

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA **PROMOTION OF HEALTH THROUGH PHYSICAL EXERCISE**

Ana Miragaya

Promoção da saúde é a combinação de estratégias de assistência educacional e ambiental que encorajam comportamentos ou ações, individuais ou coletivas, as quais conduzem à saúde da população. As estratégias de promoção da saúde (tais como capacidade de construção; desenvolvimento comunitário; iniciativas econômicas e de instauração de políticas; educação para a saúde, orientação e desenvolvimento de habilidades; informação sobre saúde; marketing social) devem enfatizar mudanças nas condições de vida e trabalho da população, que por sua vez formam a estrutura dos problemas de saúde de uma sociedade. A preocupação com a saúde assim como a prática de atividade física são descendentes da Grécia Antiga, e foram se adaptando a culturas e aos tempos diferentes através dos séculos. Quando a American Association for the Advancement of Physical Education (Associação Americana para o Avanço da Educação Física-AAAPE) foi fundada em 1885, seu maior objetivo era a melhora da saúde da população, principalmente através da educação de crianças e adolescentes. No Brasil esta preocupação foi primeiramente manifestada nos livros de Educação Física, sendo o primeiro deles publicado em 1790 pelo Dr. Francisco de Melo Franco, brasileiro formado na Universidade de Coimbra em Portugal. A Educação Física nesta obra surge como um capítulo da Medicina. Na segunda metade do século XIX tem início o período das teses nas Faculdades de Medicina no Brasil, que enfatizavam questões higiênicas e adicionavam fatores externos ao corpo humano no entendimento da prática médica de uma área denominada 'Educação Física'. Entre 1900 e 1938, foram publicados no Brasil seis livros que também enfatizavam a prática da natação como mantenedora da saúde. Entre 1976 e 1982, teve lugar o primeiro levantamento de padrões das valências físicas do brasileiro em várias regiões do país e em diversas faixas etárias da criança e do adulto. Esta investigação foi denominada de Projeto Brasil e visava à conciliação de objetivos de saúde coletiva e de identificação de talentos, numa formulação que se tornou freqüente nos anos seguintes nos planos nacional e internacional. A partir desta iniciativa e ao longo das décadas de 1980 e 1990 houve várias iniciativas governamentais no sentido de formação de especialistas em atividades físicas e saúde, como também surgiram grupos de pesquisas em universidades e pesquisadores isolados no mesmo tema. Este estágio coincidiu com o aparecimento no país de campanhas de estímulo à prática de esportes e atividades físicas como lazer e como promoção de saúde. Em 1996, houve outro levantamento nacional por amostragem cobrindo 70% da população, que procurou identificar proporções de sedentários e de indivíduos ativos. A partir deste estudo as pesquisas evoluíram para a metodologia do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e em 2004, um segundo levantamento nacional com 23.457 indivíduos maiores de 14 anos foi desenvolvido, quando se identificou um índice médio de indivíduos fisicamente ativos (suficientes e insuficientes) de 50,9%. Em adição a estas pesquisas focadas para a promoção da saúde através da atividade física no Brasil, este capítulo faz um inventário das intervenções nesta área por diferentes iniciativas e instituições como também da respectiva produção de conhecimentos.

Health promotion is the combination of educational and environmental strategies that encourage behaviors or actions, individual or collective, which conduct to the health of the population. Strategies of health promotion (such as, capacity building; community development; economic, regulatory and policy initiatives; health education, counseling and skills development; health information; social marketing) should emphasize changes in life conditions of life and work of the population, which make up the structure of the health problems of a society. The concern about health and physical activities, traced back to Ancient Greece, has been incorporated to cultures and to the different historical periods according to multiple societies through the centuries. When the American Association for the Advancement of Physical Education was founded in 1885, its major objective was the improvement of the health of the population, especially through the education of children and adolescents. In Brazil, this concern was first manifested in books of Physical Education, the first of which published in 1790 by Francisco de Melo Franco, Brazilian medical doctor graduated at Universidade de Coimbra in Portugal. Physical Education in this book is part of a chapter under

medical heading. Schools of Medicine in Brazil began to graduate their first medical doctors during the second half of the 19th century. The new doctors' theses emphasized hygienic questions and added aspects other than the human body in the understanding of medical practice of an area called 'Physical Education'. Six books that highlighted the practice of swimming as a way to keep healthy were published in Brazil between 1900 and 1938. The first survey of patterns of physical qualities of Brazilians of several age brackets (children and adults) took place in various regions of the country between 1976 and 1982. This project (Projeto Brasil) aimed at collective health objectives and identification of talents. It made up such a special framework that it was often applied in the following years at national and international levels. After this pioneer survey, along the decades of 1980 and 1990, there were several government initiatives in the sense of training specialists in physical activities and health. Various research groups on the theme came up in universities and many scholars also started to work in this area independently. It was during this period that community-wide campaigns to promote sports and physical activities for leisure and health were put into practice. A national survey by sampling, covering 70% of the population, aiming to identify proportions of sedentary and active individuals took place in 1996. This study initiated research that led scientists to develop the methodology for the International Questionnaire of Physical Activities (IQPA). Another national survey with 23.457 individuals over 14 years of age happened in 2004. It identified as 50.9% the average index of physically active individuals (sufficient and insufficient) in Brazil. Besides displaying research on health promotion through physical activities in Brazil, this chapter also exposes an inventory of interventions in this area by different initiatives, institutions and their production of knowledge.

Definições Promoção da saúde é a combinação de estratégias de assistência educacional e ambiental que encorajam comportamentos ou ações, individuais ou coletivas, as quais conduzem à saúde da população. As estratégias de promoção da saúde (tais como capacidade de construção; desenvolvimento comunitário; iniciativas econômicas e de instauração de políticas; educação para a saúde, orientação e desenvolvimento de habilidades; informação sobre saúde; marketing social) devem enfatizar mudanças nas condições de vida e trabalho da população, que por sua vez formam a estrutura dos problemas de saúde de uma sociedade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 5 prioridades de ação para apoio das estratégias de saúde: (1) construção de políticas públicas saudáveis; (2) criação de ambientes para a saúde; (3) fortalecimento de ação comunitária para a saúde; (4) desenvolvimento de habilidades pessoais e (5) re-orientação de serviços de saúde. A promoção de saúde tem como objetivo agir sobre os determinantes da saúde e desenvolver alternativas saudáveis para a população. Os modelos de promoção da saúde incluem conteúdos sócio-políticos, ecológicos e sócio-culturais.

Embora a prática de atividade física tenha sido considerada como comportamento saudável pelas sociedades de uma forma geral, a prova científica documental apontando os vários benefícios da prática de atividade física sistemática é relativamente recente. Vários estudos epidemiológicos têm demonstrado que indivíduos fisicamente ativos vivem mais que indivíduos sedentários e têm menos propensão a desenvolver vários tipos de doenças crônicas incluindo doenças coronarianas, hipertensão arterial, diabetes do tipo 2, osteoporose, câncer do cólon, ansiedade, e depressão. Além disso, estudos epidemiológicos e experimentais já demonstraram que a atividade física tem efeitos benéficos no metabolismo de lipídios, na pressão arterial, composição corporal, intolerância à glicose, sensibilidade à insulina, densidade óssea, e funções imunológicas e psicológicas. Com o uso de tecnologias modernas que reduzem drasticamente a atividade física no trabalho em casa, e até mesmo no lazer, um estilo sedentário de vida parece ser o comum em muitos países desenvolvidos. Evidências disponíveis na literatura especializada apontam o estilo de vida como responsável por aproximadamente metade das mortes prematuras. A combinação entre falta de atividade física e dieta inadequada é a segunda causa de morte precoce nos EUA, superada apenas pelo tabagismo, considerado o principal fator modificável de risco à saúde. O estresse contínuo, isolado ou associado a outros fatores comportamentais de risco, pode também resultar em inúmeros agravos à saúde dos indivíduos, além de comprometer o bem-estar e a produtividade no trabalho. Há muitas evidências científicas que têm cada vez mais demonstrado que a prática de atividade física sistemática é uma ferramenta essencial para a

promoção da saúde, porque ela inibe o surgimento e o desenvolvimento de fatores de risco que predisõem ao aparecimento de disfunções crônico-degenerativas. No Brasil, como em outros países em desenvolvimento estudos populacionais de padrões de atividade física têm sido escassos e de pouca representatividade.

Outra definição que solicita atenção refere-se à diferença entre atividade física e fitness, expressões que podem conter ambigüidades. De acordo com a Organização Mundial da Saúde-OMS, a definição de saúde sugere uma variedade de conceitos e condições que podem estar envolvidas: "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade". Em 1953, Sir Russell Brain observou que a saúde é mais do que as 15,000 maneiras que uma pessoa tem para ficar doente de corpo ou mente. Observou ainda que os Gregos Antigos inseriam exercícios físicos em programas de medicina preventiva e higiene, que incluía descanso adequado, limpeza, dieta e exercícios físicos. O educador físico ao longo dos anos aderiu a uma conjunção conceitual forte entre a promoção de saúde e o fitness (Park, 1995). De acordo com Shephard (1995), ainda não está claro qual o valor mais apropriado e como este deverá ser medido: se é a atividade física (processo) ou o fitness (resultado do processo). De qualquer forma, algumas definições são importantes para delimitação da área de estudos. Segundo o documento publicado em 1993, resultante de um congresso no Canadá do qual participaram 100 cientistas reconhecidos internacionalmente dentro da área de Educação Física e esportes, foram apresentadas as definições a seguir. Atividade física é qualquer movimento do corpo produzido por músculos esqueléticos que resulta num aumento substancial em relação ao gasto de energia do descanso. Conseqüentemente, esta definição inclui exercício/atividade física (praticados deliberadamente para melhorar a saúde e o desempenho físico) e esportes, mas também o equivalente em gastos de energia em outros tipos de lazer ativo, trabalho ocupacional e tarefas domésticas. Como o *fitness* é considerado como resultado de um processo, os congressistas observaram que a avaliação física estava concentrada na performance. Os cientistas então se concentraram nos marcadores de saúde relacionados com o fitness: (1) índices de morfologia (massa muscular em relação à altura, composição corporal e distribuição de gordura, flexibilidade das articulações, e densidade mineral óssea), (2) função muscular (potência, força, e endurance), (3) habilidades motoras (agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade), (4) função cárdio-respiratória (transporte de oxigênio, função do coração e pulmões, e pressão arterial) e (5) regulação metabólica (tolerância à glicose, metabolismo de lipídios e de lipoproteínas, e escolha de substratos metabólicos). A definição de saúde adotada neste congresso foi a de Bouchard e colaboradores de 1990: 'condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, cada dimensão caracterizada num contínuo com pólos negativo e positivo. A saúde positiva está associada com a capacidade de aproveitar e curtir a vida e de superar obstáculos; e não meramente ausência de doença. A saúde negativa está associada com a morbidade e ao extremo com a mortalidade prematura' (Bouchard, Shephard & Stephens, pp 6-7).

Origens A preocupação com a saúde assim como a prática de atividade física são descendentes da Grécia Antiga, e foram se adaptando a culturas e aos tempos diferentes através dos séculos. Quando a *American Association for the Advancement of Physical Education* (Associação Americana para o Avanço da Educação Física-AAAPE) foi fundada em 1885, seu maior objetivo era a melhora da saúde da população, principalmente através da educação de crianças e adolescentes. Em um pronunciamento em 1889, Edward M. Hartwell, presidente da AAPE, sugeriu que a Educação Física deveria ser a matéria mais importante do currículo escolar já que seu objetivo principal era promover a saúde e estabelecer as bases sobre as quais hábitos adequados de saúde são desenvolvidos. Apesar de já haver alguma pesquisa sobre a atividade física e a saúde, estudos sobre lazer e sobre hábitos profissionais/ocupacionais em larga escala em relação ao fitness cardiovascular e o risco de doenças cardiovasculares só se iniciaram em 1949, quando Morris e colaboradores iniciaram sua investigação sobre atividade física e saúde nos 31.000 homens que trabalhavam para a *London Transport Service* (Serviço de Ônibus de Londres). Os resultados mostraram que os motoristas dos ônibus, que eram sedentários, tinham um índice muito maior de eventos coronarianos do que os cobradores, cuja função acarretava andar quilômetros por dia além de

subir e descer os degraus dos ônibus de dois andares para receber o valor das passagens (Park, 1995).

A Inglaterra ensinou o mundo a praticar esportes durante o século XIX, já que muitas práticas surgiram nesse país, principalmente o remo. As competições entre as Universidades de Oxford e Cambridge iniciaram-se em 1829 e chegaram a atrair audiências de cerca de 100,000 espectadores em meados dos anos de 1850, tal o prestígio que tinham. Depois da competição de 1867, o periódico científico britânico *The Lancet* discutiu os perigos da dilatação do coração e de aneurisma que seriam causados pelo esforço da remada à exaustão durante as competições, nas quais o lema era 'a vitória ou a morte'. Para verificar alegações de que as competições de remo traziam danos aos competidores que eram amadores (deveriam ser homens que não fossem 'profissionais' mecânicos, artesãos ou trabalhadores que faziam esforço físico em suas profissões), John Morgan (médico e ex-atleta do remo) localizou 255 ex-remadores que participaram da prestigiada competição entre 1829 e 1869 e lhes enviou questionários. A maioria dos respondentes relatou que sua atividade como remadores havia melhorado sua saúde e não diminuído ou piorado. Morgan concluiu em 1873 que os remadores viveram em média 2 anos a mais do que o cidadão inglês comum. Pesquisa similar foi feita com os remadores americanos de Harvard entre 1852 e 1892, cuja conclusão apontada por Meylan foi de que os anos pós-competitivos desses remadores foram mais saudáveis dos que os de indivíduos comuns não-remadores (Park, 1995). Contribuições de organizações profissionais e de indivíduos têm sido importantes para avançar a pesquisa em saúde e a ciência da atividade física. A *Fédération Internationale de Médecine du Sport* (Federação Internacional de Medicina do Esporte - FIMS) foi estabelecida por médicos de 11 países durante os Jogos Olímpicos de Inverno em St. Moritz em 1928. Sabe-se no entanto que a primeira associação de médicos interessados em esportes ocorreu em Oberhof, na Alemanha, em 1912. A *British Association of Sport and Medicine* (Associação Britânica de Esporte e Medicina) foi fundada em 1953 e o *American College of Sports Medicine* (Colégio Americano de Medicina Desportiva) em 1954. No Brasil, já na década de 1920 havia práticas de medicina do esporte (ver capítulo "Treinamento esportivo" neste Atlas).

A preocupação com a promoção da saúde tem suas raízes no movimento sanitário do final do século XIX e tem participado de sucessivos compromissos internacionais, quer aqueles especificamente relacionados à questão da saúde, como a Declaração de Alma Ata (1978), a Carta de Ottawa (1986), a Conferência de Adelaide (1988), a Declaração de Jacarta (1997) e a Carta de Bogotá (1992), quer aqueles relacionados às questões mais amplas de direitos sociais e desenvolvimento sustentável, como a Agenda 21 (1992), Carta do Caribe (1993) e a Conferência Pan-Americana sobre Saúde e Ambiente-COPASAD (1995). Os debates, discussões e compromissos se apóiam no entendimento de que saúde é na realidade qualidade de vida. Desta forma, a promoção da saúde consiste em proporcionar às populações os requisitos e as condições necessárias para melhorar e exercer controle sobre sua saúde, envolvendo: "a paz, a educação, a moradia, a alimentação, a renda, um ecossistema estável, justiça social e equidade" (Carta de Ottawa, 1986). Promover a saúde envolve, conseqüentemente, incorporar a construção desses pré-requisitos aos objetivos do conjunto das políticas públicas e da ação social. O setor de saúde deverá ter o papel principal no fomento à incorporação desse conceito e uma ação mediadora entre os vários agentes no sentido de promover a articulação das políticas públicas nessa direção, de modo a garantir os meios e as mudanças sociais necessárias à criação de ambientes favoráveis, promovendo mudanças em estilos de vida, processos de trabalho e formas de lazer. Para o Brasil em especial, este fomento desejável pode ter seu ponto de partida nas tradições da Educação Física, que desde suas primeiras proposições no século XVIII já se apoiavam na saúde e na moral.

1790 Os primórdios da promoção da saúde através da atividade física no Brasil se iniciam neste ano, com a obra publicada em Portugal e intitulada 'Tratado de Educação Física dos Meninos para uso na Nação Portuguesa', do Dr. Francisco de Melo Franco, brasileiro formado na Universidade de Coimbra, que chama a atenção para a formulação de preceitos e comportamentos desejáveis e necessários visando à melhoria das condições do parto e dos

primeiros meses do nascituro. A Educação Física nesta obra surge como um capítulo da Medicina.

1828 Em Recife-PE publica-se a obra 'Tratado de Educação Physico-Moral dos Meninos' de Joaquim Geronymo Serpa, ainda vinculada à saúde do corpo na tradição iniciada por Melo Franco. A obra já apresenta alguns preceitos educacionais que à época apoiavam-se em comportamentos morais.

1829 Na Inglaterra, início das competições de remo entre as Universidades de Oxford e Cambridge, evento marco na história do esporte no mundo.

1800 - 1850 Os primeiros clubes populares de esportes apareceram no sul do Brasil, mais especificamente no Rio Grande do Sul, por iniciativas de pioneiros alemães e italianos destacando-se a ginástica (Turnen), o bolão e o tiro ao alvo. Jogos tradicionais europeus como a bocchia foram introduzidos nesta época e até hoje são praticadas como lazer popular. A esgrima já era praticada no Rio de Janeiro do início do século XIX, cidade em que o remo tornou-se o primeiro esporte de competições regulares no país neste período (ver capítulos sobre estes esportes neste Atlas).

1873 Na Inglaterra, conclusão do estudo de Morgan: os 225 remadores que treinaram e competiram em períodos entre 1829 e 1869 viveram em média 2 anos a mais do que o cidadão inglês comum.

1885 Fundação da *American Association for the Advancement of Physical Education* (Associação Americana para o Avanço da Educação Física-AAAPE).

1850 - 1890 Na segunda metade do século XIX tem início o período das teses nas Faculdades de Medicina no Brasil, que enfatizavam questões higiênicas e adicionavam fatores externos ao corpo humano no entendimento da prática médica de uma área denominada Educação Física. Pode se observar certos comportamentos sociais como parte de terapias médicas tais como atividades físicas que as mães podem estimular nos filhos, conforme a tese de 1854, do Dr. Ignácio Firmo Xavier, de Recife. Mais tarde, em 1888, Pedro Manuel Borges, em livro da Editora Garnier, RJ, aborda a ginástica como 'uma parte da medicina que ensina o modo de conservar e restabelecer a saúde por meio do exercício'. É importante observar que, já em fins do século XIX, a ginástica é pensada enquanto uma parte da medicina na busca da saúde. Dentre as inúmeras possibilidades de análise abertas por esta conceituação, segundo Ademir Gebara, é fundamental notar que esta relação entre ginástica e medicina-saúde será, no decorrer do século XX mais explicitamente reivindicada pela Educação Física (ver "Livros e Teses em Educação Física, século XIX", neste Atlas).

1912 Primeira associação de médicos interessados em esportes em Oberhof, na Alemanha.

1900 - 1938 No Brasil da virada do século XX, a natação aparentemente representava os ideais de exercício e saúde conforme observado no livro 'A Natação: Tratado Prático de Natação e Salvação' escrita por Blache (1909), em que já havia preocupação com a saúde através das aulas de natação e com a saúde do nadador. Outras obras brasileiras publicadas mais tarde, tais como 'Manual de Natação' (Gama Jr, 1934), 'Natação de Velocidade' (Lamego, 1937), 'Ensinando a Nadar' (Lotufo, 1938), 'Tratado de Natação' (Monegal & Sá, 1938) e 'Gymnastica e Natação' (Coutinho, 1938) também enfatizavam a prática da natação como mantenedora da saúde (Miragaya & DaCosta, 2000).

1928 Fundação da *Fédération Internationale de Médecine du Sport* (Federação Internacional de Medicina do Esporte-FIMS) por médicos de 11 países durante os Jogos Olímpicos de Inverno em St. Moritz.

1935 Fundação da primeira Associação de Professores de Educação Física-APEF em São Paulo (ver capítulo sobre APEFs nesse Atlas).

1949 Morris e colaboradores iniciaram investigação sobre atividade física e saúde nos 31.000 homens que trabalhavam para a *London Transport Service* (Serviço de Ônibus de Londres).

1953 Fundação da *British Association of Sport and Medicine* (Associação Britânica de Esporte e Medicina).

1954 Fundação do *American College of Sports Medicine* (Colégio Americano de Medicina Desportiva).

1957 No Rio de Janeiro, é iniciado o movimento "Ruas de Recreio", coordenado pelo Professor Alfredo Colombo, em parceria com o Jornal "O Globo", o qual perdurou até 1969. A promoção envolvia profissionais e uma instituição governamental local de Educação Física. Desde então, "Ruas de Lazer" tornaram-se comuns em diversas regiões do Brasil e mais identificadas com o bloqueio do tráfego para prática livre de atividades físicas (Esporte para Todos). Antes, em Porto Alegre-RS, eventos semelhantes tiveram lugar na década de 1920, marcando uma tendência de mobilização popular para atividades físicas de lazer no país, as quais mais tarde se voltaram também para a saúde.

1970 Implantação do movimento Cooper no Brasil. Kenneth Cooper havia elegido o Brasil como um dos campos experimentais da promoção de exercícios aeróbios, além dos EUA e do Japão. Desde o final da década de 1960, locais adaptados para corridas e sinalizados com instruções e distâncias a percorrer foram instalados por todo o país por iniciativa local e em resposta às conclamações públicas de Cooper. Este, pessoalmente, adotou um estilo de cruzada em favor de exercícios para a saúde no Brasil, cujo efeito final pode ser avaliado pelo fato da palavra "cooper" ter sido assimilada pela língua portuguesa como sinônimo de "exercício de corrida", como hoje se encontram nos dicionários brasileiros (ver capítulo 'Lazer Esportivo e Esporte para Todos' neste Atlas).

Década de 1970 Início da 'Campanha Esporte para Todos'. O Esporte para Todos (EPT) era uma proposta de intervenção na sociedade por meio de motivação da população em seu todo ou em segmentos alvo, visando-se à prática de atividades físicas com o objetivo de inclusão dos participantes em desenvolvimentos de lazer, saúde, esporte e proteção da natureza. A denominação hoje mais usada no país para programas de EPT é "esporte de inclusão social". Hoje há três programas nacionais ao estilo do EPT que se iniciaram na década de 1990 no Brasil e se situavam em plena expansão no ano 2000 e seguintes: (i) Dia da Caminhada Mundial, organizado por associações de municípios em SP; (ii) Dia Mundial do Desafio liderado pelo SESC; e (iii) Agita São Paulo, campanha de exercícios físicos para a saúde, liderada pelo CELAFISCS, entidade brasileira de prestígio internacional especializada em pesquisas vinculadas às atividades físicas (ver capítulo 'Lazer Esportivo e Esporte para Todos' neste Atlas).

1976 - 1982 O ano de 1976 foi marcado como o início da implantação do Projeto Brasil, financiado pelo MEC, que previa numa primeira etapa o levantamento de padrões das valências físicas do brasileiro em várias regiões e em diversas faixas etárias da criança e do adulto. Numa segunda etapa com base na experiência acumulada anteriormente, propunha-se à determinação precoce de potencialidades esportivas e o aconselhamento das especialidades mais adequadas. Ou seja, o Projeto Brasil visava à conciliação de objetivos de saúde coletiva e de identificação de talentos, numa formulação que se tornou freqüente nos anos seguintes nos planos nacional e internacional. A escala e abrangência geográfica do Projeto Brasil foi por outro lado destaque à época, pois seu roteiro indicava amostras tais como Volta Redonda-RJ (168 casos); Itapira-SP (690); Londrina-PR (1311); Belo Horizonte-MG (1500); e Recife-PE (1200). O Projeto foi dissolvido em 1982 (ver capítulo da 'Fisiologia do Exercício' neste Atlas).

1978 Fundação do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte-CBCE (ver capítulo correspondente neste Atlas).

1981 No Brasil, o professor Marcos Nahas publica seus primeiros artigos em atividade física e saúde, dando início a uma importante linha de pesquisa no tema com continuidade e impacto em escala nacional, e respectiva cooperação com entidades e especialistas internacionais.

1985 Em Brasília, foi criado o Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte pelos Ministérios da Saúde e da Educação e do Desporto, envolvendo, respectivamente, a Coordenadoria de Doenças Crônico-Degenerativas e a Secretaria de Educação Física (Dr. Gilberto Paiva e Dr. Geraldo Quintas). A iniciativa surgiu com o objetivo de contribuir para o aumento da prática esportiva e de atividades físicas pela população, conscientizando-a sobre a importância da atividade física como fator de saúde e estimulando o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis de vida. Em 1985 foi também publicada a primeira edição do Curso em Exercício e Saúde à Distância elaborado por Cláudio Gil Araújo e Denise Sardinha Mendes Soares de Araújo, como projeto do Programa. Em 1987/1988, o Programa foi implantado em 14 estados através de convênios com Universidades Públicas e a Secretaria de Educação Física e Esportes do MEC. A Política Nacional do Programa foi implementada por uma Comissão Interministerial - Ministérios da Saúde e da Educação - e por um Comitê Assessor, objetivando sempre a discussão do binômio exercício físico e saúde. Em 1998, foi instituído o Comitê Técnico Científico de assessoramento das ações do Programa através da Portaria nº 3711/1998 do Ministério da Saúde. A coordenação geral do Programa, que ainda hoje opera em 27 estados brasileiros, está a cargo da Prof. Dra. Antonia Dalla Pria Bankoff da Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP. Por conta disso, situa-se na Faculdade de Educação Física da UNICAMP o Núcleo de Educação a Distância em Exercício Físico e Saúde, que tem a função de orientar e divulgar as ações do Programa. Além desse suporte e da coordenação geral, há coordenadores em cada estado da federação formando, assim, uma rede nacional de informações sobre o desenvolvimento das ações voltadas à popularização da prática de atividades físicas. Por fim, vale apontar que os coordenadores do LABSAU participam do Grupo de Trabalho Temático (GTT) sobre Atividade Física e Saúde do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte.

1991 Fundação do NuPAF, Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, talvez o primeiro nesta temática no Brasil por iniciativa dos Professores Markus V. Nahas e Ademir Tadeu Cardoso, junto ao Centro de Desportos da UFSC. O objetivo do NuPAF é desenvolver projetos, treinamento de pesquisadores e intercâmbio com outras áreas acadêmicas envolvidas com o estudo das relações propostas na "Hipótese do Exercício Físico". Nestes anos, diversos projetos foram concluídos, com participação discente em muitos deles, resultando em publicações em vários periódicos especializados, palestras e cursos. A abordagem inter ou multidisciplinar e o envolvimento de alunos de graduação e pós-graduação nos trabalhos práticos e reuniões científicas têm sido uma prioridade para o Núcleo. Um programa de promoção da saúde para indivíduos de meia-idade, enfatizando atividades físicas e informação, foi iniciado em 1993, complementando a atuação do NuPAF na área de prestação de serviços a comunidade, proporcionando a vinculação mais estreita da pesquisa com o ensino e a extensão no âmbito da UFSC. A partir daí observou-se um crescimento significativo na produção e no número de pessoas envolvidas com a pesquisa nesta área no país.

1980 - 2000 Em relação às práticas de duas décadas (1980 e 1990) a partir da leitura e análise de periódicos e algumas obras produzidas neste período, Fabiano Devede identifica em uma pesquisa publicada em 2000, duas tendências teóricas acerca da relação histórica entre a Educação Física (EF) e a saúde: (1) ampliação da relação da EF com a saúde encarando a saúde de forma crítica, no sentido de reconhecer seus diversos determinantes, além da prática regular de exercícios físicos, tendo como principais autores no Brasil: Faria Junior, J. Mota, Y. Carvalho, C. Soares e F. Devede; (2) a influência da corrente norte-americana da *Health-Related Fitness*, que estabelece uma relação entre a EF e a saúde estritamente correlacionada à aptidão física, priorizando parâmetros fisiológicos, com os seguintes autores no Brasil: M. Nahas, V. Barbanti, D. Guedes, V. Francalacci e J. Guedes. De acordo com Devede, a primeira tendência enfatiza a Promoção da Saúde (PS), concebida como um ideário cujas propostas abordam quatro questões básicas sobre a saúde: multifatorialidade, desmedicalização, educação para a saúde e o caráter coletivo, observadas em seus 5 princípios: (1) a PS deve focalizar a população como um todo e não apenas os grupos de risco; (2) a ação deve ser voltada para muitos fatores que influenciam a saúde de modo a assegurar que o meio

ambiente total também conduza à saúde ; (3) a PS deve envolver uma ampla variedade de estratégias e agências (comunicação, educação, legislação, medidas fiscais, mudanças organizacionais, desenvolvimento comunitário e atividades espontâneas locais) contra os azares da saúde; (4) a PS requer a participação de toda a comunidade; alguma coisa que envolva a aquisição (individual e coletiva) de estilos de vida; (5) profissionais da saúde têm parte a desempenhar no processo de tornar viável a PS através de sua defesa e educação (Devide, 2000). O autor em foco acrescenta que a segunda corrente defende a criação de estilos de vida ativos como principal objetivo a ser atingido pela EF escolar. A EF deve despertar o prazer pela atividade física, fornecer conhecimentos a respeito dos diferentes exercícios, da aptidão física e da elaboração de programas de exercícios, conceder certa autonomia aos alunos para que possam reconhecer o valor dos exercícios e ainda escolher, elaborar e avaliar de forma simplificada, programas para si próprios. Sob tais recomendações, em 1986, Charles Corbin idealizou a "Escala da Aptidão para Toda a Vida (EATV)", que descreve os objetivos e caminhos a serem seguidos pela EF no espaço escolar através das seguintes fases a serem transpostas no decorrer dos anos escolares de acordo com a Tabela 1.

1992 Início do Dia Mundial da Caminhada (*World Walking Day – WWD*), evento liderado pela *Trim and Fitness International Sport for All Association – TAFISA*, que reúne cerca de 60 países em torno de uma caminhada no terceiro domingo do mês de outubro, todos os anos. O Brasil foi um dos primeiros países a aderir ao movimento por meio de João Nelson dos Santos, um dos líderes do EPT no estado de SP, e até hoje detém o recorde de participação em caminhadas com 250.000 pessoas num único evento, realizado no RJ em 1992 (ver capítulo correspondente a esta atividade neste Atlas).

1994 O Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte-CEMAFE foi criado neste ano como um órgão ligado à Reitoria da Universidade Federal de São Paulo (Escola Paulista de Medicina) através de aprovação do Conselho Departamental e da Congregação. O CEMAFE é uma entidade de natureza multidisciplinar cujos objetivos são: (1) Atividades de Ensino: desenvolvimento de simpósios, cursos de especialização, aperfeiçoamento, extensão nas diferentes áreas de conhecimento ligadas às ciências da atividade física e do esporte. Estágios de aperfeiçoamento destinados a alunos e profissionais de Cursos na Área da Saúde; (2) Atividade de Pesquisa: projetos de pesquisas científicas em associação com as diferentes disciplinas da Universidade Federal de São Paulo-UNIFESP, Escola Paulista de Medicina; (3) Atividades de Assistência: Atendimento de pacientes ambulatoriais, e comunidade da UNIFESP-Escola Paulista de Medicina (docentes, médicos, alunos, funcionários e pacientes) na área de avaliação funcional; (4) Prestação de Serviços: Consultoria, projetos de planejamento e avaliação de atletas, sedentários e praticantes de atividades físicas.

1995 Início do Dia do Desafio / *Challenge Day* no Brasil, hoje coordenado no Continente Americano pelo SESC – Serviço Social do Comércio – de São Paulo, com a proposta de que as pessoas interrompam suas atividades rotineiras e pratiquem, durante 15 minutos consecutivos, qualquer tipo de atividade física (ver capítulo sobre este evento neste Atlas).

1996 Criação do curso de Mestrado em Educação Física na Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, com área de concentração em Atividade Física e Saúde. Início neste ano da promoção Agita São Paulo / *Get Moving São Paulo*, um dos maiores do mundo em seu gênero, tendo se projetado desde 1996 de sua região de origem para todo o Brasil primeiramente, depois para as Américas e, já em 2002, alcançando os demais continentes. Este movimento voluntário tem sido liderado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul-CELAFISCS localizado em São Paulo, e hoje envolvendo 260 parcerias institucionais que promovem em nível local a melhoria do nível de atividade física e o conhecimento dos benefícios de um estilo de vida ativa. Um dos fatos geradores da campanha situou-se em Rego *et al.* (1990) com relação à região metropolitana de São Paulo, que estimou para o início da década de 1990, um total de 69,3% dos adultos não eram suficientemente ativos, com as mulheres (80,2%) mais sedentárias do que os homens (57,3%). Um levantamento nacional em 1997 (n=2.504) mostrou 60% de adultos como insuficientemente ativos (Data Folha, 1997). Essa prevalência foi maior do que qualquer outro risco, como

diabetes (6,9%), obesidade (18%), hipertensão (22,3%) ou tabagismo (37,9%) (ver capítulo 'Agita SP' neste Atlas).

1996-1997 Primeira pesquisa brasileira de validade nacional a incluir atividade física foi a 'Pesquisa sobre Padrões de Vida' (PPV), que ocorreu entre março de 1996 e fevereiro de 1997, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE, órgão brasileiro responsável pelas estatísticas oficiais em colaboração com o Banco Mundial (*World Bank*). Essa pesquisa estudou uma amostra probabilística estratificada em múltiplos estágios de 4.893 residências, incluindo 11.033 adultos a partir de 20 anos de idade. As residências pesquisadas estavam nas áreas mais populosas do país: os estados do nordeste e do sudeste que representam 70% da população brasileira. As pessoas selecionadas responderam a um questionário sobre suas atividades físicas de lazer. Na PPV, 20% da população indicaram a prática de exercício físico ou esporte (EF), havendo um grande diferencial entre homens (27,3%) e mulheres (13,1%). A frequência de prática de EF foi relativamente semelhante entre as regiões nordeste (NE=18,7) e sudeste (SE=20,9%), mas substancialmente menos mulheres do NE (8,9%) praticavam EF comparadas às do SE (15,9%). A faixa etária de 10 a 15 anos foi a de maior relato de prática de EF. Nos anos seguintes estes números tornaram-se relativos pela mudança de metodologia (ver capítulo 'Cenário da Prática de Atividades Físicas e da Epidemia de Excesso de Peso no Brasil' neste Atlas).

1997 Realização do I Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, um evento bienal, que teve sua quarta edição em 2003.

1998 Em 1998, o Ministério da Saúde, por meio da Secretaria de Políticas de Saúde, instituiu o Projeto Promoção da Saúde, em cooperação técnica com a OPAS e o PNUD, objetivando elaborar e desenvolver uma política nacional de promoção da saúde. A política de promoção da saúde do Ministério da Saúde tem como missão "reorientar o enfoque das ações e serviços de saúde, visando à construção de uma cultura de saúde baseada nos princípios de solidariedade, equidade, ética e cidadania e advogar por uma dinâmica de atuação que esteja sintonizada com a defesa da qualidade de vida do cidadão brasileiro, potencializando as ações desenvolvidas pelo setor saúde e a busca pela realização do homem como sujeito de sua própria história". O Plano de Desenvolvimento da Promoção da Saúde - elaborado para o quadriênio 2000/2003, tem por objetivo registrar a sua missão, a sua visão de futuro, afirmar seus princípios e definir linhas estratégicas de ação, áreas de atuação e projetos. É um registro que nasceu do sentimento e da constatação de ser a Promoção da Saúde, como enfoque estratégico, um dos maiores desafios à configuração de um novo modelo de atenção à saúde. O plano de ação da Promoção da Saúde prevê as principais linhas de atuação: Promoção da Saúde da Família e da Comunidade, Promoção de Ações contra a violência, Capacitação de RH para a promoção e Escola Promotora de Saúde, Espaços saudáveis e Comunicação e Mobilização Social.

2000 Criação da Rede de Atividade Física das Américas-RAFA (*The Physical Activity Network of the Américas-PANA*) com o objetivo de construir uma "rede das redes nacionais", integrando membros das instituições públicas e privadas, nacional e internacionalmente, para promover a saúde e a qualidade de vida mediante a atividade física. O apoio científico da RAFA é provido pelo *Center for Disease Control and Prevention*-CDC (EUA) e Centro de Estudo do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul-CELAFISCS (Brasil). As atividades atuais da RAFA são as seguintes: coordenar o seguimento das atividades do Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril); desenvolver o Estudo da Prevalência Internacional de Sedentarismo usando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) demonstrando a possibilidade de coletar dados internacionais comparáveis; implementar ou identificar a *home page* para RAFA e ligar este site às *home pages* chaves existentes; e desenvolver guias de vários aspectos da Rede: Secretaria permanente; Membros da RAFA; Voto; e Operação da rede (ver capítulo 1 Rede de Atividade Física das Américas / Agita Mundo' neste Atlas).

2001 Fundação do Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte-COBRASE (ver capítulo correspondente nesse Atlas)

2002 Publicação do livro "*Worldwide Experiences and Trends in Sport for All*", editado por Lamartine DaCosta e Ana Miragaya. De acordo com esta obra, um em cada seis habitantes do planeta pratica algum tipo de atividade física ou de esporte. Conseqüentemente, o esporte se tornou uma moeda internacional, aceita por todos em qualquer lugar, o que se pode verificar nos capítulos do novo livro, que teve 87 autores veiculando informações de 36 países, inclusive o Brasil, em um estudo comparado feito pelos editores. É um dos maiores estudos do gênero realizados na área do esporte. Ao mesmo tempo em que o livro expõe resultados de um longo estudo em Esporte para Todos é também um gigantesco banco de dados do qual recursos relativos aos muitos países participantes podem ser acessados como referência por alunos, pesquisadores, gerentes de políticas públicas, líderes esportivos e demais administradores da área dos esportes. A ênfase do *Sport for All-SFA* (Esporte para Todos) é na cooperação, na criatividade, no desafio, no entretenimento, na auto-expressão e nas diferenças individuais em vez de na competição. Pode-se então observar os quatro grandes desafios dos últimos 30 anos abordados no livro citado: (1) convencer os sedentários de que ser fisicamente ativo não é só prazer e divertimento, significa também mais saúde e ficar em forma; (2) incentivar as pessoas a praticar algum esporte, o que elas jamais fizeram, na esperança de que a tentativa possa levá-las a uma participação contínua, reduzindo barreiras sociais e psicológicas; (3) integrar esporte, recreação, e estratégias de saúde, e (4) garantir o acesso dos menos favorecidos a uma infra-estrutura desportiva e ajudá-los a financiar seu envolvimento com o esporte.

2003 Publicação do estudo: 'Epidemiologia descritiva de atividade física de lazer no Brasil', 1996-1997. O objetivo desta pesquisa foi descrever a prevalência, freqüência, tipo, motivação e distribuição sócio-econômica e demográfica da atividade física de lazer (AFL) da população brasileira adulta estudada pela PPV. A razão principal dada por homens para a prática da atividade física foi o lazer (78,8%), enquanto que para as mulheres foi o lazer (44,6%) e a preocupação com a saúde (32,3%). A preocupação com a estética foi mais comum entre as mulheres (16,8%) do que entre os homens (3,8%). De acordo com a análise da PPV elaborada por Carlos Monteiro *et al.* (2003), somente 13% dos brasileiros pesquisados fazem um mínimo de 30 minutos diários de atividade física em um ou mais dias da semana e destes somente 3,3% fazem pelo menos 30 minutos diários de atividades em 5 ou mais dias da semana. Nas faixas etárias mais jovens da população pesquisada, os homens são mais ativos do que as mulheres, mas a partir da faixa de 40 a 45 anos tanto homens quanto mulheres diminuem a prática da atividade física. Os homens relataram estarem mais engajados em esportes coletivos enquanto as mulheres preferem mais atividades como caminhadas e jogging, atividades essas preferidas por homens e mulheres que se exercitavam cinco vezes na semana. Os homens apontaram o lazer como razão básica para engajamento em AFL enquanto as mulheres elegeram com igual importância o lazer, cuidados com a saúde e a estética. Tanto para homens quanto para mulheres a razão cuidados com a saúde tendeu a ser relativamente mais importante para aqueles que praticavam atividade física mais dias da semana. Também em ambos os gêneros o aumento de faixa etária estava associado com uma maior freqüência de AFL, com mais caminhada/jogging do que com esportes coletivos e com mais razões ligadas a cuidados com a saúde do que com razões relativas ao lazer. Para homens e mulheres houve uma forte associação entre a AFL e o status sócio-econômico, medido pela renda ou pelo nível de instrução, independentemente de idade, região e local de residência urbana ou rural. O estudo conclui que a prevalência da AFL no Brasil está bem abaixo do nível observado em países desenvolvidos. Entretanto, a distribuição demográfica e social da AFL no Brasil seguiu um padrão similar àquele usualmente observado em países desenvolvidos, onde homens tendem a ser mais ativos do que mulheres, onde a aumento da faixa etária contribui para a diminuição da AFL e o status sócio-econômico mais alto está associado com mais AFL.

2003 Publicação da pesquisa: 'Sedentarismo: prevalência e variáveis associadas em adultos brasileiros', cujo objetivo foi medir a prevalência do sedentarismo e variáveis associadas numa população adulta de uma cidade do sul do Brasil. Foi um estudo *cross-sectional* baseado numa amostra de 3.182 sujeitos com idades de 20 anos ou mais. A atividade física (AF) foi avaliada através de uma versão curta do *International Physical Activity Questionnaire* (Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ), usando entrevistas na casa dos respondentes sobre as atividades realizadas dentro da última semana. O questionário cobre lazer, ocupação, transporte e atividades domésticas. Sedentarismo foi definido como menor do que 150

minutos por semana ($150\text{min}\cdot\text{wk}^{-1}$) gastos em AF moderadas ou vigorosas. O tempo gasto em AF foi multiplicado por dois. Os resultados da pesquisa mostram a prevalência do sedentarismo em 41,1% da população pesquisada. O sedentarismo foi positivamente associado com a idade e nível sócio-econômico e inversamente associado com status de saúde relatado pelo próprio sujeito pesquisado. Pessoas de cor branca e mulheres que moravam sozinhas tenderam mais a ser sedentárias. A conclusão do estudo foi que a prevalência do sedentarismo nesta população adulta brasileira é alta, mesmo assim ainda mais baixa do que aquela relatada em estudos de AF de lazer somente em outras populações. Estudos em países em desenvolvimento podem estar seriamente limitados se atividades desenvolvidas durante o trabalho, transporte e atividades domésticas não forem também levadas em consideração.

2004 Foi realizado no dia 15 de junho, no auditório da Reitoria da UFSC, o I Fórum Intersetorial de Promoção à Saúde, com o objetivo de propor a criação de uma Rede Municipal de Promoção da Saúde. Neste ano também foi divulgado o "Inquérito Domiciliar de Comportamentos de Risco e Morbidade Referida" do Instituto Nacional do Câncer-INCA com a participação do IBGE, sendo os dados apresentados pela Dra. Gulnar Azevedo no VI Congresso Brasileiro de Epidemiologia (2004). O levantamento foi feito no período 2002-2003, em 16 capitais brasileiras com 23.457 indivíduos maiores de 14 anos e incluiu fatores de risco como tabagismo, álcool, sobrepeso, hipertensão arterial, diabetes e sedentarismo (analisado pelo IPAQ curto). O índice médio de indivíduos fisicamente ativos (suficientes e insuficientes) válido para a população pesquisada foi de 50,9%. Esta investigação foi a de maior abrangência nacional desde a já citada "Pesquisa sobre Padrões de Vida" (1996 – 1997) e com o tal foi incluída neste Atlas (ver capítulo 'Cenário de tendências gerais dos esportes e atividades físicas no Brasil').

Situação Atual A prática da atividade física sistemática tem sido considerada como um dos fatores mais importantes na melhoria, manutenção e recuperação do nível da saúde da população uma vez que o sedentarismo tem forte relação com a prevalência de doenças crônico-degenerativas não-transmissíveis como câncer, dislipidemias, obesidade, hipertensão, osteoporose, diabetes (não-dependente de insulina) e doenças cardiovasculares, conforme já citado. Grupos populacionais fisicamente ativos têm se beneficiado da prática regular da atividade física na redução da incidência de doenças respiratórias obstrutivas, enfermidades cardiovasculares e dores crônicas, o que leva à redução das taxas de morbidade e mortalidade. Entretanto, isso não parece atingir um grande percentual da população brasileira, especialmente a dos grandes centros. A área da promoção da saúde através da prática regular de atividades físicas e do ser 'mais ativo' ainda se encontra em seus primeiros estágios apesar de se observar um maior interesse e número crescente de pesquisadores na área. Há mais pesquisas sendo desenvolvidas, mais exposição dos males do sedentarismo, mais instituições promovendo a atividade física, porém há também a necessidade de uma conscientização maior por parte das populações em relação à mudança de comportamento para a prática de atividades físicas, especialmente das de lazer ativo. A exposição da situação alarmante dos índices de morbidade e mortalidade e das formas de prevenção poderia em muito ser auxiliada pela força da mídia. No estudo que fez sobre o potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física, Figueira Júnior (Ver Rev. Bras. de Ciência e Mov., 2000) relata que a mídia, através de inovações tecnológicas tem levado ao aumento da visibilidade das propostas iniciativas atuação dos novos paradigmas para se atingir um estilo de vida ativo. A ação da mídia permite uma rápida e abrangente penetração social, que para os programas de intervenção, é de extrema importância. Por outro lado poucos trabalhos têm apresentado a relação custo-benefício do uso da mídia; metodologias utilizadas para a intervenção; acompanhamento de uma característica regional ou de grupos populacionais específicos e quantificação de formas de mídia mais efetiva, na contribuição da mudança de comportamento, frente à atividade física. É através da mídia que se sabe sobre congressos internacionais (Educação Física, medicina, esportes, etc.) que ocorrem no Brasil, sobre esporte de uma forma geral, e principalmente sobre campeonatos mundiais onde haja participação de brasileiros e os Jogos Olímpicos, que, a cada quatro anos, inspiram mudança de comportamento de determinados grupos populacionais, especialmente de jovens que se sentem motivados à prática de

modalidades esportivas bem representadas nas vitórias brasileiras dos Jogos. Este Atlas reporta os números do Brasil, únicos no mundo nas mais variadas áreas de atividade física e esporte que podem acelerar a congregação e motivação dos brasileiros a uma vida ativa, não somente em termos de profissionais de Educação Física, cientistas do esporte, instituições do esporte (clubes, associações, etc), locais de prática (indoor e outdoor), tipos de esportes (de conservadores a radicais), publicações esportivas, atletas das mais variadas modalidades, materiais desportivos, equipamentos, criatividade de brasileiros na prática desportiva, áreas de lazer, instituições, associações, clubes, mas também em termos de clima, posição geográfica, belezas naturais, costa, praias, matas, o conjunto que faz do país o cenário ideal para promover a saúde através da atividade física e do esporte.

Fontes Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde:
<http://www.nupaf.ufsc.br/portugues/index.htm>; Nuteses:
<http://www.nuteses.ufu.br/index3.html> Biblioteca Virtual de Saúde do Ministério da Saúde:
<http://dtr2001.saude.gov.br/bvs/>; Revista Digital: Educación Física y Deportes
<http://www.efdeportes.com/indicbr.htm> Blache, P. (1909). A Natação: Tratado Prático de Natação e Salvação. Rio de Janeiro: H. Garnier. Coutinho, P. (1938); *Gymnastica e Natação*. Rio de Janeiro: J do Valle; Bouchard, C., Shephard, R. & Stephens, T. (1994). *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champagne: Human Kinetics Publishers; DaCosta, L. P. (1968). Introdução à Moderna Ciência do Treinamento Desportivo. Brasília: Divisão de Educação Física do M.E.C.; Devide, F. (2000). Tendências teóricas a respeito da relação histórica entre a Educação Física e a saúde. pp.401-407 Anais do VII Congresso Brasileiro de História da Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física; Figueira Júnior, A. Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. Ver. Brás. Ciên. e Mov. v.8 n.3 p.39-46 junho 2000; Gama, JR., C.N. (1934). Manual de Natação. São Paulo: Casa Siqueira-Salles de Oliveira & Cia Ltda; Lamego, J.L. (1937). Natação de Velocidade. Rio de Janeiro: Editora Liga Carioca de Natação; Lotufo, J. (1938). Ensinando a Nadar. Rio de Janeiro: Companhia Brasil Editora. Miragaya, A.& DaCosta, L. (2000). Considerações históricas sobre métodos e técnicas do treinamento da natação no Brasil (1909-1938). Anais do VII Congresso Brasileiro de História da Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. pp.727-731 Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física; Monegal, J. & Sá, L.G. (1938). Tratado de Natação. Porto: Livraria Simões Lopes de Domingos Barreira; Monteiro, C., Conde, W., Matsudo, S., Matsudo, V., Bonsenor, I., Lotufo, P. (2003). *A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997*. Rev Panam Salud Publicas/Pan Am J Public Health 14(4); Park, R. (1995). *History of research on physical activity and health: selected topics, 1867 to the 1950s* in Quest, 47, 274-287; Shepard, R. (1995). *Physical activity, fitness, and health: the current consensus* in Quest, 47, 288-303.

MAPA

Tabela 1 / Table 1

Escala da Aptidão para Toda a Vida (EATV) de C. Corbin adaptada por Devide, 2000
Life-long fitness scale from C. Corbin (EATV) adapted by Devide, 2000

1. Exercitação 1. Exercise	<ul style="list-style-type: none">▪ .Fazer da prática de exercício um hábito▪ Desenvolver o prazer pela prática▪ Encontrar o melhor exercício para si
2. Níveis de aptidão física 2. Fitness levels	<ul style="list-style-type: none">▪ Atingir níveis mínimos de aptidão relacionados à saúde▪ Estabelecer objetivos realistas
3. Aquisição de conhecimentos 3. Knowledge acquisition	<ul style="list-style-type: none">▪ Benefícios dos exercícios para a saúde▪ Como exercitar-se adequadamente▪ Efetividade dos diversos tipos de exercícios▪ Diferentes componentes da atividade física
4. Auto-avaliação 4. Self evaluation	<ul style="list-style-type: none">▪ Nível de aptidão física relacionada à saúde▪ Interpretação dos resultados
5. Solução de problemas 5. Problem solving	<ul style="list-style-type: none">▪ Planejamento de um programa pessoal▪ Consumidor bem informado

Box:

Alguns programas de incentivo à atividade física operando em 2004
Programs that promote physical activities in Brazil- 2004

Lazer Ativo (COAFIS)

Os objetivos do Lazer Ativo são incentivar a adoção de um estilo de vida mais ativo e promover a qualidade de vida do trabalhador catarinense. Isto é feito através de informação, sensibilização e acesso efetivo dessas pessoas às atividades de lazer que envolvam movimento corporal e que facilitem a integração com colegas e familiares, preferencialmente em contato com a natureza. Localizado na Av. Beira-mar Norte (próximo à UFSC), o COAFIS oferece gratuitamente à comunidade serviços e orientação para a prática de atividades físicas.

Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LABSAU) do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

O hábito da prática de atividade física sistemática tem se transformado numa ferramenta valiosa na promoção da saúde pelo fato de inibir o aparecimento e desencadeamento de fatores de risco que levam indivíduos a doenças crônicas e degenerativas. Este grupo de pesquisa vem procurando produzir e discutir informações que possam subsidiar tomadas de decisões quanto à proposição de programas regulares de exercícios físicos no meio escolar e não-escolar, na tentativa de minimizar a incidência de sedentarismo na sociedade moderna. O Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LABSAU) do Instituto de Educação Física

e Desportos (IEFD) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), ainda em fase de implantação, tem como objetivo contribuir para a produção e a difusão do conhecimento na temática das 'atividades físicas e promoção da saúde'. Dentre as unidades da UERJ que vêm trabalhando em conjunto com o LABSAU, pode-se mencionar a Universidade Aberta da Terceira Idade, a Clínica de Hipertensão do Laboratório de Fisiopatologia Clínica e Experimental do Hospital Universitário Pedro Ernesto e o Instituto de Nutrição. Alguns estudos vêm sendo realizados em parceria com o Núcleo do Instituto de Ciências da Atividade Física da Aeronáutica e com a reputada Clínica de Medicina do Exercício - CLINIMEX. O LABSAU também trabalha como consultor para assuntos relacionados à atividade física junto ao portal Idade Maior, especializado em envelhecimento. É importante mencionar que o LABSAU também é o representante oficial do 'Programa Nacional de Educação e Saúde através do Exercício Físico e do Esporte' do Governo Federal no estado do Rio de Janeiro, através de seus coordenadores, o Prof. Marcos Santos Ferreira.

Box:

Algumas instituições no Brasil que promovem saúde através da atividade física:

Institutions that promote physical activities in Brazil:

- 1. COBRASE - Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte** Tem por objetivo produzir e difundir pesquisas científicas; atuar no desenvolvimento e na democratização do conhecimento tecnológico; realizar atividades de ensino e extensão; além de universalizar o acesso à informação profissional, institucional e acadêmica; tudo nas áreas de conhecimento da Atividade Física, da Saúde e do Esporte (ver capítulo neste Atlas).
 - 2. SESC – Serviço Social do Comércio** Tem por objetivo democratizar o acesso ao lazer, a educação, a cultura, a saúde e o esporte, promovendo deste modo a qualidade de vida dos trabalhadores e das comunidades em geral (ver capítulos nesse Atlas).
 - 3. SESI – Serviço Social da Indústria** Tem a função de prestar serviços sociais de saúde, educação, lazer, cultura, alimentação e de promoção da cidadania, visando à melhoria da qualidade de vida do trabalhador da indústria, transportes, comunicação e pesca, bem como a de seus dependentes (ver capítulos neste Atlas).
 - 4. ACM – Associação Cristã de Moços** Instituição que congrega pessoas sem distinção de raça, posição social, crença religiosa, política ou de qualquer natureza, é uma tradição de mais de cem anos no Brasil combinando Educação Física e esportes com voluntariado, e estes com atividades de sentido comunitário (ver capítulos neste Atlas).
 - 5. Clubes Panathlon** Constituem a versão do Rotary ou do Lions no esporte. A influência do Panathlon no Brasil se faz sentir por meio da promoção da ética no esporte, campanhas de atividades físicas de saúde e preservação da memória do esporte (ver capítulo neste Atlas).
 - 6. CDMB - Comissão Desportiva Militar do Brasil** Embora seja uma organização militar com objetivos especializados nesta área, tem promovido nos últimos anos o esporte de inclusão social planejando a utilização de instalações militares por crianças e adolescentes em situação de risco (ver capítulo neste Atlas).
-

Box:

Produção acadêmica e sites de informação após 1990 – seleção de contribuições

Academic production and sites of information after 1990 – selection of contributions

Adiciona-se a seguir uma lista não-exaustiva das principais publicações brasileiras e/ou produzidas por brasileiros vinculadas à área da Promoção da Saúde através da Atividade Física, organizadas por ano de publicação. Observa-se que se trata de uma área de pesquisa bastante recente envolvendo muitas vezes trabalho interdisciplinar. As publicações desta lista se iniciam na década de 1990. Esta coletânea expõe: (1) artigos completos publicados em periódicos; (2) livros publicados; (3) trabalhos completos publicados em anais de eventos; (4) trabalhos resumidos publicados em anais de eventos; (5) trabalhos resumidos expandidos publicados em anais de eventos; (6) dissertações de mestrado; (7) teses de doutorado; (8) monografias de conclusão de cursos de aperfeiçoamento /especialização e (9) sites com informações sobre a promoção da saúde através da atividade física.

Artigos completos publicados em periódicos

Articles published in periodicals

Barbanti, V. Aptidão Física e Saúde. Revista Festur , Curitiba, v. 3, n.1, p. 5-8, 1991.

Faria Júnior, A. Educação Física, desporto e promoção da Saúde. Revista Horizonte. v.IX, n.51, p.1-8, 1992.

Matsudo, S. M., Matsudo, V. K.R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento; v.6, n.4, p.19-30, out. 1992.

Storchi, C. M., Nahas, M.V. A prática espontânea de atividades físicas nas ruas de Florianópolis - diagnóstico preliminar com indivíduos de meia-idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Paulo, SP: CELAFISCS/FEC-ABC, v.6, n.1, p.7 - 13, 1992.

Nahas, M. V. & Corbin, C. B. Educação para atividade física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de Educação Física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento; v.8, n.3, p.14-24. 1992.

Nahas, M. V.& Corbin, C. B. Educação para a aptidão física e a saúde: justificativa e sugestões para implementação no II Grau. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Paulo, Sp: CELAFISCS/FEC-ABC, v.6, n.3, p.14 - 24, 1992.

Nahas, M. V., Corbin, C. B. Aptidão física e saúde nos programas de Educação Física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Paulo, Sp: CELAFISCS/FEC-ABC, v.6, n.2, p.47 - 58, 1992.

Böhme, M. T. S. Aptidão Física: importância e relações com a Educação Física. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v.2, n.1, p. 17-25, 1994.

Nahas, M. V., Pires, M. C., Waltrick, A. C. A., Bem, M. F. L. Educação para atividade física e saúde - implementação de proposta curricular experimental. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, Pr: APEF - Londrina, v.1, n.1, p.57 - 65, 1995.

Junior, I. F. F. Aptidão física relacionada à saúde em adultos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.1, n.2, p. 39-48, 1995.

Guedes, D. P. & Guedes, J. E. Atividade física, aptidão física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v.1, n.1, p. 18-35, 1995.

Nahas, M. V. Revisão de métodos para determinação dos níveis de atividade física habitual e diversos grupos populacionais. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, Pr: APEF-Londrina, v.1, n.4, p.27 - 37, 1996.

Candeias, N. M. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. Rev. Saúde Pública, abr. 1997, vol.31, no.2, p.209-213.

Nahas, M. V. Esporte & Qualidade de Vida. Revista da APEF. v.12, n. 2, p. 61-65, 1997.

Pontes Jr, F., Almeida, M. & Andrade, J. Atividade física no idoso: considerações gerais. Rev. Bras. Med; 54(10):840-3, out. 1997.

Florindo, Alex. Educação física e promoção em saúde. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde 1998; 3(1): 84-89.

Martins, C. O., Duarte, M. F. S. A influência da música na atividade física. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. APEF de Londrina, v.2, n.4, p.5 - 16, 1998.

Nahas, M. V. Esporte e Qualidade de Vida. Revista de Educação Física. Maringá, Pr: APEF Maringá, v.12, n.2, p.61 - 65, 1998.

Glaner, M. F., Pires Neto, C. S. & Zinn, J. L. Diagnóstico da aptidão física relacionada à saúde de universitários. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.3, n. 4, p. 35-41, 1998.

Petroski, C.E. Efeitos de um programa de atividades físicas na terceira idade. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.2, n. 2, p. 34-40, 1998.

Pires, G. Martiello Jr, E. & Gonçalves A. 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.

Nahas, M. V. Esporte e Qualidade de Vida. Revista de Educação Física. Maringá, Pr: APEF Maringá, v.12, n.2, p.61 - 65, 1998

Martins, D. M., Duarte, M. F. S. Efeito do exercício físico sobre o comportamento da glicemia em indivíduos diabéticos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, Paraná: , v.3, n.3, p.32 - 44, 1998.

Fechio, J. J., Corona, E., Fechio, C. J. et al. Influência da atividade física para portadores do vírus HIV. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.3, n. 4, p.43-56, 1998.

Ribeiro, S. Atividade Física e sua intervenção junto à depressão. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v.3, n. 4, p.73-79, 1998.

Matsudo, S. M., Araújo, T. L., Matsudo, V. Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. Revista da APEF. v.3, n. 4, 1998.

Lopes, A. S., Pagani, M. Avaliação de um programa de atividade física relacionado à saúde do toxicômano. Revista KINESIS, Santa Maria, n. 15, p.45-54, 1998.

Nahas, M. V., Barros, M. V. G., Souza, J. V. O Estilo de Vida das Pessoas com Síndrome de Down em Santa Catarina. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, PR: v.4, n.1, p.13 - 19, 1999.

Dantas, E. H. M. Atividade física, prazer e qualidade de vida. Revista Mineira de Educação Física. Viçosa, v.7, n.1, p. 5-13, 1999.

Matsudo, V. Vida ativa para o novo milênio. Revista Oxidologia, p.18-24, set/out,1999.

- Lopes, F. J.& Alterthum, C. Caminhar em busca da qualidade de vida. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. v. 21, n. 1, p.861-866, setembro, 1999.
- Fleck, M., Leal, O F. Louzada, S. et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL - 100). Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, 1999.
- Carvalho, T., Nóbrega, A C., Lazzoli, J. et al. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte- posição oficial : atividade física e saúde. Jornal de Medicina do Exercício. p. 3-4, jan/fev/mar/1999.
- Marques, A T., Gaya, A. Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.13 n.1 p.83-102,1999.
- Czeresnia, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. Cad. Saúde Pública, out./dez. 1999, vol.15, no.4, p.701-709.
- Matsudo, S., Matsudo, V. & Barros Neto, T. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Rev. Bras. Atividade Física & Saúde, vol. 5 (nº 2):60-76 2000.
- Figueira Júnior, A. Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física. Rev. Bras. Ciên. e Mov. v.8 n.3 p.39-46 junho 2000.
- Minayo, M. C., Hartz, Z. M. & Buss, P. M. Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário. Ciência & Saúde Coletiva. v. 5, n. 1, p.7-18, 2000.
- Matsudo, S. M.& Matsudo, V. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e Tratamento, v.5, n. 2, p. 10-17,2000.
- Nahas, M. V., Barros, M. V. G., Francalacci, V. L. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, PR: , v.5, n.2, p.48 - 59, 2000.
- Assumpção, F. B., Kuczynski, E., Sprovieri, M. H., et al. Escala de avaliação de qualidade de vida. Arquivo Neuropsiquiatria , v. 58, n.1,março, 2000.
- Chor, D. & Faerstein, E.. Um enfoque epidemiológico da promoção da saúde: as idéias de Geoffrey Rose. Cad. Saúde Pública, jan./mar. 2000, vol.16, no.1, p.241-244.
- Manifesto de São Paulo para promoção da atividade física nas Américas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, v.8, n.1, janeiro 2000.
- Silva, R. C. Rosendo & Malina, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saúde Pública, out./dez. 2000, vol.16, no.4, p.1091-1097.
- Carvalho, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o "sujeito" da relação? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, v.22, n. 2, janeiro, 2001
- Palma, A.. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros "modos de olhar". Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, v.22, n. 2, janeiro, 2001

- Marchand, E. A. A influência da atividade física sobre a saúde mental de idosos. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - nº 38 - Julio de 2001
- Assis, M. A. A., Nahas, M. V. Evidências epidemiológicas da associação dos hábitos alimentares e de atividade física com a doença coronariana e a obesidade. Revista Ciências da Saúde. Florianópolis, SC: , v.20, n.1/2, p.70 - 78, 2001.
- Barros, M. V. G., Nahas, M. V. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. Revista de Saúde Pública. São Paulo: v.35, n.6, p.554 - 563, 2001.
- Alves, E. Proveitos do exercício físico na prevenção e tratamento da obesidade infanto-juvenil. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - nº 39 - Agosto de 2001
- Gomes, V. B., Siqueira, K. S. & Sichieri, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do município do Rio de Janeiro. Cad. Saúde Pública, jul./ago. 2001, vol.17, no.4, p.969-976.
- MS. Secretaria de Políticas de Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Rev. Saúde Pública, abr. 2002, vol.36, no.2, p.254-256.
- Silva, D. K., Nahas, M. V. Prescrição de exercícios físicos para pessoas com doença vascular periférica. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, DF: , v.10, n.1, p.55 - 61, 2002.
- Teles, L.O. & Fontoura, P.P. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - nº 52 - Septiembre de 2002
- Akerman, M., Mendes, R., Bogus, C. M. et al. Avaliação em promoção da saúde: foco no "município saudável". Rev. Saúde Pública, out. 2002, vol.36, no.5, p.638-646.
- Muza, G. M. e Costa, M. P. Elementos para a elaboração de um projeto de promoção à saúde e desenvolvimento dos adolescentes: o olhar dos adolescentes. Cad. Saúde Pública, jan./fev. 2002, vol.18, no.1, p.321-328.
- Vieira, V. C., Priore, S. E. & Fisberg, M. A atividade física na adolescência. Adolesc. Latinoam., ago. 2002, vol.3, no.1, p.0-0.
- Xavier, G. N. A., Nahas, M. V. Aspectos gerais de saúde e estilo de vida das servidoras da UFSC: diagnóstico e recomendações para um programa de promoção da saúde da mulher. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional. São Paulo: v.27, n.103/104, p.127 - 135, 2002.
- Marques, A. C., Nahas, M. V. Qualidade de vida de pessoas portadoras de Síndrome de Down, com mais de 40 anos, no estado de Santa Catarina. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, DF: , v.11, n.2, p.55 - 61, 2003.
- Nahas, M. V., Goldfine, B. D., Collins, M. A. Determinants of physical activity in adolescents and young adults: *The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles*. The Physical Educator. Indianapolis, Indiana: , v.60, n.1, p.42 - 56, 2003.
- Alves, R. B. Vigilância em saúde do trabalhador e promoção da saúde: aproximações possíveis e desafios. Cad. Saúde Pública, jan./fev. 2003, vol.19, no.1, p.319-322.
- Khawali, C., Andriolo, A & Ferreira, S. R. Benefícios da atividade física no perfil lipídico de pacientes com diabetes tipo 1. Arq Bras Endocrinol Metab, fev. 2003, vol.47, no.1, p.49-54.
- Salles-Costa, R., Heilborn, M. L., Werneck, G. L. et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. Cad. Saúde Pública, 2003, vol.19 supl.2, p.325-333.

Guerra, S., Oliveira, J., Ribeiro, J. C. et al. Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes. Rev. Bras. Saude Mater. Infant., jan./mar. 2003, vol.3, no.1, p.9-15.

Batista, D. C., Chiara, V. L., Gugelmin, S. A. et al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., abr./jun. 2003, vol.3, no.2, p.151-158.

Salles-Costa, R., Werneck, G. L., Lopes, C. S. et al. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. Cad. Saúde Pública, jul./ago. 2003, vol.19, no.4, p.1095-1105.

Mattos, L., Pinto, V., Meirelles, L. & Farinatti, P. Influência de programas não-formais de exercícios (doméstico e comunitário) sobre a aptidão física, pressão arterial e variáveis bioquímicas em pacientes hipertensos. Rev Bras Med Esporte, set./out. 2003, vol.9, no.5, p.267-274.

Carvalho, C. M., Fonseca, C. C. & Pedrosa, J. I. Educação para a saúde em osteoporose com idosos de um programa universitário: repercussões. Cad. Saúde Pública, maio/jun. 2004, vol.20, no.3, p.719-726.

Domingues, M. R. e Araújo, C. L. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. Cad. Saúde Pública, jan./fev. 2004, vol.20, no.1, p.204-215.

Mendonça, C. P. & Anjos, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. Cad. Saúde Pública, maio/jun. 2004, vol.20, no.3, p.698-709.

Livros publicados na área da promoção da saúde através da atividade física

Books written and/or edited by Brazilians on the theme ' health promotion through physical activity'

Nahas, M. V. Fundamentos da Aptidão Física Relacionada à Saúde. Florianópolis, SC : UFSC, 1991, v.1.

Guedes, Dartagnan Pinto, Guedes, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Exercício Físico na Promoção da Saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

Nahas, M. V. Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física. Londrina, PR : Midiograf, 1999, v.1.

Chorayeb, Nabil & Barros, Turibio. O Exercício. São Paulo, Atheneu Editora, 1999.

Lovisol, Hugo. Atividade Física, Educação e Saúde. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.p. 112.

Nahas, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina, PR : Midiograf, 2001, v.1.

Corazza, M.A. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. Rio de Janeiro, RJ: Phorte Editora 2001.

De Rose Jr. Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência. Porto Alegre, RS: Artmed, 2001.

DaCosta, L. & Miragaya, A. (Eds.). *Worldwide Experiences and Trends in Sport for All*. Aachen: Meyer & Meyer Sport; 2002.

Barbanti, V., Bento, J.O. *et al.* Esporte e Atividade Física: Interação entre Rendimento e Saúde. São Paulo, SP: Manole, 2002.

Roeder, M. Atividade Física, Saúde Mental e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro, RJ: Shape 2003.

Duarte, E. & Lima, S.M. Atividade Física para Pessoas com Necessidades Especiais Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2003.

Pitanga, F.J. Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde. Rio de Janeiro, RJ: Phorte Editora 2003.

Gonçalves, A Conhecendo e Discutindo: Saúde Coletiva e Atividade Física. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2004.

Saba, F. Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem-Estar. Manole, 2004.

Gonçalves, A & Vilarta, R. Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teoria e Prática. São Paulo: SP, Manole, 2004.

Trabalhos completos publicados em anais de evento acadêmico

Full papers published in annals of academic events

Nahas, M. V. Esporte e Qualidade de Vida In: Fórum Técnico do Sesc - 50 Anos no Jogo do Esporte Anais. Goiânia, GO: 1996. v.1. p.30 – 33.

Nahas, M.V. Atividade física como fator de qualidade de vida In: AIESEP - Congresso Mundial, 1997, Rio de Janeiro. Memórias do Congresso Mundial AIESEP , 1998. v.1. p.361 – 368.

Nahas, M. V. Educação Física no Ensino Médio: Educação para um Estilo de Vida Ativo no terceiro milênio In: IV Seminário de Educação Física Escolar, 1997, São Paulo. Anais. São Paulo: USP, 1997. v.1. p.17 – 20.

Nahas, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida In: VII Encontro de Ciência do Movimento Humano, 1999, Natal. Anais do VII Encontro de Ciência do Movimento Humano. Natal, RN: UFRN, 1998.

Juvêncio, J. F., Duarte, M. F. S. Análise ergonômica do trabalho, qualidade de vida e atividade física: em busca de uma saúde melhor. In: 51ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência, 1999, Porto Alegre, RS. Anais da 51ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência. SBPC, 1999.

Moutinho, A E., Paula, D., Rogero, M., Marucci, M.F. Prática de atividade física de professores, alunos e funcionários de uma instituição de ensino superior In: Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública. Anais. São Paulo, Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública, 1999 p.23.

Nahas, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida In: II Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde, 2000, Salvador, BA. Anais do II Congresso Nordestino de Atividade Física e Saúde, 2000. v.1. p.49.

Federation Internationale d'Education Physique - FIEP. Congresso Mundial de Educação Física Desporto e Recreação - Manifesto Mundial de Educação Física FIEP 2000. Foz do Iguaçu, BR, 2000.

Nahas, M. V. Promoção da atividade física: uma questão de saúde pública In: II Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde, 2000, Salvador, BA. Anais do II Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde. , 2000. v.1. p.115

Nahas, M. V. Doenças crônico-degenerativas: o papel da atividade física In: III Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde, 2001, Campina Grande, PB. Anais do III Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde. 2001. v.1. p.56 – 59

Nahas, M.V. Vivendo com qualidade! In: II Encontro catarinense sobre Síndrome de Down, 2001, Florianópolis, SC. Anais do II Encontro catarinense sobre Síndrome de Down. , 2001. v.1. p.11 – 14.

Trabalhos resumidos publicados em anais de evento acadêmico
Abstracts published in annals of academic events

Pires, M. C., Waltrick, A. C. A., Bem, M. F. L., Nahas, M. V. Educação para a atividade física e a saúde: proposta curricular para a primeira série do II Grau In: I Congresso Catarinense de Medicina Desportiva, 1993, Florianópolis. Anais. Florianópolis:1993. v.1. p.33

Nahas, M. V. Educação para atividade física e saúde nos programas de Educação Física In: II Jornada de Pesquisa da UDESC, 1993, Florianópolis, SC. Anais da II Jornada de Pesquisa da UDESC. Florianópolis, SC: , 1993. v.1. p.149 – 149.

Nahas, M. V. Educação Física e qualidade de vida: do conhecimento à prática In: V Simpósio de Pesquisa em Educação Física, 1993, Florianópolis, SC. Anais do V Simpósio de Pesquisa em Educação Física. , 1993. v.1. p.45 – 45

Nahas, M. V., Alvarez, B. R., Francalacci, V. L. Atividades físicas e orientação para a prevenção de doenças crônico-degenerativas na meia-idade In: XII Seminário de Extensão Universitária da Região Sul, 1994, Florianópolis, SC. Anais do XII Seminário de Extensão Universitária da Região Sul, 1994. v.1. p.0 – 0

Nahas, M. V. Programas de atividade física e prevenção na meia idade In: Encontro Sul-Brasileiro de Extensão Florianópolis, SC: , 1995. p.0 - 0

Nahas, M. V., Alvarez, B. R. Hábitos de Atividade Física e Aptidão Física dos Servidores da UFSC In: VI Simpósio de Pesquisa em Educação Física, 1995, Florianópolis, SC. Anais do VI Simpósio de Pesquisa em Educação Física, 1995. v.1. p.54 – 54.

Nahas, M.V., Duarte, M. F. S., Francalacci, V. L., Alvarez, B. R., Duarte, C. R., Bem, L, M. F. *Physical activity and health related fitness of Brazilian public service employees ages 20 to 69.* Proceedings of the 13th Triennial International Ergonomics Association. International Ergonomics Association - IEA, p.483 - 485, 1997.

Ramos, V. M., Nahas, M. V. Motivação para a atividade física em programas de reabilitação cardíaca In: XVII Congresso Pan-Americano de Medicina do Esporte, 1997, Gramado, RS. Anais do XVII Congresso Pan-Americano de Medicina do Esporte, 1997. v.1. p.93 – 93.

Nahas, M. V. Envelhecimento, Qualidade de Vida e Atividade Física In: VI Simpósio Paulista de Educação Física, 1997, Rio Claro, SP. Anais, 1997. v.1. p.13 – 13.

Nahas, M. V. Atividade Física Como Fator de Qualidade de Vida In: Congresso Mundial de Educação Física, 1997, Rio de Janeiro. Artus - Revista de Educação Física e Desportos. Rio de Janeiro: 1997. v.13. p.73 – 73.

Simm, E., Barros, M. V. G., Francalacci, V. L., Nahas, M. V. Lazer Ativo: programa de intervenção para promoção da saúde e qualidade de vida dos industriários catarinenses In: II Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 1999, Florianópolis. Anais. Florianópolis: UFSC, 1999. v.1. p.169 – 169.

- Lima, D. G. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.
- Barros Neto, T. L. Atividade Física e Qualidade de vida. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.
- Pagani, M. M., Duarte, M. F. S. Aptidão física relacionada à saúde dos carteiros a PE de Florianópolis. In: VII Congresso de Educação Física e Ciências do Esporte dos Países de Língua Portuguesa, 1999, Florianópolis, SC. Livro de Resumos do VII Congresso de Educação Física e Ciências do Esporte dos Países de Língua Portuguesa. Florianópolis: Imprensa Oficial do Estado de Santa Catarina, 1999. v.1. p.95 - 97.
- Ramos, V. M., Nahas, M. V., Barros, M. V. G. Estilo de vida e estágios de mudança de comportamento para atividade física em mulheres catarinenses de três grupos étnico-culturais In: XXII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 1999, São Paulo. Anais, 1999. v.1. p.115 - 115.
- Muller, T. S., Barros, M. V. G., Simm, E., Nahas, M. V. Lazer Ativo: um programa de promoção da saúde para o trabalhador da indústria catarinense In: III Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2001, Florianópolis. Anais do III Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2001. v.1. p.171 - 172.
- Barros, M. V. G., Nahas, M. V. *Association between perceived health status and physical activity behaviors in a sample of industrial workers in SC-Brazil* In: 2001 Annual Meeting of the American College of Sports Medicine, 2001, Baltimore, EUA. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001. v.33. p.s115 - s115.
- Xavier, G. N. A., Nahas, M. V., Duarte, M. F. S., Barros, M. V. G. Projeto Pedala Floripa In: III Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2001, Florianópolis. Anais do III Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2001. v.1. p.173 - 174.
- Florindo, A.A, Latorre, M., Tanaka, T., Jaime, P. & Zerbini, C. Atividade física habitual e densidade mineral óssea em homens adultos e idosos; (resumo) *Rev. bras. epidemiol;(Supl. esp)*:131, mar. 2002. Apresentado em: Congresso Brasileiro de Epidemiologia - Epi 2002: a epidemiologia na promoção da saúde, 5, Curitiba, 23-27 mar. 2002.
- Souza, Gustavo de Sá e, Menezes, Aldemir Smith, Duarte, M. F. S. Determinantes da prática de atividade física em adolescentes da cidade de Florianópolis - SC In: II Encontro Latino-Americano para Estudos da Criança, 2002, Florianópolis, SC. Anais do II Encontro Latino-Americano para Estudos da Criança, 2002, p.213 - 213.
- Oliveira, E. S. A., Loch, M. R., Honda, S. S., Santos, J., Duarte, M. F. S. Efeito de um programa de atividade física sobre os níveis de flexibilidade de diabéticos e hipertensos adultos In: IV Congresso Sul-Brasileiro de Medicina do Esporte, 2002, Blumenau, SC. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2002. v.8. p.194 - 194.
- Loch, M. R., Nahas, M. V. Termos relacionados à qualidade de vida: um estudo com profissionais de Educação Física In: XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2002, São Paulo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento - Suplemento*, 2002. v.10. p.170 - 170.
- Françalacci, V. L., Nahas, M. V. Programa de promoção da atividade física na Beira-Mar - Florianópolis, SC In: XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2002, São Paulo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento - Suplemento*, 2002. v.10. p.165 -
- Xavier, G. N. A., Nahas, M. V., Duarte, M. F. S. *Cycling and health promotion in Brazil - A community outreach project from UDESC and UFSC* In: XXVI FIMS World Congress, 2002, Budapeste. Anais do XXVI FIMS World Congress, 2002. v.1. p.A-075 - A-075.

Guimarães, V., César, C., Barros, M.B., Carandina, L. & Goldbaum M. Atividade física e hipertensão arterial na grande São Paulo, 2002 In: Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva - ABRASCO. Livro de resumos I: VII Congresso Brasileiro de Saúde Coletiva; Saúde, Justiça, Cidadania. Rio de Janeiro, ABRASCO, 2003. p.609. (Ciência & Saúde Coletiva, 8 supl. 1 2003).

Loch, M. R., Nahas, M. V. Associação entre atividade física no lazer, percepção de saúde e de estresse em grupo da UFSC In: XVI Congresso Brasileiro de Medicina Esportiva, 2003, Florianópolis, SC Revista Brasileira de Medicina do Esporte , 2003. v.9. p.S18.

Silva, D. K., Nahas, M. V Associação entre o nível de atividade física habitual e a percepção de qualidade de vida em mulheres com doença vascular periférica In: IV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2003, Florianópolis. Anais do IV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. 2003. v.1. p.57 – 57.

Silveira, L. D.& Duarte, M. F. S. Níveis de depressão, formas de tratamento e hábitos de atividade física de pessoas com transtorno depressivo In: XXVI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2003, São Paulo. Anais do Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. CELAFISCS, 2003.

Xavier, G. N. A., Della Giustina, M.C., Nahas, M. V. Grupo CicloBrasil: Promovendo o caminhar e pedalar In: IV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2003, Florianópolis. Anais do IV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2003. v.1. p.76 – 76.

Loch, M. R., Nahas, M. V. Percepção de saúde, satisfação com o peso corporal e características do estilo de vida de professores do centro de desportos da UFSC In: IV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2003, Florianópolis. Anais do IV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, 2003. v.1. p.42 – 42.

Trabalhos resumidos expandidos publicados em anais de evento acadêmico ***Expanded abstracts published in annals of academic events***

Nahas, M. V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida In: V Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde, 2003, Aracaju, SE. Anais do V Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde. , 2003. p. 27 – 28

Nahas, M. V. Políticas públicas na promoção da atividade física In: V Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde, 2003, Aracaju, SE. Anais do V Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde, 2003. p. 53 - 53

Dissertações de mestrado ***Master's dissertations on health promotion***

Santos, Airody Pinheiro dos. Concepção político-social do corredor de rua da zona sul da cidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: UFRJ, 1987. 153p.

Stefanelo, Lourdes Lago. Motivos para a prática regular de atividades físicas. São Paulo: USP, 1989. 175p.

Santana, Carlos Hernan Guerrero. Perfil cognitivo dos praticantes de aeróbica em relação à saúde. São Paulo: USP, 1992. 103p.

Brandeli, Josaine. Educação Física e promoção da saúde: um estudo sobre trabalhadores da indústria vinícola. Porto Alegre: UFRGS, 1992. 118 p.

Alves Júnior, Edmundo de Drummond. O idoso e a Educação Física informal em Niterói. Rio de Janeiro: UFRJ, 1992. 191p

- Monteiro, Henrique Luiz. Saúde coletiva e aptidão física de escolares de segundo grau: estudo a partir do Colégio Técnico-Industrial - UNESP, Bauru. Campinas: Unicamp, 1993. 95p.
- Ferreira, Marcos Santos. Atletismo e promoção da saúde nos livros-texto brasileiros. Rio de Janeiro: UFRJ, 1993. 205p.
- Carvalho, Yara Maria de. O mito da atividade física e saúde. Campinas: Unicamp, 1993. 151p.
- Furtado, Elen Salas. Sentido da atividade física na terceira idade. Rio de Janeiro: UGF, 1996.168p.
- Pereira, Tony Izaguirre. Atividades preventivas como fator de profilaxia das lesões por esforços repetitivos (L.E.R.) de membros superiores. Porto Alegre: UFRGS, 1996. 126p.
- Antonelli, Paulo Ernesto. A importância da dinâmica corporal na manutenção da saúde e melhoria da qualidade de vida, voltada para a faixa etária entre 45 e 72 anos de idade. Porto Alegre: PUC/RS, 1996. 210p.
- Karan, Francisco Console. Esporte como prevenção de osteoporose: um estudo da massa óssea de mulheres pós-menopáusicas que foram atletas de voleibol. Porto Alegre: UFRGS, 1997.145p.
- Xavier, Giselle Noceti Ammon. Aspectos epidemiológicos e hábitos de vida das servidoras da UFSC: diagnóstico para um programa de promoção da saúde da Mulher. Florianópolis: UFSC, 1997.
- Almeida Júnior, Bráulio Rodrigues de. Influência da atividade física e da ingestão de cálcio na osteoporose. São Paulo: USP, 1997. 128p.
- Almeida, Márcio Antônio de. A atividade física como estratégia de prevenção de agravos à saúde: considerações teóricas, metodológicas e de aplicação. São Paulo: USP,1998. 47p.
- Gomes, Euza Maria de Paiva. Atividades físico-desportivas de mulheres da elite carioca (1900 a 1930). Rio de Janeiro: UGF, 1998. 127p.
- Vieira, Ivaldo Brandão. Qualidade de vida de portadores de deficiência em função do tipo de atividade física praticada. Rio de Janeiro: UCB, 1998.
- Silveira, José Luiz G. Aptidão física, índice de capacidade de trabalho e qualidade de vida do bombeiro da região de Florianópolis, Sc. Florianópolis: UFSC,1998.
- Pitanga, Francisco José Gondim. Associação entre nível de prática de atividade física e variáveis de aptidão física relacionadas à saúde. Santa Maria: UFSM, 1998. 160p.
- Barros, Mauro Virgílio Gomes de. Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no estado de Santa Catarina. Florianópolis: UFSC, 1999.
- Ferreira, Fernanda Gomes. Desenvolvimento e aplicação de um modelo de programa da qualidade para o serviço público. Florianópolis: PPGEP/UFSC, 1999.
- Ramos, Vanessa Miranda. Estilo de Vida e Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física em Mulheres Catarinenses de diferentes grupos étnico-culturais. Florianópolis: UFSC, 1999.
- Coelho, Carla Werlang. Qualidade de vida, atividade física e saúde: uma análise baseada em três estudos. Rio de Janeiro: UGF, 1999. 148p.

- Almeida, Ana Cristina Pimentel Carneiro de. O futuro das atividades físicas de lazer e recreação ligadas à natureza e a educação ambiental. Santa Catarina: UFSC, 2000. 143p.
- Florindo, Alex Antônio. Atividade física habitual e densidade mineral óssea em homens adultos e idosos. São Paulo: USP, 2000.114p.
- Silveira Júnior, Paulo Cesar Soter da. O potencial de adesão a um programa de intervenção de hábitos saudáveis como fator de controle de risco coronariano em aeronautas brasileiros. Rio de Janeiro: UCB, 2000. 339p.
- Baptista, Tadeu João Ribeiro. Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia. Goiânia: UFG. 2001, 201p.
- Andreotti, Marcia Cristina. Fatores que influenciam a adesão de idosos a um programa de Educação Física supervisionado. São Paulo: USP, 2001. 140p.
- Miragaya, Ana Maria. Relação entre atividade física sistemática e tensão pré-mestrual em mulheres não atletas de 18 a 50 anos. Rio de Janeiro: UGF, 2001. 220p.
- Lopes, Keila Maria Dias Carmo. Os efeitos crônicos do exercício físico aeróbio nos níveis de serotonina e depressão em mulheres idosas. Brasília: UCB, 2001. 120p.
- Leon, Marília Isabel Winter Hughes. A eficácia de programa de atividades físicas especiais para mulheres idosas com incontinência urinária. Rio de Janeiro: UCB, 2001. 118p.
- Silveira, Lucinéia Daleth da. Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoas com transtorno depressivo. Santa Catarina: UFSC, 2001.113p.
- Teixeira Júnior, Jairo. Os efeitos dos exercícios físico sobre a depressão e ansiedade em portadores de epilepsia. Brasília: UCB, 2002. 106p.
- Morais, Pedro Paulo de. Relação entre nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de trabalhadores da administração pública federal. Brasília: UCB, 2002. 123p
- Passos, Betânia Maria Araújo. Os efeitos da hidroginástica na flexibilidade e nas atividades da vida diária. Brasília: UCB, 2002. 118p.
- Balsamo, Sandor. A influência da musculação e da hidroginástica na densidade mineral óssea. Brasília: UCB, 2002 . 93 p.
- Barbosa, Maria Teresa da Silva. Efeitos do treinamento resistido de moderada intensidade sobre a densidade mineral óssea em mulheres idosas. Brasília: UCB, 2002.135p
- Prati, Sérgio Roberto Adriano. Influência do exercício físico programado e da ingestão de nutrientes nos níveis de adiposidade de adolescentes obesos. Florianópolis: UFSC, 2002. 195p
- Morais, Pedro Paulo de. Relação entre nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de trabalhadores da administração pública federal. Brasília: UCB, 2002.
- Silva, Daniela Karina. Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde de mulheres com doença vascular periférica. Florianópolis: UFSC, 2002.
- Brandão, Juliana da Silva. Perfil do estilo de vida e sócio-demográfico dos professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí. Florianópolis: UFSC, 2002.
- Penha, José Carlos Lopes. Respostas Fisiológicas do Exercício e da Atividade Física nas Pessoas Idosas. São Paulo: UNIFESP, 2003.

Oliveira, Cristiane Melo de. Efeitos da atividade física orientada sobre o auto-conceito de pessoas idosas. Brasília: UCB, 2003. 89p.

Rodrigues, André Valentim Siqueira. A influência do condicionamento físico aeróbico no desempenho cognitivo de oficiais do exército submetidos a estresse mental. Rio de Janeiro: UGF, 2003. 95p.

Coelho, Emerson Filipino. O efeito agudo dos exercícios físicos contra - resistência nos estados de humor. Rio de Janeiro: UGF, 2003. 85p.

Rojas, Paola Neiza Camacho. Aderência a programas de exercícios físicos em academias da cidade de Curitiba/PR. Florianópolis: UFSC, 2003.

Lopes, Marize Amorim. A interferência da atividade sensório-motora nas relações familiares dos idosos participantes do programa de atividades físicas do CDS/NETI/UFSC. Florianópolis: UFSC, 2003.

Teses de Doutorado

Ph.D. theses on health promotion

Lacerda, Yara Cerqueira Montenegro Osório de. Saúde e espiritualidade na atividade corporal. Rio de Janeiro: UGF, 1999. 221p.

Salve, Mariângela Gagliardi Caro. Efeitos da atividade física sobre o sistema locomotor e nos hábitos de vida. Campinas: Unicamp, 1999. 172p.

Costa, Geni de Araújo. Atividade física, qualidade de vida e currículo: por uma velhice bem - sucedida. São Paulo: PUC - São Paulo, 2000. 265p.

Mira, Carlos Magalhães. O declínio de um paradigma: ensaio crítico sobre a relação de causalidade entre exercício físico e saúde. Rio de Janeiro: UGF, 2000.

Araújo, Denise Sardinha Mendes Soares de. Auto-percepção da aptidão física relacionada à saúde. Rio de Janeiro: UGF, 2001. 169p.

Matsudo, Sandra Marcela Mahecha. Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica. São Paulo: USP, 2001.

Monografias de conclusão de curso de aperfeiçoamento/especialização

Final papers of recycling/ specialization courses

Oliveira, Elusa Santana Antunes de. Revisão de estudos sobre os níveis de atividade física da população brasileira no período de 1988 a 2000. Florianópolis: UFSC, 2001.

Marqueze, Elaine Cristina. Hábitos e motivos para atividade física em universitários da UDESC - Florianópolis, SC. 1998. (Curso de Especialização em Educação Física) - Universidade Estadual de Londrina

Bornhofen, Adilson. Nível de conhecimento de policiais militares sobre atividade física relacionada à saúde. 1997. (Curso de Especialização em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina

Pereira, Mara Silveira. Fatores motivacionais da adoção de atividade física de adultos. 1996. (Curso de Especialização em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina

Ramos, Vanessa Miranda. Motivação para a atividade física em programas de reabilitação cardíaca. 1996. (Curso de Especialização em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina

Zomer, Regina Tereza. Atividade física como fator de tratamento e prevenção da artrite reumatóide e osteoartrite. 1995. (Curso de Especialização em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina

Storchi, Carla M. Atividades Físicas espontâneas nas ruas de Florianópolis, SC. 1991. (Curso de Especialização em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina

Sites com informações sobre promoção da saúde através da atividade física ***Sites with information on health promotion through physical activity***

Atividade física e nutrição: RGNutri

<http://www.rgnutri.com.br/>: Site de empresa especializada em nutrição, avaliação e educação alimentar que atua por meio de consultorias em empresas, entidades e no atendimento a equipes esportivas/atletas. Informa sobre a influência da alimentação na fisiologia e na performance durante a atividade física, orienta sobre a nutrição adequada mediante estados patológicos e conforme o sexo e fase da vida; informa sobre calorias, propriedades dos alimentos, vitaminas e minerais, legislação relacionada, trabalhos científicos e eventos, entre outras.

Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte – CEMAFE

<http://www.unifesp.br/centros/cemafe/>: Órgão vinculado à Reitoria da Universidade Federal de São Paulo (Escola Paulista de Medicina), de natureza multidisciplinar, com atividades dirigidas ao ensino, pesquisa, assistência e prestação de serviços em planejamento e avaliação de atividades físicas. Informa sobre esportes e atividades físicas, eventos, a equipe e apresenta acesso a documentos.

Atividade física e o hábito de fumar: Fumozero

<http://www.fumozero.med.br/fumo/>: O site, elaborado pelo médico Rubens Szterling, apresenta a trajetória pessoal na luta contra o hábito de fumar, os tratamentos existentes, dados sobre o tabagismo no Brasil e no mundo. Disponibiliza notícias sobre o tema e documenta o tratamento para reabilitação pulmonar realizado pelo médico e sua experiência posterior com relação à atividade física.

Grupo Interinstitucional de Pesquisa em Avaliação Nutricional e Funcional

<http://www.propp.uff.br/gp/luizanhos.htm>: Grupo formado por pesquisadores da UFF, UFRJ, UERJ, do IBGE, da Fiocruz e do Instituto de Nutrição Annes Dias, cujas linhas de pesquisa envolvem o desenvolvimento de metodologias de avaliação nutricional e do gasto energético, avaliação nutricional de crianças, escolares, adolescentes, adultos e idosos, e a inter-relação entre nutrição, atividade física, trabalho e saúde.

Atividade física e envelhecimento

http://www.scf.unifesp.br/artigos/artigo_1_geriatria.htm: Disponibilizado pela Sala de Condicionamento Físico On-line da Universidade Federal de São Paulo. Mostra como a prática do exercício físico constante influencia a vida do idoso, o impacto da atividade física na saúde pública, apresenta os riscos e benefícios da atividade física, a necessidade de avaliação médica prévia e fornece orientações gerais dirigidas aos idosos.

Atividade Física, obesidade e anemia carencial na adolescência: simpósio

<http://www.institutodanone.org.br/obesidade.pdf>: Anais do simpósio promovido pelo Instituto Danone e realizado em Salvador, em junho de 2000. Os textos, em formato PDF, apresentam a situação da obesidade e da anemia entre os adolescentes brasileiros, indicadores e fatores de risco, mensuração alimentar e de atividade física, avaliação de gasto energético, epidemiologia dos transtornos alimentares na adolescência, com destaque para a anemia

ferropriva.

Atividade física na adolescência: estado nutricional, práticas e distúrbios alimentares e atividade física

http://www.pnut.epm.br/Download_Files/CompactaNutAdolescencia.pdf: Artigo publicado na Revista Compacta, disponibilizado pelo Programa de Pós-Graduação em Nutrição - UNIFESP / EPM. Aborda as transformações biológicas que ocorrem na adolescência, especialmente a partir da puberdade e enfatiza a importância da atenção durante esta fase para a prevenção de doenças no adulto. Apresenta avaliações do estado nutricional dos adolescentes no Brasil, das práticas e distúrbios alimentares e dos níveis de atividade física praticados.

Agita Brasil / Moving world: Physical Activity Promotion Program

Publicação da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde, em formato PDF e traduzido para o inglês, com informações sobre o Programa Nacional de Promoção da Atividade Física, que visa proporcionar uma melhor qualidade de vida mediante hábitos saudáveis. Menciona doenças cujas mortes poderiam ser evitadas ou tratadas através de um estilo de vida adequado, por exemplo, as doenças cardiovasculares e a diabetes mellitus. Disponível em inglês: http://www.saude.gov.br/bvs/publicacoes/agita_brasil.pdf

Programa Agita São Paulo

<http://agitasp.locaweb.com.br/>: A Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo apresenta o programa encomendado ao Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul- CELAFISCS, para a promoção da saúde da população através da atividade física.

Atividade física e dicas de saúde

<http://www.saude.gov.br/sps/dicas.htm#atividade>: Página da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde que traz algumas dicas para uma melhor qualidade de vida: atividade física, monitoramento do nível de colesterol, carboidratos como fonte de energia, ingestão de água e os benefícios dos exercícios em pesos no tratamento e prevenção da osteoporose.

Agita Mundo - Agitando para a saúde

<http://www.agitasp.com.br/agitamundo/default.asp>: O site apresenta o slogan do Dia Mundial da Saúde de 2002, proposto pela Organização Mundial da Saúde, que mostra a importância da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida e o combate ao sedentarismo. Traz informações sobre as atividades, programação de eventos, documento oficial, relatórios dos participantes, entre outras.

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul- CELAFISCS

<http://www.celafiscs.com.br/index.htm>: Centro de estudos e de formação e capacitação de profissionais em Ciências do Esporte. O site traz um breve histórico do centro, resumo das publicações, serviços, pesquisas realizadas, etc.

Agita São Paulo

http://www.saude.sp.gov.br/Agitasp/Html/agita_pr.htm: Programa da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo que mostra a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. O site apresenta informações sobre o programa, dicas de exercícios e locais para prática da caminhada, instruções sobre atividade física, entre outras.

Dia Mundial da Saúde: 7 de abril de 2002

<http://www.paho.org/English/hpp/hpn/whd2002.htm>: Tema do ano 2002: "Move for Health!". Dedicado à promoção de fóruns para discussão sobre os benefícios para a saúde da atividade física regular, do estilo de vida e alimentação saudáveis.

Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde

<http://www.nupaf.ufsc.br/portugues/index.htm>: O objetivo do NuPAF é desenvolver projetos,

treinamento de pesquisadores e intercâmbio com outras áreas acadêmicas envolvidas com o estudo das relações propostas na "Hipótese do Exercício Físico". Um programa de promoção da saúde para indivíduos de meia-idade, enfatizando atividades físicas e informação, foi iniciado em 1993, complementando a atuação do NuPAF na área de prestação de serviços a comunidade, proporcionando a vinculação mais estreita da pesquisa com o ensino e a extensão no âmbito da UFSC.

