

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NA ASSOCIAÇÃO CONQUISTA EM LAVRAS - MG

Physical activity and health: an experience report with disabled person in the Conquest Association at Lavras - MG

Elaine Aparecida Francisco¹, Amanda Mayara do Nascimento-Cardoso²

¹Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, Brasil

²Universidade Estadual de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis, Brasil

Resumo: O presente relato de experiência aborda sobre o programa “Associação Conquista de pessoas com deficiência”, desenvolvido na Secretaria de Esporte e Lazer, destinado à população de pessoas com deficiência da cidade de Lavras, situada no interior de Minas Gerais, que tem como objetivo principal, oferecer atividades físicas, lúdicas e recreativas, de maneira diversificada e orientada para promoção da saúde. As atividades oferecidas contemplam caminhadas, ginásticas, alongamento, esportes adaptados, dança, eventos em datas comemorativas entre outras. É possível observar a importância do programa para o envolvimento das pessoas com deficiência em atividades físicas, sendo este um meio facilitador para que esta população se beneficie das atividades propostas. As atividades são vivenciadas, em um ambiente de socialização e permeadas de momentos prazerosos, contribuindo, assim, para a qualidade de vida de seus participantes. Sugere-se que sejam implantadas mais programas e ou entidades governamentais ofereçam esse tipo de atividade, para, assim, contemplar um maior número de pessoas com deficiência aos benefícios proporcionados por essas práticas.

Palavras-chave: Pessoa com deficiência; Atividade física; Projeto social.

Abstract: This experience report focuses on the “Conquest Association of People with Disabilities” program, developed at the Department of Sport and Recreation, destined for people with disabilities in the city of Lavras located in Minas Gerais. This has as main objective provide physical, ludic and recreational activities in a diversified and targeted way for promote health. The activities offered include hikes, gymnastics, stretching, adapted sports, dance events on specific dates, among others. We can observe the importance of the program for the involvement of people with disabilities in physical activity, which make this a easier way for this population to benefit from the proposed activities. Activities are experienced in a socializing environment permeated with pleasant moments, therefore contributing to the quality of life of their participants. It is suggested that more programs are implemented and or government entities that offer that kind of aim, in order to contemplate a larger number of people with disabilities to the benefits provided by these practices.

Keywords: Disabled person; Physical activity; Social project.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem crescido o número de pessoas com deficiência que pratica atividades físicas. Diante disso, estudar sobre o tema Atividade física e Saúde, para pessoas com deficiência, vem com o intuito de nos tornar parte de um processo que está em evolução. A prática regular de atividades físicas, para pessoas com algum tipo de deficiência, tem sido reconhecida como poderoso instrumento de promoção na qualidade de vida. Torna-se muito importante, pois, segundo o Censo Demográfico realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, cerca de 45,6 milhões de brasileiros declararam ter alguma deficiência (IBGE, 2010).

Com o passar dos anos, a busca pela saúde e melhor qualidade de vida está em acentuado crescimento, sendo muito discutido ou debatido dentro de diversas áreas – científica, política, acadêmica e social (INTERDONATO; GREGUOL, 2011). E, ainda, de acordo com autores, esse quadro passou a representar a constante busca não só de uma vida sem doenças, mas também pelos cuidados com a estética, autoestima, satisfação pessoal, felicidade entre outros.

A área referente à Educação Física começou a se preocupar com a atividade física e o esporte para pessoas com deficiência, apenas, aproximadamente, no final dos anos de 1950, e o enfoque inicial para a prática dessas atividades foi o médico. Os programas eram denominados ginástica médica e tinham a finalidade de prevenir doenças, utilizando para tanto, exercícios corretivos e de prevenção, ou seja, eram relacionados com a reabilitação (COSTA; SOUSA, 2004).

No Brasil, existem escolas e instituições especializadas voltadas à promoção da educação e, muitas vezes, são voltadas ao atendimento de apenas uma determinada deficiência como, por exemplo, o Instituto Benjamin Constant, que foi fundado em 1854 por D. Pedro II, era um instituto que beneficiava meninos com deficiência visual e o Instituto Nacional de Educação de Surdos (INES), criado em 1857, apenas três anos depois, por também D. Pedro II, este instituto beneficiava meninos surdos-mudos.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990) – ECA, publicado em 1990, estabelece que seja direito da criança “brincar, praticar esportes e divertir-se” e, para complementá-lo, a União, juntamente com os Estados e os municípios, tem o dever de destinar de seus rendimentos, recursos e espaços, para programações culturais, esportivas e de lazer, voltadas para a infância e a juventude, essas normas constam no capítulo II, art. 16, inciso IV e no capítulo IV, art. 58.

Segundo Vygotsky (1998), é no brincar que as crianças se desenvolvem criando interações com o mundo, com a sociedade e com os objetos. As crianças, a partir do seu imaginário, conseguem abstrair diversas formas de aprendizagens, explorando as esferas afetiva, cognitiva e social.

Além disso, estudos recentes têm revelado que a atividade física e as atividades do contexto do lazer vêm se tornando um indicador primordial na melhoria da qualidade de vida, além de caracterizar-se como uma situação de promoção ao desenvolvimento e bem-estar. Constitui-se, ainda, em uma oportunidade para o de exercício da cidadania, onde pode ocorrer a inclusão social e a transposição de preconceitos e barreiras (SALVE; BANKOFF, 2004; ZAMAI; BANKOFF, 2010).

De acordo com a Constituição Federal Brasileira (BRASIL, 1988), publicada em 1988 (artigo 205), é obrigação dos órgãos e entidades do Poder Público assegurar às pessoas com deficiência o pleno exercício de seus direitos básicos, inclusive os direitos à cultura, desporto, turismo e lazer, o que antes se encontrava apenas no papel. Nos dias atuais, estão sendo questionados e fiscalizados, pois as pessoas com deficiência estão lutando e exigindo cada vez mais os seus direitos.

Partindo desses pressupostos, o objetivo deste relato de experiência foi analisar, por meio de um

estudo exploratório (acompanhando sua trajetória desde a sua criação até o presente momento), um programa social direcionado a pessoas com deficiência, oferecido pela Secretaria do Desenvolvimento Social da cidade de Lavras, situada no estado de Minas Gerais.

O projeto beneficia indivíduos com Deficiência Intelectual e Deficiência Física:

1. **Deficiência Intelectual:** Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de transtornos Mentais - DSM-IV (2014), DI é notada, quando o indivíduo se encontra com um funcionamento intelectual, o coeficiente de inteligência inferior a 70, que corresponde à média da população e tem limitações em questões básicas como, por exemplo, cuidados pessoais e comunicação. A deficiência intelectual pode ser gerada em virtude de uma desordem Bioquímica ou desordem Cromossômica. No programa existem indivíduos com a desordem cromossômica - **Síndrome de West** que é um tipo raro de epilepsia, que provoca atraso no desenvolvimento da criança, a **Síndrome de Rett** um distúrbio do sistema nervoso que leva à regressão no desenvolvimento, especialmente nas áreas de linguagem expressiva e uso das mãos e a **Síndrome de Down** é uma anomalia mais comum e conhecida, causada por um acidente genético que ocorre em média em uma criança a cada 800, ocorre em maior frequência em nascidos de mães com idade superior a 35 anos (DIEHL, 2008).

2. **Deficiência Física:** É caracterizada por uma limitação físico-motora, levando ao mau funcionamento dos membros inferiores e superiores.

Segundo Diehl (1998 apud DIEHL, 2008, p. 92), essa limitação física – motora ou comprometimento físico poderá restringir os movimentos do indivíduo nos mais diversos níveis tanto de amplitude como de localização, essas limitações podem ser de forma congênita ou adquirida em razão de consequências de fatores traumáticos, fisiológicos ou genéticos durante o desenvolvimento humano.

No programa existem indivíduos com as lesões mais comuns como:

A **Paralisia Cerebral** que é caracterizada por uma lesão no cérebro, causada pela falta de oxigenação durante a gestação ou na hora do parto. Segundo Adams (apud DIEHL, 2008, p. 94), ocorrem muitas convulsões, retardo mental ou alterações no comportamento.

E o **Traumatismo Crânio Encefálico**, provocado por trauma ou Acidente Vascular Cerebral (AVC), lesão esta que afeta o SNC, podendo ocorrer à alteração nos comportamentos emocional e social, dificuldade na fala e hemiplegia. Segundo Sánchez (apud DIEHL, 2008, p. 95), os acidentes de trânsito, os domésticos, os de trabalho e violência urbana são as principais e mais comuns causas do traumatismo.

2 PROGRAMA ASSOCIAÇÃO CONQUISTA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O programa Associação Conquista de pessoas com deficiência teve início no ano de 2003, caracteriza-se como um projeto social desenvolvido pela Secretaria do Desenvolvimento Social, com a população de pessoas com deficiência da cidade de Lavras, localizada no estado de Minas Gerais.

Em 2003, um pequeno grupo de pessoas com deficiência foi convidado a participar de um Programa de Atividades Físicas, promovido pela FIEMG/SESI - Lavras. No ano de 2004, esse grupo, tendo a oportunidade de realizar alguns eventos públicos (Festival de Atletismo e Festival de Dança), percebeu o interesse de outras pessoas com deficiência em participar dessas atividades. Com o apoio de familiares e voluntários, surgiu a necessidade de organizar um Movimento, que recebeu o nome de

CONQUISTA.

Em seguida, no próximo ano, em 2005, começaram os primeiros contatos com a Prefeitura Municipal de Lavras por meio, principalmente, da Assessoria de Apoio a Pessoas com Deficiência e do Departamento de Cultura. Em 2006, foi iniciada, efetivamente, a parceria entre a Prefeitura Municipal de Lavras e a Associação Conquista de Pessoas com Deficiência. O grupo foi convidado para transferir suas atividades para a Secretaria de Esporte, Lazer e Turismo (SELT), onde se encontra até hoje. Em um primeiro momento, as atividades da Associação eram realizadas em três tardes e, gradativamente, ampliaram-se para as atuais cinco tardes.

E, finalmente, em 2008, instituiu-se como entidade regulamentada e, em 08 de dezembro de 2009, conforme Lei Municipal nº 3.601, foi reconhecida como entidade de Utilidade Pública Municipal.

No início foi contratado pela Prefeitura Municipal de Lavras um dos profissionais voluntários da Associação, da área de Educação Física. Gradativamente, em 2010, outros três profissionais de Educação Física foram determinados a realizarem seus trabalhos junto à Associação, sempre dentro de um consenso entre as partes. Por intermédio da SELT, a Associação Conquista recebeu atendimento da área de Saúde com a presença de uma Nutricionista e uma Psicóloga e, eventualmente, de um Médico e uma Enfermeira. A Prefeitura Municipal de Lavras se responsabilizou pelo transporte dos alunos, de suas residências até a SELT e seu retorno.

Na estrutura do ano de 2010, a Associação teve condições de atendimento para 50 pessoas com deficiência. Para melhorar esse atendimento, seria necessário, ainda, que a parceria fosse ampliada com o fornecimento de profissionais na área de Fisioterapia e Fonoaudiologia. Além disso, esperava-se que, com o apoio dos Poderes Legislativo e Executivo pudesse ser criado um mecanismo que garantisse a continuidade do Programa para atendimento das pessoas com deficiência e a parceria com a Associação Conquista para as próximas administrações públicas.

As atividades regulares da Associação Conquista, realizadas na SELT, fazem parte do Programa Municipal de atendimento às pessoas com deficiência, cumprindo uma carga horária de três vezes por semana, segundas, quartas e sextas-feiras, no horário de 13 horas às 16 horas. Essas atividades contam, ainda, com a participação de associados, voluntários e familiares, que dão suporte aos profissionais.

A relação entre a Associação Conquista e a Prefeitura Municipal de Lavras é de parceria. Por meio desse suporte, a Associação Conquista busca, ainda, apoio de diversas entidades e empresas. É por meio desse apoio que a Associação consegue realizar diversos eventos como o Festival de Atletismo e o Festival de Dança. O evento denominado “Dançando e Transformando”, criado em 2010, é realizado pela Companhia de Dança Conquista; nele são realizadas apresentações nas escolas, eventos culturais e na comunidade. O objetivo é promover a cidadania e a inclusão pela arte.

A Associação Conquista organiza, anualmente, um calendário de eventos com o objetivo de aproximar os familiares e os amigos. Esse calendário é baseado em datas comemorativas, como: o Carnaval, realizado no mês de fevereiro, a Páscoa, no mês de abril, o Dia da família, no mês de maio, a Festa Junina, no mês de junho, o Festival de Atletismo e o Dia da Pipa, no mês de agosto, o Dia da criança, em outubro, O Festival de Dança e o almoço beneficente, em novembro e Confraternização de Natal, no mês de dezembro.

O programa é organizado por uma Diretoria, contendo, Presidente e Vice-presidente; Coordenador e Tesoureira; que é formada, principalmente, por familiares. Os beneficiários associados não possuem nenhuma obrigatoriedade de contribuição financeira.

Atualmente o programa continua sendo na SELT, com carga horária de cinco vezes por semana, no horário de 13 às 16 horas, contando com dois professores de Educação Física, um motorista,

uma monitora de ônibus, transporte adaptado, apoio de médicos; nutricionistas; psicólogos dos PSF (Programa de Saúde da Família) da cidade, uma funcionária por conta do lanche, serviços gerais e das mães voluntárias. O programa segue o calendário letivo da Educação Municipal, disponibilizando novas inscrições todos os dias e prevendo recessos nos meses de janeiro e julho. Por ser um programa gratuito e que se encontra em atividade anualmente, o número de participantes frequentes apresenta-se em constante ascensão ao decorrer do ano. Nesse momento, o programa conta com a participação de 42 pessoas, sendo, 20 mulheres e 22 homens, representando a maioria dos participantes. A faixa etária dos atuais frequentadores homens do programa varia entre 15 a 57 anos, já a das mulheres encontra-se entre 23 a 57 anos.

Para a efetivação da inscrição no programa, os responsáveis devem comparecer a Secretaria de Esporte e Lazer e marcar uma visita, para uma aula experimental, juntamente com a pessoa participante, que deve levar um laudo clínico, diagnosticando o tipo de deficiência existente e, também, deve submeter-se a um exame clínico para que possa apresentar um atestado médico de aptidão para a prática regular de exercícios físicos. Esse exame pode ser feito tanto por médicos das unidades básicas de saúde do município ou por médico particular do indivíduo. Além disso, esta avaliação será solicitada regularmente para acompanhamento da situação de saúde do participante pelo médico do programa.

O objetivo principal do programa é promover a cidadania desses indivíduos, por meio de atividades socioculturais e mobilizar a sociedade, propiciando uma maior integração, inclusão entre eles e a sociedade em geral, estar inserindo na vida dessas pessoas, dando-lhes oportunidade de saírem de casa em busca de qualidade de vida e saúde. Além disso, esse programa tem como intuito oferecer atividades físicas e recreativas diversificadas e orientadas para a população de pessoas com deficiência, bem como disponibilizar atividades de orientação sobre prevenção e promoção da saúde, adequadas a este público.

As atividades são oferecidas de segunda a sexta, sendo terça e quinta destinada a oficinas de artesanato; jogos e dança, das 13 às 16 horas, dividida por duas turmas; a primeira, contendo 24 alunos que se localizam na zona sul da cidade e a segunda, contendo 18 alunos que se localizam na zona norte. As atividades são desenvolvidas, em sua maioria, no ginásio poliesportivo da Secretaria de Esporte, Lazer e Turismo (SELT), as aulas, também, são realizadas em períodos pré-determinados no planejamento de atividades do programa, em ambientes abertos ou naturais como em clubes, na pista de atletismo, na academia ao ar livre, no campo e no jardim sensorial da SELT.

No projeto são trabalhadas atividades como caminhadas, ginásticas, treinamento com peso corporal, alongamentos, esportes adaptados, dança, atividades lúdicas e recreativas. Todas as atividades são adequadas ao tipo de limitação em que o indivíduo se encontra.

Contamos com diversos materiais como: cones (grandes e pequenos); bolas (basquete; vôlei; handebol; futsal – normal e com guizo – e de borracha com tamanhos diversos); colchonetes; macarrão entre outros.

Durante o planejamento das atividades do programa “Conquista - Atividade física e saúde para pessoas com deficiência” foram classificadas atividades físicas como:

- 1) ginástica – alongamento;
- 2) caminhadas;
- 3) atividades esportivas adaptadas, compostas por jogos recreativos, golball, voleibol, futsal, handebol, basquete, tênis, entre outras;
- 4) atletismo - em que são trabalhados (arremesso de peso; dardo; martelo; revezamento; salto em distância);
- 5) dança.

Para que as atividades oferecidas sejam sempre variadas, as aulas, durante a semana, são subdivididas em dias por professor, levando em consideração a sua forma de trabalho, sempre que um professor se encontra ministrando a aula, o outro estará auxiliando-o.

Nas aulas em que os conteúdos são os esportes adaptados às pessoas com deficiência, há oportunidade de aprender movimentos básicos dos esportes como basquete; vôlei; handebol; futsal, o tênis, de algumas modalidades do atletismo, como o arremesso de peso, arremesso de dardo, arremesso de martelo e estamos implementando o arremesso de disco. São experiências motoras proporcionadas por intermédio do esporte adaptado, as quais podem não ter sido conhecidas ou vivenciadas pelos indivíduos participantes do programa ao longo de sua vida.

Em relação à dança, são trabalhadas ao longo do ano, coreografias de diferentes estilos musicais, ao final do mês de junho, é realizada uma festa típica para a apresentação de uma dança Julina (“quadrilha”) que foi ensaiada anteriormente com a orientação dos professores do programa. Esta festa se desenrola com o envolvimento de todos os membros da equipe do projeto, dos deficientes e de seus familiares. Já no final do ano, é apresentada à sociedade um Festival de Dança que está em sua 12ª Edição.

As aulas de dança nos proporcionam trabalhar vários aspectos, ritmo, coordenação motora fina, coordenação motora grossa, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial, organização temporal e lateralidade.

O objetivo das atividades da dança como fator colaborador a ser utilizado na Educação Física abrange, além da simples atividade física, a sensibilização e conscientização dos praticantes tanto para suas posturas, atitudes, gestos e ações cotidianas como para suas necessidades de expressão, comunicação criação, relação interatuação e melhora da qualidade de vida. A dança sempre juntou a atividade física com o prazer da mente e do espírito e pode ser mais uma contribuição à Educação Física na busca de alternativas para saciar as insatisfações e inquietudes atuais (VARGAS, 2000).

Um dos principais objetivos do programa é, em todas as suas atividades, priorizar as vivências lúdicas e recreativas em que os alunos possam ter a oportunidade de ter por perto pessoas que vivem com limitações parecidas, para poder conversar, brincar, divertir-se, podendo vivenciar sensações prazerosas, movimentos espontâneos, sentimentos de satisfação, encontro com amigos e fazer novas amizades.

A prática do lazer como meio de socialização teve início, muito informalmente, na década de 50 e 60 coordenada por voluntários em hospitais e centros de reabilitações, sendo muito bem aceita pelas pessoas e/ou pacientes, passando a não abandonar mais estas práticas. Com estas evoluções podemos constatar que através de programas orientados é possível envolver os mais diversos grupos em espaços, como escolas, instituições, clubes, comunidades momentos de práticas prazerosas com o objetivo de respostas sociáveis às interações que venham a ocorrer neste tempo, melhorando assim as condições de vida destes cidadãos (BLASCOVI, 2001).

Ainda, de acordo com o autor, ele ressalta que o lazer é coisa séria, pois, é por meio dele que é possível observar a verdadeira satisfação pessoal do indivíduo.

Em reuniões com os pais e ou responsáveis, podemos observar com os relatos, que são grandes as mudanças que ocorrem com o ingresso dessas pessoas no programa. Algumas dessas mudanças são observadas com aumento na autoestima, na socialização com outras pessoas, diminuição de estresse, diminuição da ansiedade, redução da agressividade. O aluno passou a ter mais responsabilidades, pois, ao ver que o colega tinha alguma dificuldade, além da que ele mesmo, este passou a ser responsável a ajudá-lo, cuidando um do outro, ele passou a expor seu instinto protetor. De acordo com Souza (1994) e Costa e Duarte (2006) citado por Martin; Alves e Duarte (2012), o indivíduo que pratica atividades

físicas regularmente tem grandes chances de melhorar sua autoestima e imagem e, assim, sentir-se mais capaz para realizar as tarefas do seu cotidiano.

Ainda, para Matsudo et al. (2002), com a prática da atividade física os indivíduos adquirem vários benefícios, sendo eles fisiológicos e psicológicos, um exemplo, é a diminuição da pressão arterial e a diminuição do estresse. E, assim, ao se sentirem importantes e com a diversidade de atividades, os alunos se mantêm incentivados para manterem-se ativos no programa.

Diante disso, é possível observar como é imprescindível a existência do programa na vida dessas pessoas, pois, é por intermédio da atividade física que podemos explorar de diversas formas várias potencialidades, como o respeito ao próximo, a inclusão, a socialização, a cooperação entre outros.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em aproximadamente onze anos de desenvolvimento do programa “Associação Conquista de Pessoas com Deficiência”, muitas foram as buscas e lutas por mudanças necessárias para que os seus objetivos fossem alcançados e para que mais pessoas fossem beneficiadas pelo programa. O programa iniciou-se com três aulas semanais, no período da tarde (das 13 às 16 horas). Conquistamos, recentemente, a permanência do programa de segunda à sexta, no mesmo horário.

Foram várias conquistas, durante esse processo, mas ainda temos muito que buscar, como por exemplo, mais profissionais capacitados da área de Educação Física trabalhando no atendimento dessas pessoas. Com base nesse relato de experiência, sugere-se que sejam implantados mais programas, instituições e ou entidades governamentais que ofereçam esse tipo de atividade e, também, cursos de capacitação destinados aos profissionais para, assim, contemplar, com a orientação capacitada, um maior número de pessoas com deficiência aos benefícios proporcionados por essas práticas.

4 REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-IV – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BLASCOVI-ASSIS, S. M. **Lazer e deficiência mental: o papel da família e da escola em uma proposta de educação pelo e para o lazer**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000088&pid=S0104-1290201100020001000004&lng=en>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

BRASIL. IBGE: Censos demográficos 23,9% dos brasileiros declaram ter alguma deficiência. **G1 Brasil**, São Paulo, 27 abril. 2012. Disponível em: <<http://g1.globo.com/brasil/noticia/2012/04/239-dos-brasileiros-declaram-ter-alguma-deficiencia-diz-ibge.html>>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília, 13 julho 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069Compilado.htm>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

COSTA, A. M.; SOUSA, S. B. Educação física e esporte adaptado: história, avanços e retrocessos em relação aos princípios da integração/inclusão e perspectivas para o século XXI. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 27-42. 2004. Disponível em: <<http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/236>>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

DIAS, A. **Todos Autores Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: 05 de out. 1988.

Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

DIEHL, R. M. **Jogos para crianças e jovens com deficiência**: em situação de inclusão e em grupos específicos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MARTIN, J. E. S. S.; ALVES, M. L. T.; DUARTE, E. Análise do processo inclusivo de pessoas com deficiência no clube esportivo: um estudo de caso. **Revista da Sobama**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 31-36, jun. 2012. Disponível em: <<http://www2.marilia.unesp.br/revistas/index.php/sobama/article/viewFile/3606/2771>>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, out. 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/469/495>>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

INTERDONATO, G. C.; GREGUOL, L. M. Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 282-95, 2011. Disponível em: <www.revistas.usp.br/jhgd/article/download/20016/22102>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

VARGAS, L. A. de. A dança na Educação Física. **Textura**, Canoas, v. 2, n. 3, p. 123-33, 2000. Disponível em: <<http://coralx.ufsm.br/revce/ceesp/2002/02/a6.htm>>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

VIGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SALVE, M. G. C.; BANKOFF, A. D. P. Análise da Intervenção de um Programa de Atividade Física nos Hábitos de Lazer. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 28, n. 105/106, p. 73-82, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S030376572003000100008&script=sci_arttext>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Unicamp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp. XI Simpósio Nordeste de Atividade Física e saúde, 2010, Aracaju. In: XI SIMPÓSIO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: da evidencia à intervenção, 2010. Aracaju. **Anais...Aracaju**, 2010. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/fef/qvaf/livros/foruns_interdisciplinares_saude/ppqvaf/ppqvaf_cap19.pdf>. Acesso em: 01 de agosto de 2014.

Autor correspondente: **Amanda Mayara do Nascimento-Cardoso**

E-mail: amnascimento@divinopolisuemg.com.br

Recebido em 04 de maio de 2015.

Aceito em 07 de dezembro de 2015.