

## Actitud hacia el ejercicio y capacidad física para la vida cotidiana en el sureste

*Atitude em relação a exercícios físicos e habilidades para a vida diária no sudeste*

**Lorena Zaleta Morales**

Universidad Autónoma del Carmen, México

[lzaleta@hotmail.com](mailto:lzaleta@hotmail.com)

### Resumen

La autovaloración de la actitud hacia el ejercicio y la capacidad física en la vida cotidiana son factores esenciales para combatir el sedentarismo que tanto nos afecta. En el presente estudio se valoraron los criterios de 175 personas de 5 estados de la región sureste del país mediante la aplicación de dos cuestionarios, uno sobre su actitud hacia el ejercicio y el otro acerca del nivel de desarrollo de la capacidad física en la vida cotidiana. Estos cuestionarios ya habían sido utilizados por el Programa de Ejercicios para el Cuidado de la Salud (PROESA) de la Secretaría de Salud. Los objetivos del estudio fueron conocer las opiniones individuales de los participantes sobre estos dos temas y comparar su comportamiento en los 5 estados de la región sureste del país. La investigación analizó el comportamiento de ambas variables con ayuda de los cuestionarios realizados tomando en cuenta un enfoque descriptivo y transversal. Las respuestas de los participantes sobre su actitud hacia el ejercicio y su capacidad física en la vida cotidiana no fueron homogéneas, siendo esto más marcado entre los estados.

**Palabras clave:** tiempo libre, salud, personas adultas, cuestionario, actividad física.

### Resumo

A auto atitude para com o exercício ea aptidão física na vida diária são essenciais para combater o sedentarismo que nos afeta ambos os fatores. No presente estudo os critérios de

175 pessoas 5 estados da região sudeste do país, através da aplicação de dois questionários, um sobre a sua atitude para com o exercício e outro no nível de desenvolvimento da capacidade física na vida cotidiana foram avaliados . Esses questionários foram utilizados pelo Programa Exercício de Atenção à Saúde (PROESA) do Ministério da Saúde. Os objetivos do estudo foram determinar as opiniões individuais dos participantes sobre estas duas questões e comparar o seu desempenho nos 5 estados da região sudeste. A pesquisa analisou o comportamento de ambas as variáveis por meio de questionários feitos tendo em conta uma abordagem descritiva e transversal. As respostas dos participantes sobre sua atitude para com o exercício e capacidade física na vida cotidiana não foram homogêneos, sendo esta mais acentuada entre os Estados.

**Palavras-chave:** lazer, saúde, adulto, questionário, a atividade física.

**Fecha Recepción:** Septiembre 2014 **Fecha Aceptación:** Marzo 2015

---

## Introdução

Estilo de vida sedentário leva a distúrbios e doenças que podem ser prevenidas através da atividade física adequada. A maioria dos países que lutam uma batalha contra sedentária, então procuramos constantemente para promover a atividade física na população, tentando tornar-se um hábito que benefícios à saúde.

O modelo da sociedade de consumo tem influenciado o nosso povo como resultado da urbanização e da crescente bem-estar social (Tuero et al., 2000). Estas duas condições, e outros relacionados com a saúde dos indivíduos têm contribuído para a aceitação de estilos de vida mais saudáveis que incluem a prática sistemática de atividade física no tempo de lazer das pessoas.

Portanto, para capacitar o indivíduo para desfrutar as vantagens e benefícios de levar uma vida saudável, você deve primeiro avaliar a sua aptidão e vontade de exercer.

Os objetivos desta pesquisa são a conhecer os critérios e avaliações sobre a atitude em relação a exercício e avaliação individual de capacidade física para a vida diária em grupos de pessoas de diferentes estados de nossa região, fazendo comparações entre eles. Na

pesquisa foram aplicados dois questionários a pessoas de Chiapas, Tabasco, Oaxaca, Quintana Roo e Campeche, e então comparados. Esses questionários foram coletados em exercício programa de Atenção à Saúde (PROESA), criado em 1995 pelo Ministério da Saúde do Governo Federal.

A pesquisa é baseada no fato de que a prática de atividades físicas se tornou uma necessidade do ser humano, especialmente por causa de sua relação com a saúde. Hoje, em todo o país realizou um movimento para as pessoas mudarem seus hábitos e estilos de vida de modos de comportamento que eliminam a sedentário eo surgimento das chamadas doenças do século, isto é bom caminho para atingir de uma vida saudável, que impedem o aparecimento de doenças e deficiências (Mendoza et al., 1998).

A prática regular e sistemática da atividade física melhora a qualidade de vida e reduz o risco de doença cardiovascular, metabolismo deficiente e diminuição da mobilidade e independência funcional (Mora et al., 2007). Por essa razão, a Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu a Estratégia Global para Dieta, Atividade Física e Saúde de 2004, que estabelece que a atividade física sistemática protege contra o progresso de diferentes doenças crônicas, como obesidade, hipertensão , diabetes tipo 2, etc., que são doenças que podem começar em uma idade adiantada e evoluir ao longo do tempo para causar graves problemas para a saúde das pessoas. O objectivo global da estratégia foi a de "promover e proteger a saúde através de uma alimentação saudável e atividade física" (Estratégia Global para Dieta, Atividade Física e Saúde, OMS, 2004), que corresponde ao pro saúde é realizado em nosso país.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A empresa projeta pesquisa descritiva, transversal, com base no estudo do comportamento dos dois principais variáveis da amostra que estavam a atitude para com o exercício e capacidade física para a vida cotidiana, que estão a ser medido através do "questionário foi utilizado atitude para com o exercício "e do" Questionário sobre a capacidade física para a vida cotidiana "; dois instrumentos programa de exercícios de Atenção à Saúde (PROESA) criados em 1995 pelo Ministério da Saúde no âmbito do Programa de Reforma da Saúde 1995-2000 Sector. Esses questionários foram aplicados em áreas onde a prática diária de atividade física foram feitas.

Para preparar o PROESA, o Ministério da Saúde deu o primeiro questionário do documento "Uma única metod para exercer AVALIAR Comportamento na comunidade; Papila Canadian Journal of Sports Sciences "Godin e Sheppard (1985) ea segunda foi tirada de Devis em" A atividade física, esporte e saúde "da INDE (2000) publisher. O PROESA foi convocado pelo Ministério da Saúde para integrar instituições de Saúde, Educação e Setor Sports, bem como empresas e organizações sociais a unir forças para melhorar estilos e qualidade de vida, reduzindo distúrbios relacionados com a falta de atividade física.

Os objetivos do estudo foram determinar as opiniões individuais dos participantes sobre estas duas questões e comparar o seu desempenho nos 5 estados da região sudeste.

A primeira variável, a atitude para com o exercício, também pode ser visto através das lentes da motivação social, é o estado de espírito de uma pessoa que se prepara mentalmente a agitar para a realização de exercícios, enquanto a segunda, capacidade física para a vida diária, é a condição interna do corpo de cada pessoa para realizar ações de movimento. O primeiro conceito se refere ao que as pessoas pensam sobre a sua mentalidade para a prática de atividades físicas, enquanto o segundo é sobre como eles acreditam que são, do ponto de vista físico.

Outras variáveis estudadas foram estudos idade, sexo, ocupação e mais recentes, o que serviu para analisar as características gerais da amostra.

Foram pesquisados 175 pessoas de cinco estados da região. Todos os entrevistados eram mais velhos, matriculados em grupos de atividades físicas sistemáticas em suas localidades e concordaram em participar do estudo; 35 deles pertenciam ao Estado de Chiapas ea mesma quantidade de Tabasco, Oaxaca, Quintana Roo e Campeche. Em Chiapas, a amostra foi recolhida a cidade de Comalapa, enquanto em Oaxaca foi tomada a partir da cidade de Union Hidalgo. Em Tabasco foi tomada a partir dos municípios de Villahermosa e Tenosique (20 e 15, respectivamente), em Quintana Roo foi feita na cidade de Chetumal e Campeche amostra foi feita a partir de Ciudad del Carmen.

Os questionários permitiu conhecer a atitude dos participantes para com a atividade física, bem como seus pontos de vista sobre o nível de desenvolvimento de suas próprias capacidades físicas para lidar com as atividades diárias. O critério de inclusão foi que eles foram incluídos em um grupo de prática sistemática e aceitar o questionário. O critério de exclusão adotado não foi aceite pelo mostrou o estudo.

Para processar as frequências resultados, significa, desvio padrão e percentagens são calculadas. Dependência teste não paramétrico de Pearson Chi Praça 0,5 de significância foi também aplicado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra apresentou variações de gênero e estado de residência, dada a preponderância de mulheres nos estados de Tabasco (62,8%) e Oaxaca (60%), e os homens em Quintana Roo (60%). Nos demais estados grandes variações não foram apresentados na proporção de mulheres para homens (Tabela 1).

Entre as mulheres, a faixa de idade mais elevada (25-59) foi apresentado em Campeche com a média mais alta de todas (33,6 anos), que é maior do que a média global, e desvio padrão de 6,5 anos é encontrado abaixo do desvio padrão global. A maior dispersão na idade dos participantes foi observada no estado de Chiapas com desvio padrão de 8,6 anos. Nos homens, também em Campeche a sênior (30-57) foi observada com a maior média (35,8 anos) e um desvio padrão de 6,7 anos, enquanto a dispersão amostra global estava em Oaxaca com um desvio padrão de 8,7 anos.

Os participantes mais velhos (mais de 33 anos em ambos os sexos) foi encontrado no estado de Campeche, o que pode resultar no nível de urbanização e desenvolvimento alcançado no município de Carmen que foi onde a amostra foi colhida. Os participantes mais jovens estavam em Oaxaca em mulheres com média de 28,8 anos e Chiapas no sexo masculino (29,7 anos).

No que diz respeito aos estudos última série concluída (Tabela 2), nas mulheres, observou-se que a maioria dos entrevistados com ensino fundamental completo (38,1%) estava em Oaxaca enquanto em Quintana Roo (35,7%) a maioria das mulheres encontradas terminou o ensino médio. Em Chiapas foi o segundo grau mais ele havia terminado (47,1%). Quanto a estudos universitários completos, a maioria das mulheres estava em Campeche (42,1%).

Nos homens, a maioria dos estudos concluídos primário foi em Oaxaca (57,1%) e Chiapas (38,9%), enquanto em Quintana Roo foi principalmente com média e alta, respectivamente. Em Campeche maioria dos homens com estudos universitários completos (37,5%), semelhante ao encontrado em mulheres foi refletida.

Para os estados, Campeche teve a maior porcentagem de entrevistados com nível superior (40%) e Oaxaca com primário acabado (45,6%). Tabasco (37,1%) foi a maior porcentagem dos que tinham concluído o ensino médio e do ensino médio em Chiapas (40%) (Tabela 2). Quanto à ocupação dos inquiridos considerou que, em Tabasco (81,8%) e Campeche (84,2%) foi a maioria das mulheres que trabalham, enquanto a minoria era de Oaxaca (57,1%). Como para participantes do sexo feminino que não estudam ou trabalham constatou que o maior percentual foi refletido em Oaxaca, onde 33,4% dos entrevistados eram donas de casa (Tabela 3).

Outros resultados do estudo estão relacionados com as respostas aos questionários durante a investigação. Estes resultados foram os seguintes:

#### Os resultados do questionário atitude em direcção exercício

A primeira pergunta que refletia o modo como cada pessoa vê a si mesma em relação a saber se ele está ativo e em que medida. Para esta análise foram 6 resposta diferente.

Opção A, relacionada com a resposta "não está ativo e não quer ser" tinha preferência em Quintana Roo (17,2%) e Oaxaca (14,2%), com taxas de resposta mais elevadas do que o global (9,7%), o restante da esta preferência estados abaixo (Figura 1). Esta opção, juntamente com o F, foram menos popular entre os participantes, o que significa que nenhuma preferência, em geral, a prática de actividade física.

A resposta B (não ativo, mas acho que sim) teve um aumento de quase o dobro da preferência geral (18,3%) em relação ao A (9,7%), mas manteve um nível baixo de respostas. Opção B foi o preferido pelos participantes do estado de Tabasco com 40% do total. Vale ressaltar que as respostas dos participantes de Tabasco esta opção, a maioria da aceitação foi no sexo feminino (Tabela 4).

Opção C (às vezes ativo e às vezes não) apresentaram as maiores respostas comportamentais nos estados de Chiapas (37,4%), Quintana Roo (31,6%) e Oaxaca (25,8%), o favorito dos participantes destes três estados. A taxa de resposta global superior ao questionário foi nesta opção com 25,8% dos entrevistados (Tabela 4.1).

Opção D (que está ativo durante 6 meses) teve mais aceitação em Chiapas (28,5%) e Campeche (22,8%) e Oaxaca (17,2%), enquanto em Tabasco e Quintana Roo tinha baixa preferência. A resposta E (é ativa mais de 6 meses) foi o mais aceito pelo estado de

Campeche participantes (37,3%). A percentagem global desta resposta (18,8%) é maior do que o alcançado por outros estados. A resposta F (estava ativo há um ano, mas não é já) tiveram maior aceitação em Oaxaca (17,2%), mas foi uma resposta à baixa aceitação global (tabela 4.1).

A partir das respostas dos entrevistados em Chiapas soube-se que, entre os entrevistados que afirmam as maiores respostas preferências estavam nas opções relacionadas C e D "é às vezes ativo e às vezes não" e "está activa durante 6 meses" com 65,9% dos entrevistados que pode significar a prática de atividade física intermitente, mas com sala para melhoria de um processo de convicção individual ea taxa de resposta foi menor em Opção A " não é ativo e não Você quer ser" com 5,7% que pode significar que a maioria quer ser ativa.

Em Oaxaca a opção C (às vezes ativo e às vezes não) foi o mais aceito com 25,8% pela D "está ativo para 6 meses" e F "estava ativo há um ano, mas já não é" com 17,2% cada. A resposta foi menos aceito B "não está ativo, mas pensado para ser" (11,4%). A combinação dessas respostas pode significar que os inquiridos neste estado não são claras, principalmente, os benefícios da atividade física.

A resposta B "não está ativo, mas pensou ser", era o favorito no estado de Tabasco com 40%, o que foi também o maior percentual obtido no estudo em geral. Ao aderir a esta resposta com a opção dado que às vezes é ativo e às vezes não (22,8%) e 5,7% para resposta que não está ativo pode não significar querem ser participantes deste estado sem juro a prática de atividade física.

Em Quintana Roo havia maioria das respostas para a opção C (que às vezes é ativo e às vezes não) com 31,6%, enquanto a minoria estava nas opções D e E, com 11,4%. No estado de Campeche foi mais aceita pela opção E (é ativa mais de 6 meses), com 37,3% e da D (que está ativo durante 6 meses) com 22,8%, o que significa que mais da metade dos entrevistados praticantes de atividade física são sistemática. A resposta de não ser ativo ou querem ser realizada de 5,7% de aceitação. No estudo verificou-se que as maiores preferências para atividade física estavam entre os entrevistados do estado de Campeche.

A resposta geral nível (por vezes é ativo e às vezes não) foi o mais aceito com 25,8% do total e foram as menos preferidas A e F ambos com 9,7%.

O segundo questionário pergunta recordou a atividade física em uma semana típica na vida dos participantes e pediu-lhes para anotar quantos dias tinha feito. Os resultados sobre esta

questão, tendo em conta o gênero e as respostas totais e os respectivos percentuais são os seguintes:

A opção destina-se a fazer qualquer atividade física apresentaram as maiores proporções de respostas nos estados de Oaxaca (31,4%), Quintana Roo (25,7%) e Tabasco (25,7%), enquanto que em Chiapas era de 22,8% Campeche foi pesquisada eo mínimo esta opção para 11,4% (Tabela 5). Esta situação coincide com a resposta à primeira pergunta do questionário no qual os participantes de Quintana Roo (17,2%) e Oaxaca (14,2%) teve preferência por resposta relacionada opção A "não está ativo e não quero ser ". Neste sentido, os estados de Oaxaca e Quintana Roo eram a maior proporção de entrevistados que não preferem a atividade física.

A resposta a Opção B, sobre a realização de atividade física moderada (Tabela 5) foi mais em Quintana Roo (68,6%), Chiapas (62,9%), Campeche (57,2%) e Tabasco (42,9%) ea minoria em Oaxaca (28,6 %).

Opção C definir a preferência para a atividade física vigorosa foi maioria nos estados de Oaxaca (40%), Campeche (31,4%) e Tabasco (31,4%). Vale ressaltar que 5,7% dos participantes de Quintana Roo fez atividade física vigorosa na semana passada.

Por estados os resultados da primeira pergunta que Campeche foi a maior preferência por atividade física com mais de 80% dos entrevistados que haviam feito negócios na semana passada se repetem, enquanto Oaxaca e Quintana Roo foram de preferência inferior (Tabela 5).

Como para quantos dias de uma semana eles realizam o tipo de atividade física, cada pessoa deve definir o total de dias semanais que estavam no grupo em que foram registradas. Esses dados fornecem informações sobre a frequência de prática pelos entrevistados.

Entre as mulheres, as maiores proporções de respostas foram nos dias 2 e 3 (43,1% e 26,8%) (Tabela 5.1). Quanto menor for a prática 5 dias por semana. Para os estados, Campeche é o maior valor entre aqueles que gastar 2-3 dias por semana para a atividade física, enquanto em Quintana Roo são aqueles que gastam 1, 5 e 4 dias juntos no último valor para Oaxaca (Tabela 5.1).

No sexo masculino, a situação é diferente feminino como para o estado tinha mais profissionais com 2 ou 3 dias por semana, Quintana Roo sendo os percentuais mais

elevados, seguido de Campeche. Tabasco é que tem maior preferência para a prática de um dia por semana (15,4%) e Oaxaca (14,3%) durante 5 dias (Tabela 5.2).

A terceira pergunta do questionário necessário que cada autocalificara respondente em termos de atividade física realizada.

Entre os resultados das respostas dos entrevistados para essa pergunta é encontrada nas fêmeas foram porcentagens semelhantes entre o total de respostas para (indolente) (35,5%) e B (irregularmente ativos) (32,3%) (Tabela 6). O menor percentual foi encontrado no (muito ativo) resposta D.

O estado de Campeche foi o maior percentual na resposta D C (moderadamente activo) (muito ativo) e, enquanto Oaxaca teve a menor taxa de resposta nessas categorias.

A situação em homens (Tabela 6.1) foi semelhante ao das mulheres com a maioria das respostas em A (52,4%) e B (28,6%). O estado de Oaxaca foi o único que obteve o maior número de respostas em variantes C (moderadamente activo) e D (muito ativo), totalmente diferente da situação feminina.

#### Resultados do questionário sobre a capacidade física para a vida cotidiana.

O segundo questionário contendo 10 perguntas, refletindo a valorização de cada inquirido sobre a sua própria capacidade física para a vida cotidiana.

Entre as mulheres, a primeira pergunta sobre se eles sentiram fraqueza nas pernas ao subir escadas vários andares, havia muitas respostas positivas entre os entrevistados de Oaxaca, enquanto em outros estados a maioria das respostas foram negativas (Tabela 7). Sobre esta questão, mas no sexo masculino, uma situação semelhante com sua maioria positivas para o estado de Oaxaca (Tabela 7.1) ocorreram, causando o mesmo resultado no resumo de ambos os sexos (Tabela 7.2). Isto significa que os inquiridos em Oaxaca têm dificuldade em subir escadas, refletindo baixa aptidão em vigor, um aspecto que deve ser melhorado em aulas diárias.

A segunda questão relacionada ao fato de que eles poderiam suspiro quando eles correram uma distância curta para pegar um ônibus, foi na maior parte respondeu que "sim" nos estados de Oaxaca e Tabasco no sexo feminino (Tabela 7), enquanto o macho resposta mais positiva foi encontrada em Oaxaca (Tabela 7.1). A este respeito, note-se que o critério dos entrevistados sobre o seu nível de resistência não é adequada o suficiente para enfrentar

uma tarefa física tão simples. A terceira pergunta sobre se eles poderiam dobrar para amarrar seus sapatos ou meias, sem sentado tiveram respostas mais positivas em Chiapas e Oaxaca no sexo feminino (Tabela 7) e nos homens em todos os estados, exceto Campeche (Tabela 7.1). Curvando-se a esta atividade reflete flexibilidade aceitável.

A quarta pergunta foi sobre a dificuldade de sair da banheira ou levantar de uma cadeira baixa. Era uma pergunta que misturado com a flexibilidade e força tiveram respostas negativas em ambos os sexos de todos os estados, o que significa que a maioria dos entrevistados não há problemas fora da banheira ou levantar de uma cadeira baixa.

A quinta questão tinha a ver com o hábito de evitar esforço físico e as fêmeas de todos os estados responderam negativamente (Tabela 7), o que significa que os inquiridos não evitar esforço físico. No sexo masculino (Tabela 7.1) apenas em Oaxaca maioria das respostas a esta pergunta foram faixa positiva, mas baixa entre eles.

A sexta questão indagou sobre o esgotamento, o que significa mais de uma vez nas últimas semanas no final do dia de trabalho. Neste sentido, no sexo feminino somente em Tabasco foram a maioria das outras respostas (Tabela 7) e nos homens ocorreu em Chiapas e Tabasco (Tabela 7.1). Em geral, os entrevistados de ambos os sexos houve apenas respostas mais positivas no estado de Tabasco (Tabela 7.2).

A sétima questão perguntando sobre se eles se sentiam mais tensa e relaxar lutado nas últimas semanas. Entre as mulheres houve mais de Sim respostas em Tabasco, Quintana Roo e Campeche (Tabela 7) e nos homens em Chiapas, Tabasco e Quintana Roo (Tabela 7.2). No resultado geral de ambos os sexos em Tabasco, Quintana Roo e Campeche respostas mais positivas a esta pergunta é apresentada.

Pergunta 8 em causa a eventual realização de 10 repetições em um exercício de flexões com as pernas dobradas e a maioria dos entrevistados em cada estado respondeu que ele poderia fazê-lo. Apenas em Quintana Roo maioria absoluta dos negativa a esta questão (Tabela 7.2) respostas foi encontrado.

Pergunta 9 estava prestes a tocar na parede sentado no chão olhando para ele com as pernas estendidas e; em Quintana Roo e Tabasco foram respostas mais negativas, enquanto outros estados foram positivos (Tabela 7.2). A última pergunta que queria saber se eles realizaram exercício moderada ou vigorosa pelo menos três vezes por semana, eo resultado foi que no sexo feminino todos os estados, exceto Chiapas, não percebem enquanto nos homens fazem

respondentes Chiapas, Tabasco e Campeche. Em Chiapas é onde homens e mulheres realizam mais moderados ou vigorosos três vezes por semana (Tabela 7.2) anos.

## **CONCLUSÕES**

Devido aos altos níveis de urbanização nas regiões de diferentes estados, é evidente que as suas populações a viver semelhante ao de cidades em países desenvolvidos assim.

É também evidente que os entrevistados implementado um modo de vida baseado em um modelo internacional da sociedade de consumo que determina como ocupar seu tempo livre.

Atividades físicas, assim, enriquecer e desenvolver, sendo necessário o estabelecimento de métodos de medição e análise.

Não há avaliações homogêneos de inquiridos sobre a sua atitude para com o exercício e capacidade física para a vida cotidiana, mesmo que são mais acentuadas entre os Estados. Da mesma forma, os entrevistados implementado um modo de vida baseado em um modelo internacional da sociedade de consumo que determina as suas maneiras de gastar seu tempo livre.

## **Bibliografía**

Braguinsky, J. (2002). Prevalencia de la obesidad en América Latina. *Anales del sistema Sanitario de Navarra*, 25(1), pp. 109-115.

Cabrera. C., Rodríguez, P. y Rodríguez, B. (2009). Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Revista Española de Cardiología*, 60(3), pp. 244-250.

Devis, J y Peiro, C. (1993). Evaluación de programas: un programa de educación física y salud. *Apuntes de Educación Física y Deportes*.

Mora J.; González, J. y Mora, H. (2007). Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. Núm 6, V época, pp. 107-129. Madrid, España.

Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (10) pp. 69-74.

Tuero, C.; Márquez, S. y De Paz, J. (2000). Análisis de un modelo de cuestionario de valoración de la actividad física durante el tiempo libre. *Revista Digital Efdeportes*- Buenos Aires - Año 5 - N° 27.

Organización Mundial de la Salud (2004). Asamblea Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Disponible en: <http://www.who.int/>