

SAÚDE PÚBLICA NO SÉCULO XXI:

Uma Abordagem sobre
Condições Sociais e Saúde

VOLUME 3

ORGANIZADORA

DANIELA BANDEIRA ANASTACIO

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



SAÚDE PÚBLICA NO SÉCULO XXI:

**Uma Abordagem sobre
Condições Sociais e Saúde**

VOLUME 3

ORGANIZADORA

DANIELA BANDEIRA ANASTACIO

EDITORA
OMNIS SCIENTIA



Editora Omnis Scientia

**SAÚDE PÚBLICA NO SÉCULO XXI:
UMA ABORDAGEM SOBRE CONDIÇÕES SOCIAIS E SAÚDE**

Volume 3

1ª Edição

TRIUNFO - PE

2023

Editor-Chefe

Me. Daniel Luís Viana Cruz

Organizadora

Daniela Bandeira Anastacio

Conselho Editorial

Dr. Cássio Brancaleone

Dr. Marcelo Luiz Bezerra da Silva

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Dr. Plínio Pereira Gomes Júnior

Dr. Walter Santos Evangelista Júnior

Dr. Wendel José Teles Pontes

Editores de Área - Ciências da Saúde

Dra. Camyla Rocha de Carvalho Guedine

Dra. Cristieli Sérgio de Menezes Oliveira

Dr. Leandro dos Santos

Dr. Hugo Barbosa do Nascimento

Dr. Marcio Luiz Lima Taga

Dra. Pauliana Valéria Machado Galvão

Assistente Editorial

Thialla Larangeira Amorim

Imagem de Capa

Freepik

Edição de Arte

Vileide Vitória Larangeira Amorim

Revisão

Os autores



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

O conteúdo abordado nos artigos, seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial
Bibliotecária: Priscila Pena Machado CRB-7/6971

S255 Saúde pública no século XXI : uma abordagem sobre condições sociais e saúde : volume 3 [recurso eletrônico] / organizadora Daniela Bandeira Anastacio. — 1. ed. — Triunfo : Omnis Scientia, 2023.
Dados eletrônicos (pdf).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-81609-99-3

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3

1. Saúde pública - Aspectos sociais. 2 Política de saúde. 3. Cuidados de enfermagem. 4. Serviços de saúde preventiva. 5. Pessoal da área da saúde - Formação. I. Anastacio, Daniela Bandeira. II. Título.

CDD23: 362.10981

Editora Omnis Scientia

Triunfo – Pernambuco – Brasil

Telefone: +55 (87) 99656-3565

editoraomnisscientia.com.br

contato@editoraomnisscientia.com.br



PREFÁCIO

Caro leitor,

Informo desde já que, se você não tem o “espírito” da saúde pública e coletiva inserido nas veias essa não será uma boa leitura! No entanto, se esse “espírito” de coletividade e busca de uma saúde pública melhor e mais digna para nossa população corre em suas veias, então caro leitor, se delicie com artigos científicos aqui presentes, pois eles a mais pura contribuição para o setor saúde. As pesquisas passeiam nas diversas áreas do setor, desde a assistência ao paciente, passando pela promoção e prevenção a saúde até a vigilância em saúde. Abordando assuntos de grande relevância ao nosso bom e não tão velho Sistema Único de Saúde – SUS.

No Brasil, desde a época da República Velha que a busca por intervenções na saúde em prol da coletividade ganha forças, passando pelas importantes contribuições do médico e cientista Oswaldo Gonçalves Cruz e suas campanhas sanitárias até os dias atuais buscando prevenir e tratar doenças nos mais variados campos relacionados à saúde.

E por falar em prevenção à saúde que tem como principal objetivo manter as pessoas saudáveis, diminuindo os impactos provocados pelas doenças no decorrer da nossa vida e consequentemente no curso do nosso envelhecimento, a prática de atividades físicas está inserida na saúde como um dos fatores determinantes e condicionantes essenciais ao bem estar físico, mental e social. A atividade física contribui no processo de um envelhecimento saudável, desenvolvendo uma autonomia e sociabilidade e consequentemente diminuindo as situações de riscos sociais as pessoas idosas.

Em nossos livros selecionamos um dos capítulos para premiação como forma de incentivo para os autores, e entre os excelentes trabalhos selecionados para compor este livro, o premiado foi o capítulo **6**, intitulado **“O EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS DE UM PROJETO SOCIAL”**.

Excelente leitura!

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1.....12

ADENOCARCINOMA MICROPAPILAR DE PULMÃO E O DIAGNÓSTICO TOMOGRÁFICO: RELATO DE CASO

Maria Luísa Martins Frühauf

Derick Amorim Cardoso

Marina Martins Frühauf

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/12-14

CAPÍTULO 2.....15

INTERNAÇÕES SEGUNDO REGIÕES BRASILEIRAS DEVIDO À HEPATITE B NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)

Derick Amorim Cardoso

Maria Luísa Martins Frühauf

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/15-17

CAPÍTULO 3.....18

ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO EM PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA CONGESTIVA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Maria Alice Costa Leite

Hernando Araújo Fernandes

Edifran Barros da Silva

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/18-28

CAPÍTULO 4.....29

DIFICULDADES E CONSEQUÊNCIAS DO DIAGNÓSTICO TARDIO DE TDAH EM GRADUANDOS DE ENFERMAGEM

Lidiane Moreira de Lima e Souza

Firmina Hermelinda Saldanha Albuquerque

Nathália Cristina Monteiro Nascimento

Camila Freire Albuquerque

Yana Celine da Silva Baraúna
Thullyan de Souza Rolim
Sabrina Horreda de Lima
Ludmilla Esterles Grangeiro de Castro Ferreira
Davi Vicente Félix da Silva
Sara Bruno Torres Rêgo
Ana Carolina Veras de Oliveira

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/29-42

CAPÍTULO 5.....43

**CUIDADOS DE ENFERMAGEM EM PACIENTES COM INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Graziely Fernandes da Silva
José Kayky Boson de Macêdo Soares
Roberson Ferreira Paes
Nayra Ferreira Lima Castelo Branco

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/43-52

CAPÍTULO 6.....53

**O EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS DE UM PROJETO
SOCIAL**

João Victor da Costa Bandeira
Maristela de Lima Ferreira

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/53-63

CAPÍTULO 7.....64

**PRINCIPAIS TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS PÓS COVID-19 NA INFÂNCIA: UMA
REVISÃO DE LITERATURA**

Ana Eliziane Araújo de Sousa
Ivan Mark Araújo da Silva
Maria Vivian Carla de Farias Pinheiro
Suellen Ruth Soares de Souza

Nayra Ferreira Lima Castelo Branco

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/64-72

CAPÍTULO 8.....73

MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA DA AUTOMEDICAÇÃO ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Graziely Fernandes da Silva

Maria Alice Costa Leite

Hernando Araújo Fernandes

Anny Karoline de Souza Silva

Bruno da Silva Gomes

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/73-81

CAPÍTULO 9.....82

FATORES DE RISCO QUE LEVAM A INCIDÊNCIA DE HIPERTENSÃO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Anny Karoline de Souza Silva

Klara Cristina Silva Leão

Cecília Ferreira Lima

Nayra Ferreira Lima Castelo Branco

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/82-92

CAPÍTULO 10.....93

CONSEQUÊNCIAS DA PRÁTICA DE AUTOMEDICAÇÃO EM ESTUDANTES ADOLESCENTES E ADULTOS

Edifran Barros da Silva

Cecília Ferreira de Lima

Klara Cristina Silva Leão

Roberson Ferreira Paes

Bruno da Silva Gomes

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/93-104

CAPÍTULO 11.....105

RISCOS E CONSEQUÊNCIAS MATERNO-FETAIS DECORRENTES DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Elinne Maressa de Sousa Ferreira

Giovanna Barbosa de Sousa

Kawanny Leite Barbosa

Kelienne de Sousa Monteles

Nayra Ferreira Lima Castelo Branco

Lidyane Rodrigues Oliveira Santos

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/105-114

CAPÍTULO 12.....115

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DA SAÚDE BUCAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE PÚBLICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ana Paula da Silva

Cleyton Vinicius de Araújo Lopes

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/115-124

CAPÍTULO 13.....125

REABILITAÇÃO ORAL DE PACIENTE DESDENTADO COM PRÓTESE FIXA IMPLANTOSUPOORTADA DO TIPO PROTOCOLO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Nikson Pereira Fernandes

Matheus Almeida Barbosa

Felipe Macedo Silva

Nathan João Luiz Luna Lima

Ana Thereza Moreira Bezerra

Julia Santos Bernardes

Leticia Catarine Ferreira de Oliveira Santos

João Vitor de Jesus Gonçalves

Marco Aurélio Vendramel Ribeiro

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/125-137

CAPÍTULO 14.....138

ATUAÇÃO DA EQUIPE DE ENFERMAGEM FRENTE AOS EVENTOS ADVERSOS PÓS-VACINAÇÃO: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Larissa Maria De Oliveira Costa

Ana Patricia de Alencar

Carlla Sueylla Filgueira Ramalho Souza

Ana Patrícia Sampaio Alves

Mirian Delmondes Batista

Maruskka Tarciane Fernandes

Fátima Tannara Mariano de Lima

Luciana de Fátima Alexandre Pacifico de Araújo

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/138-150

CAPÍTULO 15.....151

ANÁLISE EPIDEMIOLÓGICA DA ESPOROTRICOSE NO ESTADO DE SÃO PAULO

Gabriela Francisco Gomes Da Silva

Leonardo Wilans Pereira de Souza Rocha

Camila Ferreira Cavalheiro

Fabiana Aparecida Vilaça

DOI: 10.47094/978-65-81609-99-3/151-163

O EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS DE UM PROJETO SOCIAL

João Victor da Costa Bandeira¹;

Maristela de Lima Ferreira².

RESUMO: Este artigo menciona o estudo do exercício físico na saúde física e mental de idosos participantes de projeto social, analisando os efeitos percebidos dos participantes. Quanto aos objetivos deste artigo, de forma geral, buscou-se analisar o uso do exercício físico como um procedimento não invasivo de prevenção e aquisição de saúde em Idosos. De forma específica, o estudo se debruçou sobre os efeitos percebidos por esses idosos sobre sua saúde, avaliando a parte física e mental. A metodologia utilizada foi a metodologia qualitativa de pesquisa, tentando compreender a relação entre a realização rotineira de exercício físico e o cuidado e efeitos na saúde dos participantes, sendo uma pesquisa de campo em um projeto social desenvolvido pelo Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Ceará. Dentre os aspectos sentidos pelos participantes, destacaram-se: a melhora do condicionamento/disposição para realizar atividades cotidianas/rotineiras; benefícios na relação ausência de doenças e de dores, além da melhora do sono; ajuda no tratamento da depressão e no aspecto emocional; construção e/ou fortalecimento de relações sociais entre os praticantes. O exercício físico traz benefícios na saúde dos praticantes, seja na saúde física, como também na saúde mental e social. Percebe-se que, ao que parece, o exercício físico é um importante elemento constitutivo no tratamento e aquisição de saúde, tendo seus efeitos percebidos em todos os aspectos abrangidos, em especial sobre a saúde física e mental, proporcionando, mais autonomia, prazer e qualidade de vida para os idosos fisicamente ativos.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico. Idosos. Saúde.

PHYSICAL EXERCISE IN THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY IN A SOCIAL PROJECT

ABSTRACT: This article mentions the study of physical exercise on the physical and mental health of the elderly participating in a social project, analyzing the perceived effects of the participants. Regarding the objectives of this article, in general, we sought to analyze the use of physical exercise as a non-invasive procedure for the prevention and acquisition of health in the elderly. Specifically, the study focused on the effects perceived by these elderly people on their health, evaluating the physical and mental part. The methodology used was the

qualitative research methodology, trying to understand the relationship between the routine performance of physical exercise and the care and effects on the health of the participants, being a field investigation in a social project developed by the Military Fire Department of the State of Ceará. We observed the following aspects felt by the participants, standing out: improvement of conditioning/willingness to carry out daily/routine activities; benefits in the absence of disease and pain in addition to improving sleep; helps in the treatment of depression and in the emotional aspect; construction and/or strengthening of social relationships between practitioners. Physical exercise brings health benefits to practitioners, both in physical health, but also in mental and social health. Physical exercise is an important constitutive element in the treatment and acquisition of health, its effects being perceived in all aspects covered, especially on physical and mental health, providing more autonomy, pleasure and quality of life to physically active idols .

KEY-WORDS: Physical exercise. Greater. Health.

RESUMEN: Este artículo menciona el estudio del ejercicio físico sobre la salud física y mental de los ancianos participantes de un proyecto social, analizando los efectos percibidos de los participantes. En cuanto a los objetivos de este artículo, en general, se buscó analizar el uso del ejercicio físico como procedimiento no invasivo para la prevención y adquisición de la salud en las personas mayores. En concreto, el estudio se centró en los efectos percibidos por estas personas mayores sobre su salud, evaluando la parte física y mental. La metodología utilizada fue la metodología de investigación cualitativa, tratando de comprender la relación entre la realización rutinaria de ejercicio físico y los cuidados y efectos en la salud de los participantes, siendo una investigación de campo en un proyecto social desarrollado por el Cuerpo Militar de Bomberos del Estado de Ceará. Observamos los siguientes aspectos sentidos por los participantes, destacándose: mejora del acondicionamiento/disposición para realizar actividades diarias/rutinarias; beneficios en ausencia de enfermedad y dolor además de mejorar el sueño; ayuda en el tratamiento de la depresión y en el aspecto emocional; construcción y/o fortalecimiento de relaciones sociales entre los practicantes. El ejercicio físico trae beneficios para la salud de los practicantes, ya sea en la salud física, pero también en la salud mental y social. El ejercicio físico es un elemento constitutivo importante en el tratamiento y adquisición de la salud, percibiéndose sus efectos en todos los aspectos abarcados, especialmente sobre la salud física y mental, proporcionando más autonomía, placer y calidad de vida a los ídolos físicamente activos.

PALABRAS-CLAVE: Ejercicio físico. Mayores. Salud

RÉSUMÉ: Cet article mentionne l'étude de l'exercice physique sur la santé physique et mentale des personnes âgées participant à un projet social, en analysant les effets perçus des participants. En ce qui concerne les objectifs de cet article, en général, nous avons cherché à analyser l'utilisation de l'exercice physique comme une procédure non invasive pour la

prévention et l'acquisition de la santé chez les personnes âgées. Plus précisément, l'étude s'est concentrée sur les effets perçus par ces personnes âgées sur leur santé, en évaluant la partie physique et mentale. La méthodologie utilisée était la méthodologie de recherche qualitative, essayant de comprendre la relation entre la performance de routine de l'exercice physique et les soins et les effets sur la santé des participants, étant une enquête de terrain dans un projet social développé par le service d'incendie militaire de la État du Ceara. Nous avons observé les aspects suivants ressentis par les participants, se démarquant : amélioration du conditionnement/volonté d'effectuer des activités quotidiennes/routinières ; avantages en l'absence de maladie et de douleur en plus d'améliorer le sommeil ; aide dans le traitement de la dépression et dans l'aspect émotionnel; construction et/ou renforcement des relations sociales entre praticiens. L'exercice physique apporte des bienfaits pour la santé des praticiens, à la fois en santé physique, mais aussi en santé mentale et sociale. L'exercice physique est un élément constitutif important dans le traitement et l'acquisition de la santé, ses effets étant perçus dans tous les aspects couverts, notamment sur la santé physique et mentale, procurant plus d'autonomie, de plaisir et de qualité de vie aux idoles physiquement actives.

MOTS-CLÉS: Exercice physique. Plus grand. Santé.

INTRODUÇÃO

O exercício físico é tido como um grande aliado quando se trata da aquisição e manutenção da saúde. Já é sabido que as práticas corporais de movimento, tanto esportivas, como exercícios físicos, proporcionam importantes benefícios à saúde dos indivíduos praticantes, em especial quando se trata da “melhor idade”.

Segundo (Souza; et al 2015) envelhecer é um processo fisiológico que ocorre em todo ser humano desta maneira é muito importante realizar exercícios físico com um profissional qualificado que vai ajudar na prevenção de doenças como o diabete, AVC, hipertensão, entre outras.

O sedentarismo pode desencadear vários problemas de saúde/fatores de riscos como: hipertensão, diabetes, osteoporose e afins, obesidade e sobrepeso. Em contrapartida, ser ativo fisicamente constitui fator preponderante para melhoria da saúde de quem se enquadra nesta categoria, agindo de maneira inversamente proporcional às comorbidades acima citadas, além de outras como: como minimização de estresse, controle de peso corporal, aprimoramento das capacidades cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas, tendo repercussões altamente positivas sobre a saúde, qualidade de vida e autonomia das pessoas.

O presente estudo, visto uma pequena introdução ao tema, buscou avaliar o efeito percebido nos âmbitos físicos e mentais da saúde de idosos praticantes de um projeto social de exercício e saúde, sendo esta a problemática a tentar ser resolvida neste artigo.

Dentre as possíveis respostas/hipóteses esperadas ao final deste estudo são de que o exercício físico realizado nas aulas do projeto social traz benefícios diversos nos idosos participantes de tais atividades, sejam de ordem física como: melhoria das capacidades cardiorrespiratória, de força, resistência muscular localizada dentre outras; sejam de ordem mental como: prazer, bem estar, controle do estresse e ansiedade etc.

Em paralelo estas questões, temos também a prevenção/ausência de doenças, que abrangem tanto questões físicas, quanto mentais, visto que existem doenças de ambos os aspectos.

Quanto aos objetivos deste artigo, de forma geral, buscou-se analisar o uso do exercício físico como um procedimento não invasivo de prevenção e aquisição de saúde em Idosos. De forma específica, o estudo se debruçou sobre os efeitos percebidos por esses idosos sobre sua saúde, avaliando a parte física e mental.

A justificativa pessoal se dá em virtude da utilização do exercício físico como ferramenta não farmacológica, sendo uma prática aliada aos cuidados em saúde, com fim de manter e/ou alcançar à saúde, seja física, pensando em ter um corpo forte e saudável para encarar bem as atividades de rotina e as extraordinárias do cotidiano; quanto mental, buscando um “equilíbrio” psíquico e motivação para realizá-las.

Já justificativa científica para este tema, se dá em virtude da relevância social que ele traz, em especial a idosos, tratando questões de saúde e políticas de saúde pública, além de eventuais estudos e pesquisas realizadas, visando buscar conhecimento e alternativas para cuidados em saúde de indivíduos da terceira idade. Muitas investigações na área vêm mostrando extremamente eficaz para a relação saúde/doença. (ZOGO;2010)

A metodologia utilizada foi a qualitativa de pesquisa, tentando compreender a relação entre a realização rotineira de exercício físico e o cuidado e efeitos na saúde dos idosos participantes, sendo uma pesquisa de campo em um projeto social desenvolvido pelo Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Ceará, em dois dos diversos locais em que o projeto se realiza, situado nas cidades de Maracanaú e Pacatuba, ambas localizadas no mesmo estado da citada corporação militar.

DESENVOLVIMENTO

Os exercícios físicos têm potencial no tratamento de disfunções cognitivas, bem como eficiência em retardar os processos neurodegenerativos advindos com a chegada a “melhor idade”.

O exercício físico tem se mostrado positivo na preservação da aptidão física/funcional, na prevenção e minimização de doenças crônicas (hipertensão, osteoporose, diabetes etc.), além da melhora na capacidade funcional e aumento da estima pessoal do praticante, favorecendo-os a oportunidade de viver de forma autônoma e com qualidade de vida.

A diminuição da capacidade funcional, por vezes acelerada pelo desuso do sistema músculo esquelético, pode ser compensada pela prática regular de exercícios físicos, consistindo na adoção de um estilo de vida ativo, já que esta forma de viver retarda os efeitos degenerativos do envelhecimento, preservando a autonomia do indivíduo.

O consenso do colégio americano de medicina desportiva (ACSM) atribui alguns benefícios com a inclusão da prática regular de atividade física no cotidiano das pessoas, destacando-se a redução e /ou preservação de alguns declínios nos componentes da aptidão física associados com o envelhecimento, a prevenção de doenças crônico-degenerativas, a maximização da saúde psicológica, a manutenção da capacidade funcional, o auxílio na reabilitação de doenças crônicas e agudas, e a inversão da síndrome do desuso.

O tempo de intervenção de atividade, durante uma periodização de treinamento, será decisivo para promoção de adaptações nas capacidades físicas. Além disso, a depender da duração e da intensidade dos exercícios, os resultados serão diferentes.

A prática regular de exercícios físicos, promovem melhorias na saúde e são uma excelente opção para o aprimoramento da função cardiovascular e sexual (CARVALHO; et al. 2015).

A relação exercícios e saúde apresenta melhorias em diversos aspectos da saúde e qualidade de vida, destacando-se: aumento da sanidade mental; diminuição do stress; maior socialização; redução dos sintomas de depressão; aumento da capacidade cardiorrespiratória, melhora na qualidade de vida, no humor, na cognição; redução dos sintomas de ansiedade e do transtorno obsessivo compulsivo (TOC) etc.

O exercício tem uma contribuição importantíssima na remissão dos sintomas do transtorno de estresse pós-traumático, bem como de suas principais comorbidades. Esta contribuição deve-se, principalmente, pela capacidade dos exercícios físicos em promover melhorias nas bases neurobiológicas prejudicadas com o transtorno (BORGES, 2015).

O exercício é um importante aliado a medicamentos antidepressivos no tratamento de doenças da mente, apresentando várias vantagens em potencial sobre as terapias médicas tradicionais, tais como: é relativamente barato; melhora o funcionamento cardiovascular, bem como o humor e evita os efeitos colaterais às vezes associados ao uso de medicamentos (BLUMENTHAL; et al. 2013).

As pessoas fisicamente mais ativas, têm maior proteção contra depressão e outras doenças mentais se comparadas a pessoas menos ativas, estabelecendo uma relação inversamente proporcional entre exercício e comportamento depressivo (BATISTA; ORNELLAS, 2013).

A qualidade do sono pode incidir sobre a qualidade de vida das pessoas, e com os idosos não é diferente. Práticas assíduas de exercício físico têm promovido diminuição dos níveis de insônia e de obesidade, visto a associação direta entre o sono, exercício, e hormônios que regulam o apetite (leptina e grelina).

O exercício físico desempenha fundamental medida não farmacológica, propiciando resultados positivos na regulação do sono e do controle de peso, influenciando na qualidade de vida de quem é ativo fisicamente (PEREIRA; et al. 2018).

Na relação entre sono e o exercício, temos uma relação diretamente proporcional entre eles: quanto maior a prática de exercício físico, maior a duração e qualidade do sono.

A prática de atividade física pode ajudar na adoção de comportamentos saudáveis, como a adequação dos hábitos alimentares e diminuição do estresse, além de melhorar a flexibilidade, a força muscular, a resistência aeróbica e a aptidão cardiorrespiratória.

A prática de exercícios físicos, influencia positivamente na percepção destas e outras competências físicas. Nesta associação, além dos benefícios físicos gerados pelo exercício, há também benefícios na competência psicológica, como: maior capacidade de suportar tensões e frustrações, alto senso de autoeficácia, melhor percepção do indivíduo com sua autoimagem e autoestima (MATIAS; et al. 2014).

O estilo de vida, levado durante a juventude, em muito reflete quando o indivíduo chega a uma idade mais avançada, culminando na “melhor idade”, sendo considerado idoso.

A presença ou ausência de atividade física, desempenham um papel importantíssimo na vida do indivíduo, em especial quando se torna idoso, tendo em geral consequências positivas quando se é/foi fisicamente ativo, ao passo que o sedentarismo costuma trazer consequências negativas para os indivíduos nesta condição.

Com relação saúde fisiológica, destaca-se: redução dos valores do colesterol total, em especial do colesterol LDL; aumento do colesterol HDL, o colesterol “bom”; redução nos percentuais de risco cardiovascular; aumento dos níveis de aptidão física, vitaliciedade e níveis gerais de saúde (CASSIANO; et al. 2018).

Ainda no aspecto físico, tem-se o aumento da força muscular, da massa muscular, do equilíbrio, mobilidade, velocidade de marcha, dentre outras melhorias, contribuindo para a redução de quedas, que ocasionam muitos problemas de saúde a idosos, então agindo sobre as quedas, o exercício, mesmo que de maneira indireta, também atua sobre a saúde da terceira idade, tanto em aspectos da saúde fisiológica, quanto também psicológica (SILVA; et al. 2021 apud SILVA, 2018; THOMAS, 2019).

Já no aspecto mental, o exercício físico mostra-se altamente eficaz, como um coadjuvante, nas doenças da mente, reduzindo sintomas associados a depressão e outros transtornos mentais, desde que tenham uma orientação/sistematização adequada e um direcionamento individual ou em grupo, gerando pertencimento, sendo um ciclo de apoio e compartilhamento, trazendo autoestima e empoderamento aos idosos participantes de tais práticas físicas, a depender do volume, intensidade e frequência destas (OURA et al. 2017; MELO et al. 2018; SILVA et al. 2019).

METODOLOGIA

A pesquisa realizada buscou avaliar o papel do exercício físico sobre a saúde física e mental de idosos praticantes de atividade física em um projeto desenvolvido pelo Corpo de Bombeiros Militar do estado do Ceará, no qual pessoas da sociedade, em especial idosos, realizam exercícios físicos através da atuação de bombeiros militares atuantes no projeto.

A metodologia utilizada foi a metodologia qualitativa de pesquisa, utilizando-se de uma entrevista semiestruturada, além do recurso questionário, de modo a identificar com a maior clareza possível os possíveis efeitos/impactos ocasionados pelo exercício físico em diversos aspectos, impactando direta e indiretamente na saúde física e mental dos idosos entrevistados.

Os recursos utilizados para a obtenção das respostas foram: entrevista de campo (utilizando o recurso de gravação de áudio do aplicativo “WhatsApp” para salvaguarda dos relatos) bem como a utilização do questionário “Google formulários”, onde um link com as perguntas foi enviado ao grupo de dos participantes do projeto no aplicativo acima mencionado. Além de recurso de áudio para obtenção da fala dos participantes, desenvolvendo-se de maneira presencial e remota, com os participantes respondendo às perguntas pelo link disponibilizado ou pessoalmente, sendo os instrumentos utilizados tanto para extração, como também para salvaguarda das informações desta pesquisa.

O critério de inclusão dos participantes da pesquisa foram: participantes aderentes ao projeto, com o mínimo de seis meses de prática; idosos com idade mínima de 60 anos (idade compreendida como marco inicial desta classificação etária).

Foram entrevistados treze participantes, sendo dez entrevistas colhidas presencialmente e, as três restantes, foram obtidas de maneira remota.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os aspectos sentidos pelos participantes, em conjunto com a indagação sobre até que ponto a atividade física/exercício físico realizado gera impactos positivos na saúde destes idosos participantes, foram encontrados benefícios diversos, aparecendo com maior frequência nos relatos/respostas benefícios fisiológicos e psicológicos.

Destaca-se a melhora condicionamento/disposição para realizar atividades cotidianas/rotineiras, com bem traz a aluna F: “Melhorou meu condicionamento físico consigo realizar minhas atividades domésticas sem muito esforço”; “...faço melhor as atividades caseiras... faço melhor minhas atividades em casa”, aluna M: “...mais habilidade, disposição e ação revigoradas... ajudam a vigorar a disposição para os trabalhos diários em casa”; aluna I: “mais agilidade e mais qualidade de vida;

Benefícios na relação ausência de doenças e de dores além da melhora do sono, relatados pela aluna I: “Menos dores”; aluna M2: “meu joelho dói menos”, aluna F1: “Sou

hipertensa, diabética... minha pressão tá controlada”; aluna M3: “me sinto melhor quando eu faço (exercícios)...quando eu não estava fazendo nas férias era ruim demais. Quando eu começo a fazer, Ave-maria, é bom demais, eu já sinto melhora”; aluna C1: “melhorou muito pra dormir...vai chegando à idade, durmo melhor, melhorou 100%(risos); aluna E1: “eu sentia muita dor de uns tempos para trás... mas depois que entrei para o projeto (começou a praticar exercício) melhorou”.

Com relação a aspectos de saúde mental, diversos benefícios foram relatados, como o da Aluna M2: “Revigorada e leve, pois ajuda no tratamento da depressão”; aluna H1: “melhora o emocional da gente...só alegria e paz;

As relações sociais também foram fortalecidas com a prática de atividade física socialização, como nos trouxe a aluna F: “Recebi um convite de uma amiga, fui conhecer, gostei e fiquei no projeto”; aluna L1: “é muito bom, a gente vem aqui conversa com as amigas, esquece do mundo...muito bom, no dia que não tem(exercício/projeto) eu fico triste”

CONCLUSÃO

O exercício físico planejado e estruturado traz benefícios na saúde dos idosos praticantes, seja na saúde física, como também na saúde mental e social. Os idosos em especial, devido as comorbidades advindas com o envelhecimento, tem sido cada vez mais instruídos a procura de atividade física, a fim de retardar/prolongar cada vez mais os efeitos deletérios do tempo.

Com a realização de projetos como estes os idosos vai ter maior autonomia para viverem o tempo restante de vida, sem depender de filhos, cuidadores, enfermeiros, vizinhos e outros para realizarem suas atividades cotidianas, que variam desde ao trabalho doméstico nas suas próprias residências, como também ao de outras (de maneira remunerada), além de outros afazeres.

Podemos concluir que o exercício físico é um importante elemento constitutivo no tratamento e aquisição de saúde, e também combate o sedentarismo tendo seus efeitos percebidos em todos os aspectos abrangidos pela saúde, em especial sobre a saúde física e mental, proporcionando além da saúde, mais autonomia, prazer e qualidade de vida para os idosos fisicamente ativos.

Na realidade é importante que a população idosa, tenha conhecimento de que o exercício físico tem enorme contribuição na diminuição da doença ou dos efeitos que ela causa.

REFERÊNCIAS

BLUMENTHAL, James A.; SHERWOOD, Andrew; ROGERS, Sharon D.; BABYAK, Michael A.; DORAISWAMY, P. Murali; WATKINS, Lana; HOFFMAN, Benson M.; O'CONNELL, Cara; JOHNSON, Julie J.; PATIDAR, Seema M.; WAUGH, Robert. e HINDERLITER, Alan. **Entendendo os benefícios prognósticos do exercício e da terapia antidepressiva para pessoas com depressão e doenças cardíacas: o estudo UPBEAT - lógica, design e questões metodológicas**. Londres: Manuscrito do autor; PMC 2013. Publicado na forma final editada como: Clin Trials. 2007. P. 548-559. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3677197/>. Acesso em: 18 de jun. 2019.

BATISTA, Wagner da Silva; ORNELLAS, Fabio Henrique. **Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão**. São Paulo: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.7, n.42, 2013. p.474-482. Disponível em: www.rbpfex.com.br/index.php/rpdfex/article/view/519/528. Acesso em: 18 de jun. 2019.

BORGES, Marllon Fernandes. **Efeito antidepressivo e ansiolítico resultante da prática de exercícios físicos em indivíduos com diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático: uma revisão sistemática**. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. 66 p. il. 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17911>. Acesso em: 18 de jun. 2019.

CARVALHO, Gabriela Maria Dutra; GONZÁLES, Ana Inês; STIES, Sabrina Weiss; LIMA, Daiane Pereira; NETO, Almir Schmitt; CARVALHO, Tales de. **Exercício físico e sua influência na saúde sexual**. Santa Cruz do Sul: Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc >> Ano 16 - Volume 16 - Número 1 - 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v16i1.6090>. Acesso em: 26 de jun. 2020.

CASSIANO, Andressa do Nascimento; SILVA, Thiago Santos da; NASCIMENTO, Carlos Queiroz do; WANDERLEY, Emília Maria; PRADO, Eduardo Seixas; SANTOS, Tássya Morganna de Moraes; MELO, Carolinna Santos; NETO, João Araújo Barros. **Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos**. Maceió: revista Ciência & Saúde coletiva p. 2203-2212. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.27832018>. Acesso em: 01 de ago. 2022.

CORSEUIL, Maruí Weber; PETROSKI, Edio Luiz. Baixos níveis de aptidão física relacionada à saúde em universitários. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.49-54, jan./mar. 2022.

GONÇALVES, Viviane Oliveira; MARTÍNEZ, Juan Parra. Gênero e prática de exercícios físicos de adolescentes e estudantes universitários. **Cad. Pesqui.** v.48, n.170, out./dez. 2021.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Elto; FILHO, Valter Cordeiro Barbosa; CAMPOS, Wagner de. Fatores motivacionais associados

à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v.33, n.3, set. 2011.

MATIAS, Thiago; ANDRADE, Alexandre; CASTRO, Fernanda Sousa de; DOMINSKI, Fabio. **Prática de exercício físico e percepção de competência física de adolescentes**. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina p.1021-1032. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/299484679_Pratica_de_exercicio_fisico_e_percepcao_de_competencia_fisica_de_adolescentes. Acesso em: 16 de jun. 2019.

MENDES, Giovanni L.; STEFANI, Alfredo H. O; ARGENTATO, Antônio L.; TONELLI, Gabriel B. T.; MOTA, Gustavo O.; MAIONE, Gustavo R.; LIMA, Rafael G.; RODRIGUES, Willian C. **Terapêuticas convencionais e exercícios físicos relacionados à melhora de depressão em idosos: revisão sistemática**. Gurupi: Arquivos Brasileiros de Educação Física. v. 3, n. 1, jan./jul. 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/abeducacaoofisica/article/view/8039>. Acesso em: 01 de ago. 2022.

PEREIRA, Giselle Patrícia, RODRIGUES, Lincoln Valério Andrade; MOURÃO, Daniella Mota; CARNEIRO, André Luís Gomes LIMA, Celina Aparecida Gonçalves; SILVA, Carla Silvana de Oliveira e; SILVA, Keila Raiany Pereira; BAUMAN, Claudiana Donato. **Insônia: o benefício do exercício físico em adolescentes com excesso de peso**. Montes Claros: Revista de saúde e ciências biológicas. p. 377-382. 2018 Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1997/750>. Acesso em: 20 de nov. 2019.

SOUZA, W. C. de; MASCARENHAS, L. P. G.; GRZELCZAK, M. T.; TAJES JUNIOR, D.; BRASILINO, F. F.; LIMA, V. A. de. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 55–65, 2015. DOI: 10.24302/sma.v4i1.672. Disponível em: <https://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/672>. Acesso em: 4 nov. 2022.

VANKIM, Nicole A; NELSON, Toben F. Atividade física vigorosa, saúde mental, estresse percebido e socialização entre estudantes universitários. **Am J Health Promot**, Los Angeles, v.28, n.1, p.7-15, set./out. 2013.

YORKS, Dayna M; FROTHINGHAM, Christopher. A, SCHUENKE, Mark. D. Efeitos das aulas de ginástica em grupo no estresse e na qualidade de vida de estudantes de medicina. **Journal of Osteopathic Medicine**, v.117, n.11, nov. 2017

ZAGO, Anderson Saranz; **Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 13 (1), 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/9pMz48ktp8XxPxTB6CQYsHf/?lang=pt>. Acesso: 3 de novembro de 2022

1 João Victor Bandeira

Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal Do Ceará

-UFC, com atuação na Natação Infantil, Infante-Juvenil, Adulto e Natação Desportiva (Mirim,

Petiz, Infantil, Junior, Adulto/Master) do BNB-CLUBE de Fortaleza, além de atuação no monitoramento de carga de treinamento no futebol no FORTALEZA ESPORTE CLUBE, bem como atuação com musculação no BNB-CLUBE E NAACADEMIA SENTIDO ÚNICO. Fui Estudante-Pesquisador do Grupo de Estudos Socioculturais e Psicológicos sobre o Surfe (GEP-SURFE) desenvolvido no INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

(IEFES-UFC) e atualmente sou Estudante-pesquisador do grupo de estudos multidisciplinar em saúde do programa de PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL

DO CEARÁ-UFC, além de especializando em treinamento físico para terceira idade pela FACULDADE CERQUILHO-FAC.

Maristela de Lima Ferreira

Licenciatura en Educación Física - Universidad Federal da Paraíba 1996. Maestría en Ciencias de la Actividad Física, Pre Media y Media

Universidad de Panamá 2003. Docencia Superior Universidad de Panamá 2011. Profesorado en Educación Media - Universidad de Panamá 2017. Delegada Nacional de Panamá de la Federación Inter-nacional de Educación Física y deportes (FIEPS) 2008 hasta el momento. Coordinadora del Programa de Actividades Físicas para niños Asmáticos de la Asociación Panameña de Asma y Deporte de 2006- hasta el momento. Profesora en el banco de datos de la Universidad Especializada de las Américas. Honor al Mérito. La Vicepresidencia de la FIEP para América del Sur otorga el presente Diploma y Medalla a Maristela de Lima Ferreira, delegada nacional de la FIEP en Panamá, en conmemoración por los 70 años de la FIEP en Brasil, 12 de enero de 2019. Diploma de Honor al Mérito. De la Delegación de la FIEP en Paraguay, en conmemoración de los 50 años. Asunción, 6 de Julio de 2019.

Índice Remissivo

A

Adenocarcinoma 13
Adolescentes 62, 63, 72, 83, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 97, 102, 103, 104, 110, 111, 112, 113, 114
Ansiedade 38, 46, 57, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 80, 144
Ansiedade infantil 65, 69, 72, 73
Antifúngicos 152
Antropo 152
Aquisição de saúde 54, 57, 61
Aspecto emocional 54, 55
Atendimento pré-natal 107
Atividades cotidianas/rotineiras 54, 60
Autocuidado 19, 20, 22, 25, 27, 29, 117
Automedicação 74, 75, 76, 79, 80, 81, 82, 94, 95, 96, 97, 102, 103, 104

B

Biópsia pulmonar 13, 14

C

Carcinoma hepatocelular 16
Cirrose hepática 16
Complicações na gravidez 106, 108
Condicionamento/disposição 54, 60
Corona vírus (covid-19) 65
Crianças 17, 31, 32, 33, 36, 42, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 83, 85, 88, 89, 90, 91, 92, 112, 121, 122
Crianças e adolescentes 32, 65, 68, 71, 72, 73, 83, 85, 88, 89, 90, 91, 92
Cuidados de enfermagem 44, 46, 48, 49, 50, 51, 52
Cuidados paliativos 19, 22, 25, 27, 49, 50, 53

D

Depressão 38, 54, 58, 59, 61, 62, 63, 71, 74, 80, 113
Desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade 31
Desempenho 36, 70, 71, 72, 74, 76, 80, 81
Diagnóstico de tdah 31, 33, 34, 38
Doença crônica 16, 83
Doença hepática 16
Doenças imunopreveníveis 140, 141, 144

E

Edentulismo 127, 130, 133
Efeitos colaterais 58, 95, 140, 148
Emergência de saúde pública de importância internacional (espii) 65, 69

Enfermagem 19, 21, 22, 27, 28, 44, 52, 53, 65, 74, 76, 92, 94, 96, 102, 104, 113, 114, 140, 143, 150, 151, 162
Esporotricose 152, 153, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163
Estabilidade mecânica 127
Estratégia saúde da família (esf) 107
Estudantes 34, 37, 39, 62, 63, 74, 76, 79, 80, 81, 82, 90, 97, 102, 103, 104, 159
Eventos adversos pós-vacinação 140, 141, 146, 147
Exercício físico 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63

F

Felinos domésticos 152
Fungo 152, 153, 154, 155, 157, 159

G

Gestantes jovens 107
Gestão do infarto 44
Glicose elevada 83
Gravidez 106, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117
Gravidez na adolescência 106, 107, 108, 110, 111, 113, 114, 115

H

Hábitos alimentares 59, 83
Hepatite b (hbv) 16
Hipertensão em crianças e adolescentes 83
Hipertensão (has) 83

I

Idosos 29, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 121, 122, 147
Implantes 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 138
Implantes dentários 127
Imunização 140, 141, 143, 144, 145, 146, 147
Imunobiológico 139, 141, 145, 147
Infarto 14, 44, 45, 48, 49, 51, 52, 53, 84
Infarto agudo do miocárdio (iam) 44, 45
Infecção 13, 17, 65, 69, 152, 154, 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162
Infecção micótica 152
Infecções pulmonares 13
Início da gravidez 107
Insuficiência cardíaca congestiva 19, 21

M

Medidas antropométricas 83, 90
Monitorização cardíaca 44, 51
Movimento antivacina 140, 151
Multidimensional de ansiedade para criança (masc) 65, 71, 72

O

Obesidade 45, 56, 58, 70, 83, 88, 89, 90, 91, 92
Obstrução de uma artéria coronária 44, 45
Organização mundial de saúde (oms) 65, 69, 84
Oxigenioterapia 44, 51

P

Padrão de sono e alimentação 65, 70
Patologia 44, 45, 50, 52, 89
Pós covid-19 em crianças 65, 67
Pós-vacinação 139, 141, 142, 145, 146, 147, 149
Prática de automedicação em acadêmicos 94
Processo inflamatório crônico 13
Projeto social 54, 56, 57
Prótese fixa 127, 129, 131, 133, 135, 137
Próteses mucossuportadas 127, 128

Q

Qualidade de vida 19, 25, 27, 40, 41, 44, 52, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 116, 117, 125, 135
Qualidade óssea 127, 131, 133

R

Reações adversas 140
Relações sociais 54, 61
Riscos e consequências materno-fetais 106, 108

S

Saprozoonótica 152
Saúde bucal 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125
Saúde da criança 65
Saúde da família 107, 113
Saúde em idosos 54, 57
Saúde física 54, 60, 61, 117
Saúde mental e social 54, 61
Saúde pública 16, 17, 45, 57, 90, 103, 116, 117, 118, 120, 123, 143, 155, 159, 160
Sedentarismo 45, 56, 59, 61, 83, 89
Segurança das vacinas 140, 141, 142
Serviços odontológicos 116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 124
Sintomas de ansiedade 58, 65, 70
Sistemas de monitoramento 140, 148
Sporothrix schenckii 152, 153, 155, 161, 162, 163

T

Tdah em adultos 31, 33, 34, 35, 38, 42
Técnicas de reabilitação oral 127
Transmissão zoonótica 152, 159

Transtorno de ansiedade infantil 65, 72

Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (tdah) 31, 32

Transtornos psicológicos 40, 65, 66

U

Uso racional de medicamentos 95, 102, 103

V

Vacinas 113, 140, 141, 143, 144, 145, 147, 148, 149, 150

Vigilância em saúde 83

Vírus da hepatite b 16



editoraomnisscientia@gmail.com 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

[@editora_omnis_scientia](#) 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 (87) 9656-3565 



editoraomnisscientia@gmail.com 

<https://editoraomnisscientia.com.br/> 

@editora_omnis_scientia 

<https://www.facebook.com/omnis.scientia.9> 

+55 (87) 9656-3565 