

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA OS INDIVÍDUOS NA TERCEIRA IDADE

Natália Teixeira Fernandes; Lucídio Clebeson de Oliveira

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (natalia_tfernandes14@hotmail.com)

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (lucidio@facenemossoro.com.br)

RESUMO

O estudo objetiva analisar o conhecimento dos enfermeiros que atuam em Unidade Básica de Saúde da família quanto à prática de atividade física para idosos. Trata-se de uma pesquisa de natureza exploratória e descritiva, com abordagem quanti-qualitativa realizada nas UBS de Mossoró/RN. A amostra foi composta por 10 enfermeiros distribuídos nas UBS escolhidas. Os dados foram apresentados em forma de gráficos e analisados em categorização de acordo com Bardin. O hábito de se exercitar foi relacionado à manutenção da saúde, prevenção de agravos, bem como melhora do estado geral. A prioridade na atenção à saúde do idoso devem ser de alto conhecimento e capacidade, pois é um grupo de pessoas que estão passando por transformações biológicas, fisiológicas e psicológicas, sabe-se que haverá melhora na vida dessas pessoas tendo meios de prevenção como monitoramento das condições de saúde, com ações preventivas e diferenciadas de saúde e de educação, com cuidados qualificados e atenção multidimensional e integral. As equipes de enfermagem das UBS tendem a ter uma visão geral de uma assistência ao grupo de terceira idade e mostraram preocupados em atingir os objetivos da assistência diante a instrução regular de exercícios físicos orientados pelos mesmos e educador físico, então se faz necessário adoção das práticas das atividades físicas com maior empenho dos enfermeiros e educadores físicos.

Palavras-Chave: Enfermagem, Atividade física, Política saúde do idoso.

ABSTRACT

The study aims to analyze the knowledge of nurses working in the family unit Basic Health about the practice of physical activity for seniors. This is an exploratory and descriptive research with quantitative and qualitative approach carried out in UBS Mossoró / RN. The sample consisted of 10 nurses distributed in selected UBS. The data were presented in graphs and analyzed in

categorization according to Bardin. The habit of exercise was related to health maintenance, disease prevention and improved overall health status. The priority in health care for the elderly should be high knowledge and ability as it is a group of people who are going through biological, physiological and psychological changes, it is known that there will be improvement in the lives of these people having a means of prevention and monitoring health, preventive and differentiated actions relating to health and education, and qualified care and multidimensional comprehensive attendance. The UBS of nursing teams tend to have an overview of assistance to the group of seniors and expressed concern in achieving the goals of assistance on a regular instructional physical exercise guided by the same and physical educator, so it is necessary to adopt practices physical activities with greater commitment of nurses and physical educators.

Keywords: Nursing, Physical activity, Political health of the elderly.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística⁽¹⁾, o contingente de pessoas com 65 anos ou mais representa atualmente 6,53% da população brasileira. E o progressivo envelhecimento da população leva a crer que em 2025 o Brasil será o sexto país com maior número de idosos no mundo, mais de 30 milhões (13,15%)⁽²⁾. E assim, seguindo esta tendência de envelhecimento populacional, em 2050, o grupo representará cerca de 22,71% da população total.

O envelhecimento é entendido como o declínio das funções fisiológicas em geral, no entanto, a velocidade de sua progressão e os problemas desenvolvidos por tal fenômeno são algo subjetivo, mudando de acordo com o estilo de vida, genética, hábitos e contexto em que o indivíduo está inserido⁽³⁾.

As mudanças graduais decorrentes do processo de envelhecimento são transformações irreversíveis no organismo e nas funções corporais. Durante esse processo acontecem modificações nos aspectos biopsicossociais, com ou sem interferência intrínseca do ambiente. E segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2009), os programas ligados à saúde do idoso devem impulsionar, estimular e reforçar determinadas atividades e ajudar na organização de sua rotina de acordo com suas metas pessoais⁽⁴⁾.

No processo de envelhecimento a manutenção do corpo em atividade física é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento. A atividade física regular favorece mudanças comportamentais que podem proporcionar transformações

sociais. As trocas de informações e conhecimentos favorecem o alcance dos objetivos propostos e a melhor condução das atividades para esta faixa etária⁽⁵⁾.

O objetivo principal da atividade física para o idoso é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, diminuindo fatores de risco de doenças na terceira idade⁽⁶⁾.

A realização de exames médicos preliminares e o acompanhamento e realização das atividades físicas mediadas por profissionais de saúde qualificados é primordial para evitar riscos, danos, e a ocorrência de quedas, que são a principal causa de abandono da prática de atividades físicas entre os idosos⁽⁷⁾.

Assim, diante do processo de envelhecimento da população brasileira e da necessidade inquestionável da prática de exercícios por esse grupo populacional, existe a necessidade de identificar o nível de conhecimento dos profissionais da área de Saúde sobre o assunto.

O trabalho objetiva analisar o conhecimento de profissionais da Enfermagem do município de Mossoró sobre a prática de exercícios físicos realizados por idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória com abordagem quantitativa-qualitativa.

A população foi composta por enfermeiros que atuam em Unidades Básicas de Saúde - UBS da cidade de Mossoró/RN. A amostra foi composta por 10 enfermeiros selecionados em UBS de diferentes regiões, a fim de obter uma amostra que abrangesse todo o município, e proporcionasse uma maior diversidade de atuação dos enfermeiros, decorrente da variação de demanda proporcionada pela diversidade socioeconômica das regiões onde as UBS estão inseridas no município.

A pesquisa foi realizada em cinco Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Mossoró/RN, localizadas em regiões distintas da cidade.

A coleta de dados foi realizada através de um roteiro de entrevista semiestruturada, e foi composta por perguntas abertas e fechadas, sendo possível acrescentar outras interrogações, dividida em duas partes uma com perguntas fechadas da amostra em estudo e a segunda relacionada à atuação do enfermeiro quanto à prática de atividade física para idosos.

Os participantes foram abordados nas Unidades Básicas de Saúde supramencionadas. A entrevista aconteceu após explicação sobre os objetos e finalidades do estudo. Foram incluídos na pesquisa os participantes que apresentavam no mínimo dois anos de atuação na unidade básica de trabalho. Os pesquisados autorizaram a participação no estudo através da assinatura de um Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

A análise quantitativa foi realizada através da tabulação dos dados e seus resultados apresentados em forma de tabelas e gráficos. A análise qualitativa foi realizada utilizando a análise temática de conteúdo proposta por Bardin, através da análise das comunicações obtidas dos enfermeiros entrevistados, organizando os dados em categorias para um melhor entendimento de seus resultados. Em suma, “esta organização em categorias permite que as informações obtidas possam ser categorizadas e ordenadas de forma organizada”⁽⁹⁾.

O estudo foi norteado pelos princípios da Resolução CNS 466/12/96 que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos. Os sujeitos da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, através do qual foram garantidos o sigilo dos dados e a liberdade de se retirar da pesquisa em qualquer fase desta, sem qualquer tipo de prejuízo, respeitando os princípios da ética e visando a autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade, prevalecendo sempre benefícios esperados sobre os riscos previstos⁽¹⁰⁾. Adicionalmente, atendeu a regulamentação da Resolução COFEN 311/07 que dispõe sobre o Código de Ética dos profissionais de Enfermagem, que permite os profissionais dessa área realizar atividades de pesquisas, respeitando as normas ético-legais⁽¹¹⁾.

O Projeto de pesquisa foi apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem Nova Esperança/LTDA e aprovado em consonância com a certidão expedida em 1 outubro de 2012, protocolo nº91/12, CAAE 06323212.5.0000.5179.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para efetivar este estudo de caso foram distribuídos questionários para 10 enfermeiros das Unidades Básicas de Saúde. Objetivando delinear o perfil dos enfermeiros participantes deste questionário, analisou-se os dados de identificação deles, conforme discussões e resultados a seguir.

A parte qualitativa foi feita utilizando por base a análise temática de conteúdo por categorização proposto por Bardin.

A primeira categoria do estudo, trata da importância das atividades físicas para idosos, elencando algumas contribuições que os exercícios trazem à vida de cada indivíduo da terceira idade.

A segunda categoria apresenta o resultado da pesquisa de campo, sobre os benefícios das atividades físicas para idosos, e mostra a análise dos dados coletados junto aos enfermeiros participantes das Unidades Básicas de Saúde, e a discussão sobre os resultados da pesquisa.

A terceira categoria aborda as avaliações dos idosos quanto à necessidade da realização da atividade física, dentro de uma abordagem dos aspectos sociais. Analisa a qualidade de vida e o que é refletido sobre a qualidade de vida do idoso, destacando as funções necessárias para que ele viva de forma independente.

Nas categorias os enfermeiros entrevistados foram representados como enf.1, enf. 2, enf. 3, enf. 4, enf. 5, enf. 6, enf. 7, enf. 8, enf. 9 e enf. 10.

Importância das atividades físicas para idosos

Atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica, envolvendo gasto calórico e alterações do metabolismo corporal, através de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, no intuito de obter benefícios à saúde⁽¹²⁾.

O Enf.1 disse que “os exercícios físicos são importantes. Além de ser bom fisicamente, mentalmente é uma maneira de conversar uns com os outros, é bem-estar ao idoso e de qualquer pessoa.”.

Os Enf.2 e Enf.8 relataram “que a prática vai trazer inúmeros benefícios para o idoso, benefícios biológicos, quanto à diminuição da pressão arterial, bem estar corporal, diminuição da fadiga e cansaço. Na questão psicológica, vai diminuir o estresse, melhorar o sono e a qualidade do mesmo”.

Enf.3 falou “que também acha importante, pois melhora a mobilidade até porque os idosos vivem parados”, e ainda expressou “por causa da solidão que os idosos sofrem e que por isso muitos não têm vontade de iniciar as práticas”.

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para manter a saúde, porque beneficia o processo biopsicossocial. Portanto, uma vida ativa, não sedentária, é um fator que contribui significativamente para o bem estar das pessoas⁽¹²⁾.

Enf.4 e Enf.9 também disseram que “é importante para ativar a circulação sanguínea, os benefícios para questão cardíaca, no controle das taxas de colesterol, triglicerídeos, o metabolismo acelera, controla a ansiedade”.

Enf.5 relacionou “que o nosso corpo é como uma máquina, que para funcionar bem é preciso de cuidado, além de se alimentar é preciso de exercícios para funcionar melhor”.

Enf.6 “a atividade física melhora a qualidade de vida”.

Enf.7 e Enf. 10 disseram “ter resposta positiva e benéfica ao organismo com as práticas adequadas”.

Para que a atividade física seja de bom resultado é importante haver conhecimento dos profissionais da área da saúde, e que esses profissionais da saúde estejam preparados com o saber coerente como também conheçam o que preconiza o Ministério da Saúde do Brasil. Assim bem preparados irão ter melhores resultados com esses idosos⁽⁵⁾.

Durante as entrevistas com os enfermeiros notou-se o desconhecimento das condutas do Ministério da Saúde, o que ficou expresso através de suas falas:

Os Enf.1, Enf.3, Enf.4, Enf.5, Enf.6, Enf.7, Enf.8 responderam com quase unanimidade dizendo que “sinceramente não sei o que o Ministério da saúde fala”.

Os Enf.2 Enf.9 e Enf.10 disseram “que o Ministério da Saúde preconiza que o enfermeiro deve acompanhar e promover assistência aos idosos antes, durante e depois das práticas de atividades físicas”.

Cerca de 70% dos enfermeiros entrevistados relataram nunca terem participado de capacitação ou treinamento referente a atividades físicas para idosos, o que se configurou como uma preocupação frequente no depoimento dos profissionais.

Sabe-se da importância do conhecimento aplicado aos idosos, já que estes precisam de um cuidado mais específico, por apresentarem um desequilíbrio fisiológico, hormonal, e psicossocial⁽¹³⁾.

Benefícios das atividades físicas para idosos

A prática regular de exercícios físicos promove benefícios que se manifestam sob todos os aspectos no organismo, e que auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importante para a redução da mortalidade além de melhorar o convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar⁽¹²⁾.

Enf.1 “a prática de educação física deve começar muito cedo para o idoso, pois o idoso é como uma porta, se não estiver fazendo exercício físico vai enferrujando, enferrujando e em um momento pode parar”.

Enf.9 “é de extrema importância para uma boa circulação e para o corpo”.

O exercício físico realizado de maneira sistemática ajuda no controle da hipertensão arterial por redução da resistência arterial periférica (dilatação dos vasos), aumenta HDL-colesterol ("colesterol bom"), reduz a obesidade e dos triglicerídeos, propicia melhor controle dos níveis glicêmicos (taxas de açúcar no sangue), previne doença arterial coronariana e diminui o risco de morte⁽¹³⁾.

O Enf.1 “orienta a questão do uso de tênis, roupa adequada, que os idosos estejam alimentados e tenham usado sua medicação de rotina, bem hidratados, e controle da pressão arterial e outros sinais vitais. Com isso haverá a prevenção e cuidados com quedas e outros problemas secundários”.

Enf.2 “na prevenção de problemas secundários como quedas e fraturas é importante orientar e ter a supervisão de outro profissional de educação física juntamente com a equipe de saúde”.

Enf.3, Enf.4 e Enf.5 relatam que “é importante à prevenção de doenças secundárias como a fratura de fêmur, como também os benefícios para os idosos como controle de pressão arterial, níveis lipídicos, sobrepeso, obesidade, glicemia, ansiedade, estresse e a melhora das articulações e diminuição de problemas ósseos”.

Especificamente, a atividade física regular entre idosos está associada à redução do índice de quedas, e diminuição do risco de doenças cardiovasculares, do Diabetes Mellitus, da depressão, da obesidade, das fraturas relacionadas à osteoporose e déficit cognitivo, além da promoção da sensação de bem estar⁽¹³⁾.

Enf.7 “atribuir o acompanhamento nas práticas de atividade física com idosos pelos profissionais de saúde principalmente com educador físico, enfermeiro e médico, para diminuir a possibilidade de futuras fraturas e tem em mente os benefícios corporais e mentais, melhorando a função respiratória, digestiva e da qualidade de vida”.

Enf.9 e Enf.10 “a atividade física ajuda na prevenção de doenças crônicas (DM, HAS, artroses etc.) e a promoção do bem estar além de promover interação social”.

Além disso, melhora a qualidade do sono, função cognitiva (mental) e memória de curto prazo, diminui o grau de depressão, reduz ou atrasa o aparecimento de demência, reduz o risco de câncer de cólon, mama, próstata e reto, aumenta a densidade óssea e diminui o aparecimento de fraturas de fêmur e vértebras.

Avaliação do idoso quanto à capacidade de realização de atividade física

O idoso deve fazer um tempo maior de aquecimento e esfriamento, antes e após as atividades, respectivamente. Devido a sua menor responsividade do sistema barorreceptor, apresenta maior risco de complicações, uma vez que a diminuição na pressão arterial consequente à vasodilatação periférica não é compensada por aumento suficientemente rápido na frequência cardíaca para evitar tontura ou síncope (desmaio), em resposta à diminuição do débito cardíaco⁽¹³⁾.

Deve-se ressaltar que a prática de atividade física deve ser sempre indicada e acompanhada por profissional qualificado, incluindo médicos, fisioterapeutas e profissionais de Educação Física, pois a atividade física consiste em exercícios bem planejados e bem estruturados. Eles conferem benefícios aos praticantes, como o aumento da longevidade, a disposição e a saúde. Ou seja, com atividade física há uma melhora significativa da qualidade de vida⁽¹²⁾.

Enf.1 “o idoso precisa passar antes de tudo por uma consulta médica, passar pelo preparo para avaliar seus sinais vitais”.

Enf.2 também indica “a avaliação que é feita pelo médico, com isso saberá se estiver apto a praticar alguma atividade física, então o médico declara se estiver pronto ou não para se exercitar e que tipo de exercícios”.

Enf.4 diz “que o profissional também capaz de avaliar é o educador físico”.

A avaliação da pré-participação em atividades mais vigorosas deve ser iniciada pela história e pelo exame clínico focado nas peculiaridades dessa população que, frequentemente, é portadora de doença arterial coronariana silenciosa. A investigação complementar deve ser orientada pelos dados clínicos, por vezes proibitivos e desestimulantes para a prática de exercício físico.

Enf.5 “é atribuição médica preparar o idoso para receber os exercícios, se for o caso esperar baixar as taxas, avaliar a capacidade cardíaca”

Enf.8 “fazer consulta com cardiologista para avaliar as condições cardíacas”.

Montti (2007) adverte que a prática de exercícios pelo idoso exige uma avaliação médica cuidadosa e a realização de determinados exames.

Cerca de 90% dos enfermeiros entrevistados demonstraram ter conhecimento do assunto, e que sabem que antes de qualquer exercício físico se faz necessário a avaliação por um profissional qualificado.

Os profissionais de Enfermagem apresentaram respostas com conhecimento adequado diante do assunto abordado, de acordo com alguns autores que concordam que para que haja uma boa prática de atividades físicas se faz necessário trabalhar em equipe, cada profissional com sua avaliação a fim de promover saúde minimizando os problemas secundários. São importantes avaliações como: exames laboratoriais, físicas e de resistência, porém sabemos da deficiência que o sistema de saúde brasileiro sofre com falta de profissionais qualificados sobrecarregando outros profissionais (CASAGRANDE, 2006).

Na primeira categoria os enfermeiros mostraram que têm conhecimento cabível para atuar juntamente com o educador físico e com a equipe multidisciplinar das UBS pesquisadas, apresentando através de respostas a interação com as práticas das atividades físicas para idosos e sua importância para o corpo dos mesmos já que na terceira idade o corpo do idoso fica fragilizado pelo envelhecimento.

Na segunda categoria os enfermeiros relataram conhecimento sobre os benefícios para os idosos provenientes das atividades físicas de acordo com suas rotinas. Os mesmos afirmaram que para uma boa atividade física para idosos é necessária a supervisão do enfermeiro, educador físico e médico, e que para que haja uma prática de bons resultados é necessário realizar exames laboratoriais para assegurar a saúde do idoso.

Na terceira categoria os enfermeiros mostraram resultados satisfatórios, demonstrando maior conhecimento e envolvimento com as práticas, embora soubessem não ser de responsabilidade do enfermeiro a realização das mesmas, e sim do educador físico. Adicionalmente, afirmaram que para uma boa prática de exercícios físicos se faz necessário: o uso adequado de tênis e roupas confortáveis, da medicação de rotina,

hidratação, avaliação antes, durante e depois das práticas, verificação dos sinais vitais, e o acompanhamento de um profissional capacitado.

Conclusão

A prática de exercícios físicos representa a oportunidade de trabalhar o corpo e a mente dos idosos, proporcionando um envelhecer com saúde. Sendo assim, a mesma possui caráter preventivo e atenuante dos sinais senis, em todos os sistemas do corpo humano, tanto a curto como a longo prazo, o que reflete positivamente na qualidade de vida. Os indicadores de tempo de atividade física para predição da condição funcional possuem implicação clínica na saúde do idoso, uma vez que níveis insuficientes de atividade física podem predizer a incapacidade funcional.

De acordo com os dados coletados, podemos observar que a atividade física muda para melhor a vida do idoso, não só das suas condições físicas, mas principalmente porque ocasiona o retorno ou a manutenção de suas atividades sociais, que dão suporte para o bem estar emocional destes.

Foi verificada que a prática dos exercícios físicos é uma forma de interação de idosos com outros idosos, demonstrando que é uma boa maneira de socialização. Quanto melhor a interação do idoso com outros idosos e a equipe que lhe acompanha, inserindo-o dentro da sociedade, melhor será a sua percepção acerca da qualidade de vida e bem-estar físico, emocional e social.

É necessário ainda, a partir deste reconhecimento, estabelecer intervenções baseadas nessas relações, incluindo a própria participação do idoso na tomada de decisões de suas necessidades, desejos e com vistas a reconhecer também sua autonomia, e as relações de interação social.

Com base no exposto, fica evidente a necessidade de comprometimento por parte dos profissionais que prestam a assistência aos idosos no sentido de programar a atividade física como rotina no acompanhamento dos mesmos, com o intuito de modificar o seu estilo de vida, tornando-os mais saudáveis, melhorando a qualidade de vida durante a terceira idade.

Faz-se necessário para que haja um melhor desenvolvimento nas práticas dessas atividades físicas, um conhecimento adequado com capacitações, treinamentos com

esses profissionais que atuam com esse grupo de pessoas que precisam de uma atenção específica.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage na internet]. Projeção da população do Brasil: a população brasileira cresce em ritmo acelerado [acesso em 28 mar 2012]. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticia/noticia_impresao.php?id_noticia=1272.
2. Mazo GZ, Mota J, Gonçalves LHT, Matos MG. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *Revista Portuguesa e Ciências do Desporto*, 2003, 2(5):202-212. Disponível em: http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.5_nr.2/1.8.G.Z.Mazo.pdf.
3. Machado, WCA, Faria DP, Barros RCF, Moraes CAM. Expectativas dos alunos do curso de formação de cuidadores de idosos na região centro-sul fluminense: da busca de conhecimentos a oportunidades no mercado de trabalho. *Rev de Pesq.: cuidado é fundamental*, 2010, jan-mar. 2(1): 592-602. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewFile/422/491>.
4. Ferreira, AB, Minanni CA, Paganini CBL, Falce TSL, Todeschini AB, Eras AE, Chekin G, Motta BR, Junior NC et al. Programa de atenção particularizada ao idoso em unidades básicas de saúde. *Saúde Soc*, 2009, 18(4):776-786. Disponível em: http://www.catho.com.br/jcs/inputs_view.phtml?id=4403.
5. Casagrande M editor . Atividade física na terceira idade [monografia na internet]. Universidade Estadual Paulista, Bauru; 2006 [Acesso em 28 mar 2012]. Disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/Atividade%201.pdf>.
6. Araujo CJ, Sales RR, Sousa Junior NB. Prática de exercícios físicos na população idosa em academias 2008; [acesso em 03 abr 2012]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n3/a03v16n3.pdf>.
7. Caromano FA, Ide MR, Kerbauy RR. Manutenção na prática de exercícios por idoso. *Revista do Departamento de Psicologia-UFF*, 2006 jul-dez; 2(18):177-192.
8. Ministério da Saúde (BR). Pactos pela vida, em defesa do SUS e da gestão. Pacto pela saúde. Brasília (DF), 2006ª; [acesso em 28 mar 2012]. Disponível em: <http://saude.gov.br>.

9. Bardin L. Análise de conteúdo. Ed. rev. atual. Lisboa, edições 70, 2009.
10. Conselho Nacional de Saúde (BR). Resolução n.º 196/06. Sistema nacional de informações sobre ética em pesquisa envolvendo seres humanos: diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos.
11. Conselho Federal de Enfermagem (COFEN). Resolução n. 311 de 8 de fevereiro de 2007. Apresenta o Código de ética dos profissionais de enfermagem. [internet] 2007 [acesso em 24 mai 2012]. Disponível em: http://www.coren-rj.org.br/site/resolucoes/res_cofen_311-2007.pdf
12. Montti M. Importância da atividade física [internet] 2007 [acesso em 03 out 2012]. Disponível em: <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&RtturnCatLD=1774>.
13. Almeida EF. A importância da atividade física para manter a saúde [internet] 2007 [acesso em 03 out 2012]. Disponível em: http://www.catho.com.br/jcs/inputs_view.phtml?id=4403.