



RECOMENDAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROFISSIONAIS DA ÁREA DE SAÚDE

DR. HÉLIO MIRANDA LOPES JÚNIOR



SOBRE O AUTOR

Dr. Hélio Miranda Lopes Júnior

CRM - AL 2614

Ginecologia e Obstetrícia- RQE 3714

Medicina de Família e Comunidade - RQE 3725

Diagnóstico por Imagem - RQE 4286 /

Ultrassonografia geral (atuação exclusiva)

Medicina Esportiva - RQE 2167

Docente FAMED/UFAL

Mestrando do Mestrado Profissional em Ensino da Saúde Famed/UFAL

SUMÁRIO

- 04 Introdução
- 04 Escopo
- 05 Público-Alvo
- 05 Processo de Desenvolvimento
- 05 Recomendações
- 06 Dicas Gerais
- 08 Adultos (18 aos 64 anos)
- 11 Idosos (65 ou mais)
- 14 Adultos e Idosos em Condições Crônicas
(18 anos ou mais)
- 17 Adultos e Idosos com Deficiências
(18 anos ou mais)
- 20 Mulheres Gestantes e no Pós-Parto
- 23 Adoção e Disseminação
- 23 Referências

INTRODUÇÃO

A atividade física uma prática eficaz como adjuvante no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial sistêmica e diabetes. Traz também benefícios para a saúde mental, melhorando os indicadores de sono, como a qualidade ruim do sono e a sonolência diurna excessiva, além de contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. A Pesquisa Saúde e Trabalho (2023), mostrou que 52% dos brasileiros raramente ou nunca praticam atividades físicas. Entre os que fazem atividade física, 22% se exercitam diariamente, 13% pelo menos três vezes na semana e 8% pelo menos duas vezes na semana. Implantar ações mediante aconselhamento que visem a prática AF é imprescindível. O acompanhamento dessas estratégias e ações de forma contínua e segura orientado por profissionais é essencial, contribuindo para auxiliar os indivíduos a incorporarem em seu cotidiano a busca pela melhoria da saúde e qualidade de vida.

ESCOPO

O aconselhamento e prescrição de Atividade Física é uma meta presente tanto no Plano Nacional de Atividade Física, lançado em 2009, como no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil (Brasil, 2021), ambos visam a diminuição da inatividade física das populações, mostrando a importância da prática de AF e, que esta deve ser encarada como um direito que impacta no desenvolvimento humano. Nesta perspectiva, as recomendações aqui apresentadas seguem essas diretrizes e as da OMS, visando estimular o aconselhamento da prática de AF de forma que os profissionais de saúde possam ter, a mão, informações que fundamentem as suas condutas frente as necessidades de uma prática adequada.

PÚBLICO-ALVO

Para profissionais das áreas relacionadas a saúde que aconselham e prescrevem atividade física com o intuito de aumentar a prática de atividade física e reduzir o comportamento sedentário.

PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO

As recomendações foram elaboradas, a partir dos resultados da pesquisa intitulada “Atividade física como fator educativo na prevenção da Hipertensão Arterial: percepção de discentes de Medicina”, seguindo as diretrizes da OMS (2020) para os grupos de adultos (18 aos 64 anos), idosos (65 anos ou mais), adultos e idosos com condições crônicas, adultos e idosos com deficiência e mulheres grávidas e no pós-parto.

RECOMENDAÇÕES

As recomendações aqui apresentadas sobre atividade física e comportamento sedentário são para os grupos acima citados, independentemente de possuir comorbidades ou não, mas que estejam em condições de praticar Atividade Física.

DICAS GERAIS

A atividade física é uma das principais ferramentas para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Como profissionais da área de saúde, é fundamental conhecer e aplicar as melhores práticas para incentivar seus pacientes a adotarem hábitos mais ativos. A seguir, apresento recomendações importantes que podem auxiliar no aconselhamento e prescrição de exercícios físicos, sempre com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e reduzir os riscos associados ao sedentarismo.



1

A prática de atividades físicas é essencial para manter o coração, o corpo e a mente em equilíbrio.

Incorporar exercícios físicos na rotina pode ajudar significativamente na prevenção e controle de doenças como problemas cardíacos, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer, responsáveis por uma grande parte das mortes em todo o mundo. Além disso, a atividade física tem o poder de aliviar sintomas de ansiedade e depressão, ao mesmo tempo que melhora a cognição, a capacidade de aprendizado e promove o bem-estar geral.

2

Mesmo pequenas doses de exercício são melhores do que a inatividade — quanto mais, melhor.

Profissionais da saúde recomendam a prática de exercícios físicos moderados de 150 a 300 minutos por semana para adultos.

3

Todo movimento é válido.

A movimentação física pode fazer parte de diversas atividades diárias, como caminhar para o trabalho, usar a bicicleta como transporte, praticar esportes ou mesmo realizar tarefas em casa, como limpar e organizar.

4

Fortalecer os músculos é uma prática que beneficia pessoas de todas as idades.

Para os idosos, especialmente aqueles com 65 anos ou mais, incluir atividades que desenvolvam o equilíbrio e a coordenação é crucial. O fortalecimento muscular, por sua vez, é uma ferramenta poderosa para prevenir quedas e promover uma saúde física mais robusta.

5

O sedentarismo prolongado é prejudicial à saúde.

Passar muitas horas sentado ou inativo pode elevar significativamente o risco de desenvolver doenças crônicas como problemas cardíacos, câncer e diabetes tipo 2. A solução é reduzir o tempo de inatividade e se manter fisicamente ativo sempre que possível.

6

Todos podem obter ganhos com o aumento da atividade física e a diminuição do comportamento sedentário.

Mulheres grávidas, no período pós-parto e indivíduos que vivem com doenças crônicas ou deficiências podem experimentar melhorias na saúde ao incorporar mais atividades físicas em suas rotinas diárias e reduzir o tempo que passam sentados.

TODO MOVIMENTO CONTA

- Atividades de moderada intensidade aumentam sua frequência cardíaca e fazem você respirar mais rápido.
- Atividades de vigorosa intensidade fazem você respirar ainda mais forte e rápido.
- Existem muitas maneiras de fortalecer seus músculos, esteja você em casa ou em uma academia.



A woman with long hair tied back, wearing a black sports bra and leggings, is performing a lunge on a blue mat. She is in a bright room with a large window in the background. The text "ADULTOS (18 AOS 64 ANOS)" is overlaid on the image.

ADULTOS
(18 AOS 64 ANOS)

Manter-se fisicamente ativo traz diversos benefícios comprovados à saúde dos adultos. A prática regular de atividade física reduz o risco de mortalidade por todas as causas, além de diminuir a incidência de doenças cardíacas, hipertensão e diabetes tipo 2. Estudos também mostram uma relação positiva com a redução de alguns tipos de câncer, melhora da saúde mental – especialmente no combate à ansiedade e depressão – e na qualidade do sono. Além disso, o engajamento em atividades físicas regulares pode contribuir para a saúde cognitiva e ajudar a controlar medidas relacionadas ao excesso de gordura corporal.

QUANTO DE ATIVIDADE FÍSICA É RECOMENDADO?

- Realizar pelo menos 150 a 300 minutos por semana de atividades aeróbicas com intensidade moderada ou
- Realizar de 75 a 150 minutos por semana de atividades aeróbicas com intensidade vigorosa.



PARA OBTER BENEFÍCIOS ADICIONAIS:

- Realize exercícios que trabalhem todos os principais grupos musculares, em pelo menos 2 dias por semana.
- As atividades devem ser realizadas com intensidade moderada ou alta para promover maior impacto positivo à saúde.

O mais importante é lembrar que qualquer movimento conta. Mesmo pequenas quantidades de atividade física são melhores do que nenhuma. Para quem está iniciando, recomenda-se começar aos poucos e aumentar gradativamente a frequência, intensidade e duração dos exercícios.

Com essas práticas incorporadas no dia a dia, é possível melhorar a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar geral ao longo do tempo.

Estudos mostram que passar longos períodos sentado ou inativo aumenta os riscos de mortalidade prematura e doenças como câncer, diabetes tipo 2 e problemas cardíacos. O sedentarismo está diretamente ligado a uma pior qualidade de vida e saúde em geral.

RECOMENDAÇÕES PARA REDUZIR O TEMPO SEDENTÁRIO:

- Limite o tempo total passado sentado ou deitado com pouco gasto energético, especialmente em atividades de lazer (como assistir TV ou usar dispositivos eletrônicos).
- Substitua períodos sedentários por movimentos leves, moderados ou vigorosos. Qualquer atividade, mesmo de intensidade baixa, é benéfica e contribui para a saúde.
- Se você passa muito tempo no trabalho sentado, faça pequenas pausas para se levantar, alongar ou caminhar pelo ambiente. Incorporar esses intervalos pode ajudar a combater os efeitos negativos do sedentarismo.



Adotar um estilo de vida ativo, com a prática regular de atividades físicas e a redução do tempo sedentário, é essencial para promover a saúde e o bem-estar em adultos. Mesmo pequenas mudanças na rotina, como incorporar movimentos leves e intervalos ativos durante o dia, já trazem benefícios significativos.

A combinação de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular, aliada à substituição de comportamentos sedentários por qualquer nível de movimento, ajuda a prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida e promover o equilíbrio físico e mental. Lembre-se: cada movimento conta, e começar hoje é o primeiro passo para um futuro mais saudável e ativo!

Mexa-se mais, sente-se menos e cuide do seu corpo -
ele é a sua maior ferramenta de vida.



IDOSOS

(65 ANOS OU MAIS)

A prática de atividade física oferece diversos benefícios para a saúde dos idosos. Além de reduzir a mortalidade por todas as causas, também ajuda a diminuir os riscos de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Além disso, promove melhorias na saúde mental, diminuindo sintomas de ansiedade e depressão, e melhora a qualidade do sono. A prática regular de exercícios também pode prevenir o declínio da função cognitiva e a perda de densidade óssea, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

RECOMENDAÇÕES PARA OS IDOSOS:

- **Realizar atividades físicas de forma regular**

É recomendado que os idosos façam atividades físicas com frequência para manter a saúde em dia.

- **Pelo menos 150 a 300 minutos por semana**

Idosos devem fazer entre 150 a 300 minutos de atividades de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividades vigorosas por semana. Caso prefiram, podem combinar ambos os tipos de atividade ao longo da semana para obter os mesmos benefícios.



PARA OBTER BENEFÍCIOS ADICIONAIS:

- **Realizar atividades de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana.**

Exercícios que envolvem os grandes grupos musculares ajudam a prevenir quedas e manter a força.

- **Praticar atividades funcionais pelo menos três vezes por semana**

Participar de atividades que melhorem o equilíbrio e a coordenação é essencial para manter a independência e prevenir quedas.



Exercícios moderados podem ser realizados por mais de 300 minutos por semana, ou exercícios de alta intensidade por pelo menos 150 minutos. Também é possível combinar os dois tipos de atividades ao longo da semana para obter melhores resultados.

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS:

- Fazer alguma atividade física é sempre melhor do que nenhuma.
- Se os idosos não conseguirem seguir as recomendações completas, qualquer atividade física trará benefícios para a saúde.
- O ideal é iniciar devagar, aumentando gradualmente a intensidade e a duração com o tempo.
- Manter-se ativo ajuda a preservar as capacidades funcionais e a melhorar a mobilidade, ajustando o esforço às condições físicas individuais.

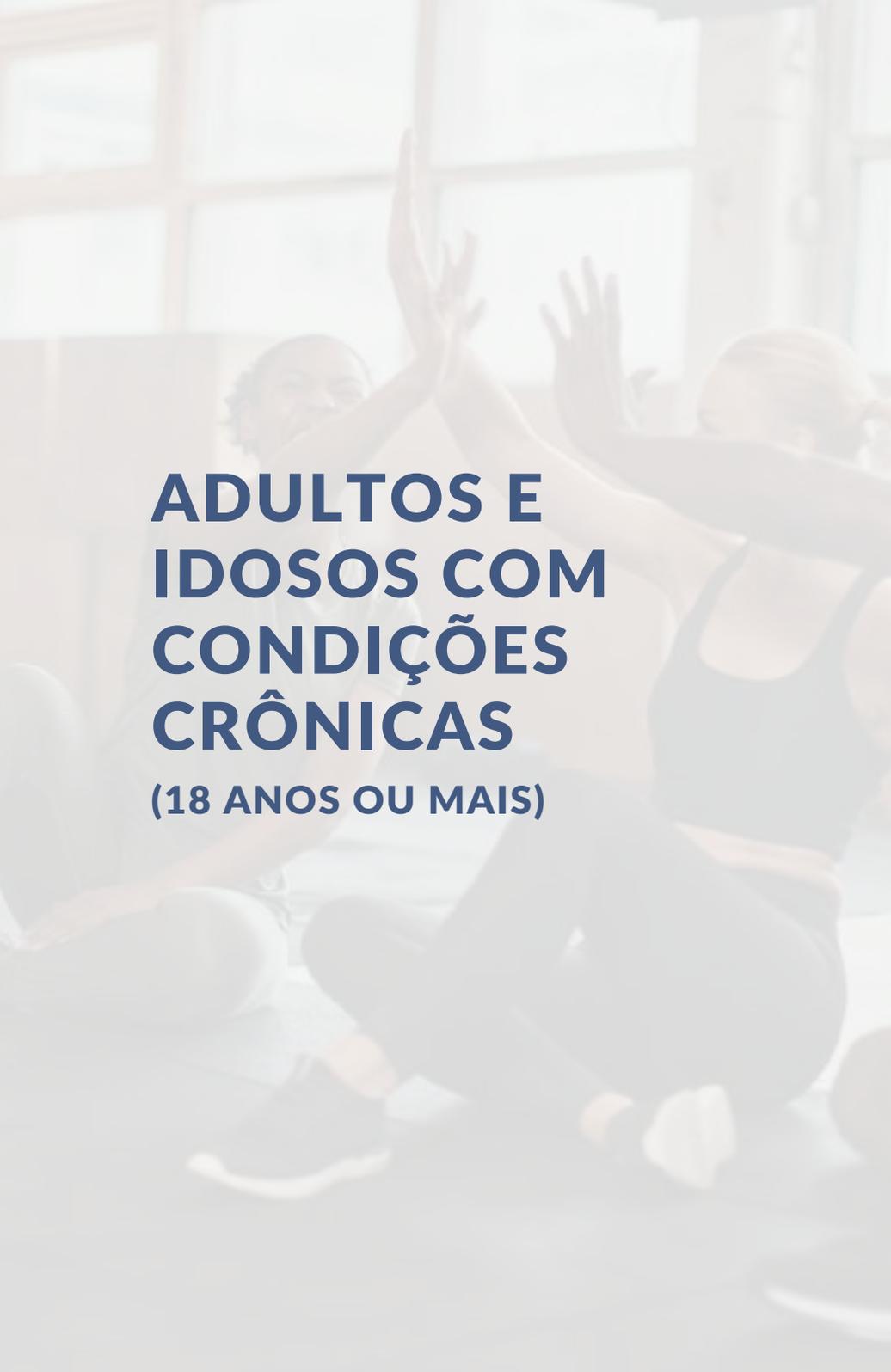
Os idosos devem limitar o tempo em que permanecem sedentários. Substituir o sedentarismo por qualquer tipo de atividade física, mesmo leve, já traz benefícios à saúde.

Além disso, para minimizar os impactos negativos do comportamento sedentário, é recomendado realizar as atividades físicas moderadas e vigorosas conforme as diretrizes de saúde.



Limitar: Reduzir o tempo em que ficam inativos.

Substituir: Introduzir mais movimento e atividades leves ao longo do dia.



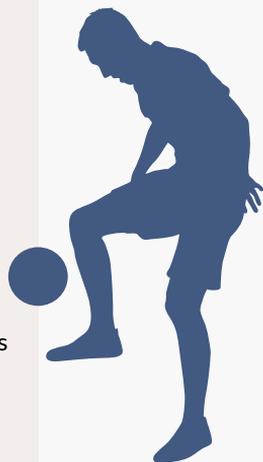
ADULTOS E IDOSOS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS

(18 ANOS OU MAIS)

A prática regular de exercícios físicos pode trazer uma série de benefícios para a saúde de adultos e idosos que convivem com condições crônicas. Para aqueles que sobreviveram ao câncer, a atividade física ajuda a reduzir a mortalidade por todas as causas, incluindo o risco de recorrência do câncer. Para pessoas com hipertensão, o exercício contribui para diminuir a mortalidade por doenças cardiovasculares e desacelerar a progressão da doença, além de melhorar a função física e a qualidade de vida. Quem vive com diabetes tipo 2 pode se beneficiar com a redução das taxas de mortalidade associadas à doença cardiovascular e com o controle de seus indicadores. Por fim, indivíduos que vivem com HIV podem experimentar melhorias no condicionamento físico e na saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, e prevenindo a progressão da doença.

RECOMENDA-SE QUE:

- Todos os adultos e idosos com condições crônicas pratiquem exercícios regularmente.
- Esses indivíduos devem realizar entre 150 e 300 minutos de atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada por semana, ou entre 75 e 150 minutos de atividades de intensidade vigorosa, ou uma combinação dessas ao longo da semana para alcançar benefícios significativos.
- Além disso, deve-se incluir atividades que fortaleçam os músculos em ao menos dois dias da semana, focando nos principais grupos musculares, o que traz benefícios adicionais para a saúde.
- Para complementar, idosos com condições crônicas são incentivados a realizar atividades multicomponentes que ajudem no equilíbrio e na prevenção de quedas, como treinos funcionais e exercícios de resistência, ao menos três vezes por semana. Essas atividades ajudam a aumentar a capacidade funcional e reduzir o risco de quedas.



Para obter benefícios adicionais para a saúde, adultos e idosos com condições crônicas devem realizar pelo menos **300 minutos** de atividade aeróbica de intensidade moderada ou **150 minutos** de atividade vigorosa por semana.

Uma combinação dessas atividades ao longo da semana também pode ser utilizada para atingir os mesmos resultados positivos.

Além disso, adultos e idosos podem aumentar ainda mais a quantidade de exercícios físicos, ultrapassando os **300 minutos** de atividades moderadas ou os **150 minutos** de atividades vigorosas por semana. Essa combinação de atividades ajuda a maximizar os benefícios para a saúde.

Adultos com condições crônicas devem evitar longos períodos de sedentarismo. Substituir o tempo sentado por qualquer atividade física, mesmo de intensidade leve, traz benefícios significativos para a saúde.

Além disso, para minimizar os efeitos negativos do sedentarismo, é recomendado que os adultos com condições crônicas se esforcem para atingir as metas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa já mencionadas. Isso ajuda a reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2.



ORIENTAÇÕES PARA BOAS PRÁTICAS:

- Se for difícil cumprir essas recomendações, é recomendado começar com pequenas quantidades de atividade física e, gradualmente, aumentar a frequência, intensidade e duração.
- Profissionais de saúde devem orientar e ajustar o nível de atividade de acordo com as limitações de cada paciente, considerando suas habilidades e condições de saúde.
- A avaliação médica antes de iniciar as atividades pode ser necessária para alguns pacientes, dependendo de suas condições.

A person is shown from the back, wearing a grey t-shirt. They are holding their upper back and lower back with both hands, indicating pain. A red glow highlights the areas of discomfort on their back. The background is a plain, light color.

ADULTOS E IDOSOS COM DEFICIÊNCIAS

(18 ANOS OU MAIS)

A prática regular de atividades físicas traz benefícios essenciais para adultos que vivem com deficiência. Além de contribuir para a melhoria da capacidade funcional, a atividade física fortalece os músculos, melhora o equilíbrio e previne quedas, proporcionando maior autonomia no dia a dia. Movimentar-se regularmente também impacta positivamente a saúde mental e emocional, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão e promovendo mais qualidade de vida.

RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA

● Atividades Aeróbicas

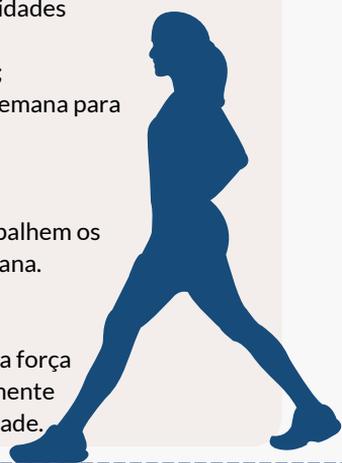
Realize pelo menos 150 a 300 minutos semanais de atividades aeróbicas de intensidade moderada; ou
Faça 75 a 150 minutos de exercícios aeróbicos intensos;
Combine atividades moderadas e intensas ao longo da semana para obter benefícios significativos para a saúde.

● Fortalecimento Muscular

Pratique exercícios de fortalecimento muscular que trabalhem os principais grupos musculares em 2 ou mais dias por semana.

● Atividades Multicomponentes

Inclua atividades que melhorem o equilíbrio funcional e a força muscular ao menos 3 vezes por semana. Isso é especialmente importante para prevenir quedas e aumentar a estabilidade.



DICAS IMPORTANTES PARA INICIAR COM SEGURANÇA

● Comece devagar e evolua aos poucos

Não é necessário realizar grandes volumes de exercício logo no início. Pequenas quantidades já trazem benefícios para a saúde.

● Consulte um profissional

É importante buscar a orientação de um especialista em atividades físicas ou um profissional de saúde para criar um plano seguro e eficaz, ajustado à sua realidade.

● Evite o sedentarismo

Reduza o tempo que você passa sentado ou inativo. Substitua períodos sedentários por qualquer atividade física, mesmo que seja leve.

Priorize a segurança: Evite situações que possam aumentar o risco de quedas ou outros problemas. Respeite os seus limites e adapte os exercícios conforme necessário.

O comportamento sedentário está diretamente ligado a diversos problemas de saúde, como maior risco de mortalidade por todas as causas, aumento da incidência de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e câncer.

O QUE FAZER?

- **Limite o tempo sedentário e substitua o sedentarismo por movimento**

Reduza ao máximo os períodos prolongados de inatividade. Realize qualquer atividade física, mesmo que de baixa intensidade, durante os momentos em que normalmente estaria parado.



Além de melhorar a saúde física, a prática regular de atividades físicas em adultos com deficiência contribui para reduzir a rigidez articular, combater a atrofia muscular e estimular a coordenação motora, facilitando as atividades do dia a dia e proporcionando mais autonomia. Exercícios adaptados também fortalecem a saúde mental, aliviando sintomas de ansiedade e depressão ao liberar hormônios responsáveis pelo bem-estar.

Atividades físicas não precisam ser complexas para gerar benefícios. Movimentos simples, como caminhadas adaptadas, exercícios de equilíbrio ou até tarefas domésticas, quando realizadas regularmente, ajudam a manter o corpo ativo e saudável. O mais importante é respeitar as limitações individuais, optar por atividades prazerosas e buscar acompanhamento especializado para garantir segurança e eficácia.

A pregnant woman is shown from the waist up, sitting and gently holding her belly with both hands. She has a serene expression with her eyes closed and a slight smile. She is wearing a white tank top and white pants. The background is a soft, out-of-focus white. The text is overlaid on the left side of the image.

**MULHERES
GRÁVIDAS E
NO PÓS-PARTO**

A prática de exercícios físicos durante a gravidez e o pós-parto desempenha um papel fundamental na promoção da saúde da mulher e do bebê. A atividade física regular auxilia na prevenção de condições como pressão alta, diabetes gestacional e ganho excessivo de peso, que são comuns nesse período. Além disso, contribui para o bem-estar emocional, aliviando sintomas de ansiedade e depressão. Após o nascimento, manter-se ativa favorece uma recuperação mais rápida e eficiente, garantindo mais energia e qualidade de vida à mãe, sem comprometer a segurança do bebê.

RECOMENDAÇÕES PRINCIPAIS

- **Pratique atividade física regularmente durante a gravidez e após o parto**
A recomendação é realizar pelo menos 150 minutos semanais de atividades aeróbicas de intensidade moderada, como caminhadas ou natação. Isso traz benefícios importantes para a saúde materna e fetal.
- **Inclua diferentes tipos de exercícios**
Combine atividades aeróbicas com exercícios de fortalecimento muscular e alongamento leve, pois essa variedade melhora a resistência física e promove maior conforto durante a gestação e o pós-parto.



IMPORTANTE PARA MULHERES FISICAMENTE ATIVAS ANTES DA GRAVIDEZ

- Mulheres que já realizavam atividades físicas vigorosas ou tinham hábitos de exercícios regulares antes da gestação podem continuar com suas rotinas adaptadas, desde que não haja contraindicações médicas.

Manter-se ativa durante a gravidez e o pós-parto é um investimento na saúde presente e futura. Exercite-se de maneira segura, respeitando os limites do corpo e sempre com orientação adequada!

A atividade física durante a gravidez e o período pós-parto deve ser realizada de forma gradual e com atenção às necessidades específicas desse momento. Mesmo pequenas quantidades de exercício trazem benefícios importantes para a saúde da mãe e do bebê. O ideal é iniciar com movimentos leves e aumentar a frequência, intensidade e duração progressivamente. Exercícios diários voltados ao fortalecimento do assoalho pélvico ajudam a prevenir a incontinência urinária e preparar o corpo para o parto.

CUIDADOS ESSENCIAIS AO PRATICAR EXERCÍCIOS

Durante a prática de atividades físicas, as gestantes devem tomar precauções importantes:

- Evitar ambientes de calor extremo e alta umidade, pois esses fatores podem prejudicar a saúde.
- Manter-se hidratada antes, durante e após os exercícios, garantindo o equilíbrio do corpo.
- Evitar esportes de contato ou atividades de risco, como exercícios em grandes altitudes ou que aumentem a probabilidade de quedas.
- Não realizar atividades deitadas de costas a partir do segundo trimestre, já que essa posição pode afetar a circulação sanguínea.

Orientações Adicionais

Mulheres grávidas que pretendem competir ou realizar exercícios acima dos limites recomendados devem buscar acompanhamento médico especializado. É importante estar atenta aos sinais de alerta, como desconforto, tontura ou dor, interrompendo a prática e consultando um profissional de saúde se necessário. Após o parto, o retorno às atividades físicas deve ser gradual e sempre com orientação, especialmente em casos de cesárea.

Impactos do Sedentarismo

Assim como para os demais adultos, o sedentarismo em gestantes e no pós-parto está relacionado a problemas de saúde graves, como aumento do risco de mortalidade geral, doenças cardiovasculares e câncer. Incorporar atividades físicas no dia a dia é fundamental para garantir uma gravidez mais saudável e uma recuperação mais eficiente no pós-parto.

ADOÇÃO E DISSEMINAÇÃO

Estas diretrizes fornecem recomendações baseadas em evidências sobre os impactos da atividade física e do comportamento sedentário na saúde, que sugerimos adotar pelo fato de ter sido resultado de pesquisa realizada pelo autor durante o Mestrado Profissional em Ensino na Saúde.

No processo de adoção, deve-se considerar a necessidade de contextualizar as diretrizes, fornecendo, por exemplo, atividades físicas que sejam relevantes. Esse passo a passo para a adoção da atividade física segue as diretrizes nacionais e foi inspirado nos recursos de apoio disponíveis no site da OMS.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] Brasília: Ministério da Saúde, 2021 Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global Status Report on Noncommunicable Diseases. 2014. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241564854>

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization, 2020. Disponível em:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>

Direitos Autorais © 2024 Este ebook é protegido por leis de direitos autorais. Nenhuma parte deste conteúdo pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida de qualquer forma, seja eletrônica ou física, sem a permissão prévia por escrito do autor. O uso não autorizado deste material pode resultar em penalidades legais.



RECOMENDAÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PROFISSIONAIS DA ÁREA DE SAÚDE

DR. HÉLIO MIRANDA LOPES JÚNIOR