Física no Tempo Livre Como Fator de Proteção a Hipertenção Arterial Sistêmica. **Revista Brasileira de Ciências e Movim**ento, v. 17, n. 1, 2009.