

## SIGNIFICANDO A PRÁTICA DE CAMINHADA NO PROJETO “SAÚDE EM MOVIMENTO”

Cristina Feix Leichtweis<sup>1</sup>, Maria Aparecida Baggio<sup>2</sup>, Alacoque Lorenzini Erdmann<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este estudo qualitativo exploratório-descritivo objetivou conhecer os significados da prática de caminhada para os participantes do Projeto “Saúde em Movimento”, no Município de Bombinhas, Santa Catarina. Participaram 10 sujeitos, de ambos os sexos, com idades entre 46 e 70 anos. Questionário semiestruturado e notas de campo constituíram os dados, que interpretados por meio da análise de conteúdo, originaram quatro categorias: *Significados da prática de caminhada; Motivação para prática de caminhada; Benefícios da prática de caminhada; Interrupção da prática de caminhada*. Os significados atribuídos à prática de caminhada estão relacionados à busca de um estilo de vida mais saudável, que associa bem-estar físico, mental e social, motivando e condicionando os sujeitos a um viver, ser e sentir-se mais saudável. A ocorrência de doença, a necessidade de tratamento e/ou de reabilitação foram os principais motivos que levaram à busca da caminhada, assim como a intenção de reverter o sedentarismo.

**Palavras-Chave:** Enfermagem; Caminhada; Exercício; Promoção da saúde; Assistência à saúde.

## SIGNIFYING THE PRACTICE OF WALKING IN THE ‘HEALTH IN MOVEMENT’ PROJECT.

**ABSTRACT:** This qualitative, exploratory-descriptive study aims to understand the meanings of the practice of walking for the participants of the ‘Health in Movement’ project in the municipality of Bombinhas in Santa Catarina, Brazil. Ten subjects participated, of both sexes, between 46 and 70 years of age. The data was taken from a semi-structured questionnaire and field notes which, interpreted through content analysis, generated four categories: *Meanings of the practice of walking; Motivation for the practice of walking; Benefits of the practice of walking and Interruption of the practice of walking*. The meanings attributed to the practice of walking are related to the search for a more healthy lifestyle, which is associated with physical, mental and social well-being, motivating and conditioning the subjects to living, being and feeling healthier. The principle reasons which led people to walking and the intention to reverse their sedentarism were the occurrence of illness and the necessity for treatment and/or rehabilitation.

**KEYWORDS:** Nursing; Walking; Exercise; Health promotion; Health assistance.

## SIGNIFICANDO LA PRÁCTICA DE CAMINATA EN EL PROYECTO “SALUD EN MOVIMIENTO”

**RESUMEN:** Este estudio cualitativo exploratorio-descritivo tuvo el objetivo de conocer los significados de la práctica de caminata para los participantes del Proyecto “Salud en Movimiento”, en el Municipio de Bombinhas, Santa Catarina. Participaron 10 sujetos, de ambos los sexos, con edades entre 46 y 70 años. Cuestionario semiestruturado y apuntes de campo constituyeron los datos, que fueron interpretados por medio del análisis de contenido y originaron cuatro categorías: *Significados de la práctica de caminata; Motivación para práctica de caminata; Beneficios de la práctica de caminata; Interrupción de la práctica de caminata*. Los significados asociados a la práctica de caminata se relacionan a la búsqueda de un estilo de vida más saludable, que asocia bienestar físico, mental y social, motivando y condicionando los sujetos a un vivir, ser y sentirse más saludable. La ocurrencia de enfermedad, la necesidad de tratamiento y/o de rehabilitación fueron los principales motivos de la búsqueda de la caminata, así como la intención de dejar el sedentarismo.

**PALABRAS-CLAVE:** Enfermería; Caminata; Ejercicio; Promoción de la salud; Asistencia a la salud.

---

<sup>1</sup>Enfermeira. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Administração e Gerência do Cuidado em Enfermagem e Saúde - GEPADES.

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN UFSC. Membro do GEPADES.

<sup>3</sup>Enfermeira. Doutora em Filosofia de Enfermagem. Professora do Departamento e PEN UFSC. Líder do GEPADES. PQ 1A do CNPq.

**Autor correspondente:**

Cristina Feix Leichtweis  
Universidade Federal de Santa Catarina  
R. Ogê Fortkamp, 136 - 88036-610 - Florianópolis-SC-Brasil  
E-mail: cleichtweis@hotmail.com

**Recebido:** 25/05/11

**Aprovado:** 29/07/11

## INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física resulta em benefícios relacionados tanto à prevenção quanto à recuperação de doenças, incluindo as crônico-degenerativas. A atividade física, quando praticada regularmente, pode reduzir o risco de mortes prematuras, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II, além de poder contribuir na prevenção ou redução da hipertensão arterial, prevenir o ganho de peso, auxiliar na prevenção ou redução da osteoporose, promover bem-estar, reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão<sup>(1)</sup>. Também pode promover integração social quando praticada em grupo.

Atividade física é entendida como qualquer esforço muscular voluntário que resulte em gasto energético, desde atividades ocupacionais, diárias, até atividades mais complexas<sup>(2)</sup>. A atividade física é recomendada e deve ser estimulada para as pessoas de todas as idades, cujos benefícios associados à saúde ocorrem mesmo quando a atividade é iniciada em uma fase tardia da vida<sup>(3)</sup> e por pessoas portadoras de doenças crônicas<sup>(4)</sup>.

Por ser uma atividade física de baixo impacto e intensidade, que reduz a incidência de lesões, a caminhada pode ser realizada em qualquer lugar, sendo acessível e segura para a maioria das pessoas<sup>(4)</sup>. Desse modo, como modalidade de atividade física aeróbica, a caminhada tem grande procura com fins de saúde e inúmeras vantagens por ser plenamente adaptada ao nível de condicionamento de cada indivíduo.

Cada vez mais as pessoas estão utilizando locais públicos, como praças, bosques, calçadões e avenidas, para a prática de caminhada. Ao observar a existência de um grande número de praticantes de caminhada, na areia, na Praia de Bombas no Município de Bombinhas-SC sem seguir acompanhamento e/ou orientação de um profissional qualificado, um educador físico e bombeiro elaborou, em 2007, um projeto de caminhada assistida denominado Projeto Saúde em Movimento (PSM)<sup>(5)</sup>, que visa assistir os caminhantes durante a prática de caminhada, oferecendo acompanhamento e orientação profissional em saúde.

A Prefeitura Municipal de Bombinhas<sup>(6)</sup>, por meio da Secretaria de Saúde, apoiou o PSM e autorizou a participação de profissionais da área da saúde, médicos e enfermeiros da Unidade Básica de Saúde do Bairro de Bombas, para avaliação e acompanhamento da saúde dos integrantes do projeto. A Fundação Municipal de Esportes da Prefeitura de Bombinhas, que

fomenta práticas desportivas formais e não formais e incentiva práticas de lazer como forma de promoção social e prática esportiva informal, concedeu a contratação de quatro bolsistas de Educação Física para o desenvolvimento do projeto, juntamente com o coordenador, também educador físico, e disponibilizou a confecção de cartazes de divulgação. Alguns comerciantes do Bairro de Bombas ofereceram contribuições para a confecção de camisetas personalizadas para os integrantes. Desde 2009, com a mudança do governo municipal, os novos dirigentes buscam se familiarizar com a proposta para oferecer novas possibilidades de incentivo.

No período deste estudo, a equipe de saúde do PSM era composta pelo coordenador e educador físico, quatro estagiários de Educação Física e uma enfermeira voluntária. Participavam do grupo de caminhada aproximadamente 20 pessoas, cuja prática acontecia três vezes por semana, com início às 7 horas da manhã e duração de uma hora.

A proposta do PSM possui importante relação com a área da Enfermagem, quando busca por meio da atividade física, na modalidade de caminhada, a promoção da saúde das pessoas, do viver saudável e da qualidade de vida, contribuindo na prevenção e no tratamento de doenças já instaladas, tendo o cuidado humano como resultado de suas ações. Essas ações entrelaçam múltiplas dimensões de cuidado e requerem integração multidisciplinar e multiprofissional para o atendimento dos participantes do PSM.

A Enfermagem, assim como outras profissões da área da saúde, também pode oferecer importantes contribuições junto a grupos sociais, como o da prática de caminhada, cujas ações podem somar-se às ações de outros profissionais na promoção da saúde das pessoas, e na minimização dos riscos de doenças ou agravos das já existentes. A atuação multiprofissional/multidisciplinar dos profissionais de enfermagem e de saúde pode atingir a interdisciplinaridade no cuidado das pessoas, que quando combinada às ações sociais e profissionais, condiciona para um melhor viver, para melhores práticas e para a promoção da saúde de um grupo social.

Conforme o exposto, como enfermeiras e investigadoras científicas, questionamos: quais os significados da prática de caminhada para os participantes do PSM? Assim, o estudo teve como objetivo conhecer os significados da prática de caminhada para os participantes do PSM, no Município de Bombinhas, Estado de Santa Catarina.

## METODOLOGIA

Trata-se de estudo de campo, de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva. Participaram do estudo 10 adultos, de ambos os sexos, que frequentavam ativamente o grupo de caminhada do PSM há, no mínimo, dois meses; com frequência regular de, no mínimo, duas vezes por semana; que consentiram sua participação no estudo por livre e espontânea vontade, após explicação dos objetivos e metodologia proposta, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina aprovou, sob o n. 176/09, a realização da pesquisa, sendo respeitados todos os preceitos éticos previstos na Resolução 196/96<sup>(7)</sup>, em todas as suas etapas.

A entrevista semiestruturada e as notas de campo compõem os dados do estudo. As entrevistas foram realizadas aleatoriamente e o tamanho da amostra foi determinado pela saturação dos dados, ou seja, quando ocorreu reincidência de informações e nenhuma informação nova foi acrescentada com a continuidade do processo de pesquisa. O questionário semiestruturado foi composto pelas seguintes questões: Você participa do Projeto Saúde em Movimento há quanto tempo? Você participa quantos dias por semana? O que lhe motivou a participar? Você já parou de participar por algum período? Por qual razão e que alterações percebeu? Você fez avaliação de saúde/médica antes de iniciar a prática de caminhada? Você realizou avaliação de sua saúde após o início das caminhadas? Você percebeu alguma mudança em sua vida após a inserção das caminhadas? Qual o significado da prática de caminhada para você?

Para garantir o anonimato, cada participante escolheu o codinome de um peixe, e que foram: Salmão, Espada, Garoupa, Cação, Moreia, Dourado, Namorado, Anchova, Piraúna e Badejo.

Os resultados foram interpretados por meio de análise do conteúdo<sup>(8)</sup>. Primeiramente, foi realizada uma leitura de contato com os dados coletados. Em seguida, foram realizadas várias leituras do mesmo material, visando um maior aprofundamento das informações e consequente busca dos significados das falas dos participantes. Foram selecionadas, no texto, as palavras-chave ou frases de significativa importância para a formação das unidades de significado. Posteriormente, essas unidades foram classificadas e agregadas, sendo então, definidas as categorias que são apresentadas na sequência do estudo.

## RESULTADOS

O estudo é constituído por 10 participantes, sendo cinco homens e cinco mulheres, nove casados e um viúvo, com idades entre 46 e 70 anos. Quanto à escolaridade, seis sujeitos possuíam o Ensino Fundamental incompleto, dois o Ensino Médio completo, um o Ensino Médio incompleto e um estava cursando o Ensino Superior. Cinco eram aposentados, quatro do lar e um motorista; todos procedentes de Bombas, bairro de Bombinhas, campo do estudo.

Emergiram da análise dos dados as seguintes categorias: *Significados da prática de caminhada*; *Motivação para prática de caminhada*; *Benefícios da prática de caminhada*; *Interrupção da prática de caminhada*.

Com relação aos *Significados da prática de caminhada*, os integrantes do PSM, relacionam a caminhada à busca de um estilo de vida mais saudável, que associa bem-estar físico, mental e social. Apreende-se, nos depoimentos, que a prática de caminhada, neste caso na praia, possibilita a reposição de energias, o sentir o próprio corpo, o arejar a cabeça, a interação humana entre os seres, o sair da rotina; favorece a harmonização junto à natureza, a introspecção pelo ser humano e a renovação da vida, condicionando a saúde mental associada como associada à saúde física; reporta o sentido da vida em ambiente saudável, sem poluição, seja ambiental ou visual, podendo estar em contato com a natureza, com a complexidade da vida natural, sentido as sensações e vibrações do ambiente, como se evidencia nas falas dos participantes:

*Caminhar é energia, é saúde. Eu me sinto super bem [...] é um momento só meu. É a natureza e o meu ser, meu corpo. Procuo me harmonizar nesta hora.* (Anchova)

*Saúde, saúde em primeiro lugar.* (Dourado)

*Ver este mar é vida. Como diz meu filho: parece que a gente está renovando a vida, que o mar está assim, praia deserta, pouca poluição, pouca poluição visual, amizades.* (Espada)

*Para mim é tudo, porque a gente sem exercício não vive, a gente morre ou fica numa cadeira de rodas. Porque, para mim, é tudo. Exercício e caminhada é tudo, senão não tem sentido a vida.* (Garoupa)

*Incentiva muito a pessoa que é deprimida, que sofre depressão. Isso ajuda bastante, porque tem comuni-*

*cação com os outros e o ar que a gente respira já é o suficiente para tirar a gente da rotina, porque é a rotina do dia-a-dia que faz a gente ficar assim. E arejar a cabeça também é ótimo.* (Moreia)

Anchova realiza suas caminhadas sem conversar com outros participantes e, quando questionada, justificou sua atitude peculiar em razão do bem-estar proporcionado ao contemplar, ouvir e sentir a interação com a natureza, um significado atribuído à prática de caminhada em meio à beleza e diversidade natural de uma praia.

Quanto à categoria *Motivação para prática de caminhada*, a ocorrência de doença, a necessidade de restauração e de manutenção da saúde, tanto física quanto mental, são condições motivadoras para início do caminhar como prática regular de atividade física pelos participantes do PSM. A ocorrência de doenças como Acidente Vascular Cerebral (AVC), depressão, hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, algias musculoesqueléticas, a necessidade de tratamento e/ou de reabilitação dessas doenças, bem como a percepção do sedentarismo, foram os principais motivos que levaram os participantes à prática de caminhada.

*Foi a doença, o AVC. A melhoria da saúde, que é o mais essencial [...] se eu fizesse [caminhada] há muitos anos atrás, talvez não teria acontecido nada comigo.* (Salmão).

*Melhorar meu colesterol [...].* (Espada).

*Melhorar a coluna. Eu sofro muito da coluna, [de] colesterol e pressão alta. [...].* (Garoupa).

*Por causa dos meus problemas, diabetes e problemas na coluna [...].* (Moreia).

*A gente era muito sedentário [...].* (Dourado).

Como os principais motivos da busca pelo caminhar, nesta categoria, estão os relacionados ao tratamento de doenças pré-existentes e à reabilitação da saúde dos participantes. Percebe-se a importância da avaliação física, médica e de enfermagem para prevenir complicações decorrentes das doenças já existentes e ou detectar outras, precocemente. Desse modo, importa aos profissionais de saúde envolvidos quantificar e qualificar a intensidade adequada da atividade a ser seguida, a fim de alcançar os resultados desejados, sejam eles profiláticos e/ou de controle de doença pré-

existente, evitando sua progressão e promovendo a reabilitação do participante.

Acerca dos *Benefícios da prática de caminhada*, esses são essencialmente associados à redução de algias musculoesqueléticas, com conseqüente redução do uso de medicações analgésicas, melhora dos níveis pressóricos arteriais, dos níveis de colesterol, da qualidade da alimentação, da circulação periférica, da condição física, da disposição e emagrecimento.

*Caminhando você percebe que não fica doendo. Você agacha, você levanta, você corre [...].* (Piraúna)

*Evitar tomar um remédio, que às vezes faz bem por um lado e prejudica de outro. Eu não acredito que uma pessoa que toma quatro ou cinco medicamentos por dia vai fazer bem. [...] O caminhar evita essas coisas [uso de medicação]. Antes, eu acordava e doía o corpo e agora não doí nada, não sinto nada. Acordo e não sinto dor no corpo, mesmo com esse problema da perna [deficiência devido à fratura de fêmur, por atropelamento, em 2007] [...] Eu me recuperei em 4 meses e comecei a fazer fisioterapia aqui na praia, andando na água.* (Namorado)

*É um ótimo exercício para circulação [a caminhada], principalmente para quem tem falta de circulação, como eu tenho. Eu não tive mais câimbra nas pernas, nem dormência nas mãos. [...] Emagreci 5 kg em três meses.* (Moreia)

*Eu melhorei meu colesterol, um monte! Fazer os exercícios dá mais vontade de melhorar minha alimentação.* (Espada).

*Para mim foi uma coisa excelente, ficar com mais preparo físico. É bom demais! Dentro de um mês eu emagreci 5 kg. Foi ótimo! Eu tive mais disposição.* (Cação)

No que diz respeito à *Interrupção da prática de caminhada*, ao contrário da categoria anterior, os participantes apontam prejuízos físicos percebidos após terem ficado algum período sem praticar a caminhada, tais como: algia, em especial na coluna; elevação dos níveis de colesterol; regressão do preparo físico; aumento de peso; perda na qualidade do sono:

*Eu notei que quando participei do grupo, ano passado, o verão inteiro, eu emagreci. No ano que parei, eu já engordei tudo de novo.* (Salmão)

*Nesses três meses que parei, eu estou quase morta, não consigo nem dormir direito. Estou morrendo da coluna. Quando eu tava caminhando, ajudou uns 80%. (Garoupa)*

*A gente sente quando tem este problema do ciático. Eu fico parado, uma, duas semanas, e senti que o corpo está regredindo. (Badejo)*

*Em janeiro, meu colesterol estava em cento e alguma coisa. Agora, está em trezentos de novo. Falta de caminhada, falta de cuidar da alimentação, falta de exercício. Eu relaxei! Depois que eu peguei uma virose forte, fiquei sem ânimo de caminhar e descuidei da saúde, da alimentação. (Espada)*

Razões particulares dos sujeitos determinaram a interrupção da prática de caminhada por período determinado. A percepção dos danos e retrocessos físicos percebidos pelos próprios participantes foi positiva, no sentido de permitir a identificação dos benefícios da prática de caminhada, quando realizada regularmente.

## DISCUSSÃO

Os aspectos psicológicos, de bem-estar e prazer, advindos da prática regular de caminhada, podem ser justificados pelo aumento da liberação de hormônios da hipófise anterior (beta adrenérgicos) durante o exercício, com consequente diminuição e prevenção de condições depressivas<sup>(9)</sup>.

Os resultados confirmam a relação positiva entre atividade física e percepção de saúde<sup>(1)</sup>. Entretanto, não apontam a preocupação com a estética, a autoimagem e a aparência corporal como significados da prática de caminhada, conforme apontado em pesquisa<sup>(10)</sup>.

A inatividade física é fator de risco para a ocorrência de AVC, para o desenvolvimento de doença arterial coronariana e para o favorecimento de fatores de risco cardiovasculares, como obesidade, pressão alta, baixo HDL colesterol (bom colesterol) e diabetes<sup>(11)</sup>. Tendo algumas dessas doenças já manifestadas, a motivação dos participantes para prática de exercícios físicos converge com resultados de estudo cujas motivações foram, fundamentalmente, recuperar lesões, melhorar a saúde, adotar estilo de vida saudável e atender prescrição médica, entre outras<sup>(10)</sup>.

Quanto ao AVC, estudo estadunidense aponta que pessoas que caminham duas horas (ou andam rapidamente - 5 km/h ou mais) por semana têm diminuído

o risco de desenvolver a doença ou a sua reincidência em relação às pessoas que não praticam atividades físicas<sup>(12)</sup>. Em portadores de sequelas de AVC, a atividade pode ajudar na adaptação de suas novas necessidades, na melhoria da sua qualidade de vida e influenciar benéficamente nos aspectos físico, emocional e social<sup>(13)</sup>.

A caminhada, por ser um exercício aeróbico, contribuiu para a perda de peso de alguns participantes do estudo, incentivando-os a manter o hábito dessa prática. Também possibilitou benefícios ao sistema musculoesquelético, que além de proporcionar redução de algias, possibilitou melhora do preparo físico/da condição física, com consequente repercussão na melhora da disposição, da flexibilidade e da capacidade de execução de tarefas do dia-a-dia.

Em estudo semelhante, benefícios físicos como a diminuição de dores, a melhora da qualidade do sono e dos movimentos também foram associados pelos sujeitos à prática de exercícios, confirmando os resultados da presente pesquisa. Em contrapartida, esses mesmos sujeitos não associaram a interrupção da prática de exercícios com modificações pessoais ou no estilo de vida, nem reconheceram piores físicas como constatado, à exceção de uma participante<sup>(14)</sup>.

Mediante a necessidade de interrupção temporária da prática de caminhada pelos participantes do PSM, julga-se relevante que os profissionais de saúde estimulem o retorno à atividade, dentro das possibilidades e limitações daqueles. Também é relevante que os profissionais de saúde criem estratégias para minimizar ou diminuir a interrupção da prática de caminhada, no caso de não haver enfermidade ou contra-indicação que a justifique, tendo em vista que o número de participantes no PSM já foi três vezes superior ao do momento da pesquisa.

A Enfermagem, inserida em uma equipe multidisciplinar, complementa as ações de saúde na busca da assistência do indivíduo, de uma maneira individualizada. Assim, o cuidado de enfermagem também é importante no processo de avaliação e acompanhamento da atividade física, neste caso a caminhada, podendo o profissional direcionar cuidado específico às pessoas que buscam atividade física como uma forma de melhorar a qualidade de vida, de prevenção e/ou tratamento de doenças<sup>(15)</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados permitiram conhecer os significados da prática de caminhada para os participantes do PSM, as condições de saúde-doença que motivaram a inser-

ção da caminhada em suas vidas, os benefícios proporcionados e os prejuízos percebidos por eles quando a caminhada foi interrompida temporariamente.

Os significados atribuídos à prática de caminhada estão relacionados à busca de um estilo de vida mais saudável que associa bem-estar físico, mental e social, que desperta sentimentos, percepção e compreensão quanto ao viver, ser e sentir-se mais saudável. A ocorrência de doença, a necessidade de tratamento e/ou de reabilitação e o sedentarismo foram os principais motivos que levaram à busca da caminhada.

Os benefícios percebidos pelos participantes, por meio da prática de caminhada, foram associados à redução de algias, do uso de medicações, da pressão arterial, dos níveis de colesterol, melhora da circulação periférica, da condição física, da disposição e emagrecimento. Vale ressaltar que a avaliação física, médica e de enfermagem no processo da caminhada estão diretamente envolvidos com os benefícios percebidos pelos participantes. Entretanto, após um período sem praticar a caminhada, a algia, em especial na coluna, a elevação dos níveis de colesterol e a regressão do preparo físico foram condições físicas percebidas como prejudicadas pela ausência da atividade física.

## REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (WHO). Programmes and projects. Move for health [Internet]. Geneva: WHO; 2010 [acesso em 10 mar 2011]. Disponível: <http://www.who.int/hpr/physactiv/health.shtml>.
2. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª ed. Londrina: Mimiograf; 2006.
3. Ferigollo AP. Em busca de qualidade de vida na terceira idade: perspectivas a partir da atividade física. In: 58ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência: SBPC C&T Semeando Interdisciplinaridade; 06 jul 2001; Florianópolis, Brasil].
4. Silva MP, Filho JAAS, Gobbi S. Aptidão funcional de mulheres idosas mediante programa supervisionado de atividades físicas generalizadas ou caminhadas regulares sem supervisão. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2006;11(2):3-12.
5. Rodrigues A. Projeto Saúde em Movimento. Bombinhas; 2007. [projeto apresentado à Prefeitura Municipal de Bombinhas - Fundação Municipal de Esportes de Bombinhas].
6. Prefeitura Municipal de Bombinhas. [Internet]. Bombinhas: Prefeitura Municipal; [acesso em 20 fev 2011]. Esporte. Disponível em: <http://www.bombinhas.sc.gov.br>.
7. Ministério da Saúde (BR). Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996. Brasília; 1996.
8. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 11ª ed. São Paulo: Hucitec; 2008.
9. Simão R. Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais. 3ª ed. São Paulo: Phorte; 2007.
10. Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2007;9(1):92-100.
11. American Heart Association (AHA). [Internet]. Dallas, Texas, EUA: Physical Activity; [acesso em 03 jul 2010]. Disponível: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4563>.
12. Sattelmair JR, Kurth T, Buring JE, Lee IM. Physical activity and risk of stroke in women. *Stroke*. 2010;41(6):1243-50.
13. Baldin AD. Atividade física e acidente vascular cerebral. *ComCiência*. [Internet] 2009;47(8) [acesso em 03 jul 2010]. Disponível: <http://www.comciencia.br/comciencia/index.php?section=8&edicao=47&id=566>.
14. Caromano FA, Ide MR, Kerbauy RR. Manutenção na prática de exercícios por idosos. *Rev Dep Psicol-UFF*. 2006;18(2):177-92.
15. Erdmann AL, Nascimento KC, Silva GK, Ramos SL. Cuidado de enfermagem e educação em saúde com profissionais do surf. *Cogitare Enferm*. 2007;12(2):241-7.