

## **A PREVALÊNCIA DA TERCEIRA IDADE NAS ASSESSORIAS ESPORTIVAS DE CORRIDAS DE RUA NA CIDADE DE MACAPÁ/AP**

Wanderley Gomes de Oliveira <sup>1</sup>

### **RESUMO**

Entende-se que a terceira idade são pessoas que possuem 60 anos ou mais. Pode-se afirmar que o processo de envelhecimento está relacionado com inúmeras transformações fisiológicas com complicações na funcionalidade, na mobilidade, na autonomia, na saúde, alterações psicológicas e sociais, na qualidade de vida, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas, advindos do próprio processo de envelhecimento e de hábitos de vida inadequados. O envelhecimento é um fenômeno mundial, e crescente e que vem tomando proporções significativas sobre o aumento da expectativa de vida desta população. O objetivo deste trabalho é averiguar a prevalência da terceira idade nas assessorias de corridas de rua na cidade de Macapá. Para este trabalho de projeto de pesquisa, será inserida uma proposta metodológica de cunho descritivo, de caráter quantitativo-qualitativo, para poder investigar a prevalência da terceira idade nas assessorias de corridas de rua. Desse modo, a pesquisa exploratória está sendo o primeiro passo, sobretudo quando bibliográfica. A participação dos idosos nas corridas de rua das assessorias esportivas, além de promover uma interação social, promove melhoras nas funções orgânicas, evitando a prevalência de doenças hipocinéticas causados pelo sedentarismo, garantindo a manutenção de sua destreza e capacidade funcional. Com o aumento dos participantes da melhor idade (terceira idade) nas corridas de rua, além do aumento pela procura de assessorias esportivas, o profissional de Educação Física deve estar capacitado para atender as demandas fisiológicas para a busca dos objetivos desta população.

**Palavras-chave:** Terceira Idade, Corridas de Rua, Assessorias Esportivas, Atividade Física, Educação Física.

### **INTRODUÇÃO**

Entende-se que a terceira idade são pessoas que possuem 60 anos ou mais. Pode-se afirmar que o processo de envelhecimento está relacionado com inúmeras transformações fisiológicas com complicações na funcionalidade, na mobilidade, na autonomia, na saúde, alterações psicológicas e sociais, na qualidade de vida, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas, advindos do próprio processo de envelhecimento e de hábitos de vida inadequados. Logo, este processo está associado ao declínio das capacidades locomotoras, força, flexibilidade, e problemas cardiorrespiratórios. Por esses motivos, a busca pela melhora da qualidade de vida vem crescendo entre a população idosa, na qual as atividades físicas

---

<sup>1 1</sup> Pós-graduando em História e Cultura Afro-brasileira; Especialista em Docência no Ensino de Educação Física pelo Instituto Brasileiro de Formação, UNIBF; Licenciado em Educação Física pelo Centro de Ensino Superior do Amapá, CEAP, Macapá, Amapá. E-mail: wanderleyleo.edf@outlook.com

estão inclusas. No entanto, estas pessoas muitas vezes não são direcionadas a um profissional especialista para acompanhar seu progresso na busca pela qualidade de vida.

Entre as diversas possibilidades, a corrida de rua nas assessorias esportivas pode ser uma excelente opção para esse público devido o seu compromisso social com a promoção da qualidade de vida destas pessoas. Desse modo, será que a terceira idade está aumentando nas assessorias esportivas de corrida de rua na cidade de Macapá?

O envelhecimento é um fenômeno mundial, e crescente e que vem tomando proporções significativas sobre o aumento da expectativa de vida desta população. Dessa maneira é necessário que sejam elaborados planejamentos com estratégias para dar fortalecimento a esse processo visando a longevidade destas pessoas para garantir a sua qualidade de vida. Com base no exposto acima, a prática da atividade física à terceira idade vem sendo amplamente estudada, sendo considerada uma possibilidade para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento. Neste contexto, as atividades aeróbicas estão em crescente progresso estando presentes nas práticas regulares dos idosos, pelo fácil acesso e principalmente pelo baixo custo. Destacando-se assim as assessorias esportivas de corrida de rua, assumindo seu papel de compromisso a estas pessoas, através de instruções, acompanhamentos, avaliações físicas bem como, se não o mais importante, estimulando estas pessoas a se manterem ativos com sua dinâmica em grupos. Portanto, a prática da corrida de rua pode contribuir para o combate do sedentarismo e, ainda, contribui significativamente para a manutenção da aptidão física, afetando na incidência de quedas, além de prevenir doenças epidemiológicas, e o seu emocional, sentindo-se parte de um grupo, interagindo através de relações sociais, garantindo a sua qualidade de vida.

Sua participação em programas deste tipo de atividade física poderá lhes proporcionar diversos benefícios que podem influenciar em sua longevidade. Porém, é necessário obter acompanhamento de um profissional para acompanhar em seu progresso no decorrer das práticas de corrida, garantindo sua segurança, e bem estar. Todavia, apesar dos possíveis benefícios, a prática da corrida de rua para a terceira idade poderá ocasionar a prevalência de lesões, que podem ser musculares ou ósseas, nestes praticantes.

Este estudo tem como objetivo geral averiguar a prevalência da terceira idade nas assessorias de corridas de rua na cidade de Macapá, onde se destacam 4 objetivos específicos: 1) verificar se está aumentando o número de idosos nas corridas de rua; 2) descrever os benefícios da prática da corrida de rua na terceira idade; 3) identificar o perfil dos idosos que participam das assessorias de corrida de rua.

## **METODOLOGIA**

Para este projeto de pesquisa, será inserida uma proposta metodológica de cunho descritivo, de caráter quantitativo-qualitativo, para poder investigar a prevalência da terceira idade nas assessorias de corridas de rua.

A pesquisa exploratória está sendo o primeiro passo, sobretudo quando bibliográfica, pois esta proporciona maiores informações sobre determinado assunto, facilitando a delimitação do estudo, a definição de objetivos ou formulação de hipóteses.

Na segunda fase da pesquisa, será a pesquisa de campo, de caráter qualitativa que, por sua vez, descreverá a complexidade de determinado problema, sendo necessário compreender e classificar os processos dinâmicos vivido nos grupos, contribuindo no processo de mudanças, possibilitando o entendimento das mais variadas particularidades dos indivíduos (DALFOVO, LANA E SILVEIRA, 2008). Após isso, será necessário quantificar os resultados, para verificar se os dados obtidos são significativos (ROESCH, 1999; MALHOTRA, 2001).

Para a coleta dos dados, serão utilizados questionários estruturados. Escolhido por ser um instrumento que proporciona um grande número de informações, atingindo um maior número de pessoas simultaneamente (MARKONI; LAKATOS, 2009). As questões abordarão sobre os benefícios da prática da atividade física no processo do envelhecimento, a participação em corridas de rua, além das motivações para a sua prevalência e as orientações profissionais para esta população.

Os questionários serão aplicados para população idosa (homens e mulheres) que possuem idade a partir dos 60 anos, e que participam de corrida de rua em assessorias esportivas na cidade de Macapá – AP.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social. Ou seja, o conceito de saúde não se define como apenas à ausência de doenças e afecções. Em outras palavras, a saúde pode ser definida como algo diversificado na qual abrange as dimensões físicas, mental e social.

A saúde de acordo com Fontoura (apud Bouchard, 1990, p. 3):

É definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica [...] caracterizada por polos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano, e a saúde negativa associa-se à morbidade e, no extremo, à mortalidade.

Ainda podem-se destacar os determinantes da saúde que contribuem decisivamente para a manutenção da mesma, nos quais se destacam: fatores sociais, econômicos, comportamentais, culturais e étnico-racial.

As condições econômicas e sociais influenciam decisivamente as condições de saúde de pessoas e populações. A maior parte da carga das doenças — assim como as iniquidades em saúde, que existem em todos os países — acontece por conta das condições em que as pessoas nascem, vivem, trabalham e envelhecem. Esse conjunto é denominado “determinantes sociais da saúde”, um termo que resume os determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais da saúde (CARVALHO, 2013, p. 19).

Nem todos os determinantes possuem o mesmo grau de relevância, pois os que mais se destacam são os que causam mais alterações na saúde como um todo. Nesse sentido, comportamentos e atitudes assumidos por cada indivíduo no seu dia-a-dia que pode influenciar o seu estado de saúde, chamado de estilo de vida.

O estilo de vida, operacionalmente, será analisado considerando um conjunto dos seguintes aspectos: nutrição, atividade física, comportamento preventivo (fumo, bebidas alcoólicas, drogas ilícitas, atividade sexual, controle da pressão e colesterol, respeito às normas de trânsito e IMC [Índice de Massa Corporal]) (NOVAES, 2007, p. 7).

Estilo de vida é individual, são ações do cotidiano de cada indivíduo. Desse modo, há dois tipos de estilo de vida: atitude, predisposição para agir em resposta aos estímulos internos ou externos; e comportamento, que é a atividade observável em resposta aos estímulos internos e externos. É válida a premissa de que o estilo de vida é saudável na medida em que tende a melhorar a qualidade de vida.

Considera-se que o estilo de Vida é saudável quando os cuidados comportamentais compreendem, entre outros objetivos, a busca de uma vida emocional, intrapessoal e interpessoal positiva, se necessários, à custa do tratamento, sobretudo da depressão e da ansiedade; da adequação da alimentação e dos tempos de sono e de exercício; da redução da ingestão de álcool e suspensão do hábito do fumo (NOVAES, 2003, p. 12).

Atualmente é notória a crescente preocupação com a saúde da população, passando a ser um problema público dos órgãos de saúde na qual os governos estaduais e municipais são responsáveis por garantir a manutenção da saúde da sociedade através de programas sociais, planos de saúde para prevenir e/ou remediar juntos com profissionais da área da saúde. Desse modo, surgiu a teoria “educação em saúde”, intervindo na educação/reeducação dos indivíduos em seus hábitos comportamentais no dia a dia para garantir sua qualidade de vida.

A sociedade moderna exige indivíduos cada vez mais saudáveis e sempre mais conscientes, suscitando que educação e saúde se entrelacem, como necessidades decisivas e imprescindíveis para a autorrealização humana. Nessa perspectiva surge a educação para a saúde, que se caracteriza como um trânsito entre as mais diversas áreas do conhecimento, para promoção de um melhor nível na qualidade de vida, para os indivíduos, para as comunidades e para a nação. A educação para a saúde exerce influência direta sobre a existência humana, pois compreende conhecimentos, atitudes e comportamentos que constituem o seu ser, o seu saber e o seu fazer (MENESTRINA, 2005, p.29-30).

Nessa perspectiva, o ato de se manter saudável é relacionado à prática de atividade física, na qual a Educação Física entra com uma nova característica para a sociedade como um todo, em especial a comunidade da terceira idade como é o caso desse estudo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Sabe-se que a terceira idade são pessoas que possuem 60 anos ou mais. Com base em Corazza (2001), o processo do envelhecimento é complexo e inevitável que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos. Nesse sentido, alterações fisiológicas, biológicas, sociais, são comuns na população idosa.

Sobre o processo de envelhecimento ALVES ET AL (2004, p. 2) explica que o envelhecimento, processo inexorável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. Essas alterações, nos domínios biopsicossociais, põem em risco a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade para realizar, com vigor, as suas atividades do cotidiano e colocar em maior vulnerabilidade a sua saúde.

No que diz respeito às alterações fisiológicas e antropométricas, o organismo sofre mudanças naturais devido ao processo de envelhecimento, como a presença de doenças hipocinéticas, aumento da gordura corporal em detrimento da massa muscular ocasionando

em uma baixa densidade óssea, levando a osteoporose, reduzindo também a flexibilidade e declínio das habilidades motoras. Além da diminuição da circulação do sangue, e baixa frequência cardíaca. Quando se trata de alterações do contexto psicológico, a velhice é caracterizada pela perda de memória e baixa concentração cognitiva, e também por um período de perdas, isso não é diferente nas relações psicológicas, mas um aspecto importante a se destacar é a perda por morte de amigos, familiares, pais, parceiros e filhos. Estas perdas podem representar complicações e consequências prolongadas, como formas patológicas de luto, surgimento ou continuação de doenças e até a morte. Já as mudanças de comportamentos, isto é, a interação e socialização do idoso tende a diminuir com o passar dos anos, ocorrem mudanças emocionais, pois neste momento é que surgem os preconceitos, depressões, que podem agravar o estado físico e emocional do idoso pela perda de papéis sociais e, conseqüentemente, com a perda do poder e autonomia, e baixa autoestima (ERBOLATO, 2002; PIRES et al., 2002; SILVA & BARROS, 1996).

Dando fortalecimento a essas descrições, Matsudo descreve o envelhecimento como a medida que aumenta a idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas diminuem e, com as alterações psicológicas que acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse, depressão), existe ainda diminuição maior da atividade física que conseqüentemente, facilita a aparição de doenças crônicas, que, contribuem para deteriorar o processo de envelhecimento. Mais que a doença crônica é o desuso das funções fisiológicas que pode criar mais problemas. A maioria dos efeitos do envelhecimento acontece por imobilidade e má adaptação e não por causa de doenças crônicas. (MATSUDO et. al, 2000).

No entanto, a expectativa de vida da população idosa tem aumentado devido aos determinantes deste processo sofrerem mudanças significativas em questões de hábitos saudáveis como a procura da qualidade de vida, através de atividades físicas e alimentação adequada bem como aos avanços de pesquisas de diversas áreas do conhecimento da ciência.

As evidências epidemiológicas disponíveis sugerem fortemente uma associação inversa entre atividade física e mortalidade. Dessa forma, os dados apoiam a necessidade do estímulo da atividade física regular especialmente após os 50 anos de idade, visto que é a manutenção da atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo que tem um impacto real na saúde e na longevidade (MATSUDO, 2009, p. 5).

O crescimento da população idosa no Brasil registra um percentual de 8,6% da população total, com base no último censo de 2007. Tem-se ainda uma projeção de cerca de 30,9 milhões de indivíduos que terão mais de 60 anos de idade até o final do ano de 2020.

Paralelamente a isto, são conhecidos, bem difundidos e documentados os benefícios decorrentes da prática regular de atividades físicas para este grupo etário e social (SILVA, 2005).

No momento atual a sociedade brasileira está se tornando muito mais informada que anos atrás. Tem despertado seu interesse para a prática de hábitos saudáveis para uma melhor qualidade de vida durante o envelhecimento, garantido a longevidade. Nessa perspectiva o interesse para a prática de atividade física varia de acordo com seu objetivo e necessidade. Segundo Dumazedier (1979), os idosos se interessam em praticar cinco tipos de atividades de lazer: lazeres artísticos, físicos, práticos, intelectuais e sociais.

A prática regular de exercícios físicos é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento [...] a inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo (CIVINSKI, MONTIBELLER e BRAZ, 2011, p. 166-167).

Entre as diversas possibilidades, a corrida de rua vem ganhando destaque e vários estudos surgindo para aplicar, através de diversas metodologias a sua biomecânica, para pessoas da terceira idade quem tem o interesse em praticá-la. A corrida pode receber qualquer pessoa, independente de faixa-etária, por ser capaz de proporcionar grandes espaços, sem limitações. De acordo com Gonçalves (2011), desde a década de 70, no mundo inteiro, e principalmente, nos últimos anos, no Brasil, houve um grande aumento na procura por esse tipo de atividade.

A adoção de um estilo de vida não sedentário, calçado na prática regular de atividade física, encerra a possibilidade de desenvolvimento da maior parte das doenças crônicas degenerativas, além de servir como elemento promotor de mudanças com relação a fatores de risco para inúmeras outras doenças (SILVA, 1999, p. 262).

A participação dos idosos nas corridas de rua das assessorias esportivas, além de promover uma interação social, promove melhoras nas funções orgânicas, evitando a prevalência de doenças hipocinéticas causados pelo sedentarismo, garantindo a manutenção de sua destreza e capacidade funcional. De acordo com Shephard (2003), a participação da população idosa nas assessorias de corrida de rua tem o objetivo de minimizar ou retardar os efeitos da idade avançada, além de aumentar a qualidade de vida dos indivíduos. Além de ser muito importante um programa de exercícios para os idosos é elevar a expectativa ajustada à

qualidade de vida destes indivíduos. O ideal é que promova uma interação social, além de manter a mobilidade e autonomia deste idoso.

Os exercícios mais estudados foram, durante muito tempo, predominantemente os aeróbicos, o que resultou num longo período em que predominou a ideia de que apenas estes poderiam ser benéficos ao idoso, principalmente quando portador de ampla comorbidade (JACOB FILHO, 2006, p. 75).

De acordo com Zimerman (2000), cita os objetivos e benefícios da atividade física quando relacionados à corrida: melhoram as condições musculares (força e resistência) e articulares (mobilidade), melhora a flexibilidade, melhora a circulação periférica, previne a obesidade, previne a osteoporose, melhora a postura, a coordenação motora, desenvolve a autoconfiança, a autoimagem e a socialização (quando os exercícios são feitos em grupo), mantém e promovem a autonomia e independência. De acordo com Nahas (2001), as atividades como caminhadas são bastante apreciadas pelos idosos, além de ser um ótimo exercício para a melhora do sistema cardiovascular. Acrescentam-se ainda exercícios resistidos, que promovem um aumento da massa muscular e melhora o equilíbrio.

No entanto, quanto ao tipo de atividade aeróbica, diversos estudos relacionam os benefícios da corrida a uma simples caminhada.

A caminhada é com certeza a atividade física ideal para os indivíduos idosos que resulta em importantes efeitos benéficos para a saúde por ser uma atividade que sustenta o peso corporal e de baixo impacto, que pode ser feita em diferentes intensidades, em qualquer local, envolvendo grandes grupos musculares, contribuindo para aumentar o contato social, principalmente em grupos em risco de isolamento, depressão e demência (MATSUDO, MATSUDO e NETO, 2001).

Neste aspecto, o exercício está associado com melhora significativa do humor em pessoas idosas, sendo que os efeitos têm sido encontrados com qualquer tipo de exercício, mas em especial com a corrida de rua, realizado em intensidade leve a moderada. Da mesma forma, a melhora da função neurocognitiva. Seja a caminhada ou a corrida, vem demonstrando impactos positivos sobre a saúde mental dos idosos, diminuindo o risco de demência vascular, assim como minimizar o declínio cognitivo. Além disso, estimula o processo de plasticidade cerebral, aumenta a resistência do cérebro ao dano, melhora a aprendizagem e o desempenho mental. (RAVAGLIA, 2007; MATSUDO, 2009).

Antes de iniciar uma corrida, o idoso deve passar por orientações médicas, com o objetivo de realizar baterias de exames para saber seu estado nutricional, seu uso de



medicamentos e limitações físicas. É sempre importante dar início a prática da corrida de forma gradual, elaborar um plano em que a intensidade, dia e tempo de duração estejam anotados. Sempre respeitando suas limitações físicas, psicológicas e principalmente a individualidade biológica quando inserido em grupos de pessoas. Além do uso de roupas adequadas para a prática da corrida, roupas leves e tênis confortável para o impacto com o solo. Daí a importância da supervisão constante de um profissional de Educação Física nas assessorias esportivas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A corrida de rua é uma atividade física que vem ganhando destaque entre as pessoas, se tornando um dos esportes mais praticados no mundo todo. Pelos benefícios que proporciona como emagrecimento, fortalecimento muscular e bem estar é recomendada para todas as idades, também para os idosos. Trazendo inúmeros benefícios para a saúde física e mental no processo do envelhecimento terceira, quando ocorrem uma série de mudanças no organismo do idoso, como alterações cardiovasculares e redução da massa magra. Contudo, após os 60 anos, justamente por causa dessas transformações fisiológicas, o cuidado na hora de treinar deve ser redobrado.

Este trabalho dá-se-a, no primeiro momento, diante do seu cronograma, em uma revisão bibliográfica de um projeto de pesquisa em andamento sobre a prevalência da terceira idade nas assessorias de corrida de rua na cidade de Macapá/Ap. Pois tem sido observado não só o aumento da prática da corrida de rua na cidade de Macapá, mas também o aumento pela procura de assessorias esportivas, em diversos bairros da cidade, que orientam a tal prática para esta população em prol de saúde, qualidade de vida, e até mesmo competições.

Portanto, com o aumento dos participantes da melhor idade (terceira idade) em provas de 5Km, 10Km e maratonas, além de outras atividades esportivas, o profissional de Educação Física deve está capacitado para atender as demandas fisiológicas para a busca dos objetivos desta população.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Roseane Victor; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel da Cunha; ALVES, João Guilherme Bezerra. **APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE IDOSOS: influência da hidroginástica**. Disponível em: [http:// www.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03.pdf). Acesso em: 22 de agosto de 2020.

CORAZZA, M. A. **TERCEIRA IDADE & ATIVIDADE FÍSICA**. 1. ed., São Paulo: Phorte, 2001. GARRETT, N. A. et al. **Physical inactivity: direct cost to a health plan**. Am. J. Prev. Med., v. 27, n. 5, p. 304-309, 2004.

CHAKRAVARTHY, M. V; JOYNER, M. J.; BOOTH, F. W. **AN OBLIGATION FOR PRIMARY CARE PHYSICIANS TO PRESCRIBE PHYSICAL ACTIVITY TO SEDENTARY PATIENTS TO REDUCE THE RISK OF CHRONIC HEALTH CONDITIONS**. Mayo Clin. Proc., v. 77, s. n, p. 165-73, 2002.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. **MÉTODOS QUANTITATIVOS E QUALITATIVOS: um resgate teórico**. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau, v.2, n.4, p.01- 13, Sem II, 2008.

ERBOLATO, R. M. P. L. **RELAÇÕES SOCIAIS NA VELHICE**. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, pp. 957-963, 2002.

PIRES, T. S.; NOGUEIRA, J. L.; RODRIGUES, A.; AMORIM, M. G.; OLIVEIRA, A. F. **A RECREAÇÃO NA TERCEIRA**. <http://www.cdof.com.br> 07.03.2002.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MALHOTRA, N. **PESQUISA DE MARKETING**. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MATSUDO, Sandra Mahecha; KEIHAN, Victor; MATSUDO, Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite de. **IMPACTO DO ENVELHECIMENTO NAS VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS, NEUROMOTORAS E METABÓLICAS DA APTIDÃO**

**FÍSICA.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.8 n. 4 p. 21 – 32 setembro 2000. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/372/424>>. Acesso em: 30 de agosto de 2020.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **ENVELHECIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.) n.47 São Paulo abr. 2009. Disponível em: <[http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151818122009000200020&lng=pt&nrm=iso](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151818122009000200020&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 24 de agosto de 2020.

ROESCH, S. M. A. **PROJETOS DE ESTÁGIO E DE PESQUISA EM ADMINISTRAÇÃO:** guia para estágios, trabalhos de conclusão, dissertações e estudos de caso. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1999.