

ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO A PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM¹

Carla Roberta Monteiro²

Ana Cristina Mancussi e Faro³

Este estudo teve como objetivo conhecer a percepção do aluno de graduação da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo sobre a prática de atividade física para a manutenção da saúde e do bem-estar. A coleta de dados se deu mediante a aplicação de um questionário em sala de aula, tendo participado do estudo 122 alunos. Nesse grupo, 52,23% acreditam que a atividade física deve ser recomendada apenas para quem apresente alterações de saúde. Apenas 8% deles acreditam na prevenção de doenças através da prática de atividade física e, ainda, e apenas 6,61% fazem uso de equipamentos de proteção. Diante dos resultados, conclui-se que há necessidade de melhor preparação dos alunos durante a graduação, para que esses, possam intervir efetivamente quando profissionais.

DESCRITORES: atividade motora; enfermagem; saúde

PHYSICAL EXERCISE ACCORDING TO NURSING STUDENTS' PERCEPTIONS

This study aimed to get to know the perceptions of undergraduate students from the University of São Paulo College of Nursing about physical exercise as an instrument to maintain health and well being. Data were collected through the application of a questionnaire in class, involving 122 undergraduate students. In this group, 52.23% believed that physical exercise should only be recommended to people with health problems. Only 8% thought that exercise can prevent diseases, and only 6.61% uses protection equipment. Therefore, we concluded that nursing students need to be better prepared to be able to intervene correctly as professionals.

DESCRIPTORS: motor activity; nursing; health

ACTIVIDAD FISICA SEGÚN LA PERCEPCIÓN DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

La finalidad de este estudio fue conocer la percepción de alumnos de pregrado de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Sao Paulo sobre la práctica de actividad física para mantener la salud y el bien estar. La recolecta de datos fue realizada mediante la aplicación de un cuestionario en aula y participaron 122 estudiantes. En este grupo, el 52,23% cree que la actividad física tiene que ser recomendada solamente a las personas con alteraciones de la salud. Sólo el 8% de ellos cree que sea capaz de prevenir enfermedades. La conclusión es que hay necesidad de mejor preparación de los alumnos, con vistas a la eficacia de sus intervenciones cuando profesionales.

DESCRIPTORES: actividad motora; enfermería; salud

¹ Trabalho extraído da Monografia de conclusão de Curso de Graduação em Enfermagem financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo; ² Aluna do 8º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem, e-mail: carlynya_m@hotmail.com; ³ Livre-Docente, Orientador, e-mail: rafacris@usp.br. Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo

INTRODUÇÃO

A urbanização, a falta de espaços públicos, o medo da violência e as facilidades tecnológicas que suprimem a função primária da vida, que é a locomoção, vêm causando o que se pode chamar de doenças "hipocinéticas". O sedentarismo é o fator de risco mais prevalente na população brasileira, bem superior a outros fatores de risco como o tabagismo, a hipertensão arterial, a obesidade e o alcoolismo.

A necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida, tem sido divulgada na sociedade, como pode ser observada na procura e frequência aumentada às praças de esporte, lugares públicos destinados à prática de exercício físico, aos clubes esportivos e às academias de ginástica. Nota-se a emergência de uma nova área à qual dever-se-ia estar atento para identificar e, principalmente, conhecer esse "novo" cliente, aquele que pratica atividade física e o atleta, praticante de modalidades esportivas com cunho profissional ou de lazer⁽¹⁾.

Sem que se perceba, esse cliente já faz parte do cotidiano do profissional enfermeiro, pois, rotineiramente, realiza-se orientações a pessoas que são pelo menos praticantes de atividade física. Deve-se refletir sobre essa clientela e perguntar se se está preparado para oferecer esse atendimento, pois o que se apresenta é uma clientela carente de cuidados, mas, principalmente, carente de prevenção de lesões músculo-esqueléticas⁽¹⁾.

E como é o autocuidar? É preciso refletir sobre a manutenção da saúde e os benefícios da prática de atividade física no que tange ao autocuidado.

O aluno de enfermagem da Universidade de São Paulo (USP) é predominantemente jovem, envolvido profundamente com sua jovialidade e, conseqüentemente, produtividade física. Tem também muita iniciativa, característica essa que concilia e organiza outros jovens para as atividades esportivas na enfermagem.

Diante da expressão desses alunos, no que se refere à prática esportiva e de atividade física, emerge a questão que envolve essas habilidades voltadas à promoção da saúde.

OBJETIVOS

Geral: conhecer a percepção do aluno de graduação em enfermagem sobre a prática de atividade física para a manutenção da saúde e do bem-estar; **Específicos:** caracterizar os alunos do

curso de graduação em enfermagem quanto à idade, sexo, etnia, procedência, ocupação atual, prática de atividade física, ocorrência de alterações e/ou deficiência física, visual e/ou auditiva; identificar lesões músculo-esqueléticas sofridas e relatadas pelos alunos decorrentes da atividade física, o tratamento realizado e a prevenção das mesmas; verificar a participação de alunos com deficiência física, visual e/ou auditiva em prática de atividade física e/ou esportiva.

MÉTODO

Tipo de estudo

Trata-se de estudo exploratório e descritivo, de abordagem quantitativa.

Amostra e local

Foi composta por 122 alunos dos 352 regularmente matriculados no Curso de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (EEUSP), os quais quiseram participar do estudo, após esclarecimento por meio de um termo de responsabilidade, o qual contemplava orientações sobre a investigação, com explicações escritas em linguagem acessível, garantindo sigilo e o anonimato do estudante, bem como a livre participação do aluno na pesquisa.

Procedimentos para a coleta de dados

Os dados foram coletados mediante a aplicação de um questionário em sala de aula após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da EEUSP, e autorizado pela diretora da instituição. O questionário constou de uma primeira parte contendo os dados sociodemográficos para a caracterização da amostra. Na segunda parte do instrumento, foram investigados os dados pertinentes à atividade física. As lesões músculo-esqueléticas, bem como seu tratamento e prevenção foram investigados na terceira parte do instrumento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os sujeitos do estudo

Os alunos participantes do estudo têm entre 18 e 37 anos de idade e, em sua maioria, são

precedentes do município de São Paulo (60,66%). Apenas 18,85% deles relataram que, além de cursar a graduação, também trabalham. E como já era de se esperar, devido ao fato de ainda nos dias de hoje a enfermagem ser uma profissão predominantemente feminina, 91,8% dos participantes são do sexo feminino.

Alguns dos estudantes relataram alterações e/ou deficiências físicas, auditivas e visuais, merecendo destaque as visuais, que foram relatadas por 40,98% dos participantes, sendo que 18,85% desses relataram apresentar miopia e 12,29% miopia e astigmatismo.

Concepção de atividade física e sua prática como forma de manutenção da saúde e bem-estar

Da totalidade, 62,35% dos alunos conceituaram atividade física como sendo uma prática de exercícios físicos, ou qualquer outra atividade, que envolva movimento corporal, com esforço físico e gasto energético. A atividade física também foi considerada por 24,69% dos estudantes como sendo uma atividade que traz benefícios à saúde e que promove o autocuidado.

A atividade física pode ser definida como "qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto de energia"⁽²⁾.

Estudos epidemiológicos e experimentais evidenciam relação positiva entre a atividade física e a diminuição da mortalidade, sugerindo também efeito positivo nos riscos de enfermidades cardiovasculares, perfil dos lipídeos plasmáticos, manutenção da densidade óssea, na redução das dores lombares e melhores perspectivas no controle de enfermidades respiratórias crônicas. Foram relatados, ainda, efeitos positivos no tratamento primário ou complementar da arteriosclerose, da enfermidade venosa periférica, da osteoporose, assim como benefícios psicológicos a curto prazo, a diminuição da ansiedade e do estresse e, a longo prazo, as alterações na depressão moderada, no estado de humor, auto-estima e atitudes positivas⁽³⁾.

Quando questionados sobre a população para a qual é indicado o desenvolvimento de atividade física, 72,95% responderam que apenas crianças, adolescentes, adultos e idosos de ambos os sexos poderiam praticar atividade física, enquanto uma minoria, de apenas 27%, acredita que, além da

população citada, outros também poderiam exercer a prática. Dentre as opções citadas, também mencionaram as gestantes, as pessoas com deficiências física, auditiva, visual e mental, além de doentes crônicos e pessoas hospitalizadas.

Atribuiu-se, pelos alunos, como benefício da prática de atividade física a melhora das condições físicas (62%) e mentais (20%), sendo citados também a prevenção de doenças, a melhora da qualidade de vida e o aumento da disposição física e mental.

Cientistas enfatizam cada vez mais a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde. O Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACMS) recomendam 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, de maneira contínua ou acumulada, na maior parte dos dias da semana⁽⁴⁾.

Tabela1 - Distribuição das respostas dos alunos do curso de graduação em enfermagem segundo recomendações para a prática de atividade física. São Paulo, EEUSP, 2004

Recomendações	Respostas	
	N	%
Apresentar alterações de saúde (obesidade, problemas cardíacos e respiratórios, doenças crônicas e metabólicas, doenças crônicas músculo-esqueléticas, problemas de coluna, hipertensão arterial)	35	52,23
Prevenção de doenças	8	11,94
Perda de peso	5	7,46
Redução de estresse e relaxamento	5	7,46
Apresentar deficiência física, auditiva e visual	4	5,97
Estar saudável	3	4,48
Sedentarismo	3	4,48
Não apresentar deficiência	2	2,99
Todos devem praticar	2	2,99
Total	67	100

Os principais efeitos benéficos da atividade física e do exercício descritos na literatura são efeitos antropométricos e neuromusculares como a diminuição da gordura corporal, incremento da massa muscular, da força muscular e da densidade óssea, fortalecimento do tecido conectivo e aumento da flexibilidade; efeitos metabólicos tais como o aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento da potência aeróbia, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico e melhora da sensibilidade à insulina e efeitos psicológicos como a melhora do autoconceito, da auto-estima, e da

imagem corporal, diminuição do estresse e ansiedade, melhora de tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos e melhora das funções cognitivas e da socialização⁽⁵⁾.

Inúmeras são as evidências científicas sobre os efeitos do exercício físico, atividade física e treinamento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas durante o envelhecimento, assim como seus efeitos sobre a saúde mental do idoso. Sendo assim, a atividade física vem sendo considerada um aspecto fundamental do estilo de vida para a promoção de um envelhecimento saudável e bem-sucedido.

“No processo de envelhecimento, o incremento da atividade física é fundamental no controle do peso e da gordura corporal, podendo também contribuir na prevenção e controle de algumas condições clínicas associadas a esses fatores, como as doenças cardiovasculares, o diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, artrite, apnéia do sono, prejuízo da mobilidade e aumento da mortalidade”⁽⁶⁾.

Outros benefícios do treinamento da força muscular na terceira idade são: melhora da velocidade de andar, melhora do equilíbrio, aumento do nível da atividade física espontânea, melhora da auto-eficácia, contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea, melhora de ingestão dietética e diminuição da depressão⁽⁶⁾. Todos os benefícios citados, advindos do treinamento adequado da musculatura esquelética que está envelhecendo, levam ao aumento da capacidade de realização das atividades de vida diária, contribuindo assim para a independência funcional do idoso, o que lhe confere melhor qualidade de vida e envelhecimento saudável.

Além disso, o exercício físico contribui para a prevenção das quedas mediante diferentes mecanismos: “fortalecimento dos músculos das pernas e costas, melhora dos reflexos, melhora da sinergia motora das reações posturais, melhora da velocidade de andar e incremento da flexibilidade, manutenção do peso corporal, melhora da mobilidade e diminuição do risco de doença cardiovascular”⁽⁶⁾.

São reconhecidos os benefícios da prática de atividade física sobre o ciclo vital, inclusive durante a gestação. Atualmente, alguns tipos de atividade física como exercícios leves na água, caminhada e ioga já vêm se destacando como prática de atividade física entre as gestantes. A atividade física sendo regular, moderada e controlada desde o início da gestação,

promove benefícios tanto para a saúde materna quanto fetal. Dentre os benefícios, a literatura destaca a prevenção e redução de lombalgias, de dores das mãos e pés e estresse cardiovascular, fortalecimento da musculatura pélvica, redução de partos prematuros e cesáreas, maior flexibilidade e tolerância à dor, controle do ganho ponderal e elevação da auto-estima da gestante. No feto, observou-se aumento do peso ao nascer e melhoria da condição nutricional.

As vantagens da atividade física durante a gestação se estendem, ainda, aos aspectos emocionais, contribuindo para que a gestante se torne cada vez mais autoconfiante e satisfeita com a aparência, eleve a auto-estima e apresente maior satisfação na prática dos exercícios.

A atividade física, durante a gestação, diminui as dores do parto, contribuindo para que as gestantes fisicamente ativas tolerem melhor o trabalho de parto, principalmente os mais prolongados, do que aquelas não treinadas, ou do que aquelas que se exercitavam apenas esporadicamente⁽⁷⁾.

O *American College of Obstetricians and Gynecologists* recomendou que a atividade física desenvolvida durante a gestação tenha, por características, exercícios de intensidade regular e moderada, como o programa voltado para o período gestacional em que a mulher se encontra, com as atividades centradas nas condições de saúde da gestante, na experiência em praticar exercícios físicos e na demonstração de interesse e necessidade da mesma⁽⁷⁾.

Os principais sinais de que a atividade física deve cessar são perda de líquido amniótico, dor no peito, sangramento vaginal, enxaqueca, dispnéia, edema, dor nas costas, náusea, dor abdominal, contrações uterinas, fraquezas musculares e tontura e redução dos movimentos do feto. A atividade física é absolutamente contra-indicada para gestantes portadores de doença cardíaca com alterações hemodinâmicas significativas, doença pulmonar obstrutiva restritiva, múltipara com risco de prematuridade, placenta prévia depois de 26 semanas de gestação, ruptura de membranas, sangramento uterino persistente, no segundo ou terceiro trimestre, cérvix incompetente e pré-eclâmpsia⁽⁷⁾.

Outro estudo demonstrou a forte contribuição da prática de exercícios físicos como fator integrante do programa de reabilitação pós-mastectomia.

Mulheres participantes do programa relataram benefícios da atividade física relacionados

à dimensão física, como melhora do movimento dos braços e ombros, prevenção do linfedema e fortalecimento dos músculos, bem como aqueles benefícios relacionados à esfera emocional como melhora da disposição, energia, estresse e padrão de sono⁽⁸⁾.

Os benefícios oriundos da atividade física são temporários e podem ser mantidos apenas se o engajamento de atividade do indivíduo for regular e consistente. Isso sugere que melhores efeitos podem ser alcançados se a atividade física iniciar-se na infância e persistir durante toda a vida. Portanto, hábitos e atitudes adquiridos nesse período influenciam o padrão de comportamento durante a vida futura e, conseqüentemente, os perfis de morbimortalidade⁽²⁾.

Um estilo de vida ativo para crianças e adolescentes beneficia o crescimento e desenvolvimento. Além dos benefícios para a saúde, a prática de atividade física proporciona lazer e socialização, contribuindo para a aquisição de aptidões e elevação da auto-estima e confiança.

Apesar do reconhecimento dos benefícios físicos, sociais e psicológicos da prática de atividade física regular, tem-se observado que, apesar das crianças ainda representarem a classe que mais pratica atividade física, tem ocorrido decréscimo do nível de atividade nessa faixa etária.

Dentre as razões para esse aumento no padrão de inatividade está a ascensão da televisão, videocassete, jogos de computador, o aumento do desenvolvimento do tráfego e o crescente pavor dos pais em deixar suas crianças desacompanhadas⁽⁹⁾. Se os padrões de prática de atividade física são determinados na infância, então a diminuição dos níveis de atividade pelas crianças é preocupante tanto em relação ao presente, quanto em relação ao padrão de vida dessas crianças quando adultas.

Quanto à prática de atividade física desenvolvida pelos alunos que participaram deste estudo, nota-se a predominância das modalidades individuais sobre as coletivas. Modalidades individuais como natação, caminhada, musculação, ioga, dança, luta, entre outras, perfazem 80,85% das respostas, ao passo que as coletivas como futsal, *handball*, basquete e vôlei representam apenas 17,02%.

A freqüência da prática de atividade física relatada pelos alunos do estudo, em sua maioria, é de duas vezes por semana com duração de uma a duas horas, sendo realizada no centro de práticas

esportivas da própria Universidade. Pôde ser evidenciado, também, que a prática de atividade física por esses alunos não se trata de um hábito de longa duração, pois essa prática vem ocorrendo somente desde o último ano para a maioria desses alunos.

Quando questionados, os estudantes sedentários, sobre os motivos que os levam a não praticarem qualquer tipo de atividade física, alegam em sua maioria não terem tempo para a prática (64,04%). Já 22,47%, não expressam vontade em iniciar uma prática de atividade física e 11,24% relatam como motivo para a ausência da atividade no seu cotidiano a ausência de dinheiro para tanto e, isso, provavelmente se deve à concepção de que a atividade física deve ser realizada em academias, escolas de danças, ou luta, e sob a supervisão de um técnico especializado. Desses, 53,95% relatam que a ausência de atividade física os torna indispostos e 18,42% se sentem culpados com a situação. Apenas 17,1% relatam sentirem falta da prática de atividade física, enquanto 10,53% deles relataram sentir-se muito bem apesar da ausência de atividade física.

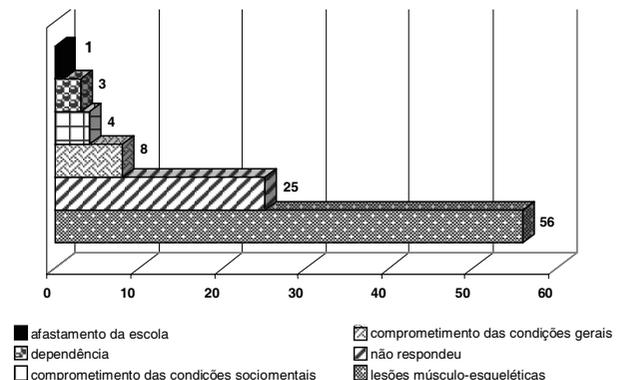


Figura 1 - Distribuição das respostas dos alunos do curso de graduação em enfermagem segundo prejuízos da prática de atividade física. São Paulo, EEUSP, 2004

Lesões músculo-esqueléticas como conseqüência da atividade física e o autocuidado

Os tipos de lesões sofridas nos últimos quatro anos, mais relatadas pelos alunos, foram estiramento e luxação que perfazem respectivamente 25% e 17,86% dos tipos de lesões declaradas. Desses alunos que sofreram lesões, 57,69% procuraram ajuda médica e 7,69% trataram eles próprios de suas lesões. Os tratamentos mais empregados pelos alunos foram a imobilização (26,47%), o uso de antiinflamatórios

(20,59%) e a fisioterapia (17,65%), aparecendo ainda outras modalidades de tratamento como a crioterapia, o repouso, a compressão e as compressas de água morna.

A maioria dos alunos (27,94%) acredita que a melhor forma de prevenção de lesões músculo-esqueléticas é o respeito aos próprios limites, seguido da importância do alongamento (18,63%), do acompanhamento técnico (12,25%) e o do uso de equipamentos de proteção (11,27%). Apenas 0,49% deles citaram o uso de imobilizações.

A prevenção de lesões provocadas por atividades esportivas é provavelmente aspecto mais importante de qualquer programa atlético. As lesões relacionadas ao esporte podem ser evitadas pelo uso correto do equipamento e pelo treinamento e condicionamento efetivos do corpo. É certo que o treinamento específico precisa ser adequado à pessoa e ao tipo de esporte. Geralmente, as rotinas de aquecimento incluem caminhada ou corrida por cerca de 5 minutos, seguida por alongamento lento e gradual. O alongamento é mantido por 10 a 20 segundos antes do relaxamento e repetição do alongamento. Preparar o corpo para atividades desportivas aumenta a flexibilidade da pessoa e diminui a incidência de estiramentos e entorses. Depois do exercício, o corpo precisa resfriar-se para evitar os problemas cardiovasculares, como a hipotensão, síncope e arritmias. As alterações nas atividades e estresses devem ocorrer de maneira gradual⁽¹⁰⁾.

Para as crianças, medidas de proteção como acolchoamento, tapumes, bandagens e outros dispositivos devem ser empregados para as áreas de risco⁽¹¹⁾.

A necessidade de aumentar a longevidade dos atletas, a maior indicação terapêutica de atividade física e o próprio aumento do número de pessoas que desejam usufruir seus benefícios, propiciam que aspectos preventivos sejam vistos com prioridade cada vez maior pelos profissionais da área da saúde esportiva⁽¹²⁾.

Mesmo sabendo da existência de formas de prevenção, 12,4% dos alunos não realizam qualquer ação de prevenção e, contraditoriamente ao dado citado acima, apenas 6,61% deles fazem uso de equipamentos de proteção. As ações mais realizadas são o aquecimento e alongamento, realizados por 28,93% dos alunos.

CONCLUSÕES

Diante do exposto conclui-se que, de acordo com as respostas dos 122 alunos, os quais compuseram a amostra do estudo:

- quanto à caracterização da amostra - a faixa etária predominante foi de 18 a 37 anos; 91,8% dos alunos são do sexo feminino; 60,66% são procedentes do município de São Paulo; 18,85% cursam a graduação e trabalham; alterações físicas e sensoriais foram relatadas por 40,98% deles;

- quanto à percepção do aluno sobre a prática de atividade física - 24,69% dos respondentes considera que a prática de atividade física traz benefícios à saúde; crianças, adolescentes, adultos e idosos de ambos os sexos podem praticar atividade física, segundo 72,95%; 27% dos alunos considera que gestantes, deficientes físicos, mentais e sensoriais também podem praticar atividade física; 52,23% dos alunos recomendam a prática de atividade física para adultos e idosos com alterações da saúde e 11,94% para a prevenção de doenças.

- quanto à prática de atividade física pelos alunos - 80,85% das respostas apontam para a prática em modalidades individuais; 53,95% relataram sentir-se indispostos e 18,24% culpados pelo sedentarismo; 42,86% sofreram algum tipo de lesão e 27,94% acreditam que respeitar os próprios limites e alongamento são eficazes na prevenção de lesão músculo-esquelética; o tratamento mais citado foi o uso de imobilização por 26,47%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É sabido que o profissional enfermeiro está diretamente ligado às ações de promoção à saúde, inclusive através da prescrição, estruturação e implementação de programas de exercícios, seja isoladamente, ou em conjunto com outros profissionais da área de saúde⁽¹⁾.

De acordo com o estudo realizado, o aluno de graduação da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo é bastante envolvido em práticas esportivas e de atividade física. Esse fato pode ser considerado positivo, pois, além dos inúmeros benefícios, a participação do aluno de enfermagem nas atividades físicas e esportivas contribui para que compreenda e incorpore os conceitos, benefícios e prejuízos das práticas esportivas e de atividade física. Além disso, ele se

torna envolvido no autocuidado. Isso, de certa forma, auxilia na capacitação do aluno, de forma adequada, para auxiliar praticantes de atividade física e atletas.

Assim, sugere-se que o Curso de Graduação em Enfermagem deva incorporar ao seu currículo

conteúdos pertinentes à atividade física e esporte como forma de manutenção da saúde e bem-estar. Da mesma forma que se acredita ser importante o estímulo e a incorporação da atividade física e esporte à vida acadêmica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kretly V, Faro ACM. A enfermagem enquanto ciência no esporte - tendências e perspectivas. Rev Paul Enfermagem 2003 setembro-dezembro; 22(3):293-8.
2. Bracco MM, Carvalho KMB, Bottoni A, Nimer M, Gaglianone CP, Taddei JAAC, et al. Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. Rev Ci Med 2003 janeiro-março; 12(1):89-97.
3. MatsudoVKR, Matsudo SM. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Diagn Tratamento 2000 abril-junho; 5(2):10-7.
4. Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros TL Neto. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2000 abril-junho; 5(2):60-76.
5. Samulski DM, Noce F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2000 janeiro-março; 5(1):5-21.
6. Matsudo SM, MatsudoVKR, Barros NetoTL. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Rev Bras Ativ Fis Saúde 2000 abril-junho; 5(2):60-76.
7. Batista DC, ChiaraVL, Gugelmin AS, Martins PD. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Rev Bras Matern Infant 2003 abril-junho; 3(2):151-8.
8. Prado MAS, Mamede MV, Almeida AM de, Clapes MJ. A prática de atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios. Rev Latino-am Enfermagem 2004 maio-junho; 12(3):494-502.
9. Sharp NC. The health of the next generation: health through fitness and sport. JR Soc Health 1995 February; 115(1):48-55.
10. Brunner LS, Suddarth DS. Tratado de enfermagem médico-cirúrgica. 7a ed. Rio de Janeiro (RJ): Interamericana; 1993.
11. Whaley LF, Wong L. Enfermagem pediátrica. Elementos essenciais à intervenção efetiva. 9ªed. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2002.
12. Pedrinelli A. Aspectos preventivos no esporte. Âmbito Med Desp 1997 abril; 3(30):15-8.