

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E
DANÇA**

**ACADEMIAS DO SETOR WELLNESS: AMBIENTES CONTRA O
SEDENTARISMO**

TAIS MONI MUNIZ

**PORTO ALEGRE
2022**

TAIS MONI MUNIZ

ACADEMIAS DO SETOR WELLNESS: AMBIENTES CONTRA O SEDENTARISMO

Monografia apresentada na Universidade Federal Do Rio Gande Do Sul como
requisito básico para a conclusão do Curso de Educação Física - Bacharelado

Orientador (a): Fabiano Bossle

Porto Alegre
2022

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, as questões de saúde são uma questão de interesse público, não por conveniência, mas por necessidade. O *modus vivendi* da comunidade, a cada dia que passa, exige mais dos indivíduos, impondo um sistema desumano em alguns casos, gerando problemas das mais variadas ordens. Muitas atividades preenchem a vida das pessoas, a família, o trabalho, os estudos, o compromisso pessoal, entre outros. E nesta lista de atividades, não há tempo para se preocupar com a saúde, apenas atenção é dada quando o problema já existe, gerando desconforto. Ninguém se preocupa com a qualidade de vida, muito menos com a saúde, muitos problemas hoje não se limitam a doenças físicas debilitantes, mas têm uma origem psicológica complexa (LERNER, 2008).

É neste contexto que se insere a essência do presente trabalho, as academias do setor *wellness*. Hoje, embora poucos sejam conhecidos, muitas vezes são considerados os melhores quando se trata de exercício físico e saúde. Está bem concebido como um local onde se pode trabalhar não só fisicamente, mas também mentalmente, procurando o equilíbrio essencial da saúde física e mental. Como sugere o significado do termo, o principal objetivo dessas instituições é o bem-estar humano universal e o padrão de vida, visando concentrar recursos, equipamentos especializados, profissionais de diferentes áreas com o mesmo objetivo em um só lugar. Pretende fornecer todos os recursos e orientações necessárias para que possa usufruir de toda a estrutura e profissionais visando não só o bem-estar geral, mas também a orientação sobre as práticas pessoais para incorporar a “cultura” de qualidade de vida, saúde e bem-estar. Um padrão de vida de longo prazo é esperado por todos (TURTON et.al. 2009).

Este estudo está interessado em descobrir se as unidades de saúde oferecem mais do que as academias tradicionais ou se ocorreu apenas uma mudança de nome, oferecendo os mesmos serviços dos ambientes tradicionais, bem como as diferenças de públicos, seu perfil e seus estilos, a retenção de alunos, atendimento e acolhimento, engajamento da equipe nos processos, a importância da gestão técnica, entre outros assuntos relacionados ao tema.

Saber disso é especialmente importante para observar centros de *wellness*, que já conquistaram uma posição de destaque no exterior e estão começando a se

desenvolver aqui no Brasil. Portanto, como tema de vanguarda, é importante pesquisar e incentivar a reflexão para obter uma compreensão mais profunda das realidades do conhecimento para todos.

2. OBJETIVOS

O objetivo geral do trabalho é apresentar os atributos que tornam uma academia de ginástica propensa a sobreviver no mercado, com a manutenção de sua clientela, por meio de propostas inclusas no campo do *wellness*.

3. JUSTIFICATIVA

As razões para fazer este trabalho de pesquisa são principalmente devido a questões pessoais. Sabe-se que os centros de saúde e bem-estar possuem uma cultura mista, pois reúnem profissionais de diferentes formações para o mesmo propósito em uma mesma área (DESY, 2009). Portanto, existe uma oportunidade para o especialista atuar nessa área de *wellness* ou um possível equilíbrio entre os dois. Portanto, o tema da pesquisa foi ajustado no nível pessoal devido a esse fato e interesse.

Em seguida, notou-se, em um primeiro momento, que a produção de pesquisas sobre esse tema específico é muito escassa ainda. Há muita produção em áreas afins, como a própria qualidade de vida, e até mesmo em nome da saúde, mas nas unidades de saúde e sua filosofia dentro das academias brasileiras ainda é uma pesquisa nova.

Sendo um tema bastante atual e já provando que estamos aqui para ficar, a indústria *fitness* percebe seu valor e aproveita o tempo perdido, principalmente porque as unidades de saúde no exterior estão em funcionamento há tanto tempo. Portanto, diante desse fato, espera-se que este trabalho acadêmico contribua para o apoio de outras pesquisas relacionadas, pois este campo carece de estudos específicos como este. Este fato por si só justifica a realização do presente trabalho.

É inegável a crescente preocupação da população com a saúde e a qualidade de vida, fato que tem sido atestado por opiniões muito diversas. A comunidade experimentou uma série de consequências de uma vida imediatista e movimentada, levando a doenças graves e más condições de vida.

Dessa forma, o tema em questão sempre esteve em pauta, tanto nos discursos públicos quanto por pesquisadores das mais diversas formações. A medicina preventiva, a ginástica que aumenta o número de clientes e os programas de trabalho cada vez mais abrangentes são esforços para atender a essa exigência padrão de qualidade de vida e saúde.

As academias se limitam a atender a essa necessidade e o conceito de *wellness* ganhou força. Recentemente, novas unidades de saúde estão surgindo para ampliar o conceito de uma academia pura e fácil e/ou substituí-la. Portanto, considera-se importante analisar o que a literatura diz sobre tais centros de bem-estar e se eles oferecem o que sugerem.

O público só se beneficia com essas pesquisas por causa da sugestão de boas unidades de bem-estar que afirmam ser e têm mais a oferecer do que as academias tradicionais. Essa visão também atesta a realização desta pesquisa.

4. METODOLOGIA

Demonstramos o uso de revisão narrativa como processo metodológico, um processo de descrição da natureza artística de um determinado assunto, a aceitação da crítica literária, a tradução e a análise crítica do pesquisador sendo ilustradas e aplicadas pelas mesmas diretrizes do pesquisador, que pode ser usado nos leva, de certa forma, ao campo da análise de conteúdo (VOSGERAU e ROMANOUWSKI, 2014).

Para o desenvolvimento deste trabalho, referências bibliográficas serão utilizadas como suporte para uma base teórica, de acordo com o tema escolhido.

De acordo com Marconi & Lakatos (2009, p.11) a escolha do tema do trabalho deve ser feita “de acordo com a inclinação, possibilidades, habilidades e tendências das pessoas que pretendem preparar o trabalho científico”. Desta forma, o tema foi proposto, por conta da necessidade e importância de sua implementação, pelo fato de ainda vivenciarmos a pandemia e seus efeitos colaterais no mercado global.

A coleta de dados será realizada por meio de pesquisa documental e bibliográfica, onde materiais científicos, como artigos científicos já publicados, serão usados para apoiar a pesquisa, com o intuito de fornecer dados razoáveis.

A pesquisa bibliográfica é feita a partir de fontes teóricas publicadas em artigos, livros, teses e trabalhos do pesquisador sobre contribuições dos autores. Na pesquisa documental, a fonte são documentos que ainda não se teve processamento analítico ou que podem ser desenvolvidos de acordo com os objetivos da pesquisa, jornais, tabelas, relatórios e documentos legais, vídeos, fotografias, entre outros. O objetivo da pesquisa bibliográfica é encontrar respostas para problemas formulados, e o recurso para tal é a busca de documentos bibliográficos.

Uma pesquisa bibliográfica foi feita, em materiais já publicados, em livros, artigos, teses e dissertações nas bases de dados ScieLO e Google Acadêmico, procurando trazer os principais conceitos relacionados ao objetivo geral da pesquisa.

Para selecionar os estudos, os seguintes critérios de inclusão foram adotados: artigos disponíveis sobre a temática, publicados entre janeiro de 2000 e janeiro de 2022, na língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão se referem aos estudos publicados em anos anteriores a 2000 e repetidos em mais de uma base de dados, de modo a serem contabilizados apenas uma vez.

Quanto aos objetivos, a pesquisa é exploratória, com o objetivo de proporcionar maior familiaridade com o tema, por meio de levantamentos bibliográficos.

5. REVISÃO DA LITERATURA

A saúde é um dos nossos bens mais preciosos. No entanto, muitas pessoas pensam apenas em manter ou melhorar sua saúde quando estão em sério perigo e os sintomas da doença aparecem.

Hoje, a saúde não é entendida apenas como um estado de "ausência de doença". Nessa visão holística, a vida é considerada uma condição humana de grande origem física, social e mental, caracterizada por polos contínuos, positivos e negativos, conforme representado na imagem a seguir.

Hoje, as pessoas têm muitas vantagens em relação às gerações passadas, pois nunca houve uma evidência maior e mais convincente dos efeitos do comportamento individual na vida. Ao mesmo tempo, os serviços médicos e as condições de vida são geralmente superiores aos de um século atrás. Vive-se uma vida longa e saudável. Apesar disso, coletivamente, ainda estamos longe de ser tão saudáveis quanto poderíamos ser. Além dos estilos de vida que ameaçam a vida - seja por estresse, má nutrição ou sedentarismo - ainda existem diferenças significativas nos padrões de vida nas comunidades mais desenvolvidas e empobrecidas. Poucas pessoas sobrevivem em condições adversas, onde a luta diária pela sobrevivência impede que as questões mais prementes nos níveis mais altos da sociedade (como recreação e cultura). Na verdade, a taxa real de sobrevivência começa quando as barreiras à sobrevivência são superadas.

Estudos em vários países, incluindo o Brasil, têm demonstrado que o estilo de vida se tornou mais importante do que nunca na vida de indivíduos, grupos e comunidades. Até o início do século 20, vimos uma época em que a saúde pública era amplamente baseada no desenvolvimento ambiental, a principal causa de morte. Foi somente em 1829, em Londres, que um filtro a carvão foi desenvolvido para purificar o abastecimento de água da cidade. A água potável reduziu a mortalidade por tifo e outras doenças infecciosas em 80%. Infelizmente, nas partes mais pobres do mundo, ainda temos doenças como a cólera e a difteria, que são causadas pela falta de água potável e falta de saneamento decente. Mas para a maioria dos habitantes do planeta, o meio ambiente não é mais uma das principais causas de morte.

Pode-se dizer que o surgimento das academias de ginástica no Brasil culminou no surgimento dos exercícios de ginástica aeróbica na década de 1980 e que essas

instituições chegaram ao século XXI representando o espaço de lazer, saúde, educação e condicionamento físico para seus membros. .

Oliveira (2007, p.1) afirma:

No Brasil, uma das razões para o surgimento da ginástica foi a ginástica competitiva, produzindo atletas profissionais e amadores e a aeróbica para finalidades estéticas, prometendo esculpir o corpo e melhorar a saúde.

Aqui, é necessário definir duas palavras que refletem as recomendações da academia atual: *fitness* e *wellness*. Furtado (2008) apresentou a troca da aptidão pela boa saúde como fator chave na mudança de atitudes de *fitness* para *wellness*. Saba (2006) citado por Furtado (2008) define *fitness* como uma aptidão física, ou seja, cuja finalidade está ligada ao desempenho físico e atlético do indivíduo, para potencializar seu desenvolvimento da beleza. O princípio básico das antigas escolas era exatamente o ajuste, ou seja, a condição física do aluno, e as instituições foram criadas apenas para esse fim.

Furtado (2008) aponta para uma mudança para o *wellness* em um momento em que as academias se tornam fontes do mercado e do consumo, aumentando seu público-alvo.

Wellness é “juntar e manter pessoas saudáveis em exercícios físicos”, ou seja, clientes que são pessoas que buscam o bem-estar em todos os aspectos, muitos dos quais vão em busca de processos de recuperação. O bem-estar passou a ser um guia para gestores de academias, segundo Furtado (2008). Vale ressaltar que o *fitness* não foi descartado, pois um estilo de vida saudável o inclui. Como exemplo disso, é possível encontrar professores na academia aconselhando seus alunos sobre os perigos de quaisquer práticas extremas que possam promover, a importância da alimentação, visitas regulares ao médico e outros exemplos.

Furtado (2008) também reconhece que a beleza não é mais uma medalha nas academias modernas, a comunidade mais velha recorre a elas em busca de saúde e bem-estar enquanto os mais jovens buscam força física.

A distribuição de um grande número de novas academias no Brasil e no mundo exige novas ferramentas de gestão, de modo que as teorias e conceitos de gestão devem estar envolvidos.

Furtado (2008, p.6) reconhece que:

Esse processo de incorporação da teoria da gestão de ginásios ou o desenvolvimento da integridade do espaço trouxe novos vocabulários, novas tecnologias, novas estruturas, novas organizações de trabalho, novas práticas de ensino, novos métodos e, como não seria diferente, um novo perfil docente. Como esse programa é mais prevalente em algumas instituições de ensino superior do que em outras, essas mudanças podem ser observadas em instituições mais avançadas ou avançadas do que em menos desenvolvidas. E isso permite identificar como tendência em algumas escolas os achados dos mais desenvolvidos e relacionados às características gerais da fase de acumulação dinâmica do sistema capitalista.

Ou seja, novas academias estão surgindo como resultado da venda de seu principal produto de consumo: o bem-estar, ligado ao desejo de ser feliz em termos de saúde física e espiritual ou alcançar o corpo físico dos sonhos. Oliveira (2007) destaca um novo aspecto das atuais academias. Para aqueles que não têm condições de pagar pelo uso e vinculam-se à boa saúde, alguns se tornam públicos e ao ar livre, como o programa “Ginástica para Todos”, cujo principal objetivo é ter uma vida confortável e divertida, sem manter vínculo algum com competição.

Scaldeferri e Matos (2008, p. 12) acrescentaram outras características que fazem parte do perfil das novas academias do século XXI. Essas qualidades incluem trabalhar em ambientes fechados ou ao ar livre, ter o equipamento certo para o trabalho, fornecer serviços prontos para uso de professores e empresas de educação física, criar programas e softwares específicos para o trabalho e colocar o cliente onde quer que esteja.

Por fim, com um grande número de academias e, portanto, competição entre elas para atrair públicos-alvo, as novas academias devem estar atentas às diversas necessidades e ferramentas de gestão que podem atrair um aluno.

Scaldeferri e Matos (2008, página 9) apresentaram as seguintes sugestões para atrair novos alunos:

- Investimento em publicidade, enfatizando a importância do exercício e da mente;
- Estabelecimento de limites, se possível, no local de atuação: áreas densamente povoadas, loteamentos de áreas urbanas, proximidade de empresas clientes, etc. Quanto mais se estiver perto da casa ou do trabalho de um cliente, é aqui que esse cliente pode ser mantido.

Beppu, Barros e Martins Júnior (2011) propõem que as atuais academias invistam em visibilidade, o que significa contribuir de alguma forma para a vida das pessoas.

Podemos acrescentar que, em tempos de virtualização e quando as pessoas não querem ficar longe da tecnologia, vale a pena aos gestores das academias utilizar ferramentas e equipamentos que possam aliar utilidade e diversão, permitindo que essas tecnologias existam em seus ambientes. através da música, mídia e acesso à internet. Enquanto trabalha na esteira, o celular pode ficar ao lado auxiliando o cliente em seu monitoramento ou o mesmo pode ter um fone de ouvido para ouvir sua música favorita.

O conceito de *fitness* está dentro do modelo *wellness*. Este é um modelo que fortalece a permanência permanente dos clientes na academia e cria muitos vínculos além da beleza. Esses exemplos mostram que o mercado não está mais satisfeito com ações que focam apenas na autodisciplina. É necessária uma visão abrangente da ação que seja sustentada por um estilo de vida saudável. Os gestores precisam reestruturar seus negócios para atender a essa necessidade (SABA, 2006).

Desta forma, o conceito de *wellness* tem vindo a fazer parte do discurso das academias que pretendem expandir os seus clientes para além dos jovens que procuram um corpo perfeito, mas sim incentivar a adesão dos adultos aos programas de saúde e bem-estar, ao nível da saúde.

É neste contexto que surgem os estabelecimentos de saúde ou de saúde, que visam proporcionar aos visitantes um ambiente de bem-estar e dispor das competências e ferramentas necessárias para o efeito. Muitos destes “centros” são uma extensão das academias existentes, alguns nascidos com esta finalidade desde o início (SOARES, 2009).

Os centros de *wellness* são definidos como grandes áreas que se concentram exclusivamente no bem-estar e proporcionam assistência de qualidade para seus membros, conforme afirma Gallup (1999):

O Wellness Center é o melhor e mais inspirador negócio já estabelecido na história desse campo de atuação, concebido especificamente para promover o bem-estar e a qualidade de vida, funcionando de forma muito eficaz. É um lugar que vai crescer e fortalecer as pessoas, com programas concebidos para proporcionar felicidade e serviços de melhoria de vida e medicina preventiva (GALLUP, 1999).

Pode-se perceber no texto acima que as unidades de saúde não são modificadas, mas são projetadas para proporcionar bem-estar e promover qualidade de vida, estando à frente de outros profissionais de saúde apenas na área de biologia. Segundo o autor, o centro reúne profissionais de diversas áreas para trabalhar com o objetivo comum de desenvolver programas pessoais e específicos que promovam o bem-estar individual, onde nutrição, educação física e medicina trabalham em conjunto para alcançar a integração do bem-estar de seus pacientes e clientes. Também afirma: "... um grupo de profissionais de áreas distintas que se reúnem em um ambiente profissional e tranquilo para ajudar as pessoas a melhorar sua saúde física, emocional e espiritual" (DESY, 2009).

Para o Sailon Buldier Group (2009), estes são estabelecimentos que prestam serviços de saúde física e mental. Normalmente, os serviços prestados são cuidados com a pele, serviços físicos e de condicionamento físico, personal trainer e aconselhamento nutricional. Algumas unidades oferecem terapias alternativas, como quiropraxia, acupuntura e medicina holística. (SAILOR BULDIER, 2009).

Nessa definição, lembra-se que as unidades de saúde se concentram nas dimensões do corpo e da mente. Destes dois caminhos principais saem alguns dos mais reveladores da saúde. Conforme mencionado anteriormente, Gallop (2009) aponta que instituições respeitáveis também decidem trabalhar em conjunto nessa declaração física e mental em conjunto, construindo uma vida individual holística. A Universidade de Harvard construiu um centro chamado "Mente e Corpo Saudáveis". Um ambiente centrado no paciente com vários caminhos onde o foco do tratamento pode ser alterado a qualquer momento para obter melhores resultados.

6. DISCUSSÃO

O *wellness* inclui *ofitness*. Enquanto o conceito de bem-estar contesta o conceito de fitness, também é construído sobre ele. A aptidão física ainda é enfatizada, porém, e está sendo trabalhada com perspectivas mais amplas voltadas à qualidade de vida e ao bem-estar. A estética ainda é enfatizada, porém, a saúde é considerada nessa busca pela beleza. Portanto, na ginástica promotora de saúde como paradigma, os professores preocupam-se em transmitir informações, explicando aos alunos, por exemplo, o risco potencial de comer em excesso, problemas com o uso de esteroides anabolizantes, a importância de uma alimentação adequada, entre outros hábitos. Desta forma, o ajuste não para de funcionar, mas é usado sob o *wellness*.

Macro. Olhar para o homem como um todo. Responsabilidades com as quais cada pessoa deve trabalhar para respeitá-las e mantê-las. É um código de atitudes saudáveis que promove altos níveis de saúde e prevenção de doenças; mostrar consideração pelas relações interpessoais, a fim de manter uma atitude positiva; o que nos leva a refletir quando nos deparamos com tentações e nos recusamos a nos envolver em atividades potencialmente perigosas. Uma atitude positiva é estar ciente de suas limitações, evitar pensamentos e ações autodestrutivas. A qualidade de vida de uma pessoa depende muito de sua escolha.

A rotina de exercícios faz parte desse processo. O conceito de competência está dentro do modelo de saúde. Este é um modelo que fortalece a permanência dos clientes na academia e cria muitos vínculos além da beleza. Esses exemplos mostram que o mercado não está mais satisfeito com ações que focam apenas na autodisciplina. É necessária uma visão abrangente da ação que seja sustentada por um estilo de vida saudável. Os gestores precisam reestruturar seus negócios para atender a essa necessidade.

Esse movimento, de mudança nas academias do paradigma *fitness* para o *wellness*, por se tratar de uma mudança determinada pela necessidade de melhorar o desempenho empresarial na captação de recursos, destaca outros fatores importantes no seu entendimento, os quais estão relacionados à necessidade de vender produtos manufaturados, como aumentar o público-alvo da venda de produtos e aumentar a

retenção ou adesão de clientes, para realizar uma segunda venda. Há necessidade, por exemplo, de aumentar o público-alvo, onde a ginástica não pode mais focar apenas na busca da beleza, pode estar fortemente ligada à juventude, e passar a focar em homens e mulheres mais velhos em busca de alternativas além da beleza e da estética.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados obtidos e as análises realizadas, foi alcançado o objetivo geral da pesquisa de apresentar os atributos que tornam uma academia de ginástica propensa a sobreviver no mercado, com a manutenção de sua clientela, por meio de propostas inclusas no campo do *wellness*.

Hoje vivemos em um tempo da história em que o sedentarismo e outros males afetam incessantemente a vida humana. A necessidade de praticar exercício físico regular e manter-se ativo é essencial para o seu bem-estar e, em suma, para uma boa qualidade de vida.

Se, no passado, as academias eram consideradas locais de culto para o *fitness*, relacionado apenas ao condicionamento físico, ou seja, com a forma de corpo humano, hoje elas tornaram-se centros de reabilitação física e mental, para fornecer um rol de clientes com diferentes propostas de status, seja a recuperação da saúde ou apenas a fuga da rotina.

Vários autores descrevem como o surgimento e a evolução das academias chegou ao século XXI, identificando essas instituições como mediadoras entre o processo estressante e o tempo para cuidar de si, sem sugestões competitivas, como já aconteceu no passado. Se antigamente era um corpo físico que era importante para o homem, hoje esse limite ultrapassa a beleza.

A mídia, como um todo, continua impactando o indivíduo, apontando ícones que querem ser seguidos por seus fãs em busca de beleza ou composição corporal, mas a própria academia passa a ter um papel a desempenhar na direção e realização impossível para reduzir os malefícios da vaidade excessiva.

Um novo empreendedor neste ramo deve considerar como fatores de sucesso do seu negócio a altura do *wellness*, a procura de um local para iniciar um negócio onde tenham pessoas que necessitem dele, a renovação técnica do estabelecimento, a disponibilidade de profissionais qualificados e experientes, trabalho voluntário na comunidade onde se encontra e a certeza de que todos necessitam do estabelecimento, não importa para qual finalidade.

A empresa pode prestar serviços ao ar livre, prestar atendimento domiciliar, vender produtos fitness e esportivos e, em última análise, deixar claro para todos que

não é apenas uma academia, mas um lugar onde os próprios clientes cuidam da saúde e do corpo. A academia é apenas mais uma ferramenta para manter o equilíbrio entre corpo e mente e a forma como uma pessoa pode alcançar a felicidade que deseja quando conectada a esse equilíbrio.

As pessoas devem ver nas instituições de ensino a possibilidade de sobrevivência e não morte ou execução, pois beleza e saúde são direitos de todos e não devem ser o único norte da vida. Por isso, a academia deve auxiliar o cliente em todos os aspectos, inclusive na compreensão do que são beleza, saúde, bem-estar, qualidade de vida, entretenimento, divertimento e outras expressões comumente utilizadas atualmente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEPPU, S. R.G.; BARROS, A. C. DA S; MARTINS JUNIOR, J. Motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia de musculação em busca do corpo belo. Disponível em [http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_bepu\(2\).pdf](http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_bepu(2).pdf).

FURTADO, R. P. Do Fitness ao Wellness: Os Três Estágios do Desenvolvimento das Academias de Ginástica. Disponível em www.revistas.ufg.br/fef/article/viewFile/4862/5345.

HANSEN-TURTON, T., BAILEY, D.N., TORRES, N., RITTER, A. Nurse-managed health centers. Am J Nurs. 2010 Sep;110(9):23-6. doi: 10.1097/01.NAJ.0000388257.41804.41. PMID: 20736703.

LERNER, M. In: FITNESS BUSINESS: Latin America. São Paulo: Fitness Brasil e HRSA, n.37, maio/jun. 2008, p. 66.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos da metodologia científica. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

OLIVEIRA, N. R.C. Ginástica para Todos: Perspectivas no Programa de Lazer. Disponível em https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art02_edfis6n1.pdf.

VOSGERAU, D. S. R.; ROMANOWSKI, J. P. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. Disponível em www.pucpr.br/reol/index.php/dialogo?dd99=pdf&dd1=12623.