**UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

KID DE ALENCAR SOARES SOBREIRA

**BARREIRAS PARA O ACESSO ÀS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS NO
BRASIL: REVISÃO NARRATIVA**

Juazeiro do Norte

2024

KID DE ALENCAR SOARES SOBREIRA

BARREIRAS PARA O ACESSO ÀS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS NO
BRASIL: REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Me. José de Caldas Simões Neto

Juazeiro do Norte

2024

KID DE ALENCAR SOARES SOBREIRA

BARREIRAS PARA O ACESSO AS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS NO
BRASIL: REVISÃO NARRATIVA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Lagoa, como requisito para obtenção do Grau de
Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em 10 de Junho de 2024.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o. Me. José de Caldas Simões Neto
Orientador
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Prof^a Ma. Jenifer Kelly Pinheiro
Examinadora
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Prof^o. Cicero Idelvan de Moraes
Examinador
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO

Juazeiro do Norte

2024

Dedico esse trabalho a todos aqueles que estiveram presentes nessa caminhada e por todo incentivo e apoio na construção dessa pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a deus por toda a sabedoria para tomar as melhores decisões possíveis, tanto para o lado acadêmico como para o âmbito pessoal.

Agradeço aos meus pais por todo o suporte emocional para enfrentar cada barreira e superar cada dificuldade encontrada no caminho.

Aos meus amigos que me deram forças e me ofereceram ajuda quando mais precisei e não me abandonaram.

Agradeço a instituição por oferecer o suporte mais do que especial para todos os alunos e transformar cada segundo em uma experiência maravilhosa e enriquecedora.

Por último e não menos importante agradeço aos professores que fizeram parte da finalização do curso que é o trabalho de conclusão, Professor Marcos Antônio por orientar o TCC 1 e fazer parte dessa construção, professor José Caldas Neto por receber e ajudar na construção do meu trabalho de conclusão.

BARREIRAS PARA O ACESSO AS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS NO BRASIL: REVISÃO NARRATIVA

¹Kid de Alencar soares sobreira

²José de Caldas Simões Neto

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo identificar as principais barreiras que afetam o acesso as atividades físicas no Brasil, para alcançar essa meta foram utilizadas como metodologia em formato de revisão de literatura narrativa, com buscas nos bancos de dados acadêmicos como Scielo e PubMed, utilizando os palavras-chaves "Atividades físicas no Brasil"; "Barreiras econômicas" e Esporte. Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: Artigos originais entre os anos 2020 a 2023, publicados na língua portuguesa ou inglesa, estudos que tem abordagem direta ao tema da pesquisa, metodologia compatível como a pesquisa. Os estudos selecionados foram individualmente analisados e depois feita uma triagem por leituras de resumo e resultados dos artigos, os selecionados foram feitas leituras completas dos artigos, sendo selecionados três estudos. Os resultados dos artigos serviram como base para a escrita da discussão em que são colocadas em pauta as barreiras para a prática de atividade física, os artigos apresentam três domínios gerais sendo eles: pessoal, social e ambiental, assim demonstrando de forma pratica com os domínios das barreiras que impedem o acesso as atividades físicas na sociedade. Após toda a pesquisa tem-se ciência que para analisar e identificar as principais barreiras que afetam o acesso as atividades físicas no Brasil, estão ligados os três domínios mais citados nos estudos, sendo eles os domínios pessoais, sociais e ambientais que corroboram como parte das principais barreiras.

Palavras-chave: Acesso ao Esporte; Esporte no Brasil; Barreiras Econômicas.

ABSTRACT

This study aims to identify the primary barriers affecting access to physical activities in Brazil. To achieve this goal, a narrative literature review methodology was employed, utilizing academic databases such as Scielo and PubMed, with search terms including "Physical Activities in Brazil," "Barriers," and "Sports." The inclusion criteria for article selection were: original articles published between 2020 and 2023, in either Portuguese or English, with a direct approach to the research theme and compatible methodology. The selected studies were individually analyzed, followed by a triage based on article summaries and results. The selected articles were then read in their entirety, with three studies chosen. The article results served as the basis for the discussion, highlighting barriers to physical activity practice. The articles presented three general domains: personal, social, and environmental, thereby demonstrating the practical domains of barriers hindering access to physical activities in society. After conducting the research, it is known that to analyze and identify the primary barriers affecting access to physical activities in Brazil, the three most cited domains are personal, social, and environmental, which corroborate as part of the primary barriers.

Keywords: Access to Sports; Sports in Brazil; Economic Barriers

INTRODUÇÃO

No mundo, 27% das pessoas não têm acesso a prática de atividade física, mas no Brasil a porcentagem é 27% para a população adulta (18 anos ou mais) e 62% para a população adolescente (13 até os 17), que diz não ter acesso a prática de atividades físicas, são apresentados dados publicados pela Organização Mundial da Saúde - OMS em 2021 (Camargo, E. M., & Añez, C. R. R.2020)

Para a estimativa de acesso a prática de atividades físicas a OMS (Organização Mundial da Saúde), usou 168 países e 358 pesquisas realizadas entre 2001 e 2016 demonstrando que o Brasil se encontra na zona de maior inatividade física (47%) superando grandes nações como Estados Unidos (40%) e Reino Unido (36%) (Wentzel, 2018).

Dentro do Brasil existe a divisão por estados, apresenta o estado com maior acesso a prática de atividade física pela população é o estado do Amazonas (32,2%) e o menor é o Rio de Janeiro (18,9%), tornando assim os estados com maior e menor índice do país (Brasil, 2022). Já no estado do Ceará, a média é de 34,7%, sendo assim abaixo da média nacional, 38%, revelando o estado com características inativas em comparação à média nacional (Diário do Nordeste, 2017).

Indivíduos com condições socioeconômicas menores tendem a ter menos acesso as atividades físicas e mais dificuldades nas práticas, dificuldades essas que são fadiga acumulada por trabalho, limitações financeiras, acesso a lugares distantes para a prática e restrições relacionadas a saúde (Richard, *et al*, 2023).

O impacto gerado pela inatividade física dos grupos de adultos e idosos jovens¹ tem consequências negativas à saúde do país, uma vez que a falta de investimento nos espaços de lazer e atividades físicas ocasiona um papel preventivo insuficiente (Ranasingher, *et al.*, 2021).

Com base na variação de idade (criança, adolescente, adultos e adultos mais velhos) nota-se diferentes barreiras para o acesso as atividades físicas, sendo uma de várias barreiras como idade, sexo (masculino e feminino) e aspectos socioeconômicos (quanto mais baixa a renda menor a qualidade do acesso) (Rich, *et al* 2018). Além disso, a comoditização da atividade física traz um acesso limitado a ela, seus produtos transformam sua prática restrita apenas aqueles que sejam

¹Idosos jovens são aqueles que apresentam idade entre 60 e 79 anos (MARAFON, *et. al*, 2003)

capazes de pagar pelo valor, colocando-os em condições de consumidores e não praticantes (Rocco, 2021).

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente revisão narrativa foi realizada nas bases de dados acadêmicos como Scielo e PubMed, utilizando as palavras-chaves como “Atividades físicas no Brasil”; “Barreiras econômicas” e Esporte utilizando o operador booleano AND. Para os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: artigos originais entre os anos de 2020 e 2023, publicados na língua portuguesa ou inglesa, estudos que tem abordagem direta ao tema da pesquisa, metodologia compatível como a pesquisa.

Os estudos foram individualmente analisados e a seleção dos mais relevantes foi feita através de uma triagem em que mostra a forma das buscas nos bancos de dados acadêmicos. Depois de uma triagem feita por leituras de resumo e resultados dos artigos, os selecionados foram feitas leituras completas dos artigos, eliminando aqueles artigos que não tinham resultados compatível com a pesquisa.

Essa revisão narrativa visa analisar um cenário mais atualizado sobre o tema, analisar e identificar as principais barreiras econômicas que afetam o acesso ao esporte no Brasil. A revisão narrativa é utilizada para descrever um ponto de vista teórico ou contextual sobre o estado de um assunto específico (Canuto; Oliveira. 2020).

RESULTADOS

O artigo 1, é o de Ranasinghe *et al* 2021, que tem como tema a “Economia da atividade física em países de baixa e média renda: revisão sistemática”. O artigo tem como objetivo resumir e evidenciar o impacto da atividade física para países de baixa e média renda. Identificar potenciais alvos políticos a serem usados, evidenciar a lacuna econômica que existe para a o acesso a prática de atividade física e as recomendações para as melhorias do quadro encontrado nos países.

Utilizando fontes dos bancos de dados acadêmicos como *Scopus*, *Web of Science* e *SPORTDiscus*. todas as aplicações de filtros e triagem foram selecionadas 18 artigos para a extração de dados para a pesquisa.

A metodologia utilizada foram os da revisão sistemática em que os artigos são submetidos a vários filtros e triagens para uma melhor seleção e um resultado mais próximo do objetivo do artigo. Os passos foram: triagem, seleção dos estudos e

avaliação da qualidade com base em listas de verificação padrão realizadas por dois revisores com consenso de um terceiro revisor.

Os resultados mostram que a maior parte dos estudos vieram de países de renda média alta (16 dos 18 estudos), com destaque para o Brasil com saíram 9 estudos, mas só foi encontrado 1 estudo com que avalia a relação de acesso a atividade física e poder econômico.

Algumas conclusões foram expostas pelos estudos como o impacto da economia na inatividade física, relação entre atividade física e custos para as práticas e todos os determinantes socioeconômicos da atividade física.

A inatividade física causa impactos econômicos consideráveis, onde todas as nações devem seguir recomendações das diretrizes sobre atividade da OMS, Organização Mundial da Saúde de 2020, não sendo atingidas por várias questões sociais.

A diretriz da OMS, organização mundial da saúde de 2020, recomenda 150 minutos de atividade física moderada por semana, esse ponto pode trazer benefícios para a população em relação a prevenção de doenças comportamentais e um ganho na qualidade de vida.

A direção dos investimentos financeiros mostra o impacto dessas ações comportamentais da sociedade, onde todas as nações de baixo acesso a práticas de atividades físicas têm investimentos maiores para tratamentos hospitalares com doenças crônicas e comportamentais ao invés de investimentos em locais e acesso as atividades físicas.

Para elucidar a correlação entre acesso a prática de atividades físicas e a barreira econômica o estudo traz um comparativo entre Três nações populosas (Brasil, Malásia e China) que existe uma discrepância entre as classes econômicas existentes. O Brasil e a Malásia mostraram uma característica parecida por ter nas classes mais baixas as atividades físicas sendo um meio de deslocamento (caminhada ou bicicleta) para lugares de convívio diário como: escola, universidade, trabalho e ou atividades esporádicas como supermercados, farmácias e agências bancárias.

Já em nações com um poder econômico maior, as práticas de atividades físicas acabam tendo uma relação com espaços em que o acesso exige uma condição financeira maior, mas sendo por menos tempo e mais esporádico que em nações de baixo/médio poder econômico.

A conclusão do artigo é que há uma barreira econômica para nações que as atividades físicas são insuficientes. Utilizando as medias da OMS, organização mundial da saúde, a relação que quanto mais investimentos nas atividades físicas e seus espaços menor será a demanda médica para tratamentos de doenças crônicas e comportamentais. Facilitar o acesso as atividades físicas e seus espaços podem tornar as nações mais ativas fisicamente e diminuir suas barreiras econômicas.

A limitação do estudo foi os estudos remotos e de objetivos não direcionados, no qual dificultou a coleta e a escrita. Uma das recomendações são mais estudos sobre o assunto e um acesso maior e mais fácil aos artigos.

O **Artigo 2**, “Barreiras e facilitadores para a prática de atividades físicas em diferentes domínios do Brasil: Revisão sistemática” de Christofolletti, et al (2022), traz um objetivo de revisar sistematicamente as evidências científicas sobre as barreiras e os facilitadores para a prática de atividade física na população brasileira.

A metodologia aborda explicar vários domínios do que diz respeito as atividades físicas. Dentre os domínios foram escolhidos três (Pessoal, Social, Ambiental). Nesse sentido, foram feitas buscas em bancos de dados acadêmicos como *PubMed*, *ISI*, *web of Science*, *scopus*, *Lilacs* e *PsycNet*.

O Processo seletivo constituiu da leitura e análise de títulos e resumos, depois da filtragem a leitura dos textos na integra. Considerando o período de 10 anos (2010 a 2020) foram selecionados 78 artigos e as prevalências de domínios foram de lazer e fator ambiental de deslocamento.

Dentro da introdução do artigo, expõem a situação do Brasil perante as atividades físicas, mostra as porcentagens da população que não alcançam as estimativas mínimas feita pela OMS, organização mundial da saúde, que são de 150 minutos de atividades físicas moderadas, mesmo aqueles que praticam algumas atividades físicas tende a não ser tão próximo ou acima da média estimada pela OMS, por não intensificarem suas atividades físicas.

Na discussão, o artigo mostra que o lazer e os facilitadores ambientais de deslocamento foram os domínios de maior estudo na busca e seleção dos artigos, uma ligação para as considerações finais onde o autor do artigo cita a limitação por falta de estudos sobre a área e expõem a dificuldade em acesso aos artigos.

Considerações finais do artigo, os resultados dos estudos encontrados fornecem orientações para melhorar os investimentos em atividades físicas e seus espaços, visão todos os ciclos da vida (infância, adolescência, fase adulta e idosos).

Artigo 3, “Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de usuários de transportes público em Campo Grande/MS”, escrito por Vieira e Silva em 2021. O artigo tem como objetivo detectar as barreiras às atividades físicas e correlacioná-las com o sexo e região de residência.

A metodologia utilizada no artigo foi de um estudo transversal onde houve uma pesquisa com pessoas do sexo masculino e feminino em uma faixa etária de 18 a 59 anos, que estavam em um terminal de transporte municipal no momento da pesquisa.

A população da pesquisa foi de 389 pessoas de ambos os sexos. O sexo feminino foi o que apresentou mais barreiras para as práticas de atividades físicas, envolvendo principalmente o ambiente da prática. Sendo as principais barreiras: Ambientes insuficientemente seguros, tarefas domésticas, compromisso familiares com filhos e parentes, falta de companhia para a prática, falta de recurso financeiro (transporte para a prática, materiais de qualidade e custos das práticas), falta de conhecimento sobre as práticas de atividades físicas, falta de conhecimento e orientação para busca de melhores práticas e diferentes lugares, falta de energia ou cansaço dos afazeres do dia a dia, falta de habilidades físicas que permitem ou facilitem as práticas, dores e mal estar e preocupação com a aparência que será apresentada durante as práticas de atividades físicas.

A região da pesquisa (Campo Grande/MS) revelou a falta de aparelhos para a prática em lugares públicos e aos locais que tinham faltava manutenção, mostrando algumas barreiras biopsicossociais como experiências negativas com o espaço e com a prática, falta de aplicação de políticas públicas para a facilitação ao acesso das atividades físicas e papéis sociais de apoio como policiamento e manutenção dos aparelhos disponíveis nos espaços.

Na discussão, o artigo levanta pontos em relação aos resultados, como um dos resultados são de os ambientes insuficientemente seguros, mas como característica o artigo mostra a porcentagem de entrevistados tendo jornadas de trabalho muito extensas e diurnas, as práticas de atividades físicas acaba sendo um ponto de prática antes dos turnos de trabalho que acaba sendo durante as madrugadas ou depois do turno de trabalho ao anoitecer.

Os dois cenários trazem a sensação de insegurança por pouca iluminação e menor fluxo de pessoas nas ruas, mesmo que o local da pesquisa (Campo

Grande/MS) seja de umas das cidades com menores índices de violência e menores taxas de roubos.

Esse embate de fatores inversos torna os dois argumentos viáveis, mas continua sendo indiscutível a existência de uma barreira econômica para as práticas de atividades físicas, onde se torna cada vez mais difícil os acessos e a segurança para as práticas.

As considerações finais da pesquisa corroboram com toda a leitura, exaltando os pontos principais como o ambiente insuficientemente seguro, falta de aparelhos e manutenção, jornadas de trabalho exaustivas e cansaço/fadiga se tornam as principais barreiras encontradas apresentadas no estudo, as mulheres são o sexo mais afetado e suas barreiras se ampliam perante uma comparação com os homens.

DISCUSSÃO

Os resultados apresentados têm por finalidade trazer um panorama sobre o tema atividades físicas e suas barreiras econômicas e como são afetadas para a apropriação dos sujeitos. Primeiro ponto a ser afetado é o impacto direto a prática por seus domínios sociais, que são compostos por três grupos principais que são citados nos três artigos, os domínios são: pessoal, social e ambiental.

Esses domínios têm por função a identificação das barreiras econômicas e dividi-las em ordens de impacto. O domínio pessoal são barreiras que se ligam diretamente ao impacto pessoal nas atividades físicas como cansaço, estado emocional, habilidade para atividades físicas, experiências anteriores e disponibilidade de tempo e equipamentos para as práticas. Esse domínio é muito citado no artigo 3, quando o público-alvo do artigo são pessoas que tem uma faixa etária de trabalho (18 a 59 anos) e que tem jornadas de trabalho longas e por isso o domínio pessoal é o de maior impacto para esse público.

Já o domínio social são barreiras que lidam diretamente ao impacto social e a relação pessoa e sociedade. Um melhor ou pior suporte social, uma melhor relação de incentivo da família e amigos, um melhor suporte social das pessoas que já estão envolvidos na atividade física de escolha e pior ou melhor percepção de segurança. Esse domínio tem predominância de citação no artigo 1, pois aponta o domínio social o como o mais citado entre as mulheres. A motivação movida por companhia

e o apoio social se tornam importantes nessa busca por uma melhor qualidade de vida através do acesso as atividades físicas.

Já o domínio ambiental é uma barreira econômica envolvendo a relação pessoa e o ambiente para as atividades físicas. Melhor qualidade do espaço para atividades, melhor qualidade dos equipamentos para atividades físicas, melhor infraestrutura para o acesso aos locais como transportes públicos e vias de acesso direto com iluminação, clima mais estável (frio, calor, ventos, chuvas), ambientes mais suficientemente seguros, uma melhor oferta de orientações para as atividades e criação de lugares mais próximos com livre acesso.

Com predominância de citação no artigo 2, onde cita as principais causas para o não acesso da população as práticas de atividades física. O domínio ambiental é o domínio que mais se aproxima das políticas públicas, por ser um domínio que envolve a população com o espaço para as práticas, as políticas públicas são as mais citadas como forma de amenizar os danos desse domínio.

A importância do estudo acaba se evidenciando nos resultados das pesquisas, que mostram as barreiras econômicas para o acesso as atividades físicas e principalmente relata seus impactos perante a sociedade, tanto estrutural como humano.

A forma como cada artigo relaciona o público-alvo da pesquisa aos domínios traz um panorama desde o macro do problema, como a comparação do Brasil com outras nações, até o micro do problema quando cita uma cidade pequena dentro do estado como Campo Grande/MS.

As maiores limitações da pesquisa foi encontrar artigos e acervos para o assunto. Maior parte dos artigos apenas cita o assunto de forma superficial dificultando o acúmulo de material de pesquisa, além de dificuldade de acesso aos artigos por não estarem nas principais plataformas de estudos acadêmicos.

Essas limitações se ligam aos poucos estudos como base para a explicação do tema e pode haver pontos a se melhorar. O estudo abre uma perspectiva para próximos estudos por relacionar os principais aspectos do tema com as barreiras econômicas propostas, sendo assim vindo a facilitar a visão mais geral do tema e reunir um pouco mais de acervo para futuras pesquisas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após toda a pesquisa tem-se ciência que para analisar e identificar as principais barreiras econômicas que afetam o acesso as atividades físicas no Brasil, estão ligados os três domínios mais proeminentes nos estudos, sendo eles o pessoal, social e ambiental que corroboram como parte das principais barreiras econômicas.

REFERÊNCIAS

- MINISTERIO DA SAUDE. "**Prática regular de atividade física previne maioria das doenças não transmissíveis.**" Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/pratica-regular-de-atividade-fisica-previne-maioria-das-doencas-nao-transmissiveis#:~:text=Dando%20sequ%C3%Aancia%20%C3%A0%20s%C3%A9rie%20de%20publica%C3%A7%C3%B5es%20do%20Vigitel>. Acesso em: 23 set. 2023
- BBC NEWS BRASIL. "**Um em cada dois brasileiros não se exercita o suficiente, diz OMS.**" Disponível em: <https://blog.portalt5.com.br/novabrasilmaceio/2021/04/27/um-em-cada-dois-brasileiros-nao-se-exercita-o-suficiente-diz-oms/#:~:text=Um%20estudo%20divulgado%20em%20janeiro%20de%202021%20pe> la. Acesso em: 23 set. 2023
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Dados sobre a prática de atividade física no Brasil.** 2022.
- CANUTO, L. T.; OLIVEIRA, A. A. S. D. MÉTODOS DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NOS ESTUDOS CIENTÍFICOS. **Psicologia em Revista**, v. 26, n. 1, p. 83–102, 13 abr. 2020.
- CHRISTOFOLETTI, M. et al. Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em diferentes domínios no Brasil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 9, p. 3487–3502, set. 2022.
- MARAFON LP, CRUZ IBM, SCHWANKE CHA, MORIGUCHI EH. Preditores Cardiovasculares da Mortalidade em Idosos Longevos. **Cad Saude Publica** 2003.
- RANASINGHE, P. D.; POKHREL, S.; ANOKYE, N. K. Economics of physical activity in low-income and middle-income countries: a systematic review. **BMJ Open**, v. 11, n. 1, p. e037784, jan. 2021.
- RECH, C. R. et al. PERCEIVED BARRIERS TO LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY IN THE BRAZILIAN POPULATION. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 4, p. 303–309, ago. 2018.
- RICHARD, V. et al. Socioeconomic inequalities in sport participation: pattern per sport and time trends – a repeated cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 23, n. 1, p. 785, 28 abr. 2023.
- ROCCO JÚNIOR, A. J. Gestão do esporte no Brasil e no mundo: Evolução Histórica, organizações e perspectivas. **Revista do Centro de Pesquisa e Formação**, nº 13, dezembro de 2021.
- VIEIRA, V. R.; SILVA, J. V. P. D. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer em usuários de transporte público de Campo Grande/MS. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, p. e005821, 2021.
- WENTZEL, Bruna. **Falta de atividade física prejudica 47% da população do Brasil.** Folha de S.Paulo, 2018. Disponível em:

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2018/09/falta-de-atividade-fisica-prejudica-47-da-populacao-do-brasil.shtml>. Acesso em: 23 set. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf. Acesso em: 25 jun. 2024.