

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

MAYON LUNA DE SOUZA

**ANÁLISE DOS PROGRAMAS NACIONAIS PARA A PROMOÇÃO DA
ATIVIDADE FÍSICA E REDUÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
PAÍSES DA AMÉRICA DO SUL**

JUAZEIRO DO NORTE -CE
2024

MAYON LUNA DE SOUZA

**ANÁLISE DOS PROGRAMAS NACIONAIS PARA A PROMOÇÃO DA
ATIVIDADE FÍSICA E REDUÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
PAÍSES DA AMÉRICA DO SUL**

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: Prof. Esp. Cícero Idelvan de Moraes.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

MAYON LUNA DE SOUZA

**ANÁLISE DOS PROGRAMAS NACIONAIS PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE
FÍSICA E REDUÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM PAÍSES DA
AMÉRICA DO SUL**

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 do Grau de
Bacharelado em Educação Física.

Data de apresentação: 29 /11 /2024

BANCA EXAMINADORA:

Orientador: CÍCERO IDELVAN DE MORAIS.

Membro: Prof. Me. JOSÉ DE CALDAS SIMÕES NETO/ UNILEÃO.

Membro: Prof. Me. RENAN COSTA VANALI/ UNILEÃO.

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2024

ANÁLISE DOS PROGRAMAS NACIONAIS PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E REDUÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM PAÍSES DA AMÉRICA DO SUL

¹ Mayon Luna de Souza

²Cícero Idelvan de Moraes

1

RESUMO

Os programas nacionais de atividade física foram criados com o objetivo de aumentar a compreensão sobre a importância da atividade física e a participação das populações, qualificar os profissionais da saúde e promover mudanças positivas no combate ao comportamento sedentário. Recomenda-se que os adultos realizem entre 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada, enquanto para crianças, 60 minutos diários de atividade aeróbica intensa é recomendado. O objetivo do presente estudo foi identificar programas voltados à promoção da atividade física e à redução do comportamento sedentário em países da América do Sul. A pesquisa foi conduzida por meio de uma abordagem documental quantitativa. Para a análise, foram selecionados os registros de 42 programas provenientes de cinco países sul-americanos: Argentina (12 programas), Bolívia (2 programas), Brasil (8 programas), Chile (7 programas) e Colômbia (13 programas). Foram incluídos na pesquisa apenas os programas implementados em países da América do Sul, sendo excluídos aqueles desativados no momento da coleta ou que não possuíam dados atualizados nos últimos 10 anos. Os dados foram obtidos por meio do acesso aos websites oficiais dos respectivos países, junto ao Observatório Global de Atividade Física. As informações foram detalhadas em formato textual, com o objetivo de aprofundar a interpretação dos achados e fornecer uma análise mais abrangente dos resultados obtidos no presente estudo. Além disso, o estudo destacou que é importante continuar expandindo o diálogo dos governos, ONGs e também da comunidade para identificar caminhos para melhorar essas ações.

Palavras-chave: Programas Nacionais; América do Sul; Atividade Física; Sedentarismo.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um determinante essencial na promoção da saúde e na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Evidências científicas substanciais indicam seus benefícios no controle de condições como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2,

1 Mayon Luna de Souza, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. assessoriamayonluna@gmail.com.

2 Cícero Idelvan de Moraes, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. idelvan@leaosampaio.edu.br.

câncer e transtornos depressivos, entre outras (WHO, 2018).

Nesse sentido, a promoção da atividade física exerce um papel no aprimoramento do bem-estar humano, ao mitigar os efeitos do sedentarismo e contribuir para a melhoria da saúde geral. Para assegurar o acesso universal a programas de atividade física ao longo da vida, torna-se imperativo o desenvolvimento de abordagens estratégicas e eficazes para toda a população (PNUD, 2017; WHO, 2020).

As diretrizes referentes à prática de Atividade Física (AF) abarcaram uma ampla gama de faixas etárias, englobando crianças, adolescentes, adultos e idosos, bem como subgrupos específicos, tais como mulheres grávidas, puérperas e indivíduos com condições crônicas ou deficiências. Para a população adulta, é recomendado um volume de AF compreendido entre 150 e 300 minutos semanais em intensidade moderada, entre 75 e 150 minutos semanais em intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente dessas modalidades.(WHO, 2020)

Já para crianças e adolescentes, propõe-se uma média de 60 minutos diários de AF aeróbica em intensidade moderada a vigorosa. O treinamento de força muscular foi destacado como uma componente essencial em todas as faixas etárias, ao passo que a minimização dos comportamentos sedentários é incentivada, embora a ausência de evidências quantificadas resulte na falta de uma recomendação precisa (BULL et al., 2020).

As doenças crônicas não transmissíveis representaram ameaças à saúde pública global. Este desafio é demonstrado pela prevalência crescente de condições das doenças cardiovasculares, respiratórias, diabetes e câncer, conforme identificado pela organização mundial da saúde. O impacto dessas enfermidades transcendeu fronteiras geográficas e socioeconômicas, impondo um ônus substancial aos sistemas de saúde em todo o mundo, incluindo os Países da América do Sul (WHO, 2018).

Além disso, desempenharam um papel significativo na carga global de doenças e mortalidade. Em 2016, aproximadamente 71% das 57 milhões de mortes registradas em todo o mundo foram atribuídas a essas condições (WHO, 2018a, 2018b). Essas estatísticas alarmantes destacaram a urgência de medidas preventivas e de controle eficazes para enfrentar o impacto das DCNT na saúde pública.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) ressaltou que aproximadamente um terço da população mundial não realiza atividade física suficiente, contribuindo para cerca de cinco milhões de óbitos anuais. Projeções indicam que, entre 2020 e 2030,

quase 500 milhões de pessoas desenvolverão condições como doenças cardíacas e obesidade devido à inatividade física. No Brasil, que figura como o país mais sedentário entre as Américas e o quinto no mundo, cerca de 300 mil mortes anuais são atribuídas a doenças relacionadas ao sedentarismo. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 47% dos adultos brasileiros não realizam atividades físicas, percentual que atinge 84% entre os jovens (NUB, 2022).

O sedentarismo é definido como o tempo gasto em atividades de baixo gasto energético ($\leq 1,5$ MET) realizadas nas posições sentada ou deitada, sendo frequentemente avaliado pelo tempo de exposição a telas em crianças, adolescentes e adultos. Já a inatividade física corresponde à prática de menos de 60 minutos diários de atividade física, englobando momentos de lazer, deslocamento e atividades do cotidiano (Santana *et al.*, 2021). Apesar de relacionados, esses comportamentos tem significados diferentes, permitindo que uma pessoa seja fisicamente ativa e, ainda assim, apresente hábitos sedentários em outros contextos.

Dessa forma, os programas nacionais de atividade física foram criados com o objetivo de aumentar a compreensão sobre a importância da atividade física e a participação das populações, qualificar os profissionais da saúde e promover mudanças positivas no combate ao comportamento sedentário (Shinn *et al.*, 2020). Além disso, é preciso incentivar ambientes facilitadores, para promover atividade física e a valorização de boas práticas.

Por isso, adotar de um estilo de vida saudável envolve a prática de, no mínimo, 150 minutos de atividade física semanal, o que contribui para a perda de peso e proporciona uma série de benefícios à saúde, incluindo a prevenção de doenças crônicas como diabetes e hipertensão (Pitanga *et al.*, 2019). Um estilo de vida positivo é considerado fundamental para a promoção da saúde, redução do comportamento sedentário e diminuição das taxas de mortalidade (Nahas, 2017). Por outro lado, o comportamento sedentário está associado a diversos riscos à saúde, incluindo ganho de peso, redução da aptidão física e efeitos adversos nos hábitos alimentares (Fontes *et al.*, 2023).

Incorporar atividades físicas nos primeiros anos de vida pode moldar positivamente os hábitos futuros, incentivando as crianças a mandarem um estilo de vida ativo à medida crescem (Guerra *et al.*, 2021). Os benefícios para a saúde da população incluíram diminuição significativa da mortalidade cardiovascular, acidente

vascular cerebral, diabetes e alguns tipos de câncer, atraso ou minimização da deterioração da função cognitiva (Wong *et al.*, 2023).

Dito isso o presente estudo teve como objetivo identificar programas para promoção da atividade física e redução do comportamento sedentário em países da América do Sul.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa documental de abordagem quantitativa. A investigação foi conduzida com base nos bancos de dados públicos disponíveis nos Websites Oficiais dos programas nacionais, junto ao Observatório Global de Atividade Física (GoPA), que são voltados à promoção da atividade física e à redução do comportamento sedentário em países da América do Sul. A coleta de dados ocorreu no período de agosto a outubro de 2024.

Para a análise, foram considerados os registros de 42 programas provenientes de cinco países da América do Sul: Argentina (12 programas), Bolívia (2 programas), Brasil (8 programas), Chile (7 programas) e Colômbia (13 programas). Apenas os programas à nível nacional implementados em países sul-americanos foram incluídos na pesquisa, enquanto foram excluídos aqueles que, no momento da coleta, estavam desativados ou que não apresentavam informações atualizadas nos últimos 10 anos. Os dados foram obtidos por meio do acesso aos websites oficiais de cada um dos países mencionados.

Inicialmente, a seleção dos programas foi realizada por meio de consulta aos sites oficiais dos respectivos países. Em seguida, procedeu-se com um processo de verificação para identificar quais programas apresentavam dados atualizados. A verificação dos programas foi realizada de forma sequencial, iniciando pelos programas da Argentina e concluindo com os programas da Colômbia.

RESULTADOS

Os resultados foram apresentados na Tabela 1, que oferece uma visualização sistemática e estruturada, facilitando a identificação de padrões e tendências entre as variáveis analisadas. Além disso, os dados foram detalhados em

formato textual, com o objetivo de aprofundar a interpretação dos achados e fornecer uma análise mais abrangente dos resultados obtidos no presente estudo.

Tabela 1 – Distribuição de programas para promoção da atividade física e à redução do comportamento sedentário em países da América do Sul. Juazeiro, CE, 2024.

País	População	Expectativa de vida	% Mortes DNT	Programas
Argentina	44.494.502	77 anos	81%	12
Bolívia	11.353.142	69 anos	59%	02
Brasil	209.469.333	79 anos	74%	08
Chile	18.729.160	81 anos	85%	07
Colômbia	49.648.685	75 anos	69%	13

Fonte: Elaborado pelo Autor, 2024

Na Argentina, com uma população de 44.494.502 pessoas e uma expectativa de vida de 77 anos, 81% das mortes foram causadas por doenças crônicas não transmissíveis. Apesar disso, 61,8% dos adultos entre 18 e 34 anos praticavam atividade física, enquanto 16,3% apresentavam comportamento sedentário, sendo a maioria desses indivíduos do sexo masculino (GoPA, 2020).

Foram identificados 12 programas no país, em atenção a prática de atividade física, atendendo crianças adolescentes e o público em geral, com ênfase na promoção da saúde, desenvolvimento, da educação e esporte: Ley Nacional de lucha contra el sedentarismo, Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades no Transmisibles, Promover el fortalecimiento continuo y progresivo de los entornos saludables.

Ainda assim, o Programa Nacional Argentina Camina, Plan Nacional de alimentación saludable en la infancia y adolescencia para la prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes, Plan Argentina Saludable, Guía de Entornos Saludables Escolares, Ley Nacional de Fomento y Desarrollo del Deporte N° 20.655, Ley Nacional Juegos Evita N° 26.462, Manual Directorio de Actividad Física y Salud, Plan nacional de evaluación de la aptitud física y motora e o Plan estratégico del deporte argentino 2016-2020. Apesar da quantidade de programas descritos, houve uma necessidade de identificar programas voltados para grupos minoritários (mulheres grávidas, idosos e pessoas com deficiência).

Na Bolívia, com uma população de 11.353.142 pessoas e expectativa de vida de até 69 anos, 59% das mortes são atribuídas a essas condições. O comportamento sedentário atingiu 9% da população, sendo mais comum entre homens de 18 a 34 anos (GoPA, 2020). Apenas dois programas foram identificados: a Ley N° 2770 de 7 de julio de 2004 – Ley del Deporte e o Plan Sectorial de Desarrollo 2010-2020, ambos já com mais de uma década desde sua publicação. Isso evidencia a necessidade de maior atenção na criação de políticas voltadas a grupos específicos.

No Brasil, com oito programas de atividade física e combate ao comportamento sedentário, havia uma população estimada em 209.469.333 pessoas e uma expectativa de vida de até 79 anos. Cerca de 74% das mortes foram associadas a doenças crônicas. A prevalência era de 67%, sendo a maioria dos participantes homens entre 35 e 49 anos (GoPA, 2020).

Os programas incluíam o Plano de Ação Estratégica para Enfrentamento de Doenças Não Transmissíveis (DCNT), a Política Nacional de Educação Popular em Saúde, a Política Nacional de Promoção da Saúde, a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), a Política Nacional do Esporte, a Política Nacional de Mobilidade Urbana, a Política Nacional de Vigilância em Saúde e, mais recentemente, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Contudo, ainda havia a necessidade de desenvolver políticas que atendessem a demandas além da saúde.

No Chile, com uma população de 18.729.160 pessoas, tem expectativa de 81 anos de vida, com 85% das mortes causadas por doenças crônicas. A prevalência de atividade física é de 70,5 e a prevalência de sedentarismo nas pessoas com idade entre 18 e 34 anos de idade (GoPA, 2020). Alguns dos programas estão planejados a longo prazo, na tentativa de reduzir o comportamento sedentário no país.

Seus programas são, Política nacional de actividad física y deporte 2016- 2025, Política nacional de niñez y adolescencia 2015- 2025, Programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes: nivel especializado de atención abierta y cerrada, Programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes. Plan de acción 2012-2020, Vivir sano, Vida Chile, Chile se mueve, Crescer en movimiento, Orientaciones técnicas para el control de salud integral de adolescentes e Plan nacional de salud integral para personas mayores y su plan de acción 2020-2030.

Na Colômbia, com sua população de 49.648.685 pessoas, tendo treze programas de atividade física, contribuindo para a expectativa de vida para 75 anos de vida, com suas mortes por doenças crônicas sendo de 69% (GoPA, 2020). O país

conta o planejamento voltado para a população em geral, estando vinculados aos setores da Saúde, Educação, Esporte e Planejamento. Existiu ainda, uma necessidade de políticas voltadas para grupos especiais.

Dos programas encontrados estão a Ley 1618 de 2013 - Ley, discapacidad y deporte, Política Pública Nacional para el desarrollo del deporte, la recreacion, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz 2018–2028, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Estrategia de ciudades, entornos y ruralidades saludables, Política de Atención Integral en Salud (PAIS), Política De Cero a Siempre, Ley 1811 de 2016 o Ley Pro-bici, Plan Nacional de Recreación 2013-2019, Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, Ley 1355 de 2009 o Ley de Obesidad, Ley del Deporte (181 de 1995), Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física, Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018.

DISCUSSÃO

A presença de diversos programas voltados para a promoção da atividade física em países como Argentina, Colômbia e Chile demonstra um compromisso com a saúde pública e o enfrentamento ao sedentarismo. Na Argentina, por exemplo, são identificados 12 programas, que abrangem diferentes faixas etárias e grupos populacionais, incluindo adolescentes e o público em geral.

Essa diversidade e amplitude de programas representam um ponto positivo, pois ampliam o alcance e a acessibilidade às práticas de atividade física (Bull *et al.*, 2020). A inclusão de programas específicos para diversas idades e condições de saúde nas políticas argentinas responde à necessidade de abordar a saúde em toda a população, para enfrentar os altos índices (WHO, 2018).

No caso do Chile, cerca de 85% das mortes estão associadas a DCNT, os programas nacionais indicam uma abordagem planejada e de longo prazo. Políticas como a Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 e o programa Chile Se Mueve são importantes para a construção de uma cultura de prática regular de esportes, especialmente entre os jovens (PNUD, 2017).

Outros exemplos, como o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, no Brasil, e a Ley 1811 de 2016 ou Ley Pro-bici, na Colômbia, evidenciam um esforço em integrar a atividade física no cotidiano urbano. Esses programas ressaltam a

importância de políticas de mobilidade urbana e de infraestrutura que incentivem a prática física regular (Pitanga *et al.*, 2019). Tais iniciativas ampliam as oportunidades para a prática de atividades físicas no dia a dia e ajudam a reduzir barreiras de acesso.

Apesar dos avanços, existem lacunas nos programas, principalmente no que diz respeito à inclusão de grupos vulneráveis, como idosos, pessoas com deficiência e mulheres grávidas, tanto na Argentina quanto na Colômbia. Conforme Bull *et al.*, (2020), é importante que as diretrizes de atividade física contemplem populações com necessidades específicas. A falta de programas voltados para esses grupos limita o impacto e a eficácia das políticas públicas, restringindo os benefícios da atividade física.

A Bolívia, por sua vez, enfrenta desafios mais sérios, com apenas dois programas de relevância, ambos criados a mais de uma década e sem atualizações recentes. Esse cenário aponta para uma possível falta de investimento e de atenção governamental, o que pode prejudicar a eficácia dessas políticas (Tozoni-Reis, 2009). O número reduzido de programas, somado à ausência de uma estrutura de monitoramento, indica a necessidade de investimentos e reformulações para tornar as políticas mais inclusivas e eficazes.

Outro aspecto importante é a carência de dados e diretrizes claras para a redução do comportamento sedentário. Embora muitos programas incentivem a prática de atividade física, o comportamento sedentário não recebe a mesma atenção. A distinção entre inatividade física e sedentarismo é primordial para abordar de forma adequada ambos os problemas (Tremblay *et al.*, 2017). Segundo Nahas (2017), o combate ao sedentarismo requer abordagens concretas e baseadas em evidências, considerando sua relação com o aumento das doenças crônicas e seu impacto negativo sobre a qualidade de vida.

Ainda assim, países como o Brasil apresentam uma alta prevalência de sedentarismo, especialmente entre homens de 35 a 49 anos, o que reforça a necessidade de fortalecer programas educativos e de conscientização voltados para esse público. De acordo com Fontes *et al.*, (2023), o comportamento sedentário envolve riscos sérios, como o ganho de peso e o aumento das doenças crônicas, evidenciando a urgência de desenvolver programas eficazes que reduzam esse comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O propósito do presente estudo buscou identificar os programas nacionais de atividades físicas que possuem a finalidade de diminuir o comportamento sedentário dos países da América do Sul. Foi possível observar uma diversidade de programas que evidenciam não só a preocupação do regional com a melhoria da saúde populacional, mas que se alinha com os princípios da Organização Mundial da Saúde por meio de análise.

Apenas observando os 42 programas aqui identificados, é possível perceber que ainda há muitas áreas que precisam ser superadas. A presença de campanhas e políticas focadas somente no nível geral é importante, no entanto, é necessário expandir ainda mais o alcance e inclusão de subgrupos sobre esses pontos, como pessoas com deficiência, puérperas, idosos e outros. A implementação das estratégias direcionadas, que levar em consideração as características dessa população, facilita alcançar um melhor impacto das ações e diminuir as disparidades de acesso às atividades físicas.

No entanto, não só a criação do programa, é preciso atentar à execução dessas iniciativas, investindo recursos financeiros, estrutura física nos equipamentos e a capacitação contínua dos profissionais envolvidos. Além disso, é importante fortalecer ainda mais as campanhas educativas para a conscientização dos benefícios existentes na atividade física sobre promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas.

Enfim, o presente estudo destacou que é importante continuar expandindo o diálogo dos governos, ONGs e também da comunidade para identificar caminhos para melhorar essas ações. Para futuras investigações, ainda, sugere-se investigar a efetividade dos programas analisados e seu impacto concreto na saúde pública da região.

REFERÊNCIAS

ARGENTINA. Disponível em: <<https://www.argentina.gob.ar/>>. Acesso em: 11 set. 2024c.

BULL, F. C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and

sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, dez. 2020.

COLOMBIA. **Más de 78.000 trámites del Gobierno de Colombia**. Disponível em: <<https://www.gov.co/>>. Acesso em: 11 dez. 2024.

CHILE. Disponível em: <<https://www.gob.cl/>>. Acesso em: 11 set. 2024b.

FONTES, P. A. DOS S. DE et al. Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 120, n. 2, p. e20220357, 2023.

GUERRA, P. H. et al. National guidelines for physical activity in early childhood in American countries: a scoping review. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1–9, 2021.

GOPA – **global observatory for physical activity**. Disponível em: <<https://new.globalphysicalactivityobservatory.com/>>. Acesso em: 11 set. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br>>. Acesso em: 11 set. 2024b.

MINISTERIO DEL DEPORTE. *LIGUP*. **Ministerio del Deporte - Home**. Disponível em: <https://www.mindep.cl/home>. Acesso em: 11 set. 2024

MINISTERIO DE SALUD. Disponível em: <<https://www.argentina.gob.ar/salud>>. Acesso em: 9 set. 2024.

MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES DE BOLIVIA - **Ministerio de Salud y Deportes - Bolivia**. Disponível em: <<https://www.minsalud.gob.bo/>>. Acesso em: 11 set. 2024.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **OMS: sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030**. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030>>. 2022. Acesso em: 31 maio. 2024.

NAHAS, Markus Vinicius: Atividade física, saúde e qualidade de vida: **conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

PITANGA, Francisco & Kruehl, Luiz & Delevatti, Rodrigo & Costa, Rochelle. 2019. **ORIENTAÇÕES PARA AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DIRECIONADOS À SAÚDE**. Acesso em 31 maio. 2024.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). **Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas** - Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil. Brasília: PNUD; 2017.

SANTANA, C. P. et al. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. **Ciencia & saude coletiva**, v. 26, n. 2, p. 569–580, 2021.

SHINN, C.; SALGADO, R.; RODRIGUES, D. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. **Ciencia & saude coletiva**, v. 25, n. 4, p. 1339–1348, 2020.

TOZONI-REIS, Marília Freitas de Campos. **Metodologia da Pesquisa**. 2. ed. Curitiba: Iesde Brasil S.A., 2009. 136 p.

TREMBLAY, M. S. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 75, 10 jun. 2017.

WONG, M. Y. C. et al. 2023. The relationship between physical activity, physical health, and mental health among older Chinese adults: A scoping review. **Frontiers in public health**, v. 10, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016**. Geneva: WHO, 2018a.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World Health Statistics 2018: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals**. Geneva: WHO, 2018b.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO; 2020.