



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JULIANA ARAÚJO MARTINS

**PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOMICILIARES:
INTERESSE EM SUA PARTICIPAÇÃO DE ADULTOS
CAMINHANTES**

**CAMPINA GRANDE – PB
2014**

JULIANA ARAÚJO MARTINS

**PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOMICILIARES:
INTERESSE EM SUA PARTICIPAÇÃO DE ADULTOS
CAMINHANTES**

Trabalho de conclusão de curso, sobre forma de artigo, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Doutor Andrei Guilherme Lopes

**CAMPINA GRANDE – PB
2014**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

M386p Martins, Juliana Araújo.
Programa de exercícios domiciliares [manuscrito] : Interesse em sua participação de adultos caminhantes / Juliana Araújo Martins. - 2014.
17 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física".

1. Exercícios físicos. 2. Atividade física. 3. Caminhada. I.
Título.

21. ed. CDD 796.42

JULIANA ARAÚJO MARTINS

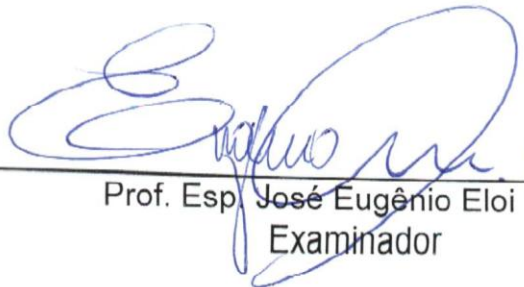
**PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOMICILIARES: INTERESSE EM
SUA PARTICIPAÇÃO DE ADULTOS CAMINHANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Estadual
da Paraíba, em cumprimento dos
requisitos necessários para obtenção
do grau de licenciatura plena em
Educação Física.

Aprovado em: 03/ 12/ 2014.



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes
Orientador



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura
Examinador



Prof. Esp. Francisco de Assis Sarmiento
Examinador

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DOMICILIARES: INTERESSE EM SUA PARTICIPAÇÃO DE ADULTOS CAMINHANTES

MARTINS, Juliana Araújo¹.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar o interesse de adultos caminhantes em participar de um programa de exercícios físicos domiciliares e os benefícios que a caminhada pôde trazer para estes praticantes. Foram selecionados 20 adultos praticantes da caminhada sendo 10 do sexo feminino e 10 do sexo masculino com idade entre 25 e 55 anos, onde responderam um questionário acerca da caminhada que já faziam, se realizavam outras atividades além da caminhada, e sobre a possibilidade e interesse em participar de um programa de exercícios físicos domiciliares. Com os dados obtidos observamos que a maioria dos entrevistados não praticavam outra atividade por falta de tempo e só a caminhada era insuficiente para uma melhora significativa da saúde ou para resultados que almejavam. Nesse aspecto, concluímos que se faz necessária a realização de outra atividade, que não ocupe muito o tempo deles e nem tire a comodidade e conforto de seus lares, já que 70% dos entrevistados tiveram o interesse em praticar um programa de exercícios físicos domiciliares.

Palavras-Chave: Exercícios Físicos, Adultos, Caminhada.

¹ Graduanda em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.
Contato: juliianamartins2@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A caminhada é uma atividade aeróbia realizada por muitos apenas como uma atividade física para sua qualidade de vida, por essa prática associada à orientação de pessoas capacitadas, proporcionará inúmeros benefícios, pois segundo SOUZA *et al* (2000), essa prática deve ser feita mediante a orientação de médicos, nutricionistas e professores de Educação Física, com o fim de evitar problemas de saúde, alimentação inadequada e a prática de exercícios de forma incorreta.

Porém, apenas a prática da caminhada se torna um pouco monótona e por vezes a finalidade do indivíduo não é alcançada, pelo fato deles realizarem sem a orientação adequada principalmente quanto a intensidade e volume, ou até mesmo conversando com outras pessoas que também caminham sob as mesmas condições. Com isso, esses fatores os distanciam de seus objetivos e prolongando os resultados que queiram obter.

Por isso, levando em consideração os pontos supracitados, este estudo teve a finalidade de avaliar o interesse dessas pessoas para a prática de um programa de exercícios domiciliares de forma sistematizada aliada à caminhada que já praticam no açude velho no município de Campina Grande – PB.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Programa de Exercícios Físicos

Exercício Físico (EF) consiste na realização de movimentos de forma planejada, estruturada, orientada e supervisionada, com a finalidade de melhorar a condição física do sujeito, quer pela melhoria da condição geral de saúde, quer da própria performance física (Paterson & Stathokostas, 2002). Com isso observa-se que os exercícios físicos necessitam de uma sistematização para que o indivíduo consiga alcançar o seu objetivo, seja ele para qualidade de vida ou para um bom desempenho atlético.

À medida que a idade cronológica aumenta, as pessoas têm tendência para se tornar menos ativas, provocando uma diminuição na capacidade física, surgindo diversas doenças crônicas, que contribuem ainda mais para

evidenciar o processo degenerativo (Matsudo *et al*, 2000). Esse processo acontece com uma maior notoriedade na população de maior idade, porém o processo de envelhecimento começa bem antes de atingirmos esta faixa etária adulta e, para redução deste processo é necessário a realização de algum exercício físico que compense essa diminuição na capacidade física.

A atividade física é comportamento natural do ser humano. Entre as atividades físicas mais comuns, destaca-se a caminhada, a dança, esportes e a prática de exercícios físicos. Um dos problemas mais comuns encontrados nisso, é o não conhecimento dos indivíduos em confundir atividade física com exercício físico.

Vale destacar a importância do discernimento entre o conceito de Atividade Física que é uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, e do Exercício Físico (um dos seus principais componentes), que é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. (CHEIK, N.C.; REIS, I. T, 2003).

A qualidade de vida é uma percepção individual relativa às condições de saúde de outros aspectos gerais da vida pessoal (Gill e Feinstein, 1994). A busca desta juntamente com a necessidade de promoção da saúde são os principais responsáveis pela adoção de um estilo de vida mais eclético. Entende-se por saúde não somente a ausência de doenças, mas uma condição multidimensional, avaliada numa escala continua, resultante da complexa interação de fatores hereditários, ambientais e do estilo de vida (BOUCAHD *et. al.*1993; GRANDE,1991).

Com o propósito da qualidade de vida e promoção da saúde, a adoção de um programa de exercícios poderá ser um fator determinante para a realização de tais metas. Tais programas de exercícios associados com uma dieta balanceada que atue em prol do indivíduo e em acordo com a individualidade e especificidade poderão agir no combate do estresse, colesterol, hipertensão, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares,

diminuição de medicações, doenças estas que são tão comuns quando se alcança a idade adulta. (RIQUE, 2002).

Um programa de exercícios físicos é bem eficiente quando o relacionamos com a qualidade de vida tanto de pessoas sedentárias quanto de pessoas que já praticam qualquer outra atividade. Por isso se faz tão fundamental saber o interesse desses adultos, que em breve se tornarão idosos, em praticar exercícios físicos e o porquê de muitos não realizarem, entre outras vertentes que são relevantes para o estudo.

Caminhada

A caminhada, muitas vezes, irá aparecer na vida de um adulto como uma atividade física da qual ele não irá requerer de muitos esforços para executá-la. No pensamento do indivíduo, a caminhada não passará de uma simples atividade de fácil execução, mas é aí que este se engana, pois a mesma para conseguir alcançar os objetivos, necessita seguir toda uma planilha estruturada em tempo, frequência, intensidade, dentre outros aspectos; e é neste momento que esta atividade física transforma-se em exercício físico.

Uma das atividades que mais trazem benefícios aos seus praticantes é a aeróbica, pois eleva o gasto de gordura corporal, pode prevenir contra o diabetes, aumenta a capacidade cardiorrespiratória, diminui os níveis de pressão arterial, estresse e ansiedade (DELISA, 2002), além de que a caminhada e a corrida tem sua prática facilitada por não exigir equipamentos caros ou locais específicos para seu desenvolvimento.

Segundo Monteiro e Araújo (2001), com relação a melhor atividade para perder gordura durante a prática, a maior prevalência encontrada foi para “caminhada contínua”, o que vai ao encontro de muitos estudos da área de fisiologia do exercício e treinamento desportivo.

Outro estudo (DOMINGUES; ARAÚJO; GIGANTE, 2004) também revelou esse conhecimento na população, associando a caminhada a uma atividade apropriada para o emagrecimento, apesar disso, parece que sua prática ainda é pouco utilizada, mostrando que esse fato pode ser apenas um reflexo de campanhas midiáticas nessa área (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

Exercícios Domiciliares

A adoção de um programa de exercícios associados com a praticidade do dia-dia seria o ideal para a busca dos objetivos pretendidos. Os principais motivos relacionados com o início da prática de atividade física regular, independente da idade, são o controle ou perda de peso, redução de risco de ocorrência ou recorrência de doenças, principalmente as cardiovasculares, diminuição do estresse ou depressão, melhora da auto-estima e socialização (WEINBERG; GOULD, 1996).

Neste aspecto, entrariam em ação os exercícios domiciliares, que não menos importantes daqueles executados em academia, vigorariam como uma solução prática e compensatória tanto do ponto de vista econômico como visual, visto que muitas pessoas não querem gastar tanto dinheiro com práticas mais “populares” e muitas se sentem acanhadas e com vergonha de seus respectivos corpos, além de que grande maioria poderia propor seu próprio horário para realização dos exercícios.

Podemos observar que uma boa planilha de exercícios não precisa de equipamentos sofisticados ou da presença do indivíduo em uma academia. Dependendo do objetivo deste, tais atividades físicas podem ser estruturadas em ambientes comuns do domicílio. Por exemplo, caso o objetivo seja resistência muscular, atividades como: subir escadas, carregar compras, permanecer em pé por um longo período, podem ser estruturadas com base da individualidade de cada um.

Com relação a esta temática (HASKELL et al, 2007) enfatiza que é possível ter benefícios significativos para a saúde com atividades moderadas a vigorosas, facilmente realizadas no cotidiano, como andar, subir escadas, pedalar e dançar (CARVALHO et al, 1996).

Porém, tais atividades físicas necessitam de uma frequência diária para que seus resultados se tornem perceptíveis. Para que os efeitos do treinamento de exercícios permaneçam, praticá-los deve tornar-se parte da rotina diária (MARCUS, 1995).

Não podemos esquecer que tais programas de exercícios físicos no âmbito domiciliar, não poderão de forma alguma, acontecer sem a prescrição e

supervisão de um profissional capacitado, no caso o professor de Educação Física. A orientação deste profissional fará com que exames preparatórios sejam executados, tais como avaliações físicas, testes, medições antropométricas, para saber a real situação em que o mesmo se encontra (BETTI, 1996). Caso a realização destes exercícios aconteça por conta própria do indivíduo, várias consequências negativas poderiam ser geradas diante deste fato, além de que o objetivo final jamais seria alcançado.

Shephard (1990) afirma que o acompanhamento através de instrução de profissionais especializados e exercícios planejados, além de testes médicos preliminares, apóiam o envolvimento de adultos idosos em programas de exercícios, enquanto o medo de queda ou lesão em programas não-supervisionados atuam como causa de abandono.

Nesse sentido, os incentivos, a atenção, a confiança e o monitoramento efetivo apareceram com destaques, confirmando com os estudos de Cohen-Mansfield (2004), que enfatizaram não só, a prática pedagógica como também a competência do profissional de Educação Física, na prescrição e monitoramento do exercício, para conduzir o idoso à autonomia com qualidade e segurança.

3. METODOLOGIA

3.1. Participantes

Participaram deste estudo 20 adultos caminhantes sendo 10 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com idades entre 25 e 55 anos, que caminhem a pelo menos 3 meses. Os mesmos responderam um questionário contendo nove questões acerca da caminhada que já praticavam, de outras atividades e sobre o interesse na realização de um programa de exercícios físicos domiciliares.

Esta pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética, onde todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Sabendo que mesmo assim, a qualquer momento da pesquisa, poderiam interromper sua participação no estudo e que suas identidades se manteriam em sigilo.

3.2. Procedimentos

Inicialmente os indivíduos participaram da pesquisa no Açude Velho localizado no centro da cidade de Campina Grande – PB, pois é um local onde se tem grande fluxo de pessoas caminhando. Foram selecionadas aleatoriamente 20 pessoas que caminhavam pela manhã, tarde e também à noite. Dos 20 selecionados, 10 foram do sexo feminino e 10 do sexo masculino.

Os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, que consiste em informar ao sujeito que durante a pesquisa ele terá sua identidade em sigilo, podendo assim responder ao questionário de forma justa e sem constrangimentos.

Após todos os termos serem assinados, o passo seguinte foi responder o questionário, onde o mesmo continha 9 questões discursivas abordando sobre a caminhada que já fazem, se realizavam outras atividades além da caminhada e sobre a possibilidade e interesse em participar de um programa de exercícios físicos domiciliares.

3.3. Análise de dados

Ao receber todos os questionários analisamos questão por questão, onde algumas questões foram um pouco mais objetivas com respostas rápidas e outras um pouco mais abrangentes. Feito isso, as respostas foram separadas em tópicos e/ou porcentagem e observamos quais respostas eram mais relevantes para o estudo em questão.

4. RESULTADOS

Com os questionários devidamente respondidos, os resultados que obtivemos foram relevantes para o estudo. Principalmente relacionados a prática da caminhada e também ao interesse em praticar o programa de exercícios físicos, onde 70% da população teve uma boa aceitação.

Na primeira questão perguntamos sobre saúde, se tinham algum tipo de problema de saúde, pois isso interfere diretamente ao tipo de exercício que irão fazer. Nesta questão 80% respondeu que não, que equivale a 16 pessoas. Já na segunda questão observamos que metade dos entrevistados praticavam a caminhada a pouco tempo, até 6 meses. Fazendo relação com isso, perguntamos qual o principal motivo deles praticarem a caminhada. Inúmeras

justificativas foram dadas, bem estar, qualidade de vida, para perder peso, porém a maioria respondeu para a saúde em geral.

Ainda sobre a caminhada, na quarta questão perguntamos quais os benefícios observados por eles ao praticar a caminhada, assim como na questão anterior, inúmeros foram os benefícios citados, entretanto o mais comentado foi o aumento da disposição para atividades diárias. E na quinta questão observamos que todos se sentem melhor com a caminhada.

A partir da sexta questão já começamos a observar a realização de outras atividades aliadas á caminhada. No sexto quesito 70% responderam que não praticavam outras atividades por falta de tempo ou preguiça, e os 30% que responderam que sim se dividiram em pilates, musculação, ciclismo e corrida que estão diretamente ligados á caminhada. Ainda na sétima questão perguntamos se os entrevistados acreditavam que outra atividade ajudaria nos benefícios que a caminhada proporciona, apenas um respondeu que não, o restante dos entrevistados responderam que sim.

Na sétima e oitava questão abordamos mais sobre um programa de exercícios físicos domiciliares, onde na sétima perguntamos acerca do conhecimento deles sobre um programa de exercícios físicos domiciliares. Analisamos que eles tinham mais ou menos a ideia certa do que seria. E finalmente na oitava e ultima questão perguntamos o interesse dos mesmos em participar de um programa de exercícios físicos domiciliares, onde 70% responderam que tinha sim interesse.

Depois de coletado esses dados, os resultados foram expostos por meio de gráficos, quando se dividiam em respostas mais objetivas, de tabelas quando houve respostas pré-determinadas e tópicos quando houveram questões mais subjetivas onde o entrevistado tinha mais liberdade de expressão.

5. DISCUSSÃO

Este estudo permitiu esclarecer diversos pontos acerca da caminhada e também sobre o praticante. Muitas pessoas realizam a caminhada de forma aleatória, mas sabemos que um exercício realizado com baixa intensidade se

torna uma atividade física qualquer, como varrer uma casa, lavar a louça, entre outras atividades diárias.

Porém para que possamos chegar a um objetivo precisamos realizar exercícios físicos de forma sistematizada, ou seja, devemos realiza-los levando em consideração tempo de duração e também a intensidade, não podendo ser feito de forma aleatória, pois as respostas serão diferentes daquelas planejadas. Assim como Kuwano (2002) também explica em seu artigo a importância dos exercícios físicos sistematizados.

A atividade física sistematizada pode alterar positivamente o desempenho cardíaco, possibilitando aumento na capacidade de trabalho físico, conduzindo a benefícios fisiológicos importantes como a melhoria da capacidade funcional geral (HASKELL et al, 2007).

Muitos dos entrevistados praticavam a pouco tempo a caminhada regularmente e não realizavam outro tipo de exercício físico, o que nos fez pensar o porque disto. Nesse aspecto, observamos que a principal dificuldade encontrada para realizar outra atividade além da caminhada é a falta de tempo para dedicar-se exclusivamente, fazendo com que os mesmos não chegassem aos seus objetivos e conseqüentemente desestimulando-os.

Neste estudo não diferenciamos os resultados perante os gêneros, masculino e feminino, mas ainda com relação à falta de interesse justificada pelo tempo para realizar outro tipo de exercício físico, em que 70% dos entrevistados defenderam essa tese, Fernandes e Medeiros (2008), em seu estudo enfatizam que uma justificativa apontada pelos homens foi a falta de incentivo no trabalho, visto que as mulheres sentem-se motivadas, planejam sua participação e aguardam os encontros para as atividades com muita expectativa.

Assim como nas questões de número 3, 4 e 5, em que diversos motivos positivos foram expostos a respeito da prática da caminhada, bem como seus benefícios e seus efeitos para os praticantes, um estudo de Lee (2012) fortalece essa idéia onde revela que a prática regular de atividade física é reconhecida como um componente importante de um estilo de vida saudável, e conseqüentemente, tem sido associada com aumento na longevidade e com a redução do risco de mortalidade e morbidade de doenças e agravos não

transmissíveis, e que dentre as diversas modalidades de atividade física a caminhada vem ganhando um papel importante.

A *Task Force on Community Preventive Services (2002)*, reconhece que os programas de mudança de comportamento domiciliar, individualmente adaptados e programados para adultos e crianças, têm sido fortemente recomendados, devido à efetividade comprovada no aumento da atividade física e na melhora da aptidão física. Com isso, fica mais evidente a importância da prática de atividade física domiciliar, programada por um profissional e realizada de maneira correta e a necessidade da implantação dessas atividades na vida diária das pessoas.

6. CONCLUSÃO

Os resultados do estudo nos mostram que é viável oportunizar um programa de exercícios físicos domiciliares, já que foi constatado que a maioria dos entrevistados teriam interesse em participar de um programa de exercícios físicos que lhe proporcionasse, não só a melhora no condicionamento físico, mas também a possibilidade de realizar o treinamento na comodidade e conforto de seus lares. Esta opção reduziria inclusive, o número de desistências, já que o gasto mensal e deslocamento relacionados ao treinamento em uma academia não existiriam.

PHYSICAL EXERCISE PROGRAM DOMESTIC: INTEREST IN ADULT YOUR PARTICIPATION WALKERS

MARTINS, Juliana Araújo²

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the interest of walkers adults to participate in a home exercise program and the benefits that walking could bring these practitioners. A total of 20 practitioners adults walk with 10 females and 10 males aged between 25 and 55, which answered a questionnaire about the walk already made, were held activities other than walking, and the possibility and interest in participate in a home exercise program. With the data obtained we observed that most of the respondents did not practice another activity for lack of time and only walk was insufficient for a significant improvement in health or results which sought. In this regard, we conclude that is necessary to carry out other activities, not much occupy their time and not take the convenience and comfort of their homes, since 70% of respondents had an interest in playing a home exercise program.

Keywords: Physical Exercises, Adults, Hiking.

² Student in Physical Education from the State University of Paraíba.
Contact: juliianamartins2@hotmail.com

12. REFERÊNCIAS

BETTI, I. C. R.; BETTI, M.; **Novas perspectivas na formação profissional em Educação Física.** Revista Motriz, vol.2 n.1, 1996;

BOUCHARD, Claude. SHEPHARD, Roy. J and STEPHENS, Thomas. **Physical Activity, Fitness and Health.** Consensus Statement Human Kinetics Publishers, 1993;

CARVALHO, T. et al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde.** Revista Brasileira de Medicina Esportiva, São Paulo, v. 4, p. 79-81, 1996. Disponível em: <<http://www.sbafs.org.br>>. Acesso em: 20 Out. 2014.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** R. bras. Ci. e Mov. 2003;

COELHO, C. S.; COELHO, I.C. **Comparação dos benefícios obtidos através da caminhada e da hidroginástica para terceira idade.** Anais do II Encontro de Educação Física e áreas afins, Departamento de Educação Física, UFPI, 2007;

COHEN-MANSFIELD J, MARX MS, BIDDISON JR, GURANILK JM. **Socio-environmental exercise preferences among older adults.** Prev Medicine, 2004;

DELISA, J. A. **Tratado de Medicina de reabilitação: princípios e prática.** 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.

DOMINGUES, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; GIGANTE, D. P. **Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro: n. 20, p. 204-215, 2004.

FLECK, S. J.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. **Treinamento de força para fitness e saúde.** São Paulo: Phorte Editora, 2003;

GILL, T. M.; FEINSTEIN, A. R. **A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements.** Journal of the American Medical Association, 1994;

HASKELL, W. L et al. **Physical activity and public health - Recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** Circulation, USA, v. 116, n. 9, p. 1081-1093, ago. 2007.

KUWANO, V. G.; SILVEIRA, A.M. **A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária.** Revista da Educação Física / UEM, Vol. 13, n. 3.2002;

MARCUS, B. H. **Exercise behavior and strategies for intervention.** *Research Quarterly for Exercise and Sport*, [S.L], v. 66, n .4, p. 319-323, Dec. 1995.

MONTEIRO, W. D.; ARAÚJO, C. G. S. **Transição caminhada - corrida: considerações fisiológicas e perspectivas para estudos futuros.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, n. 7, p. 207-222, 2001. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rbme/v7n6/v7n6a04.pdf>. Acesso em: 15 Out. 2014.

MATSUDO, S. M.; BARROS NETO, T. L.; **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física.** Revista Brasileira de Ciências e Movimento, 4º edição, vol. 8, 2000;

PATERSON, D.; STATHOKOSTAS, L. **Physical activity, fitness and gender in relation to morbidity, survival, quality of life and independence in older age.** Boca Raton: CRC Press, 2002;

RIQUE, A. B. R.; SOARES, E. A.; MEIRELLES, C. M. **Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.** Revista Brasileira Medicina do Esporte, vol. 8, n.6, 2002;

SHEPHARD, R. J. **The scientific basis of exercise prescribing for the very old.** *Journal of the American Geriatrics Society*, USA, v. 38, n.1, p. 62-70, Jan. 1990.

SOUZA, C. *et al.* **Perfil antropométrico e funcional de sujeitos praticantes de caminhada, da comunidade da zona sete, da cidade de Maringá, PR.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.11, n.1, p. 33, 2000;

Task Force on Community Preventive Services. Recommendations to increase physical activity in communities. *American Journal Preventive Medicine*, 2002; 22(4S): 67-72.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.** Barcelona: Ariel, 1996.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Global strategy on diet, physical activity and health.* Geneva: World Health Organization, 2005.