



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA E CORRIDAS
NO LAGO MUNICIPAL DE PALMEIRAS – GO**

**Janaína Gomes Inácio Pereira
Jean Lucas Pereira Júnior**

Orientador: Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto

Trindade - GO
2016

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA E CORRIDAS
NO LAGO MUNICIPAL DE PALMEIRAS – GO**

Janaína Gomes Inácio Pereira

Jean Lucas Pereira Júnior

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto

Trindade - GO

2016

Janaína Gomes Inácio Pereira

Jean Lucas Pereira Júnior

**QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA E CORRIDAS
NO LAGO MUNICIPAL DE PALMEIRAS – GO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Esp. Bruno Fernandes Barreto
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Jaquelliny Soares de Lima

Prof. Ms. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros

Trindade – GO
2016

QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES DE CAMINHADA E CORRIDA NO LAGO MUNICIPAL DE PALMEIRAS – GO

Janaína Gomes Inácio Pereira¹

Jean Lucas Pereira Júnior¹

Bruno Fernandes Barreto²

RESUMO

O sedentarismo é caracterizado pela ausência de Atividade Física, sendo considerada a doença do século por estar associado ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna que através do processo de industrialização provoca a diminuição da prática de atividades. Então deve ser incentivada a prática de qualquer exercício físico, uma proposta seria a caminhada porque além de ser uma atividade física e uma das mais acessíveis a qualquer público, com certos cuidados necessários. Objetivo deste trabalho e verificar através de uma pesquisa com um determinado grupo de pessoas quais os benefícios e resultados que a caminhada proporciona aos mesmos, pode se comprovar que as pessoas que praticam caminhada a curto ou longo prazo conseguem perceber uma melhora significativa quanto à rotina do dia-a-dia como também em seu bem estar físico.

PALAVRAS-CHAVE: Sedentarismo, Exercício Físico, Caminhada.

QUALITY OF LIFE OF THE WALKING AND RUNNING PRACTICERS IN THE MUNICIPAL LAKE OF PALMEIRAS – GO

ABSTRACT

The sedentary lifestyle is characterized by the absence of physical activity, being considered the disease of the century for being associated with the everyday behavior from the comforts of modern life that through the industrialization process causes the decrease of activities. So should be encouraged to practice of any exercise, a proposal would be the walk because in addition to being a physical activity and one of the most accessible to any audience, with certain necessary care. Aim of this work and check through a survey with a certain group of people what benefits and results that the walk provides the same, can show that people who do walk in the short or long term can realize a significant improvement regarding the routine of everyday life as well as your physical well-being.

KEYWORDS: Sedentary Lifestyle, Physical Exercise, Walking.

Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes ² Orientador: Prof. Esp. , Faculdade União de Goyazes.

1- INTRODUÇÃO

Segundo Pitanga e Lessa (2010), o Sedentarismo é caracterizado pela ausência de Atividade Física, sendo considerada a doença do século por estar associado ao comportamento cotidiano decorrente dos confortos da vida moderna que através do processo de industrialização provoca a diminuição da prática de atividades. Uma pessoa sedentária ou fisicamente inativa não realiza habitualmente atividade física com intensidade suficiente, volume adequado e frequência compatível para o desenvolvimento de aptidão física. Para se afirmar que uma pessoa é sedentária, deve-se avaliar o quanto ela gasta de energia durante a atividade executada no trabalho e no lazer. Um indivíduo para ser considerado sedentário deve possuir um gasto calórico em atividades físicas, no trabalho e no lazer inferior a 1000 kcal por semana (MENDES; LEITE, 2008).

Se as pessoas que levam uma vida sedentária adotassem um estilo de vida mais ativo, haveria um enorme benefício para a saúde pública e para o bem-estar individual. Um estilo de vida ativo não requer um programa vigoroso e padronizado de exercícios. Ao contrário, pequenas alterações que aumentam a atividade física diária permitirão que os indivíduos reduzam seus riscos de doenças crônicas e poderão contribuir para uma melhoria da qualidade de vida (NIEMAN, 1999).

Guedes (1995) afirma que a prática de atividades física promove a saúde, influenciam na reabilitação de patologias, associadas ao aumento dos índices de morbidade e mortalidade.

Qualidade de vida indica o “nível das condições básicas e suplementares do ser humano”. Estas condições envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também saúde, educação e outros parâmetros que afetam a vida humana. Para garantir uma boa qualidade de vida, devem-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter uma alimentação equilibrada, relacionamentos saudáveis, ter tempo para o lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem (PIRES, 1998).

Rufino Netto (1994, p 11-18) assim se refere:

Vou considerar como qualidade de vida boa ou excelente aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes.

Assim, a qualidade de vida foi definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence (J CHRON DIS, 1987).

A atividade física tem sua importância na vida das pessoas como fator preventivo de algumas doenças, como por exemplo: cardíacas, diabetes, hipertensão, colesterol entre outras. Então deve ser incentivada a prática de qualquer exercício físico, uma proposta seria a caminhada porque além de ser uma atividade física e uma das mais acessíveis a qualquer público, com certos cuidados necessários, que seja feita uma bateria de testes médicos e até exames, se for o caso, para que os batimentos cardíacos e a pressão arterial sejam avaliados, por um profissional de medicina, evitando surpresas desnecessárias e desagradáveis em situações eventuais de caminhada diária. De acordo com Kenneth Cooper (1968), caminhada e corrida é uma atividade democrática, excelente para a socialização, que pode ser praticado por qualquer pessoa de qualquer idade desde que sejam tomados os devidos cuidados.

Os batimentos cardíacos durante a prática de exercícios pode influenciar em um resultado melhor, a teoria diz que realizar atividades aeróbicas na chamada zona lipolítica, também chamada de zona-alvo que fica entre 60% e 75% da frequência cardíaca máxima, variando de acordo com a idade garante maior rendimento físico e queima de calorias. Segundo Kalache (1994), ao atingir essa intensidade, é possível conquistar melhor condicionamento físico, utilizando mais gordura como fonte de energia e contribuindo para a perda de peso.

Nessa perspectiva, a caminhada, além de manter-nos fisicamente ativos, faz parte de um programa global de saúde onde proporciona a redução ou a eliminação de alguns fatores de risco de doenças cardiovasculares. Observa-se, então, que essa atividade é considerada como uma das melhores formas de exercícios aeróbicos para adultos saudáveis, principalmente para idosos, portadores de doenças cardíacas, metabólicas, diabetes, obesidades, e excesso de triglicérides no sangue (TOLEDO, 1975).

Além disso, a atividade física mais comum e acessível a todos que se dispõem é a caminhada, que pode ser executada por todos sem distinção de cor, raça e etnia. Sendo comumente encontrada em praças, praias, ginásios e campos, sendo oportunizada para qualquer classe social, não importando o poder aquisitivo. Analisando essa afirmação, percebe-se que praticamente nada impede a prática dessa atividade (SILVA, 2006).

Outro ponto a ser destacado é o fato de que o ato de andar, pedalar, nadar, dançar, correr em velocidade moderada são exemplos de atividades aeróbicas que, por sua vez, estimulam os pulmões, o coração, a circulação, para levar o oxigênio aos músculos, desde que sejam realizados com movimentos não muito rápidos. Esta categoria de exercício é a que traz mais benefícios ao organismo, diminuindo a chance de doenças cardiovasculares e melhorando qualidade e expectativa de vida, os exercícios aeróbicos de longa duração utilizam as reservas de gordura do corpo humano como fonte de energia. (RODRIGUES, 2013).

A busca do movimento junto à natureza é um elemento preciso para desenvolver o corpo e serenar o espírito, levando tranquilidade a mente, necessária para aceitar as emoções. As atividades físicas praticadas em parques urbanos e praças estão sendo cada vez mais presente na vida das pessoas e fez com que alguns campos da saúde, como saúde pública, urbanismo, recreação e psicologia, concordassem que tais locais são adequados para se tomar como hábito, a prática de uma vida ativa e saudável. Nestes locais é oferecido o mínimo de estrutura e praticado diversos tipos de atividades como corridas, caminhadas, exercícios de força e flexibilidade. Razões psicológicas e sociais também são importantes para a adesão de adultos em um programa de exercício e estão diretamente relacionadas com: apoio social (família, esposo (a), profissionais da saúde), redução da ansiedade

e da depressão (HERBERT; TEAGUE, 1989; MORRIS; SALMON,1994; MCMURDO; BURNETT, 1992).

O conhecimento e a crença dos benefícios que a atividade física promove para a saúde podem motivar inicialmente o indivíduo à atividade física (SHARPE; CONNELL, 1992). Contudo, sentimentos de bem-estar e divertimento parecem ser razões fortes para a aderência dos indivíduos em programas de atividade física (MCMURD; RENNIE, 1993).

Assim percebe-se a necessidade do ser humano a ter um contato maior com atividades ao ar livre. O contato com natureza, respirar ar puro, socializar, está cada vez mais presente aos gostos e hábitos da população.

Para se iniciar a atividade de caminhada, não consiste em somente andar aleatoriamente de qualquer maneira. Segundo Schmolinsky (1992, p 01), são necessárias algumas recomendações para a prática da caminhada, são elas:

- Não se deve iniciar uma caminhada em jejum ou imediatamente após uma refeição;
- O recomendável é ingerir alimentos de fácil digestão pelo menos uma hora antes da atividade, pois o organismo vai precisar de energia para gastar;
- Fazer alongamento principalmente dos membros inferiores e superiores antes de iniciar a caminhada para reduzir o risco de lesões, câibras e também servir como aquecimento;
- Escolha os horários antes das 10h e depois das 16h, para evitar os efeitos nocivos dos raios solares mais fortes;
- Se estiver chovendo faça a atividade de caminhada em locais cobertos;
- Beber água constantemente durante o percurso para evitar desidratação;

- Fazer caminhada com uma postura ereta e uma leve retração de abdome, mantendo os braços descontraídos e em movimentos rítmicos, para que haja aumento de gasto calórico e frequência cardíaca;
- A progressão pode ser pela distância, pelo tempo ou por ambos;
- Mas a velocidade e duração personalizada, somente poderão ser escolhidas através da frequência do pulso, que deverá ser de 65% a 85% da frequência cardíaca máxima;
- A caminhada pode ser feita em companhia de outra pessoa e ter conversas desde que mantenha o ritmo e a postura.

O hábito de fazer caminhada diariamente é fácil, sem custo algum, emagrece, tonifica o corpo, além de proporcionar uma surpreendente saúde física e mental.

A ajuda do profissional de Educação física é de grande importância no acompanhamento da realização da atividade, instruindo o praticante de caminhada as técnicas necessárias para a realização da mesma para que seja feita com segurança, saúde e de forma correta.

O presente estudo teve como fonte de pesquisa o lago municipal de palmeiras-GO, este fundado no dia 27 de setembro de 1992, pelo então prefeito atuante na época Sr. Engell Santos. O lago municipal recebeu o nome de lago das flores uma homenagem à primeira dama Sra. Ademildes Santos, que era conhecida como dama das flores. Após alguns anos, na gestão de outro prefeito, o nome foi mudado.

O intuito da construção desse espaço foi o de promover o lazer, com atividades físicas e esportes para a população. Assim foi construída uma pista de caminhada e corrida contornando as margens do lago, além de uma pista de MotoCross, também alguns aparelhos de ginástica em uma praça para crianças, visando assim o bem-estar da população palmeirense que carecia de tal empreendimento.

Desde então, a prática da atividade física passou a ser regular, aumentando a cada dia mais o público que frequenta o local, antes da construção as pessoas arriscavam suas vidas praticando caminhada e corrida

nas saídas da cidade em meio a carros, motos, e transporte de carga e consequentemente respirando as poluições deixadas por eles.

Sendo assim, acredita-se que as atividades e exercícios físicos ao ar livre são mais saudáveis no sentido físicos, mentais e sociais, resultando em uma melhor qualidade de vida a população da cidade, objetivo deste trabalho e verificar através de uma pesquisa com um determinado grupo de pessoas quais os benefícios e resultados que a caminhada proporciona aos mesmos.

2- METODOLOGIA

A realização do presente estudo ocorreu por meio de uma pesquisa de campo, qualiquantitativa na qual pode ser feita pelo método misto, quantitativos e qualitativos de modo a obter uma compreensão e explicação mais Ampla do tema estudado (GIDENS, 2012), através de aplicações de um questionário com perguntas objetivas, com coleta de dados e perguntas a respeito da qualidade de vida e assiduidade da prática do exercício junto a 50 pessoas que praticam Caminhada e Corrida a mais de três meses no Lago Municipal de Palmeiras de Goiás, devido à dificuldade das pessoas em participarem da pesquisa pelo fato do questionário conter um número extenso de perguntas foram feitas modificações na amostragem.

Mesmo que o local atenda em média 200 pessoas, para este estudo foram selecionados 50 indivíduos, no período matutino e vespertino, das quais excluímos as crianças, incluídas aquelas que forem maiores de 18 anos, com tempo igual ou superior a três meses da prática do exercício e quem não se recusar a fazer parte da pesquisa.

Então, foram reunidos os dados a fim de análise, tabulando e respondendo as questões propostas, com os objetivos da pesquisa, com informações sobre a qualidade de vida, saúde, outras áreas da sua vida e assiduidade dos praticantes da modalidade Caminhada e corrida no lago Municipal de palmeiras de Goiás.

Iniciou – se a pesquisa após ter sido submetido à avaliação e aprovação do comitê de ética e pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG)

(005/2016-2). Foi aplicado um questionário validado e com referências, o WHOQOL-BREF. Neste questionário constam 26 perguntas.

O WHOQOL-BREF é um dos módulos de pesquisa do WHOQOL-GROUP (Centro Brasileiro do Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde). Tal grupo tem como principal objetivo o desenvolvimento de um instrumento para avaliar a qualidade de vida e tem uso liberado para pesquisa acadêmica por parte da Organização Mundial de saúde. Antes de preencherem o questionário os pesquisados foram informados e esclarecidos sobre a pesquisa e assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO I), conforme resolução 196/96 do conselho nacional de saúde.

2.1- AMOSTRA

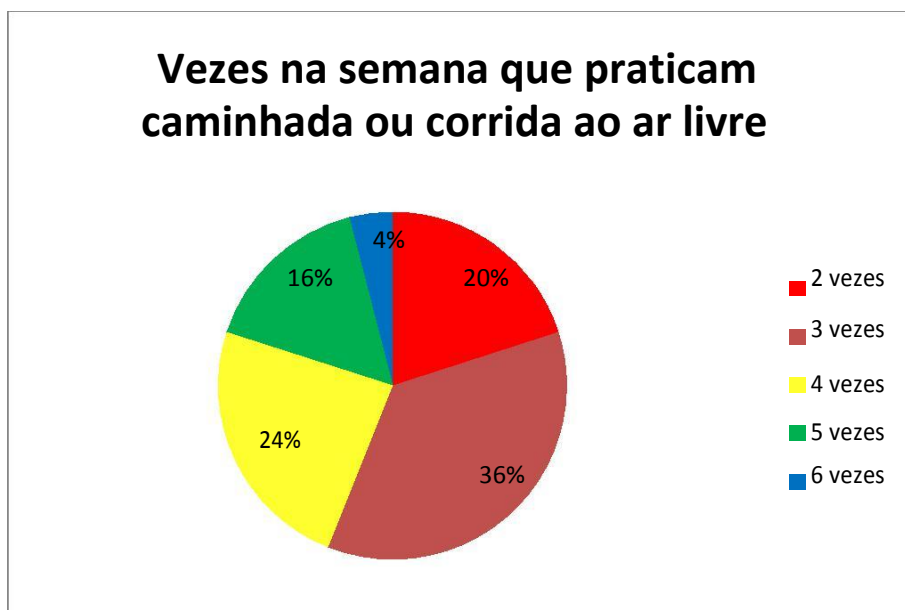
A pesquisa foi realizada com a aplicação de um questionário contendo perguntas objetivas, junto a 50 pessoas praticantes de caminhada e corrida com a faixa etária acima de 18 anos, no lago municipal de palmeiras de Goiás. Os resultados obtidos com o questionário serão tabulados para melhor análise dos dados explicados no decorrer desta pesquisa. Dentre as perguntas feitas no questionário estão questionamentos sobre:

- Qualidade de vida;
- Prática de exercícios ao ar livre;
- Caminhada e corrida entre outras;

3- RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos gráficos a seguir serão representados os resultados em porcentagens do questionário aplicado durante a pesquisa no Lago Municipal de Palmeiras-GO.

Gráfico 1: Representa a avaliação de quantas vezes na semana as pessoas praticam caminhada ou corrida ao ar livre.

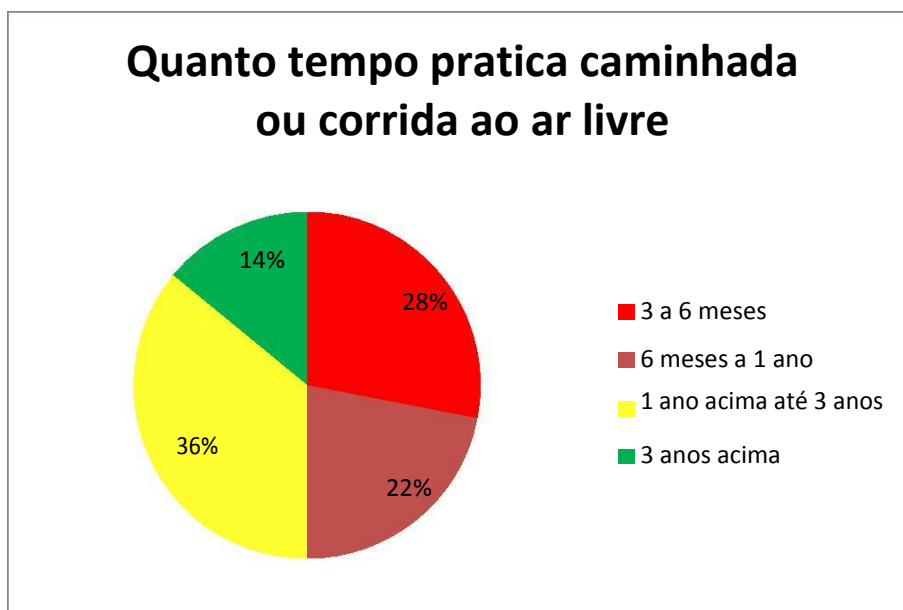


Fonte: Corpo do Trabalho.

Quando perguntadas sobre quantas vezes na semana praticam caminhada ou corrida ao ar livre, somente 20% das pessoas praticam 2 vezes na semana, em seguida 36% das pessoas praticam 3 vezes na semana, 24% das pessoas praticam 4 vezes na semana, 16% das pessoas praticam 5 vezes na semana e apenas 4% das pessoas praticam 6 vezes na semana.

Percebe-se então que a maioria dos participantes da pesquisa praticam a caminhada ou a corrida durante 3 vezes na semana. Este resultado provavelmente está relacionado a quantidade de tempo ou condições que essas pessoas têm durante a semana para praticar essa atividade ao ar livre.

Gráfico 2: Representa a avaliação do tempo de pratica de caminhada ou corrida ao ar livre.

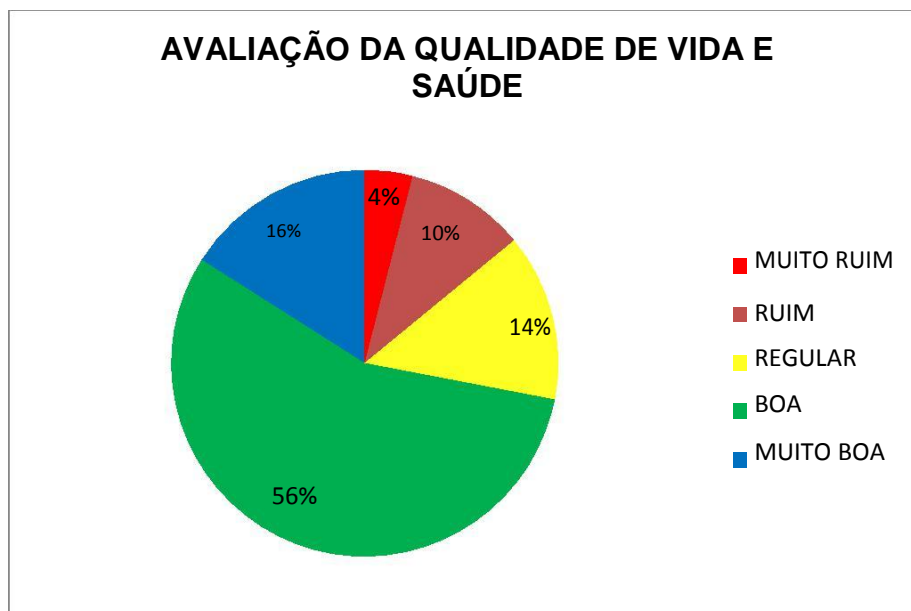


Fonte:Corpo do Trabalho.

De acordo com a pesquisa feita sobre quanto tempo praticam caminhada ou corrida ao ar livre, 28% das pessoas praticam de 3 a 6 meses, em seguida 22% das pessoas praticam 6 meses a 1 ano, 36% das pessoas praticam de 1 ano acima até 3 anos, 14% das pessoas praticam a mais de 3 anos.

Percebe-se então que a maioria dos participantes da pesquisa praticam a caminhada ou a corrida a mais de 1 ano acima até 3 anos. Isso pode estar relacionado ao resultado obtido pelos mesmos ao serem ativos fisicamente, pois quanto mais praticam, mais benefícios se adquirem, por isso as pessoas praticam atividades e exercícios físicos ao ar livre por mais tempo.

Gráfico 3: Representa a avaliação da qualidade de vida e das pessoas que praticam caminhada e corrida ao ar livre.

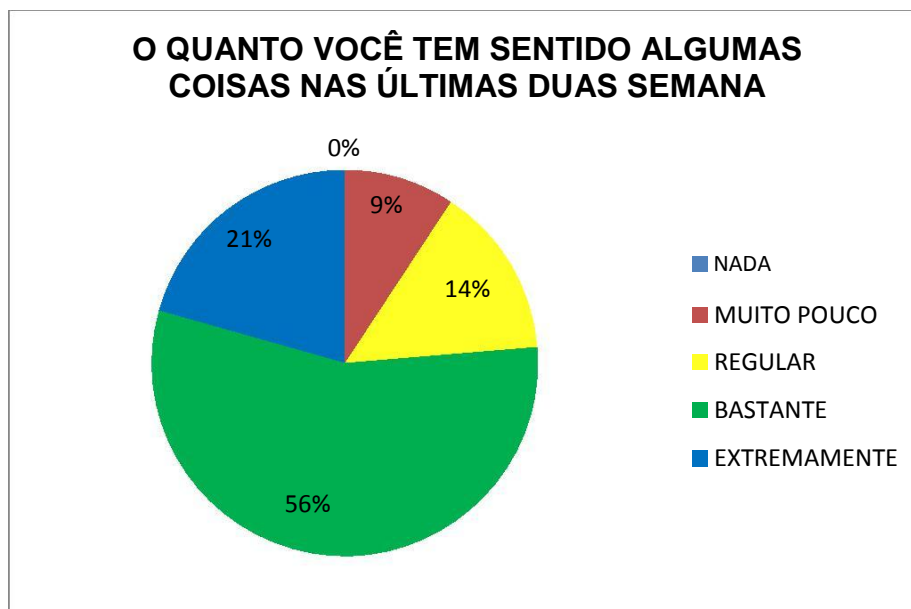


Fonte: Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL) 1998.

Quando perguntadas sobre como avaliariam a sua qualidade de vida e quão satisfeitos os pesquisados estavam com a sua saúde, somente 4% das pessoas consideraram muito ruim, em seguida 10% ruim, 14% regular, 56% das pessoas consideram sua qualidade de vida e saúde boa e 16% muito boa.

Percebe-se então que a maioria dos participantes da pesquisa considera sua qualidade de vida boa. Este resultado pode estar relacionado ao bem estar proporcionado às pessoas durante uma atividade ao ar livre, quando foram assim convidadas a participarem da pesquisa.

Gráfico 4: Representa resultados das questões que abordam alguns quesitos em relação a saúde, como: se há dor física, o quanto ela impede essas pessoas de fazerem o que elas precisam e quão saudável é seu ambiente.



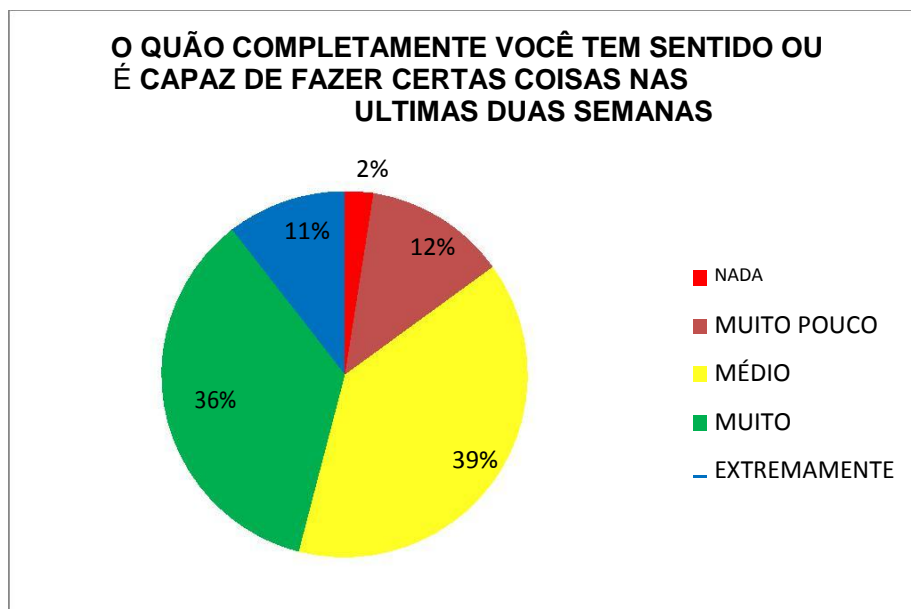
Fonte: Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL) 1998.

Das respostas obtidas 0% respondeu que não sentiram nada nas últimas duas semanas, enquanto 9% muito pouco, 14% regular, 56% bastante e 21% extremamente.

Observa-se que a maior parte das pessoas que correm ou caminham ao redor do lago sentiram "bastante" algo em um período de tempo medido nas duas últimas semanas.

Esse resultado pode ter relação ao fato de ser praticantes possivelmente portadores de doenças crônicas que temem que outros exercícios físicos possam agravar os males que sofrem. Então optam por atividades como caminhada tendo uma segurança maior enquanto suas limitações e se exercita pode fazer parte do tratamento da patologia.

Gráfico 5: Serão descritas as respostas das perguntas que falam sobre as capacidades do dia-a-dia dos pesquisados e o quanto suas necessidades são supridas para que sua vida tenha um bom andamento.



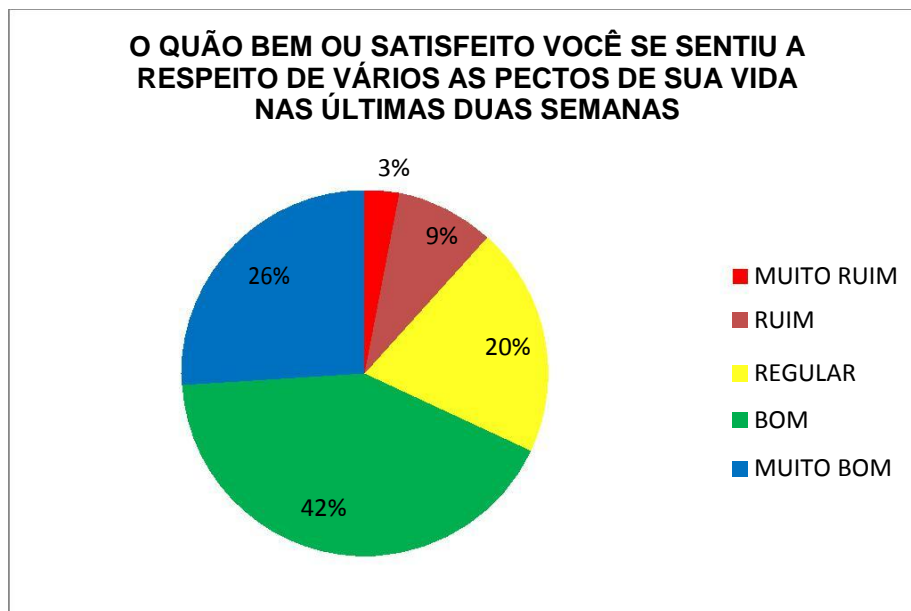
Fonte: Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL) 1998.

Das respostas obtidas, somente 25% das pessoas responderam "nada" (que estão com as suas capacidades e necessidades do dia-a-dia comprometidas), 12% acham muito pouco, 39% classificaram como médio, 36% sentem muito capazes e 11% extremamente.

Boa parte das pessoas consideram-se capazes de suas funções e necessidades no dia-a-dia com percentual classificado como médio, prevalecendo esse resultado.

Pode-se dizer que a caminhada e corrida provocam efeitos perceptíveis ao corpo depois de algum tempo, sendo o condicionamento físico um desses efeitos, pois melhora a circulação, previne uma possível depressão, aumenta a sensação de bem estar, dentre outros benefícios. Portanto foi observado que pessoas fisicamente ativas se consideram perfeitamente capazes de suas funções e necessidades.

Gráfico 6: Serão representadas as respostas de questões que abordam vários aspectos do cotidiano, como saúde e relações sociais, tais como a satisfação dos pesquisados quanto ao sono, capacidade para o trabalho, atividades do dia-a-dia, satisfação consigo mesmo e com o acesso ao serviço de saúde.



Fonte: Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL) 1998.

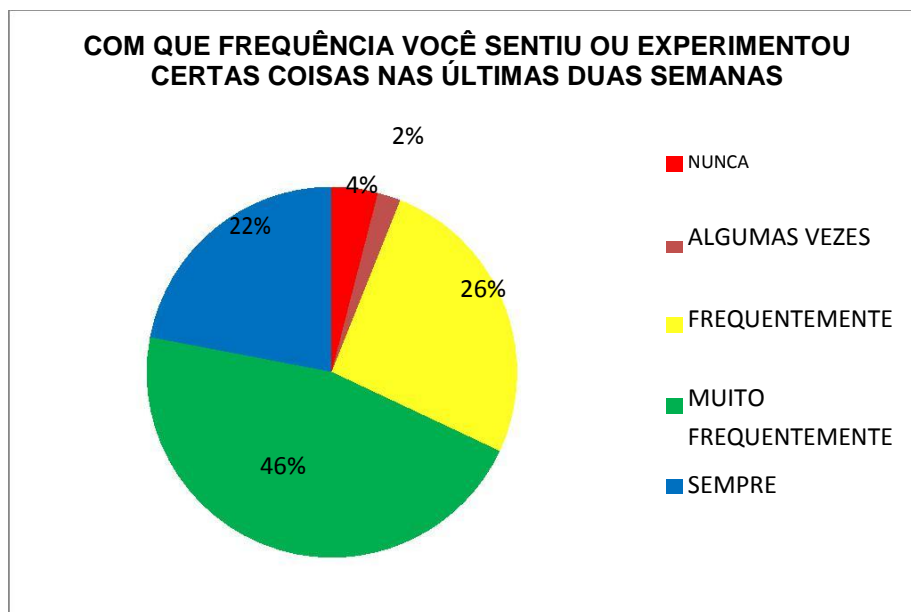
Quando perguntadas, o percentual de pessoas que consideraram sua vida muito ruim nesses aspectos representou apenas 3% do gráfico, sendo 9% ruim, 20% regular, 42% bom e 26% muito bom.

É notória a prevalência de pessoas que consideram tais aspectos da vida como bom isso deve ao fato de que além de proporcionar uma boa saúde ao corpo, a caminhada e corrida também contribui para a saúde mental.

Exercícios de caminhada ou corrida ao ar livre levam a um contato maior com a natureza, pois o corpo e mente descobrem uma forma diferente de bem estar, longe de muito barulho, luzes artificiais e ambientes fechados que possam causar estresse e depressão.

Os praticantes de caminhada e corrida no lago ainda ressaltam que esse é um momento de socialização e lazer, formando pequenos grupos para a prática da atividade e contribui para a saúde mental de todos.

Gráfico 7: Foram demonstrados resultados de perguntas que tem um sentido psicológico, sendo questões sobre a frequência em que as pessoas tem sentimentos negativos, tais como mau humor, desespero, ansiedade e depressão.



Fonte: Avaliação de Qualidade de Vida (WHOQOL) 1998.

Quando questionadas sobre esses sentimentos as respostas foram que 4% das pessoas nunca tiveram tais experiências, 2% somente algumas vezes, 26% diz que frequentemente, 22% muito frequentemente e 46% diz ter sempre esse tipo de sentimento.

Das respostas recebidas as pessoas que sempre tem sentimentos negativos prevaleceu. Acredita-se que por isso também a procura por atividades ao ar livre, junto à natureza.

Interagir com a natureza dá um descanso ao cérebro da grande estimulação que ele é submetido todos os dias, porque as tarefas da vida moderna exigem demais da atenção das pessoas, causando assim os tais sentimentos negativos.

Fazer caminhada sozinho ou em grupo em meio a natureza trazem inúmeros benefícios que podem ser percebidos de modo mais claro entre pessoas que passaram por experiências traumáticas na vida.

4- CONCLUSÃO

Conclui-se que os indivíduos entrevistados para a pesquisa acreditam e afirmam ter uma boa qualidade de vida, valorizando os benefícios das caminhadas e corridas feitas no Lago Municipal de Palmeiras – GO, durante os períodos livres de sua rotina diária.

É possível classificar como bom a maioria das perguntas feitas a eles, como a qualidade de vida e saúde, as dores que sentiam com frequência e que foram diminuindo pela prática de atividade física ao ar livre, a capacidade de exercer as atividades cotidianas de casa e trabalho, melhora do sono, satisfação e relações sociais e até mesmo se há sentimentos ou acontecimentos negativos que possam prejudicar a condição em que se encontram.

Segundo pesquisas, as caminhadas e corridas ao ar livre possui eficácia quanto à saúde do ser humano e é de extrema importância para a melhora das capacidades físicas dos praticantes.

No entanto, é preciso que haja mais informações e orientações quanto à prática correta de caminhadas e corridas sem exceder a capacidade do indivíduo chegando a um possível estresse por cometer exageros na hora de praticar a atividade. Podendo também, prejudicar o mesmo de alcançar seus objetivos e obter uma boa qualidade de vida, desfazendo – se da vida sedentária e aderindo a uma rotina de exercícios físicos que melhoram o bem – estar do praticante.

5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COOPER, K.H. O **programa aerobico para o bemestartotal**: exercicio-dietas-equilibrio emocional. 3.ed. Rio de Janeiro: Nordica, 1968.

GIDENS. **Educação física escolar e promoção da qualidade de vida**, 2012.

GUEDES DP; Guedes JERP. Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, 1995, v.1, n.2, p.27-38.

HERBERT, L.; TEAGUE, M. L. **Exercise adherence and older adults: a theoretical perspective**. Activities, Adaptation and Aging, New York, v.13, n.1, p.91-105, 1989.

J CHRON DIS. Miettinen OS - **Quality of life from the epidemiologic perspective**, 1987.

KALACHE, A. P. O envelhecimento da população brasileira: um desafio para os diversos profissionais de saúde. **Revista Saúde Pública, Doutíssima, Medicina e Saúde Pública**, 2014.

MCMURD, M. E. T.; RENNIE, L. **A controlled trial of exercise by residents of old people's homes**. Age and Ageing, London, v.22, p.11-15, 1993.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Controle do Estresse Ocupacional com a recreação**. In: MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas. 2. ed. Barueri: Manole, 2008. p. 133-155.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

PIRES Giovani de Lorenzi, MARTIELLO Jr, Edgard, GONSALVES, Aguinaldo. Alguns Olhares sobre Aplicações do Conceito de Qualidade de Vida em Educação Física/Ciências do Esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 20, n. 1, p. 53- 57, setembro, 1998.

PITANGA, F.J.G; LESSA I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.21 n.3, p.870-877, 2010.

RODRIGUES. **Os beneficios da pratica regular de exercicios fisicos como contribuicao para qualidade de vida**. Fundação universidade federal de rondônia núcleo de saúde, 2013.

RUFINO Netto A 1994. **Qualidade de vida:** compromisso histórico da epidemiologia, pp.11-18. In MFL Lime Costa & RP Sousa (orgs.). **Qualidade de Vida: Compromisso Histórico da Epidemiologia**. Coopmed/Abrasco, Belo Horizonte

SCHMOLINSKY, Gerhardt. **Atletismo**. 3. ed. Lisboa: Estampa, 1992. 508 p.

SHARPE, William F. 1992. "Asset Allocation: Management Style and Performance Measurement," **Journal of Portfolio Management**, 18, 7-19.

SILVA, Ana Márcia. **Práticas corporais:** construindo outros saberes em educação física. Florianópolis, SC: Nauembla Ciência & Arte, 2006. v.4.

TOLEDO FILHO, Silvio de Almeida. **Biologia aplicada à educação:** projetos e temas de educação da saúde. 2. ed. São Paulo: Nacional, 1975. 168 p.

WHOQOL Group 1995. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine** 41(10):1.403-1.409.

