



EPI DEMIO LOGIA

da atividade física
e saúde pública

SILVANO
da Silva Coutinho

Caros alunos

Esse ebook é um pdf interativo. Para conseguir acessar todos os seus recursos, é recomendada a utilização do programa *Adobe Reader 11*.

Caso não tenha o programa instalado em seu computador, segue o link para download:

<http://get.adobe.com/br/reader/>

Para conseguir acessar os outros materiais como vídeos e sites, é necessário também a conexão com a internet.

O menu interativo leva-os aos diversos capítulos desse ebook, enquanto a barra superior ou inferior pode lhe redirecionar ao índice ou às páginas anteriores e posteriores.

Nesse pdf, o professor da disciplina, através de textos próprios ou de outros autores, tece comentários, disponibiliza links, vídeos e outros materiais que complementarão o seu estudo.

Para acessar esse material e utilizar o arquivo de maneira completa, explore seus elementos, clicando em botões como flechas, linhas, caixas de texto, círculos, palavras em destaque e descubra, através dessa interação, que o conhecimento está disponível nas mais diversas ferramentas.

Boa leitura!



A PRE SEN TA ÇÃO

Olá, alunos!

Este e-book é uma ferramenta de suporte para a realização das atividades da disciplina de Epidemiologia da Atividade Física e Saúde Pública. Os objetivos dos três conteúdos aqui descritos serão os seguintes:

1 - Barreiras para a prática de atividade física – nesse capítulo temos como objetivo apresentar o conceito de Barreiras e uma contextualização sobre como se encontram atualmente os estudos em relação a esse tema. Também apresentaremos uma breve revisão de literatura sobre o assunto, destacando alguns estudos que demonstram possíveis barreiras para a prática da atividade física no contexto da Atenção Primária à Saúde.

2 - Recomendações para a prática de atividade física – nesse capítulo apresentaremos um resumo de orientações em diferentes faixas etárias. Nosso objetivo é que essas informações possam servir de parâmetro para a sua atuação na promoção da atividade física e das práticas corporais, principalmente, em contextos comunitários.

3 - Programas de promoção da atividade física/práticas corporais em Unidade Básicas de Saúde – esse capítulo é fruto de uma revisão integrativa de literatura bastante atual. Nosso objetivo será demonstrar, a partir dos resultados dessa revisão, quais são os principais benefícios de programas de promoção da atividade física/práticas corporais realizadas no contexto da Atenção Primária à Saúde.

Nossa opção neste e-book não foi abordar o tema “epidemiologia, atividade física e saúde” em sua totalidade, visto que isso não seria possível, pois o assunto é bastante amplo. De outra forma, procuramos destacar algumas temáticas que são importantíssimas para entendermos essa relação.

Desejamos que essa sistematização possa despertar em vocês o desejo de buscarem mais conhecimentos sobre estudos epidemiológicos que abordem o binômio atividade física e saúde.

Silvano Coutinho

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Entende-se como barreiras à prática de atividades físicas o grupo de fatores que reconhecidamente exerce influência sobre o nível de atividade física dos indivíduos e que representam obstáculos para a inserção a comportamentos que ajudam na prevenção de doenças e a melhorar a saúde (FLORINDO; HALLAL, 2011; ALLISON; DWYER, 1999).

De acordo com sua natureza e características, essas barreiras podem ser reais ou percebidas. Uma barreira percebida é um fator que, segundo julgamento do indivíduo, dificulta em adotar um estilo de vida fisicamente ativo. Complementarmente, para ser considerada uma barreira real, o fator deve ser um obstáculo que realmente

impeça o indivíduo de praticar atividade física (FLORINDO; HALLAL, 2011).

Algumas das barreiras mais prevalentes são: falta de tempo, preguiça, ter uma lesão ou doença, sentir-se velho demais, falta de companhia, não gostar de atividade física, entre outras. Entre as barreiras citadas, geralmente, a falta de tempo é a mais citada na maioria dos estudos.

Para realização de estudos epidemiológicos relacionados a barreiras para prática da atividade física, alguns pesquisadores brasileiros criaram um [questionário com opções simples de respostas \(sim ou não\)](#), facilitando assim a participação de indivíduos com diferentes

condições (nível de atividade física, faixa etária, nível socioeconômico, nível educacional, entre outras características).

Um estudo com amostra de norte-americanos (1.220 mulheres e 598 homens) demonstrou que as barreiras mais citadas foram: falta de tempo, sentindo-se cansado demais, obtenho exercício suficiente no meu trabalho e não tenho motivação para realizar exercícios.

Outro estudo foi realizado no Brasil, na cidade de [Pelotas/RS](#) e teve como a barreira mais citada, a falta de dinheiro. Esse resultado pode ser atribuído ao baixo nível econômico dos brasileiros em comparação a indivíduos de países ricos.

De forma a ampliar nosso entendimento sobre o tema, realizamos e demonstraremos uma revisão integrativa

sobre barreiras para a prática de atividade física com base em resultados de estudos quantitativos e qualitativos sobre o tema.

Para se chegara esse número de artigos, utilizamos como questão norteadora a seguinte pergunta: Quais são as possíveis barreiras enfrentadas por participante de projetos de promoção da atividade física e da prática corporal no contexto da Atenção Primária à Saúde?

Os critérios de inclusão dos artigos foram: publicados no período de janeiro de 2004 a maio de 2014; idioma português; disponibilizados por meio de acesso público *on-line*. Para exclusão, foram utilizados os seguintes critérios: estudos expressos em forma de livros, teses, dissertações ou monografias e artigos que não continham um mínimo de informações

necessárias sobre o tema. Foram utilizados os seguintes descritores: barreiras, dificuldades, problemas e obstáculos; práticas corporais, movimento, exercício físico, atividade física e esporte.

Inicialmente foram encontrados 338 artigos. No entanto, após o cumprimento de todas as etapas necessárias para uma revisão integrativa (SOUZA; SILVA, 2010) restaram apenas 7 artigos para comporem a discussão, conforme seguem:

ARTIGO	BARREIRAS IDENTIFICADAS
KRUG <i>et al.</i> , 2013	Dores que dificultam a prática de atividades físicas regulares por parte da população idosa.
RIBEIRO <i>et al.</i> , 2012	Muitos homens consideraram os programas existentes inadequados pois interferem de certa forma na sua masculinidade

BRAZÃO <i>et al.</i> , 2009	As principais barreiras foram: "Já ativo", "necessidade de descanso", "velho demais", e "doença ou lesão". Já as menos percebidas foram: "descrença nos benefícios".
CASTRO <i>et al.</i> , 2009	Existem barreiras impostas também pelas más condições de vida, determinadas pelas desigualdades sociais.
MORETTI <i>et al.</i> , 2009	Falta de apoio, entendimento e comprometimento da esfera pública nos níveis federal, estadual e municipal, principalmente por parte dos gestores responsáveis pela criação e efetivação das Políticas Públicas de Promoção da Saúde.
SALIN <i>et al.</i> , 2009	Falta de profissionais de Educação Física capacitados.
SOUZA;	Os aspectos mais destacados pelos entrevistados foram: problemas de saúde principalmente as "dores".

Depois de analisarmos os estudos selecionados foi possível perceber que as barreiras recorrentes para a prática de atividade física e da prática corporal no contexto da Atenção Primária à Saúde foram: dor, necessidade de descanso, ausência de profissionais preparados e políticas públicas que incentivem a promoção de saúde, entre outras.

Também se observou a diferença entre mulheres e homens na adesão aos programas e, no caso dos homens, um dos motivos para esse contraste é a interferência de algumas atividades na sua masculinidade, alguns exercícios relacionados à dança, entre outros aspectos. Dentro dos fatores ambientais, as condições climáticas se apresentam como um importante fator de interferência para ambos os gêneros. Outro fator que

influência é a falta de motivação por parte de professores, órgãos públicos para o desenvolvimento de projetos que sejam adequados às necessidades individuais e do grupo para que maiores benefícios sejam alcançados. Verificou-se que a maioria da população desconhece os programas de atividade física e práticas corporais dentro das unidades de saúde. Assim, é necessário tornar essas práticas acessíveis à população dos mais variados níveis socioeconômicos e é importante pensar que a inserção de um programa de atividade física e da prática corporal deve estar fundamentada em um processo educativo. Os programas devem proporcionar não somente práticas de atividade física, mas também a educação, socialização e a troca de experiências entre os usuários, a equipe e a comunidade

próxima, acadêmicos e professores de educação física.

Ao final deste trabalho, podemos perceber inúmeras barreiras, porém a mais difícil de ser superada é a falta de conhecimento por parte da população sobre o projeto e seus benefícios, pois a partir do esclarecimento, barreiras como “dor”, “pré-conceitos”, “lesões”, entre outros, tornam-se mais fáceis de serem controladas. Supõe-se que os problemas com a formação inicial dos profissionais para atuarem na Atenção Primária também podem dificultar o desenvolvimento das atividades, assim é necessário que as autoridades invistam na capacitação dos profissionais, incentivando a continuidade dos projetos por meio da criação de políticas públicas em ambientes adequados e com equipamentos necessários. Por fim,

entende-se que toda barreira pode ser superada, sendo necessária a compreensão de cada um para a construção de ações concretas que tragam benefícios para a melhoria da saúde e qualidade de vida das pessoas.

Este capítulo sobre “Barreiras para a prática da atividade física” teve a intenção de despertar no leitor a curiosidade para observar com sutileza como os aspectos citados ocorrem na prática e, dessa forma, incentivá-lo a ter um olhar crítico e contextualizado sobre a implementação de ações mais efetivas de promoção da atividade física que possam obter sempre um grande número de participantes e com ações que garantam a continuidade e sustentabilidade dos programas.

RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Neste capítulo, vamos discorrer sobre um tema muito importante: as recomendações para prática de atividades físicas em diferentes grupos populacionais. As orientações descritas aqui são baseadas em diversos estudos, conforme levantamento realizado por Barros, Barros e Santos (2011). O objetivo é transmitir uma mensagem clara e concisa em relação a critérios comportamentais que possam auxiliar o profissional de Educação Física em suas intervenções junto à comunidade.

RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

- Ter condições de realizar atividades motoras mais complexas;
 - Atividades apropriadas a essa faixa etária são, entre outras: correr, nadar, saltar, arremessar e pegar.
 - Incentivar a realização de jogos livres e brincadeiras com ênfase na diversão, ludicidade, exploração e experimentação, sob condições adequadas de segurança;
 - É importante que o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos (televisão, videogame, computador, entre outros), denominado “tempo de tela”, seja reduzido a menos de duas horas por dia;
 - Os responsáveis por essas crianças devem estar cientes da importância
- É importante acumular diariamente, no mínimo, 60 minutos de atividades físicas estruturadas;

da atividade física e facilitar o seu desenvolvimento.

RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- É importante que crianças e adolescentes participem diariamente de pelo menos 60 minutos de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa.
- O tempo de exposição à tela não deve exceder duas horas por dia;
- A frequência de 5 dias por semana deve ser considerada como um critério mínimo entre as crianças e adolescentes;
- As atividades podem ser na forma de brincadeiras, jogos, esportes, trabalho, transporte, recreação, educação física ou exercícios físicos, atividades de força e devem estar adequadas ao estágio de desenvolvimento dos sujeitos.

RECOMENDAÇÕES PARA ADULTOS

- Participar de atividades físicas de intensidade moderada por, no mínimo, 30 minutos em cinco ou mais dias da semana ou atividades físicas de intensidade vigorosa por, no mínimo, 20 minutos em três ou mais dias da semana;
- Atividades moderadas são aquelas de intensidade similar a uma caminhada rápida ou a outras atividades capazes de elevar, consideravelmente, a frequência cardíaca;
- Pelo menos duas vezes por semana, adultos deverão participar de atividades físicas mobilizando grandes grupos musculares;
- Adultos que desejam melhorar a aptidão física, reduzir o risco de doenças

crônicas, reduzir o risco de incapacidade ou prevenir ganho de peso, terão benefícios adicionais pela prática em maior quantidade de atividade física do que o indicado nesta recomendação;

- Estas recomendações são para adultos saudáveis, com idade entre 18 e 65 anos. No próximo tópico, abordaremos algumas indicações para pessoas em condições clínicas iniciais, no entanto, nesses casos, leituras adicionais são recomendadas para que se tenha mais segurança para o desenvolvimento das ações com foco na saúde.

RECOMENDAÇÕES PARA IDOSOS

- Participar de atividades físicas aeróbias de intensidade moderada por, no mínimo, 30 minutos em cinco ou mais dias da semana ou atividades físicas aeróbias de intensidade vigorosa por,

no mínimo, 20 minutos em três ou mais dias da semana;

- Pelo menos duas vezes por semana, idosos devem realizar atividades neuromusculares envolvendo os grandes grupos musculares a fim de manter ou aumentar a força e a resistência muscular. Recomenda-se a realização de 8 a 10 exercícios em dias não consecutivos.
- Para manter o nível de flexibilidade necessário para realizar atividades físicas e atividade da rotina diária da vida, pessoas idosas devem realizar, em pelo menos dois dias da semana, 10 minutos ou mais de atividades capazes de manter ou aumentar os níveis de flexibilidade;
- Realizar exercícios capazes de manter ou melhorar o equilíbrio, a fim de reduzir

- o risco de agravos associados às quedas;
- Para idosos portadores de condições clínicas especiais e/ou que não são fisicamente ativos, deve haver uma estratégia de ir aumentando gradualmente o nível de atividade física, sendo que, para alguns sujeitos, muitos meses de prática de atividades físicas em doses inferiores ao recomendado pode ser uma medida apropriada.

As recomendações descritas acima podem funcionar como critério para medida da atividade física em estudos epidemiológicos, no entanto, ainda se faz necessário o aprofundamento do debate em relação à adequação dessas recomendações no sentido de serem eficazes também para condições crônicas, como, por exemplo, a obesidade, a hipertensão ou a diabetes.

Concluindo: o fato de utilizar como parâmetro epidemiológico as recomendações para a prática da atividade física não exime o profissional de Educação Física de observar as particularidades de cada grupo e indivíduo que participa das atividades ministradas. Dessa forma, o profissional estará observando um princípio muito importante para o desenvolvimento das ações no contexto da Atenção Primária: o princípio da integralidade da atenção.

PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA/PRÁTICAS CORPORAIS EM UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

Na disciplina de Políticas Públicas na Saúde e Qualidade de Vida que eu ministrei anteriormente para vocês, foi indicada uma lista de competências profissionais nas dimensões do conhecimento, das habilidades e das atitudes, as quais podem servir como ferramentas para sua atuação na área da saúde, em especial, no contexto da Atenção Primária à Saúde.

Essas competências foram construídas de forma coletiva com a participação de profissionais de Educação Física atuantes em 6 programas brasileiros:

- Programa Academia da Cidade de Aracaju/SE;
- Programa Academia da Cidade de Belo Horizonte/MG;

- Programa Academia da Cidade do Recife/PE ;.....
- Programa CuritibaAtiva de Curitiba/PR;
- Serviço de Orientação ao Exercício de Vitória/ES; e
- Programa de Integração Comunitária de Ribeirão Preto/SP.

Em comum, esses programas possuem o objetivo de promover a saúde por meio das práticas corporais/atividade física. Algumas características que os diferenciam dizem respeito aos critérios para a implantação do polo, ao número de profissionais de Educação Física contratados, às características dos beneficiados participantes, entre outros aspectos.

A seguir apresentaremos o resultado de uma revisão integrativa que teve como objetivo identificar as características da implantação e desenvolvimento de projetos de promoção da atividade física, com ênfase em ações realizadas junto às Unidades Básicas de Saúde. Esperamos que o quadro abaixo possa auxiliá-lo a vislumbrar a utilização de estudos epidemiológicos nos programas de intervenção, como forma de avaliação desses programas.

	AUTORES	OBJETIVO DO ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Silva, L Matsudo, S Guiomar, L ----- 2010	O objetivo desse estudo foi apresentar as características do programa de atividade física coordenado pelo Departamento Municipal de saúde de São Caetano do Sul, Brasil.	Entre os potenciais acertos do programa, podemos destacar a atuação dos agentes comunitários como intermediadores frente à comunidade atendida. Com base na experiência do programa de atividade física da Estratégia Saúde da Família coordenado pelo Departamento de Saúde de São Caetano do Sul, sugerimos iniciativas que sejam elaboradas e baseadas na articulação de parcerias e no fomento de políticas públicas que possam garantir a execução de ações preventivas no âmbito da Atenção Primária de Saúde, com foco na tentativa de aumento do nível de atividade física de seus usuários.
2	Figueiredo Júnior, J M F Silva, P N G ----- 2010	Objetivamos nesse trabalho descrever nossa metodologia de intervenção em função da promoção da saúde em idosos.	Esse programa foi avaliado positivamente, confirmando sua importância na extensão universitária, na melhoria da saúde dos idosos, na pesquisa, produção de uma teoria-metodologia de intervenção, e no ensino ao proporcionar uma formação ampliada aos acadêmicos de educação física. Porém, faz-se necessária avaliação contínua, incluindo novos critérios para possibilitar a esses idosos desfrutar com saúde, bem-estar físico e emocional os anos da maturidade.

3	<p>Gomes, M A Almeida, C B Duarte, M F S ----- 2011</p>	<p>Objetivo desse trabalho é descrever a linha histórica e as ações promovidas na atenção primária pela Linha de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física da Universidade do Estado da Bahia, destacando o funcionamento e o modelo lógico das atuais iniciativas com o Núcleo de Promoção de Atividade Física e Saúde da Prefeitura Municipal de Guanambi.</p>	<p>Resultados iniciais: Mudanças positivas de comportamento; aumento na adesão ao programa; e envolvimento das equipes de saúde da família sobre a temática atividade física e saúde; Resultados intermediários: Aumento da mobilidade ativa no bairro; conhecimento e reflexões acerca da importância da atividade física e saúde na população e aumento na possibilidade de escolha para práticas saudáveis.</p>
4	<p>Silva, M P Santos, J W Souza, A N Tempesta, S D Avelino, R A ----- 2011</p>	<p>O objetivo desse trabalho foi descrever o histórico, objetivos, lógica de funcionamento e alguns resultados das ações desenvolvidas pelo PAFIPNES.</p>	<p>O PAFIPNES favoreceu maior aquisição de conhecimentos e habilidades específicas, e melhor capacitação para a prescrição e o acompanhamento de programas de atividades físicas destinados a obesos, diabéticos e hipertensos. Assim como o PAFIPNES, outros programas buscam vincular a prática regular de atividade física a programas de promoção da saúde, a partir da parceria entre instituições de ensino superior e o poder público.</p>
5	<p>Nakamura, P M Papini, C B Chiyoda A Gomes, G A O Netto, A V Teixeira, I P Kokubun, E Luciano, E ----- 2009</p>	<p>O objetivo do estudo foi descrever o histórico, funcionamento e o modelo lógico do programa de intervenção "Saúde Ativa Rio Claro" realizada no município de Rio Claro no estado de São Paulo, Brasil.</p>	<p>Os principais resultados indicam que as intervenções realizadas na população de Rio Claro são capazes de transmitir informações sobre os benefícios da prática de atividade física, bem como, oferecer locais para a sua prática, podendo prevenir e tratar as Doenças e Agravos Não Transmissíveis.</p>

6	<p>Andrade, D R Costa, E F Ribeiro, E H C Salvador, E P Garcia, L M T Florindo, A A ----- 2012</p>	<p>Esse artigo tem como objetivo descrever as ações de promoção da atividade física da pesquisa "Ambiente Ativo" que foi coordenada pelo Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde (GEPAF) da Universidade de São Paulo</p>	<p>Resultados a curto prazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aderência às intervenções; - Aumento da atividade física no lazer (em minutos por semana); - Aumento na proporção dos fisicamente ativos (no lazer e no deslocamento em minutos por semana); <p>Resultados a médio prazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção da prática de AF; - Utilização das estruturas de lazer locais nas proximidades das residências; <p>Resultados a longo prazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promoção de AF na população; - Mobilização das UBS na promoção da AF (com aumento do número de estratégias de promoção de AF); Atuação conjunta para a promoção da AF envolvendo EACH/USP, UBS, Centros de Educação Unificados (CEU) e organizações sociais (OS) da região.
7	<p>Guarda, F R B Silva, R N Silva, S M Santana, P R ----- 2014</p>	<p>O objetivo desse trabalho é apresentar as ações de atividades físicas desenvolvidas pela equipe dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) no município de Igarassu (Pernambuco).</p>	<p>Resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumento nos níveis de atividade física da população - Modificações nos comportamentos de risco para DCNT - Diminuição das despesas do sistema de saúde; - Adoção de estilo de vida mais saudável;

8	<p>Silva, D M S Silva, R M V Guarda, F R B Arruda, S G B Petribú, M M V ----- 2014</p>	<p>O objetivo foi descrever o histórico e o funcionamento do projeto Cintura Fina</p>	<p>Observou-se até o presente momento melhora significativa no peso, índice de massa corporal e circunferência da cintura, além de melhora na autoestima e qualidade de vida dos usuários, o que demonstra que a metodologia empregada vem apresentando um resultado favorável e pode ser utilizada como base para a elaboração de políticas e estratégias públicas.</p> <p>As equipes de saúde do município atuaram como facilitadoras no desenvolvimento das atividades e atualmente o projeto desenvolve atividades em outras USF do município.</p>
9	<p>Michaelsen, S M Santos, P M 2012</p>	<p>O objetivo foi apresentar o programa de extensão Atenção à Saúde a Pessoas com Sequelas de AVC desenvolvido no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID/UDESC.</p>	<p>No GAF, entre os participantes que apresentaram maior adesão ao programa e assiduidade nas sessões de atendimento, pode-se observar que a prática de AF está contribuindo para ganhos na mobilidade. Contudo, a compreensão das barreiras críticas associadas à participação na AF mostra-se essencial para o estabelecimento de programas eficazes com resultados sustentáveis.</p>
10	<p>Moraes, P Sebastião, E Costa, J L R Gobbi, S 2010</p>	<p>O objetivo desse relato de experiência é descrever as características do Projeto Saúde na Praça e seu acompanhamento por alguns indicadores através de avaliação física.</p>	<p>Avaliações físicas periódicas evidenciam aos governantes e/ou administradores o impacto do projeto e justificam sua ampliação e consolidação como política pública aumentando suas chances de angariar recursos para sua execução.</p>

Além da avaliação das intervenções por meio de dados advindos de estudos epidemiológicos, é importante que estas também sejam avaliadas nos aspectos relacionados, principalmente, à promoção da saúde. De acordo com sua natureza, alguns dados podem ser avaliados por meio de avaliações de cunho mais qualitativo, como por exemplo: no artigo 1 - a articulação de parcerias e o fomento de políticas públicas; no artigo 3 - a adesão ao programa e o envolvimento das equipes de saúde da família; no artigo 5 – a assimilação de informações sobre os benefícios da prática de atividade física; no artigo 7 – a influência do programa nas despesas do sistema de saúde; artigo 10 – a superação de barreiras associadas à prática da atividade física, entre outros aspectos.

Diante da complexidade que envolve a atuação do profissional em contextos comunitários, é importante que se fique atento aos resultados de estudos epidemiológicos que possam apontar caminhos para uma intervenção mais efetiva. Além dos estudos apresentados neste capítulo, outros temas são comumente pesquisados por estudos epidemiológicos, tais como: ambiente para a prática da atividade física, mensuração do nível de atividade física, atividade física e doenças crônicas, etc.

Diante do conteúdo apresentado, esperamos que você possa despertar para a importância dos estudos epidemiológicos na promoção da atividade física para a saúde.

RE FE RÊN CIAS

Allison K. R.; Dwyer, J. J.; Makin S. Perceived barriers to physical activity among high school students. *Prev. Med.* 1999; 28 (6): 608-15.

Andrade, D. R.; Costa, E.F.; Ribeiro, E.H.C.; Salvador, E.P.; Garcia, L.M.T.; Florindo, A.A. Do diagnóstico à ação: A experiência da pesquisa Ambiente Ativo na promoção da atividade física em Ermelino Matarazzo, na zona leste de São Paulo. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde.* 2012; 17 (3): 235-238.

Brazão, M.C.; Hirayma, M.S.; Gobbi, S.; Nascimento, C.M.C.; Roseguini, A. Z. Estágio de mudança de comportamento e barreiras percebidas á prática de atividades físicas em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. *Motriz.* 2009; 15 (4): 422.

Castro, M.S.; Miranda, M.; Silva, N.L.; Palma, A.; Resende, H.G. Motivos de ingresso nos programas de Exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – SESC-DF. *Movimento.* 2009; 15 (2): 87-102.

COUTINHO, S. S. *Competências do profissional de educação física na Atenção Básica.* 2011. 207 f. Tese (Doutorado em Enfermagem em Saúde Pública) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011.

Figueiredo Júnior, J.M. Silva, P.N.G. Expressividade e sensorialidade: por uma metodologia da educação física na saúde de idosos. *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2011; 16 (2): 172-6.

Florindo, A. A.; Hallal, P. C. *Epidemiologia da Atividade Física.* São Paulo: Editora Atheneu, 2011. 209 p.

Gomes, M.A.; Almeida, C.B; Duarte, M.F.S. Incentivo a prática atividade física e saúde na atenção primária: 10 anos de parceria entre universidade e município no Alto Sertão Baiano. *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2011; 16 (3): 266-270.

Guarda, F.R.B; Silva, R.N.; Silva, S.M.; Santana, P.R. A atividade física como ferramenta de apoio às ações da Atenção Primária à Saúde. *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2014; 19 (2): 265-70.

Krug, R.R.; Lopes, M.A.; Mazo, G.Z.; Marchesan, M. A. Dor dificulta a prática de atividade física regular na percepção de idosas longevas. *Rev. Dor.* 2013; 14 (3):192-5.

Michaelsen, S. M. Do diagnóstico à ação: o Grupo de Atividade Física no contexto do Programa de Atenção à Saúde a Pessoas com Sequelas de Acidente Vascular Cerebral (AVC). *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2012; 15 (4): 255-8.

Moraes, P; Sebastião, E; Costa, J. L. R; Gobbi, S. Projeto Saúde na Praça: uma experiência de promoção da saúde em Araraquara-SP. *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2010; 15 (4): 255-8.

Moretti, A.C.; Almeida, V.; Westphal, M.F.; Bógus, C.M. Práticas corporais/ atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. *Saúde Soc.* 2009; 18 (2): 346-54.

Nakamura, P.M.; Papini, C.B. ; Chiyoda, A.; Gomes, G.A.O ; Valdanha Netto, A.V., Teixeira, I.P. et al. Programa de intervenção para a prática de atividade física : Saúde Ativa Rio Claro. *Rev Bras Ativ Fis e Saúde.* 2010; 15 (2): 128-132.

Reichert F. F., et al. *The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity.* Am. J. Public Health, 2007; 97 (3): 515-9.

Ribeiro, J.A.B.; Cavalli, A.S.; Pogorzelski, L.V.; Preste, M.R.;Ricardo, L.I.C. Adesão de idosas a programas de atividade física. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte.* 2012; 34 (4): 969-84.

Salin, M.S.; Mazo, G.Z.; Cardoso, A.S.; Garcia, G.S. Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. *Rev. Bras. Geriatr. Geront.* 2011; 14 (2): 197-208.

Silva, L; Matsudo, S; Lopes, G. Do diagnóstico à ação: Programa comunitário de atividade física na atenção básica: a experiência do município de São Caetano do Sul, Brasil. *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2010; 16 (1): 84-88.

Silva, M.P.; Santos, J.W.; Souza, A.N.; Tempesta, S.D.; Avelino, R.A. Programa multidisciplinar para promoção da saúde envolvendo atividade física supervisionada: ações do PAFIPNES na atenção à saúde de mulheres em uma Unidade Básica de Saúde de São José do Rio Pardo-SP. *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2011; 16 (3): 362-366.

Silva, D. M. S; Silva, R. M. V; Guarda, F. R. B; Arruda, S G B; Petribú, M. M. V. Projeto Cintura Fina: prevenção e controle da obesidade e demais doenças crônicas não transmissíveis. *Rev. bras. ativ. fis. saude.* 2014; 19 (6): 785-6.

Souza, D.L.; Vendrusculo, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte.* 2010; 24 (1): 95-105.

Souza, M.T.; Silva, M.D.; Carvalho, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein.* 2010; 8 (1), 102-6.