

# POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE CASO NO MUNICÍPIO DE PALMEIRA DAS MISSÕES, RS.

SALDANHA, Felipe<sup>1</sup>

ZAMBIASI, Francisco<sup>2</sup>

KRUG, Marilia de Rosso<sup>3</sup>

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi identificar e descrever os projetos de políticas públicas de atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida, que estão sendo desenvolvidas no município de Palmeira das Missões/ RS. Fizeram parte deste estudo descritivo três gestores da Secretaria Municipal de Esporte, três Profissionais de Educação Física responsáveis pelo desenvolvimento dos projetos e cerca de 300 usuários, que responderam a uma entrevista semiestruturada. Os dados foram interpretados através de análise de conteúdo. Constatou-se que: as políticas públicas de atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida são desenvolvidas exclusivamente pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, através de projetos como: Escola Municipal de Futebol e Basquetebol que atende cerca de 300 jovens e adolescentes e Academia de Saúde, que não possui controle de participantes, tais projetos tem por objetivo principal interação social e a qualidade de vida. Pode-se também constatar que: a maioria dos usuários da academia de saúde são idosos representando 50% da população total, outro dado alarmante diz respeito à insatisfação da maioria 65% dos usuários entrevistados em relação qualidade dos serviços prestados pelos profissionais da área de educação física chegando a 65% da amostra total. Desta forma conclui-se que os gestores deveriam destinar um profissional em tempo integral nas academias de saúde para que a população não fique desassistida, pois isto pode tornar-se um risco para integridade física dos participantes dos projetos, e também com a adoção desta medida amenizar a insatisfação da população referente ao trabalho desenvolvido pelos profissionais.

**PALAVRAS-CHAVES:** Políticas Públicas. Saúde. Atividade Física. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

The objective of this research was to identify and describe the public policy projects of physical activity in promoting health and quality of life, being developed in Palmeira Mission / RS. Were part of this descriptive study three managers of the Municipal Sports Bureau, three physical education

---

<sup>1</sup> Professor de Educação Física, Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado E-mail: [felipe\\_saldanha117@yahoo.com.br](mailto:felipe_saldanha117@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Professor de Educação Física, Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado E-mail: [franciscozambiasi@gmail.com](mailto:franciscozambiasi@gmail.com)

<sup>3</sup> Professora Dr<sup>a</sup> do Curso de Educação Física da UNICRUZ- [mkrug@unicruz.edu.br](mailto:mkrug@unicruz.edu.br)

professionals responsible for developing the projects and about 300 users who answered a semi-structured interview. The data were interpreted through content analysis. It was found that: the public policy of physical activity in promoting health and quality of life are developed exclusively by the Municipal Sporting Goods, through projects such as: Municipal School Football and Basketball which serves about 300 children and adolescents Health Academy, which has no control participants, such projects is primarily engaged in social interaction and quality of life. You can also determine that: most health academy members are elderly represent 50% of the total population, another alarming concerns the dissatisfaction of the majority (65%) of the users interviewed regarding quality of services provided by professionals physical education reaching 65% of the total sample. Thus it is concluded that managers should allocate a professional full time in health clubs so that people do not get unassisted, as this may become a risk to the physical integrity of the project participants, and with the adoption of this measure ease the dissatisfaction of the population regarding the work done by professionals.

**KEYWORDS:** Public Policy. Health. Physical Activity. Quality of life

## **INTRODUÇÃO**

As políticas públicas consistem em um processo de criação de leis com o intuito de sanar as necessidades de uma população. São conjuntos de programas, ações e atividades desenvolvidas pelo estado diretamente ou indiretamente, com a participação de entes públicos ou privados, que visam assegurar determinado direito de cidadania, de forma difusa ou para determinado seguimento social, cultural, étnico ou econômico. As políticas públicas correspondem a direitos assegurados constitucionalmente ou que se afirmam graças ao reconhecimento por parte da sociedade e/ou pelos poderes públicos enquanto novos direitos das pessoas, comunidades, coisas ou outros bens materiais ou imateriais, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006).

As políticas públicas de saúde são ações que tem por objetivo primordial a promoção da saúde da população com a integração e a construção de parcerias com os órgãos federais, as unidades da Federação, os municípios, a iniciativa privada e a sociedade como um todo, de acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) a promoção da saúde é uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e às diferenças entre necessidades, territórios e culturas presentes no nosso país. Visando a criação e implementação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade social, defendam radicalmente a

equidade e incorporem a participação e o controle social na gestão das políticas públicas. Contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para o exercício da cidadania, com isso tornando um direito de todos os brasileiros.

Neste estudo abordaremos as políticas públicas intimamente ligadas à atividade física como fator de preventivo de patologias e a importância do educador físico neste processo. Para isso é necessário saber o conceito de atividade física e suas aplicações cotidianas, para Pitanga (2002), a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

Sabemos os benefícios da atividade física no combate e principalmente na prevenção de doenças, muitos estudos indicam que a atividade regular tem papel primordial trazendo benefícios para a saúde e qualidade de vida dos praticantes. Segundo Matsudo (2000) os principais benefícios da atividade física e do exercício na qualidade de vida são os efeitos antropométricos e neuromusculares, os efeitos metabólicos e os efeitos psicológicos. O Ministério da Saúde preconiza que os benefícios para a promoção da saúde podem ser atingidos através de uma dieta equilibrada aliada a prática de atividade física regular e moderada, por trinta minutos diários na maioria dos dias da semana. E ainda Barbosa e Bankoff (2008), ressaltam que estudos recentes têm demonstrado que os benefícios da atividade física relacionada à promoção da saúde não dependem de horas de exercício. Os exercícios podem ser desenvolvidos de forma contínua ou cumulativa em sessões de trinta minutos por dia em intensidade moderada.

A melhoria de qualidade de vida, esta ligada a saúde dos praticantes de atividades físicas, o conceito de saúde é muito mais abrangente do que apenas ausência de patologias, saúde segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946) é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade. Essa definição aponta para a complexidade do tema, e a reflexão mais aprofundada sobre seu significado e nos leva a considerar a necessidade de ações

intersetoriais e interdisciplinares no sentido de criar condições de vida saudável.

Desta forma, destaca-se a relevância científica e social deste estudo, que tem por objetivo primário identificar e descrever os projetos de políticas públicas de atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida, que estão sendo desenvolvidas no município de Palmeira das Missões/ RS a partir das perspectivas dos gestores, profissionais de Educação Física e dos usuários.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de caso, de caráter descritivo, pois pretende descrever as políticas públicas de saúde voltadas a atividade física na promoção de saúde e qualidade de vida adotada pelo município de Palmeira das Missões/ RS.

O município de Palmeira das Missões/ RS situa-se na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul, com população estimada em 34.328 habitantes sendo 29.831 residentes na zona urbana e 4.497 na zona rural, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE (BRASIL, 2010).

Participaram da pesquisa três gestores da Secretaria Municipal de Esporte, Juventude e Lazer, três profissionais da área de Educação Física responsáveis pela execução dos projetos, e 20 usuários entrevistados dos mesmos de um total de aproximadamente 300 pessoas.

O instrumento de pesquisa utilizado foi uma entrevista semiestruturada, que para Triviños (1987) tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa. Os questionamentos dariam frutos a novas hipóteses surgidas a partir das respostas dos informantes.

O foco principal seria colocado pelo investigador-entrevistador. Complementa Triviños (1987), afirmando que a entrevista semiestruturada favorece não só a descrição dos fenômenos sociais, mas também sua explicação e a compreensão de sua totalidade, além de manter a presença consciente e atuante do pesquisador no processo de coleta de informações.

Os dados descritos foram tratados através da análise de conteúdo.

## RESULTADOS

Os resultados do presente estudo foram analisados na perspectiva de três segmentos distintos, ou seja, na opinião dos gestores, dos profissionais de Educação Física que atuam nos projetos e na opinião dos usuários.

Ao questionar o gestor responsável pelo desenvolvimento dos projetos de políticas públicas de atividade física na promoção da saúde sobre quem são os profissionais responsáveis por tais projetos, foram apontados três profissionais, o Secretário Municipal de Esporte, o Coordenador de Eventos Esportivos e o Coordenador de Atividades Comunitárias Esportivas, esta equipe também é a responsável pela elaboração dos projetos existentes no município.

No município de Palmeira das Missões são executados os seguintes projetos: Escola Municipal de Basquetebol, Escola Municipal de Futebol, Ginastica Laboral, Academia de Saúde e Rua do Lazer, atualmente todos em funcionamento. E estes projetos têm como objetivo a participação da comunidade, priorizando a saúde e o bem estar da população, oportunizando a prática esportiva e o favorecimento do processo de integração na comunidade buscando uma melhora na convivência social. Estas ações e projetos atingem todas as faixas etárias desde crianças, a idosos, sem distinção de sexo e limite de idade.

Para um dos gestores o projeto de escolinha de futebol, basquetebol e a academia de saúde, têm como ponto positivo a grande diversidade de atividades esportivas para varias classes sociais e idades e o ponto negativo é a pouca visibilidade regional de algumas modalidades e a falta de apoio das entidades privadas. Dentre as principais dificuldades encontradas para a implementação dos projetos foi citado a não aceitação do novo, por parte da população e a pouca participação da comunidade em algumas modalidades.

Embora o município oferte para a população um bom repertório de atividades, o gestor ainda garante que o número de projetos não é suficiente, pois ainda existem modalidades que são de grande interesse público que a secretaria ainda não conseguiu programar como o atletismo e lutas.

Quando questionado sobre sua opinião em relação a importância dos projetos para a saúde da população um dos gestores afirmou que os projetos entram como uma ferramenta muito efetiva na melhoria da qualidade de vida, inserção social e a prática esportiva saudável e ainda sugere que seria importante firmar parceria com empresas privadas apoiadoras do esporte e estabelecer parceria com o estado e união.

Além dos gestores, também foram entrevistados três profissionais da área da Educação Física, responsáveis pelo desenvolvimento dos projetos. Deste, um era Licenciado em Educação Física, um Bacharel em Educação Física e um é acadêmico do curso de Educação Física Licenciatura. A respeito de como são desenvolvidos os projetos na questão de frequência semanal, duração dos encontros, estrutura e desenvolvimento das aulas, todos afirmaram que as atividades do projeto são realizadas três vezes por semana, com encontros de no mínimo uma hora para cada categoria, e ainda é realizado o controle de frequência dos usuários, já no caso das academias de saúde o funcionamento é diário de segunda à sexta-feira das 8h às 12h e das 13h30min às 17h.

Quando questionados sobre sua preparação para desenvolver a função e conhecimento sobre os objetivos dos projetos, os profissionais afirmaram que estão aptos para desenvolver a função, pois todos têm formação em educação física e também já possuem experiência profissional na área do esporte e da saúde.

Quando os profissionais foram questionados em relação às dificuldades no desenvolvimento das ações dos projetos foram citadas a falta de verbas públicas, estrutura física e o controle de frequência regular dos alunos. Enaltecem os pontos positivos que estão todos relacionados aos benefícios da ação para a população tais como: a qualidade de vida, as melhorias no aspecto motor e a inclusão de jovens em situação de vulnerabilidade social na sociedade. E em contrapartida os pontos negativos avaliados pela equipe foram a falta de competições na área desportiva e a falta de continuidade nas academias de saúde.

Os professores ainda ressaltaram que todos os objetivos almejados estão sendo alcançados e que a principal importância desses projetos em suas

avaliações são a qualidade de vida, interação social, vida ativa conviver em um ambiente esportivo e em casos isolados, por intermédio da escolinha o ingresso em clubes profissionais. Solicitado se haviam sugestões para a melhoria dos projetos existentes ou a criação de novos projetos os mesmos sugeriram à criação de um projeto voltado a modalidade de atletismo, melhorias na qualidade da infraestrutura investimentos na qualificação dos professores envolvidos, para melhor atender a comunidade. >>>>

No segmento que diz respeito aos usuários, foram entrevistados vinte usuários dos quais 10 (dez) eram do sexo masculino representando 50% da amostra e (10) dez eram do sexo feminino representando os outros 50% das amostras. Destes 02 participantes foram considerados adolescentes (14 á 18 anos) 08 adultos (19 á 60 anos) e 10 idosos (acima de 60 anos). Segue na tabela 1 as informações dos perfis dos usuários entrevistados.

*Tabela 1- Perfil dos usuários*

<b>Variáveis</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Masculinos (%)</b>	<b>Femininos (%)</b>
Faixa Etária	Adolescentes	02 (10)	-
	Adultos	05 (25)	03 (15)
	Idosos	03 (15)	07 (35)
Profissão	Dentista	01 (05)	-
	Empresário(a)	01 (05)	-
	Professor(a)	01 (05)	04 (20)
	Enfermeiro(a)	-	01 (05)
	Vendedor	02 (10)	-
	Agricultor	01 (05)	-
	Doméstica	-	01 (05)
	Pedreiro	01 (05)	-
	Estudante	02 (10)	-
	Padeiro(a)	-	01 (05)
	Dona de casa	-	02 (10)
	Desempregado(a)	01 (05)	01 (05)
	Aposentados	Sim	03 (15)
Não		07(35)	05 (25)
Projeto do qual Participa	Academia da Saúde	08 (40)	10 (50)
	Escolinha de basquetebol	01 (05)	-
	Escolinha de futebol	01 (05)	-

Os resultados apresentados na tabela 1 pode-se observar que a maioria dos entrevistados eram idosos e Adultos, de profissões diversas.

Sendo no entanto o maior número de participantes dentre as áreas profissionais composta de professores. Os mesmos ainda foram classificados em aposentados e não aposentados, onde 40% estão aposentados, e os outros 60% que equivalem a maioria não estão aposentados. A maioria dos entrevistados (90%) eram usuários do projeto de Academia de saúde, 5% eram integrantes da escolinha de futebol e 5% da escolinha de basquete.

Questionados sobre o funcionamento dos projetos, se haviam custos, e também se tinham conhecimento dos objetivos dos mesmos, 100% afirmaram que os projetos estão em pleno funcionamento em dias e horários pré-estabelecidos e não possuem nenhum custo para os mesmo. Já sobre o conhecimento dos objetivos dos projetos, a grande maioria totalizando 70% não possuía este conhecimento e apenas 30% sabia sobre o objetivo do projeto que participava. Quando questionados sobre o objetivo a resposta restringiu-se que era para qualidade de vida e promoção da saúde. Sendo assim nos deparamos com mais um questionamento, se não haviam conhecimento em sua maioria de qual era o objetivo do projeto, por qual motivo e objetivo pessoal eles estavam participando dos mesmo, 45% colocaram que sua participação era por lazer, 20% por qualidade de vida, 15% para uma melhoria da saúde, 10% para praticar alguma atividade física e 10% disse que não tinha nenhum objetivo.

Os usuários dos projetos, também, foram questionados em relação à satisfação com o trabalho realizado e a qualidade dos profissionais atuantes nos projetos, após analisar as respostas observou-se que 35% estavam satisfeitos, 10% não estavam satisfeitos e 55% estavam parcialmente satisfeitos. Destacaram pontos positivos dos projetos, como aparelhos novos e em bom estado, saúde, interação e espaço para fazer novas amizades, espaço para praticar atividade física, aulas legais nas escolinhas, ter a oportunidade de praticar um esporte e não estar nas ruas. E em contra partida os pontos negativos foram a não presença dos profissionais, ou seja, nem sempre os profissionais estavam presentes, principalmente nas academias de saúde, a falta de orientação profissional nas mesmas, a lotação das academias de saúde, a localização ao ar livre o que restringia a participação somente em dias



que não estavam chovendo. Entretanto, a grande maioria disse que não teriam pontos negativos.

Por fim solicitamos aos usuários entrevistados sugestões de melhorias para projetos existentes e para a criação de novos projetos. Na opinião dos usuários seria importante para a comunidade, no que diz respeito aos projetos existentes: a) a implementação das academias em mais bairros do município; b) mais profissionais para orientação em tempo integral nos projetos, c) profissionais qualificados para uma melhor orientação; d) mais materiais e, e) mais vezes na semana nas escolinhas de basquetebol e futebol. 70% afirmaram que gostariam de mais projetos, e citaram algumas sugestões tais como projetos na área da saúde, grupos de dança, atividades para pessoas com necessidades especiais, grupos de caminhada e atividades para 3ª idade.

## **DISCUSSÕES DOS RESULTADOS**

Após analisar os resultados obtidos a partir das entrevistas, foi possível perceber que os projetos de políticas públicas voltadas à atividade física, criados pelo município de Palmeira das Missões são desenvolvidos exclusivamente pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer.

Nesta secretaria há a presença de educadores físicos com formação em licenciatura e bacharelado para ministrar e orientar as atividades físicas para a população participante dos projetos. Não há um público alvo específico. Porém, segundo as informações coletadas com os educadores físicos e os usuários, pode-se verificar que a maioria do público é composta por indivíduos adultos e idosos, este dado se dá em virtude desta faixa etária ter mais flexibilidade de horário para o desenvolvimento das atividades.

O funcionamento dos programas de atividades físicas é de inteira responsabilidade da secretaria municipal de esporte e lazer, onde as atividades funcionam de segunda a sexta-feira pela academia em saúde, e três vezes por semana são ministradas aulas de futebol e basquetebol, com turmas em média de 35 alunos, que são atendidos em local específico locado pela secretaria municipal de esporte e lazer, e o trabalho é desenvolvido por professores de educação física sem parcerias com outros profissionais.

A respeito de como são desenvolvidos os projetos na questão de frequência semanal e duração, as atividades do projeto são realizadas três vezes por semana, no caso das escolas de futebol e basquetebol com aulas de uma hora para cada categoria, porém um dos maiores problemas encontrados pelos professores e a frequência inconstante dos jovens e a falta de materiais.

Já nas academias de saúde a atividade tem em torno de uma hora aproximadamente e frequência de segunda a sexta-feira. A maioria dos usuários que procuram este segmento de atividade são idosos e inúmeros estudos apontam que o trabalho de força nessa faixa etária é muito importante, pois, melhoram a capacidade funcional dos mesmos (MORAES; GAGLIARDI, 2012). Fransen (2003), afirma que toda a prática de atividade física é efetiva no controle de dores a nível muscular e articular, desta forma melhorando a capacidade funcional dos participantes.

Para os usuários os projetos adotados pela secretaria estão sendo desenvolvidos, porém, deveriam ser feitas algumas alterações no que diz respeito à qualificação dos profissionais e na qualidade do serviço prestado, já que 55% da amostra estão em partes satisfeitos, e 10% não estão satisfeitos, esta insatisfação destes 65% da amostra se dá em virtude de os profissionais responsáveis pela orientação das atividades nem sempre estarem presentes nas academias de saúde e esta falta de orientação pode ser muito prejudicial para a população em geral.

Em um estudo recente realizado no município de Florianópolis/SC para avaliar a satisfação dos usuários da academia da saúde, onde foram entrevistados 38 usuários. Os resultados do estudo evidenciaram que a maioria da população estava satisfeita com a infraestrutura, entretanto 50% dos entrevistados sugeriram a contratação de profissionais de Educação Física para acompanhar e orientar a execução dos exercícios (MAZO et al., 2013). Uma realidade que se assemelha bastante com o município de Palmeira das Missões/ RS, embora tenham profissionais destinados a trabalhar nestes ambientes, na maioria das vezes estes não se encontram no local, neste caso ambos os municípios necessitam que sejam contratados bacharéis de Educação Física que trabalhem em tempo integral nessas unidades, para que se tenha uma boa orientação e prescrição do exercício físico, para que de fato

as academias de saúde sejam um ambiente saudável e sem riscos para população em geral.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após o análise e discussão das informações, pode-se concluir que as políticas públicas na promoção da saúde e qualidade de vida são fortalecidas pela secretaria municipal de esporte e lazer, onde gestores dos projetos do município, sabem da importância da atividade física para a população, porém estes mesmos gestores deveriam trabalhar mais a questão da comunicação entre órgão regulamentado e população, pois 70% da população palmeirense não conhecem os objetivos das políticas adotada pelo município, desta forma participando na maioria das vezes sem saber os benefícios que tais praticas trazem para sua vida funcional.

Na questão sobre os profissionais, os gestores devem destinar um profissional em tempo integral nas academias de saúde para que a população não fique desassistida, o que se torna um risco para integridade física dos participantes dos projetos, e também com a adoção desta medida amenizar a insatisfação da população referente ao trabalho desenvolvido pelos profissionais.

Outro aspecto que nos chamou a atenção é a grande participação de pessoas idosas no projeto academia da saúde, que mostra que este segmento sabe da importância da pratica de atividades físicas regulares, os mesmo ainda sugeriram que seria importante à criação de projetos voltados ao publico da 3ª idade.

O presente trabalho também mostrou que os gestores de Palmeira das Missões embora tenham alguns problemas de organização e no quadro de profissionais, estão cientes da importância e da necessidade de mais políticas voltadas à atividade física e qualidade de vida, buscando ainda mais o bem-estar e principalmente a saúde de seus munícipes.

Em nossa análise podemos constatar que os projetos de políticas públicas voltados a saúde e qualidade de vida citados neste trabalho estão em pleno funcionamento, com profissionais atuantes, mas porém os mesmo precisam de mais qualificação profissional para desempenhar suas funções e melhor atender a população.

## REFERENCIAS

BARBOSA, J. A. S.; BANKOFF, ADP. Estudo do nível de participação num programa de atividade física e suas relações com as doenças crônicas não transmissíveis: **Revista Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v. 9, n. 12, 2008.

BRASIL, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Portal Cidades**. 2010. Disponível em: <http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=431370&search=rio-grande-do-sul|palmeira-das-missoes> acesso em: 28 mar. 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. **Política Nacional da Promoção da Saúde**. Brasília. 2006. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/politica\\_nacional\\_%20saude\\_nv.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/politica_nacional_%20saude_nv.pdf). Acesso em: 28 mar. 2016.

FRANSEN ,M.; MCCONNELL, S.; BELL, M. Exercise of osteoarthritis of the Hip or Knee. **Cochrane Database Syst Rev**. v. 3, 2003.

MATSUDO, V. K. R. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, p. 41-50, 2002.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Academias da saúde de Florianópolis: diferenças regionais na percepção dos idosos quanto aos serviços prestados, motivos de ingresso e permanência e nível de atividade física. **Arquivo Catarinense de Medicina**. Florianópolis, v.42, n.1, p.56-62, 2013.

MORAES, Larissa Aparecida; GAGLIARDI, Flávio Rogério. O treinamento resistido promove saúde e autonomia aos idosos. **Revista Educação Física – UNIFAFIBE**. São Paulo, n.1, v.1, 2012.

OMS – Organização Mundial de Saúde. **Carta de Constituição da Organização Mundial de Saúde**. Nova York. 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organização-Mundial-da->

[Saúde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html](#)> Acesso em: 02 abril. 2016.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, Atividade Física e Saúde. **Ver. Bras. Ciên. E Mov.** Brasília v.10 n.3. 2002. Disponível em: <[http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo\\_088.pdf](http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_088.pdf)> Acessado em 28 mar. 2016.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo, Atlas, 175p. 1987.