

INTERVENÇÃO PRÁTICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA EM UMA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Pedro Dalcin Santos ¹
Gustavo Goulart Pinto ²
Patricia Becker Engers ³
Rodrigo Lemos Soares ⁴

RESUMO

As Estratégias Saúde da Família (ESF) devem ter ao menos um educador físico para realizar atividades físicas no local, com o objetivo de promover a saúde da população do bairro onde o posto atende. O estudo foi desenvolvido na disciplina Prática como Componente Curricular (PCC) IV, do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa, onde os estudantes realizaram duas visitas e uma atividade em uma ESF em Uruguaiana/ RS. Esse texto tem como objetivo relatar uma atividade realizada por um grupo de docentes realizada na ESF 04. Na ESF Cohab II, conversando com o pessoal da ESF constatou-se que a comunidade era composta majoritariamente por idosos, principalmente mulheres acima de 50 anos, com limitações físicas e psicológicas. Durante a visita inicial, o educador físico do local destacou um dos desafios enfrentados, como: um enxame de abelhas que dificultava as aulas de ioga, problema que permanecia sem solução devido à demora da prefeitura e à resistência dos moradores em eliminar as abelhas. A partir desse contexto, foi planejado, junto à docente responsável pelo componente curricular e ao educador físico, uma atividade adaptada às necessidades da comunidade, considerando as observações realizadas na intenção de promover saúde física e mental das participantes. No dia da atividade, houve grande adesão e receptividade das alunas, ao realizar as atividades propostas, as participantes se envolveram ativamente, colaborando para sua execução de forma que se sentissem apoiadas e motivadas, destacando-se a interação positiva entre os estudantes e a comunidade. Ao final, realizou-se uma roda de conversa para abordar a importância do exercício físico e colher feedback, proporcionando um momento de reflexão sobre a experiência. Esse processo contribuiu significativamente para a formação prática dos discentes, reforçando competências pedagógicas e a compreensão das demandas específicas de grupos vulneráveis.

Palavras-chave: Estratégia Saúde da Família, atividade física, promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde (2024), criada em 1994, a Estratégia Saúde da Família (ESF) é a ação prioritária de atenção do Sistema Único de Saúde, cada ESF é

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pampa - Unipampa pedrodalcin.aluno@unipampa.edu.br;

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Pampa - Unipampa, gustavogoulart.aluno@unipampa.edu.br;

³ Professor do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pampa - Unipampa, patriciaengers@unipampa.edu.br;

⁴ Professor do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pampa - Unipampa, rodrigolemos@unipampa.edu.br;



responsável pelos cuidados de, em média, 3.000 pessoas nas cidades. A ESF visa à reorganização da atenção básica no país, de acordo com os preceitos do Sistema Único de Saúde, e é tida pelo Ministério da Saúde e gestores estaduais e municipais como estratégia de expansão, qualificação e consolidação da atenção básica por favorecer uma reorientação do processo de trabalho com maior potencial de aprofundar os princípios, diretrizes e fundamentos da atenção básica, de ampliar a resolutividade e impacto na situação de saúde das pessoas e coletividades, além de propiciar uma importante relação custo-efetividade (Brasil, 2024), cada unidade é composta por, médico generalista, enfermeiro generalista, técnico em enfermagem e agentes comunitários.

Segundo a OMS, os determinantes sociais da saúde (DSS) são os fatores não médicos que influenciam os resultados de saúde. Eles são determinados pelas condições nas quais as pessoas nascem, crescem, trabalham, vivem e/ou envelhecem, afetando entre 30-50% os resultados de saúde. Segundo o Ministério da Saúde, a promoção da saúde é uma das estratégias do setor de saúde para buscar a melhoria da qualidade de vida da população. Nesse sentido, as ESFs representam o local onde estas questões estão imbricadas, oportunizando assim um diálogo ampliado entre setores da saúde, o que reflete positivamente nas vidas dos sujeitos.

A Inatividade Física aumenta a incidência de câncer de cólon, câncer de mama, diabetes do tipo II e osteoporose (Katzmarzyk e Janssen, 2004), tornando exercícios físicos essenciais para a prevenção de doenças. Ao mesmo tempo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as últimas estimativas globais mostram que 1,4 mil milhões de adultos (27,5% da população adulta mundial) não atingem o nível recomendado de AF para melhorar e proteger sua saúde. Fazendo-se necessário o incentivo e a prática de AF no cotidiano da população.

Os resultados de São Paulo indicam que a presença de praças e/ou ciclovias, e a existência de dois ou mais tipos de destinos recreativos a menos de 500 m de casa, aumenta a participação de adultos em caminhadas nos momentos de lazer Praças e/ou ciclovias a menos de 500m de casa aumenta a prática de AF de adultos (Florindo et al., 2017). Começando com uma corrida do jogo da velha, onde os alunos devam correr e se posicionar com os seus corpos no jogo da velha, ao final uma roda de conversa sobre a importância da prática de exercícios.

Uruguaiana, segundo a prefeitura, atualmente é composta por 19 unidades distribuídas pela cidade. O bairro COHAB I conta com a ESF 04, com diversos profissionais, incluindo



um profissional de educação física, no dia 10 de outubro visitamos o posto para observar uma aula com o educador físico do local. Para tanto, o objetivo do nosso trabalho foi analisar o programa de saúde e o trabalho do profissional de Educação Física dentro de uma estratégia de saúde familiar e logo em seguida produzir e desenvolver alguma atividade relacionada à promoção e prevenção de saúde.

METODOLOGIA

Para o componente curricular em questão foi proposto que organizados em grupos deveríamos realizar visitas em uma Estratégia de Saúde da Família (de livre escolha) para o reconhecimento do contexto local, das atividades desenvolvidas, dos sujeitos atendidos, das demandas, dos materiais disponíveis, para produção de um relatório a ser apresentado em aula. Após as visitas, cada grupo se reuniria com a professora responsável pela disciplina e o educador físico da ESF, para estudar e planejar atividades para serem realizadas com as participantes dos projetos do local.

Para o acesso na unidade básica realizamos contato prévio com a enfermeira chefe da equipe. Posterior a isso, com data agendada fomos até o local no dia e hora combinados e apresentamos nosso objetivo para visita. Iniciamos as anotações referentes aos dados solicitados pela docente em um bloco e iniciamos nossas interpretações referentes a proposta do trabalho avaliativo na disciplina. Uma vez que realizamos nossa apresentação e proposta de intervenção, agendamos sobre a realização das Atividades Físicas.

Realizamos as atividades, sistematizamos os planejamentos e respostas às participações em um diário de campo. Depois, escrevemos um relatório sobre nossas intervenções apontando pontos de compreensão dos conteúdos, bem como as dificuldades para operacionalizá-los. Por fim, transformamos em formato de relato que está presente nesse texto, como produto final das dinâmicas realizadas na ESF. A partir desse processo, nosso grupo definiu a escrita de um relato de experiência, o qual “[...] compreende o domínio social, e deve conter as impressões observadas e conjecturadas durante o processo de coleta de dados, além de ser uma forma de pesquisa importante para descrever vivências particulares apontando novas reflexões sobre determinado fenômeno [...]” (Yin, 2001, p. 22).

PRODUZINDO UM REFERENCIAL TEÓRICO PELO DETERMINANTE LOCAL

Nosso local de estudo e realização da prática foi na ESF 4, do bairro Cohab I, onde realizamos uma visita para escrever um diagnóstico referente ao bairro. O mesmo foi



planejado para habitação popular. Durante a visita no local, observamos um bairro, em sua maioria, residencial, com várias casas e com uma população mais idosa. O local conta com uma academia ao ar livre, e ao lado da ESF, se localiza a casa das mães, onde é um local de socialização entre as mulheres do bairro, onde é realizado o Pilates e Ginástica Funcional, para as práticas corporais. O ambiente, enquanto um dos determinantes sociais de saúde, implica na possibilidade ou não de realização de atividades, no entanto, é preciso atentarmos ao fato de que essas condicionantes “[...] estão configuradas por um conjunto mais amplo de forças: econômicas, sociais, normativas e políticas [...]” (Hoefel et al., 2015). Logo, compreendemos que o fator local é apenas mais um elemento a ser considerado na promoção e educação em saúde, principalmente quando tratamos de questões que envolvem o Sistema Único.

No dia 10 de outubro, um grupo de discentes, composto por 5 integrantes, foi realizar a primeira visita, quando chegamos na ESF, encontramos o educador físico local, chamado Fernando, com ele realizamos uma série de perguntas sobre o bairro e sobre as estratégias utilizadas no local. O profissional nos avisou que estava tendo um problema com enxame de abelhas, onde os animais estavam estabelecidos em um local onde ele realizava atividades, o educador físico, mostrou onde as abelhas estavam localizadas, ficando situadas onde os praticantes realizam a aula de Pilates, adiante, o profissional relatou o problema de retirar as abelhas, onde uma senhora negava-se a chamar os bombeiros, pois não gostaria que as abelhas fossem mortas, mas sim apenas realocadas de local, mostrando as dificuldades do cotidiano que o postinho enfrenta, assim, prejudicando o trabalho da ESF em relação a exercício físico.

O professor Fernando nos explicou que o bairro era composto por pessoas com idades mais avançadas, e que realizava visitas para as ações do Programa Saúde na Escola (PSE) nas unidades de ensino 2 vezes no ano, nas escolas Flores da Cunha, José Francisco e Elisa. O dia estava nublado com uma neblina leve, assim afugentando a maioria dos participantes, estando presentes apenas 4 integrantes, todas do sexo feminino na aula. Para começar a aula, o professor pediu para que as alunas fizessem duas voltas na quadra em 8 minutos para aquecê-las, enquanto concretizavam o pedido, aproveitamos para realizar algumas perguntas ao Fernando. Ele nos avisou que pessoas chegavam relatando problemas de dor em musculatura e articulações, e que ele diagnosticava para observar se não precisava encaminhar a pessoa para um fisioterapeuta, pois não tem o aval para realizar esse tipo de trabalho.



Enquanto as alunas completavam as voltas, o professor comentou que a ESF conta com alguns equipamentos, como colchonete, peso e cabo de vassoura, mas o professor confessa que, a maioria dos equipamentos, como bolas de Pilates e colchonetes, estão danificados, precisando reduzir o número de alunos em aulas de Pilates por conta de falta de equipamento para todos. Os horários de aula são, normalmente, das 14h às 15h, onde segunda e quarta é funcional, terça e quinta trabalha aeróbica, e sexta é o Pilates, mas por conta do enxame de abelhas está suspensa para a saúde das integrantes do projeto. Por conta de ter uma população mais idosa, os problemas mais comuns são fatores que aparecem com a idade, como hipertensão, diabetes e dificuldade de mobilidade. Algo que contou para o grupo, o professor atentou que várias das alunas sofriam com problemas como, autismo, depressão, ansiedade e pessoas que se acidentaram e sofreram algum dano irreversível como paralisia.

Uma senhora tinha dificuldade para caminhar, assim não podendo realizar todas as voltas pedidas pelo professor durante a aula, pois tinha problema no joelho que a limitava, nos contou das relações que os integrantes desenvolveram, onde alguns dos participantes, no início, eram mais tímidos e não socializavam, e com o tempo mudou, construindo novas amizades com outras pessoas. Após completar as duas voltas, o professor levou as participantes para os locais para a academia ao ar livre, onde distribuiu as alunas em diferentes exercícios, montando um circuito na área. Ao final das atividades, o grupo e as alunas conversaram, sobre suas vivências, trocando informações e conhecimentos, até todas voltarem para suas casas.

O professor levou o grupo para conhecer o clube das mães, onde ficavam situados os materiais para as aulas, onde foi constatado que, apesar de ser um número grande de materiais, os materiais se apresentavam precários e alguns eram improvisados, os cones eram cabeças de garrafas de plástico, que foi uma doação de um ex-estagiário do professor. Ele relatou que os colchonetes eram utilizados em dobro, para não prejudicar a coluna dos alunos, limitando os materiais. Ao realizar a visita observou-se que o local apesar de ser rico em espaço, existe limitações para a prática de AF, como as abelhas, os materiais e as limitações dos alunos, tornando-se um empecilho para o grupo.

Após a visita, o grupo se reuniu para idealizar as atividades que iriam propor para o grupo de alunas. Os pacientes da ESF já estão acostumados com as atividades que realizam cotidianamente, então, pensamos em realizar as mesmas atividades, assim não exigindo grande mudança em suas rotinas, pois, algumas pessoas podem não querer ir no dia, ou não fazer a atividade, ao ver algo novo, com um aviso, ao final, sobre a importância da prática de



AF. Apesar de ser uma atividade “cotidiana”, os exercícios foram pensados de forma em que possa ser percebido durante o “dia-a-dia” pelos sujeitos, quando forem limpar a casa, ir ao mercado, além de ajudar na prevenção de problemas motores.

Quando o grupo discutiu a proposta com o professor Fernando e com a professora do componente, foi acordado o plano de ação. Segundo o Ministério da Saúde, uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde em todas as idades, sendo fundamental para o pleno desenvolvimento humano, para os idosos eles são especialmente de caráter físico, social, fisiológico e psicológico. Exercícios de força, por exemplo, representam um meio para manter ou aumentar a massa muscular dos idosos. Os exercícios de equilíbrio também são importantes para a prevenção de quedas e de fraturas ósseas.

Alguns dos benefícios gerados por essas mudanças são, aumenta a sua energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia, reduz o seu risco de quedas e lesões, reduz os sintomas de ansiedade e de depressão, ajuda no controle da pressão alta, melhora a saúde dos seus pulmões e sua circulação, entre outros ganhos. Nahas (2006), consta que durante o envelhecimento ocorre uma perda funcional no organismo, desencadeando problemas como, redução no equilíbrio, na mobilidade, capacidade respiratória, circulatória e modificações psicológicas. Essas dificuldades podem ser aceleradas ou desaceleradas conforme a saúde do indivíduo, se tornado essencial, principalmente em idosos ou adultos perto da terceira idade.

A atividade inicia com a apresentação do grupo e da proposta da ação. Cada integrante do grupo se apresenta brevemente, explicando seu papel e os objetivos das atividades, que buscam promover a prática de exercícios físicos como uma forma de melhorar a saúde e o bem-estar dos participantes. Nesse momento inicial, também é destacada a importância de integrar hábitos saudáveis ao dia a dia. Na sequência, realiza-se um alongamento inicial para preparar o corpo para os exercícios. Essa etapa é fundamental, pois, de acordo com Di Alencar e Matias (2010), o aquecimento melhora o desempenho físico, permitindo que o corpo se adapte de forma mais eficiente ao esforço do exercício. Com isso, os participantes conseguem manter maior estabilidade durante a prática, além de estarem mais concentrados para executar os movimentos corretamente.

A parte principal da atividade tem início com uma explicação detalhada dos exercícios que serão realizados. Após a orientação, os participantes começam a prática, dividida em etapas. Primeiramente, realizam duas voltas caminhando ao redor da quadra, o que ajuda a aquecer o corpo e melhora a circulação sanguínea. Em seguida, inicia-se um circuito na



academia ao ar livre, com equipamentos que trabalham diferentes grupos musculares. Entre os exercícios propostos, estão o simulador de cavalgada, que fortalece braços e pernas, além de aprimorar a capacidade cardiorrespiratória; o esquí, que trabalha a musculatura dos membros inferiores e melhora a resistência cardiorrespiratória; a remada sentada, que fortalece os músculos das costas e ombros; e o puxador costas com peitoral, que foca em membros superiores, costas e peito.

Após completar uma volta no circuito, há uma pausa de um minuto para descanso e hidratação, e em seguida o grupo repete a caminhada e o circuito, reforçando os movimentos aprendidos. Durante toda a prática, um professor estará presente para corrigir eventuais erros na execução dos exercícios e orientar os participantes. No encerramento, é realizado um alongamento final, etapa essencial para prevenir lesões a longo prazo. Como apontam Di Alencar e Matias (2010), o alongamento no final do esforço físico ajuda a evitar o encurtamento muscular, que pode ser causado pelas repetidas contrações durante o exercício. Esse momento também é uma oportunidade para relaxar o corpo e finalizar a prática de forma segura.

Após o alongamento, realiza-se uma breve conversa com os participantes para reforçar a importância da prática regular de exercícios físicos e da adoção de uma alimentação equilibrada como pilares fundamentais para a saúde. Por fim, os participantes e o professor irão compartilhar suas percepções sobre a atividade, oferecendo feedbacks que contribuem para avaliar os resultados da ação e identificar possíveis melhorias.

No dia 5 de dezembro, o grupo retornou à ESF 4 para a realização das atividades planejadas. Ao chegar ao local, o grupo encontrou cinco alunas presentes para a prática, sendo apenas uma delas remanescente da visita anterior, e uma participante com autismo. Inicialmente, o grupo iniciou uma conversa para se apresentar e explicar as atividades que seriam realizadas. Devido à alta temperatura no dia, foi necessário adaptar o roteiro, priorizando locais com sombra para garantir o bem-estar das alunas. A atividade começou com um alongamento de cinco minutos. Em seguida, foi solicitado que as alunas realizassem quatro voltas em uma área sombreada adjacente. Posteriormente, iniciou-se um circuito na academia ao ar livre, utilizando apenas os equipamentos localizados em áreas sombreadas.

As alunas completaram duas rodadas do circuito, que teve duração aproximada de 20 minutos. Após isso, realizaram mais quatro voltas na sombra. Observando que ainda havia tempo disponível, o grupo decidiu propor duas atividades lúdicas, com a devida autorização do educador físico.



A primeira atividade utilizou cinco cabos de vassouras. As alunas formaram um círculo, cada uma segurando um cabo de vassoura. Um integrante do grupo orientava a direção dos movimentos, e o objetivo era não deixar o cabo cair. Apesar das dificuldades iniciais, as alunas se mostraram motivadas e se esforçaram para completar a atividade, gerando um clima de diversão e descontração.

A segunda atividade consistiu em um círculo onde as alunas deram as mãos, com um bambolê inserido no círculo. O desafio era fazer o bambolê dar uma volta completa sem quebrar o círculo. Essa dinâmica foi bem recebida, e as alunas conseguiram realizá-la com sucesso, divertindo-se durante o processo.

Ao final das atividades, o grupo realizou um discurso ressaltando a importância da prática de atividades físicas e seus benefícios para a saúde. Durante a avaliação, as alunas deram feedback positivo e demonstraram interesse em repetir a experiência. O professor também compartilhou suas reflexões, destacando a importância de experimentar e se adaptar às circunstâncias, valorizando o impacto positivo das atividades independentemente do número de participantes ou da disponibilidade de materiais.

Os participantes, com o passar das aulas, se tornaram muito mais sociáveis, deixando as aulas mais leves, com brincadeiras entre professor e alunos, criando um ambiente legal de ser frequentado, muitas integrantes, como relatado pelo professor, só tem aquele lugar para “extravasar” e se divertir, onde alguns não tem ninguém que more com eles, ou tem que cuidar de familiares sozinhos. Denota-se ao final que, a aula, além de produtiva fisicamente, é muito benéfica mentalmente, criando-se relações e, por algum momento, desligar-se dos problemas externos, um dos objetivos do projeto é ser leve e social, para incentivar pessoas a voltar e praticar AF de forma com que elas se sintam felizes e saudáveis.

O grupo constatou que a prática de atividades físicas não só melhora a saúde física, mas também contribui significativamente para o bem-estar mental, promovendo conexões sociais e um ambiente acolhedor. A constatação do grupo “[...] é uma forma implícita de indicar a impossibilidade de se alcançar tal meta, uma vez que esbarra com uma dificuldade de se atingir um completo bem-estar” (Palma, Estevão e Bagrichevsky, 2003, p. 19).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação de amizade entre o professor e as alunas destacou a importância do papel do educador, que vai além de promover aptidão física, sendo também um agente de apoio emocional e social. As alunas vão às aulas, não apenas pelo benefício físico, mas para ter



alguém com quem conversar, realizar novas amizades e dar risadas para realizar os exercícios de forma descontraída. São sintomas de situações cotidianas que interferem nos gostos e desejos dos sujeitos, contudo

“[...] essas escolhas são altamente influenciadas por indústria de massa, como propagandas, televisão, cinema ou até mesmo pressão por pares e o acesso restrito à informação, alimentação saudável, espaços de cultura e lazer, etc (elas) [...] irão impactar no estilo de vida das pessoas e nos respectivos comportamentos [...]” (Barros, 2015, p. 33).

As atividades lúdicas se demonstraram uma ótima ferramenta para a aplicação de atividades física, mesmo com as dificuldades, por conta da falta de motricidade, as alunas mostraram resiliência ao continuar tentando e incentivando quando havia um erro, assim contribuindo para um ambiente saudável.

REFERÊNCIAS

BARROS, L. M. **Saúde coletiva**. Série Bibliográfica. Aracaju: UNIT, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Cidades e Estados: Uruguaiana - Panorama*. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/uruguaiana/panorama>. Acesso em: 7 dez. 2024.

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. *Canadian Journal of Applied Physiology*, Champaign, v.29, n.1, p.90-115, 2004.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Public Open Spaces and Leisure-Time Walking in Brazilian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 14, n. 6, p. 12 858, 2017 Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph14060553>. Acesso em: 7 dez. 2024.

HOEFEL, Maria Graça Luderitz; AMATE, Elisa Maria; LOIOLA, Andrey Almeida; CARNEIRO, Fernando Ferreira. Determinantes sociais da violência na saúde de populações da América Latina. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 06, n. 02, p. 1786-1804, 2015.

World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. World Health Organization, 2022. <https://iris.who.int/handle/10665/363607>. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

URUGUAIANA. Prefeitura Municipal. Postos de Saúde. Disponível em: <https://www.uruguaiana.rs.gov.br/portal/servicos/1267/postos-de-saude>. Acesso em: 17 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Social determinants of health. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/universal-health-coverage/social-determinants-of-health#tab=tab_1. Acesso em: 12 dez. 2024.



BRASIL. Ministério da Saúde. SUS celebra 30 anos da Estratégia Saúde da Família. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/abril/sus-celebra-30-anos-da-estrategia-saude-da-familia#:~:text=A%20ESF%20iniciou%20com%20o,saúde%20\(APS\)%20no%20Brasil](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/abril/sus-celebra-30-anos-da-estrategia-saude-da-familia#:~:text=A%20ESF%20iniciou%20com%20o,saúde%20(APS)%20no%20Brasil). Acesso em: 17 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Estratégia Saúde da Família. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/estrategia-saude-da-familia>. Acesso em: 17 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Glossário temático:** promoção da saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física para idosos: por que e como praticar.** Governo do Brasil, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>. Acesso em: 30 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Idosos e atividade física: uma combinação que dá certo.** Governo do Brasil, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/idosos-e-atividade-fisica-uma-combinacao-que-da-certo>. Acesso em: 30 out. 2024.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.* 4. ed. Londrina: Editora Medigraf, 2006.

DI ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. de S. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 16, n. 3, p. 230–234, maio 2010.

PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (org.). **A saúde em debate na Educação Física.** Blumenau: Edibes, 2003, p. 15-31.

