
Impactos na qualidade de vida na variável saúde em praticantes de atividade física no complexo Ayrton Senna em Boa Vista - RR

Impacts on the quality of life in the health variable in people of physical activity in the Ayrton Senna complex in Boa Vista – RR

Fabiana Leticia Sbaraini ^{1*}, Marcelo Augusto de Araujo Silva¹, André Pereira Triani¹, Nadson Castro dos Reis¹

RESUMO

A atividade física está diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida, podendo reduzir consideravelmente os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. O estudo objetivou verificar a influência da atividade física na qualidade de vida de praticantes de atividade física no complexo Ayrton Senna, cidade de Boa Vista-RR. A amostra do estudo foi composta por 42 pessoas e foi adotado como instrumento de coleta de dados um questionário semiestruturado. Após coleta de dados propriamente dita, as respostas foram tabuladas por meio da análise de conteúdo. Os resultados demonstraram impactos positivos com relação a saúde e qualidade de vida em todos os participantes, onde relataram uma grande melhora no quesito saúde e qualidade de vida à medida que se tornaram praticantes de atividade física na referida praça. portanto os resultados comprovam a eficácia e uma boa relação entre atividade física e saúde, podendo compreender que a atividade física é algo necessário quando o objetivo é tornar-se mais saudável. Desta forma, foi possível concluir que os praticantes de atividade física no complexo Ayrton Senna tiveram impactos positivos em sua saúde e qualidade de vida ao se tornarem mais ativos.

Palavras-chave: Atividade física; Qualidade de vida; Saúde;

ABSTRACT

Physical activity is directly related to improving quality of life and can considerably reduce the risk of developing chronic degenerative diseases. The study aimed to verify the influence of physical activity on the quality of life of practitioners of physical activity in the Ayrton Senna complex, in the city of Boa Vista-RR. The study sample consisted of 42 people and a semi-structured questionnaire was adopted as a data collection instrument. After data collection itself, the answers were tabulated through content analysis. The results showed positive impacts regarding health and quality of life in all participants, who reported a great improvement in terms of health and quality of life as they became practitioners of physical activity in that square. therefore, the results prove the effectiveness and a good relationship between physical activity and health, being able to understand that physical activity is something necessary when the objective is to become healthier. In this way, it was possible to conclude that practitioners of physical activity in the Ayrton Senna complex had positive impacts on their health and quality of life by becoming more active.

Keywords: Physical activity; Quality of life; Health;

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima - IFRR

*E-mail: fabiana.leticia@ifrr.edu.br

INTRODUÇÃO

Muitos fatores estão relacionados à qualidade de vida, entre os principais está a prática regular da atividade física, partindo do ponto em que atividade física vem significar qualquer esforço físico que tenha um gasto de energia maior que o repouso. Ressalta-se que, pessoas ativas fisicamente têm menos probabilidade de serem acometidas por uma infinidade de doenças.

Essa prática de atividade física pode ser realizada de diversas maneiras e em espaços físicos variados, sejam em ambientes fechados ou abertos, dependendo de alguns fatores externos como segurança, clima, questões econômicas, sociais, dentre outros.

Neste sentido, a capital Boa Vista em Roraima é um local com seu clima denominado como quente e úmido e nos meses mais quentes a temperatura atinge a média de 34°C na maioria dos dias, sendo um lugar onde a população tem uma grande facilidade para encontrar locais apropriados para realização da prática de atividades físicas, uma vez que todos os bairros da cidade possuem ao menos uma praça pública dispendo de áreas abertas e até mesmo equipamentos para realização de ginástica geral.

Desta forma, as pessoas sempre estão por perto de um local que poderão realizar suas atividades, com isso, há um incentivo no que concerne a espaços apropriados e seguros para se manterem fisicamente ativos. No que se refere especificamente a este estudo tem-se o complexo Ayrton Senna que foi construído no ano de 1996, anteriormente era um local com valas a céu aberto e hoje é o principal cartão de visita de Boa Vista. Este complexo, localizado no centro da cidade possui mais de 2 Km de extensão, onde abriga cerca de 10 quadras de esportes, pistas de cooper, bicicross e skate, academias ao ar livre e quiosques. (PMBV, 2023).

Com isso, percebe-se o quão é importante a disponibilização de áreas e locais apropriados para tal fim. A prática de atividade física regular em todas as faixas etárias traz vários benefícios para a saúde, tanto a curto como em longo prazo e tem sido um meio indispensável para melhorar e preservar a saúde e qualidade de vida.

Nahas (2017) afirma que entre os fatores que dificultam a mudança de comportamento está o apoio social de familiares e amigos e a disponibilidade de espaços e instalações, já, em relação às barreiras percebidas pelas pessoas, o fator de maior impedimento e ou dificuldade é a distância geográfica dos locais específicos para prática de atividades físicas ao ar livre. Ainda de acordo com Nahas (2017), ressalta-se que estamos vivendo em uma era em que a sociedade e o poder público precisa ampliar o

leque de oportunidades para favorecer a tomada de decisões inteligentes relativas ao estilo de vida, incluindo os hábitos de atividade física e diminuição de comportamentos sedentários. Além dos benefícios para a saúde humana, sabe-se que com hábitos saudáveis adquiridos há boa probabilidade de permanecer estes hábitos por toda a vida.

A ideia de abordar este tema partiu do fato que o número de pessoas acima do peso por conta do sedentarismo cresceu consideravelmente nos últimos anos, de acordo com os dados da organização mundial da saúde, onde 70% das pessoas no mundo estão sedentárias, sendo o Brasil o país com maior quantidade de pessoas sedentárias na América Latina (OMS, 2021).

Os dados acima demonstram que a maior parte da população mundial está sujeita a problemas em decorrência do estilo de vida e que a falta regular de atividade física é causadora de milhares de mortes em decorrência de infarto, derrame cerebral e câncer.

Apesar do acúmulo de conhecimento sobre o tema, muitos estudos mostram os baixos números de pessoas consideradas fisicamente ativas. Isto se torna mais preocupante quando estudos confirmam, embora especialmente em países desenvolvidos, que a prática de atividade física regular vem diminuindo nos últimos anos. Visualiza-se então a necessidade de mostrar a importância dos fatores condicionantes para uma boa qualidade de vida e despertar uma mudança nos maus hábitos das pessoas.

Neste sentido, pode-se entender que o ser humano é um ser movido por motivações, desta forma ele espera que algo externo possa lhe chamar a atenção e assim observar com mais cautela o assunto. O profissional da saúde, o professor e também os gestores das cidades, por meio de ações educativas e de políticas sociais inclusivas à atividade física são os maiores promotores dessas motivações das pessoas. Portanto, há uma gama de profissionais que poderão despertar um melhor estilo de vida para aqueles que ainda não o têm voltado para uma prática regular de atividade física.

Portanto, o presente artigo pretende demonstrar os motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física nesses locais, as motivações e os resultados que a atividade física tem contribuído na vida dessas pessoas e se o padrão de vida ativa tem dado resultados para uma melhor qualidade de vida no que se refere à saúde.

REFERENCIAL TEÓRICO

Os conceitos mais aceitos de qualidade de vida buscam dar conta de uma multiplicidade de dimensões discutidas nas chamadas abordagens gerais ou holísticas. O principal exemplo que pode ser citado é o conceito preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no qual qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes não estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a auto-realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (OMS, 1998).

Ainda sobre uma compreensão conceitual de qualidade de vida proposta por Kluthcovsky e Magri (2006) enfatiza-se aspectos materiais, como bem adquiridos, salário e sucesso profissional. Num segundo momento a educação, o lazer, saúde e o crescimento econômico são aspectos relevantes que integram o assunto. Além dos aspectos objetivos abordados, o amor, a realização pessoal, o ambiente, a satisfação caracterizam a qualidade de vida, ou seja, aspectos subjetivos que passam a ser valorizados e ter relevância.

Especificamente no que se refere a temática deste estudo vincula-se enfaticamente a variável saúde relacionada à qualidade de vida com questões específicas do combate ao sedentarismo e o estímulo à prática de atividades físicas.

São múltiplos fatores que podem determinar a grande variabilidade nos hábitos de atividade física, como aspectos demográfico-biológicos (idade, sexo, perfil socioeconômico), psicológicos (motivação) e sócio-culturais (família e pares). Nos últimos anos, vários estudos tentam evidenciar quais desses fatores tendem a ser mais hierárquicos em influenciar no sedentarismo dessa faixa etária (SEABRA et al., 2008).

Já, o exercício físico é conceituado como uma subcategoria da atividade física, sendo descrito como um movimento estruturado, planejado e repetitivo, mantendo ou melhorando componentes da aptidão física Seabra et al. (2008).

A OMS considera sedentários os indivíduos que não gastam pelo menos 2200 quilocalorias (kcal) em qualquer tipo de atividade física ao longo de uma semana. Nessa contagem estão incluídos não só os exercícios praticados em academias ou em esportes, mas até mesmo movimentos simples que realizamos no dia a dia e no trabalho. Portanto, se você vai para o seu trabalho a pé, essas calorias são contabilizadas, bem como subir alguns andares de escada em vez do elevador também auxilia na minimização do

sedentarismo, como também ir ao supermercado do bairro andando e não de carro é outra atividade que contribui para melhorar esse índice, e assim por diante.

Para Barros Neto (1997), o sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol e infarto do miocárdio, que são alguns exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

De acordo Tribess e Virtuoso (2005), o declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças relacionadas a este processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de atividade física como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão física funcional e da saúde desta população.

O sedentarismo não escolhe gênero e nem faixa etária, e está sendo cada vez mais frequente esses índices entre crianças e adolescentes. Vários estudos apontam que a falta de atividade física tem interferência direta sobre o desenvolvimento da obesidade na infância e adolescência, dessa forma uma opção de tratamento é o aumento do nível de atividade física. (EPSTEIN,1996).

Neste sentido, vários são os benefícios que a atividade física pode proporcionar à saúde física, mental, emocional, dentre outros aspectos, objetivando culminar sempre na melhoria da qualidade de vida.

A prática regular da atividade física é aspecto fundamental no processo de implantação de um programa específico para a promoção da saúde de pessoas da terceira idade e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo. Dentre as valências físicas, a força pode ser vista como:

Elemento indispensável na realização de qualquer tipo de movimento, resistência anaeróbica capacidade de um indivíduo sustentar por maior tempo possível um exercício físico, resistência aeróbica capacidade do indivíduo em sustentar um exercício que proporciona ajuste cardiorrespiratório e hemodinâmico global ao esforço, velocidade é a capacidade do indivíduo realizar movimentos sucessivos e rápidos de um mesmo padrão no menor tempo possível, potência capacidade que o indivíduo tem em realizar uma contração muscular máxima no menor tempo possível, flexibilidade, grau de amplitude do movimento de uma articulação, equilíbrio habilidade que permite ao indivíduo manter o sistema músculo esquelético em posição estática eficaz

e controlar uma postura eficiente, quando em movimento. Coordenação da capacidade do indivíduo de realizar tipos de integrados de movimento dentro de um padrão específico (ROCHA, 2000, p.101).

A prática de atividade física revela efeitos positivos em relação a transtornos mentais. A literatura não mostra a relação de causa e efeito, mas apresenta relatos de pessoas que se tornaram ativas fisicamente, melhorando o bem estar psíquico, sendo que a prática desta atua diretamente nos fatores psicológicos (distração, auto-eficácia e interação social). Os benefícios são variados e agem inclusive na diminuição da ansiedade e na melhora do humor, pois ocorre o aumento na transmissão sináptica das monoaminas que igualmente funcionaria como as drogas antidepressivas e o efeito inibitório da morfina endógena ao sistema nervoso central. (ZAITUNE et al., 2008).

Além de ser preventiva, possuindo um efeito protetor da mortalidade, estudos mostram que a atividade física reduz os riscos de doenças cerebrovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer, sendo utilizada em populações no tratamento de doenças cardiovasculares, insuficiência cardíaca e problemas arteriais periféricos, distúrbios gastrointestinal, fibromialgia e é um assistente no tratamento de hemorragias e inflamações gastrointestinais e no tratamento do tabagismo melhorando a qualidade de vida. Outrossim, a atividade física contribui no tratamento de doenças pulmonares obstrutivas crônicas, asma, dislipidemias, câncer de colo e mama Alves et al. (2005).

METODOLOGIA

Este estudo teve como abordagem a pesquisa qualitativa e quantitativa que se complementam, possibilitando melhor contribuição para compreender os fenômenos educacionais investigados. Neste sentido, para Denzin e Lincoln (2006), as pesquisas qualitativas ressaltam a natureza socialmente construída da realidade, buscando soluções para as questões que enfatizam como as experiências sociais são criadas e de que maneira adquirem significados. Já, nos estudos quantitativos a ênfase se dá no ato de mensurar e analisar as relações causais entre variáveis, e não os processos.

Quanto aos objetivos da pesquisa, foi utilizado o método descritivo com a finalidade de observar, registrar e analisar os fenômenos ou sistemas técnicos. De acordo com Barros e Lehfeld (2007), na pesquisa descritiva realiza-se o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador.

A população do estudo foi composta por pessoas que estavam praticando atividades físicas na praça Ayrton Senna de Boa Vista- RR, no período de 27 de janeiro a 30 de janeiro de 2023. Já, no que se refere à amostra, esta foi composta por 42 pessoas que realizaram atividades físicas na praça em questão, no período mencionado nos horários entre 18h30min e 20h30min. Ressalta-se que todos os participantes foram voluntários ao estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido autorizando a participação no estudo.

A pesquisa de campo se deu diretamente na praça supramencionada onde foi aplicado um questionário semiestruturado para cada participante. As questões foram pertinentes ao objeto de pesquisa, formuladas claramente de modo a serem bem compreendidas pelos sujeitos.

Após coleta de dados propriamente dita, as respostas foram tabuladas por meio da análise de conteúdo, que segundo Severino (2016) essa metodologia de tratamento dos dados e análise das informações busca “compreender criticamente o sentido manifesto ou oculto das comunicações” onde, os discursos podem ser analisados “nas diferentes formas de comunicação e interlocução bem como aqueles obtidos a partir de perguntas, via entrevistas e depoimentos” (p. 129).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados obtidos na pesquisa através do questionário composto por 11 questões, foram eficientes para demonstrar o resultado positivo na qualidade de vida dos praticantes de atividade física na praça em questão. A amostra nesta pesquisa foi composta por pessoas de ambos os sexos e de idade variada, não sendo o objetivo verificar resultados com relação a esses fatores, mas sim, a qualidade de vida dessas pessoas ao se tornarem praticantes de atividades físicas no complexo Ayrton Senna. Trindade (2015) afirma sobre a atividade física ao ar livre que há várias vantagens, dentre elas, temos a promoção de saúde, principalmente para indivíduos idosos ou portadores de doenças crônicas não transmissíveis, oferecimento de lazer e recreação, além de melhorias na aptidão física dos praticantes. Ainda afirma Souza (2014) que a participação através de atividades em praças é essencial para todas as idades, no que se refere a importância para a saúde da população.

Um total de 42 pessoas responderam o questionário com perguntas relativas à intensidade da atividade física, percepção das pessoas sobre a atividade física no que se

refere a promoção da saúde, os benefícios alcançados e ainda a importância do local para incentivo à prática de atividade física.

Quando questionados sobre a quantidade de dias na semana que praticam atividades físicas, 31 pessoas responderam 3 vezes ou mais na semana, 07 pessoas responderam 02 vezes na semana, e 04 pessoas responderam 01 vez na semana. Neste sentido, percebe-se que em relação aos dados referentes ao quantitativo de dias na semana, a maioria dos participantes assinalaram como frequência de 3 vezes semanais ou mais, dados estes que corroboram com a nova atualização da OMS de suas diretrizes sobre atividade física, onde recomenda agora que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa, quando não houver contraindicação. Em 2010, esse limite era menor (e mais restrito): 150 minutos por semana de agito moderado, ou 75 em alta octanagem. Portanto, pode-se perceber que é uma grandeza diretamente proporcional, de uma forma que quanto mais se pratica atividade física, melhor é para saúde e qualidade de vida.

Quanto ao objetivo de praticarem atividade física, 28 responderam manter a boa forma física e demais benefícios para saúde, 14 pessoas responderam, sair do sedentarismo.

Já, no que se refere a intensidade das atividades, 22 pessoas responderam que praticam atividades consideradas intensas, 12 responderam moderadas e 08 leves.

Quando questionados se a atividade física causa impacto positivo na saúde, bem como se a atividade física poderia evitar algumas doenças, houve uma conformidade geral nas opiniões, sendo unânime a resposta sim. Também unânime foram as respostas sobre se a prática de atividade física tem contribuído para uma melhor qualidade de vida, deixando-as mais saudáveis, onde todos afirmaram que sim.

Os dados informados pelas pessoas no que se refere a sua própria saúde, indicam bons resultados para qualidade de vida e saúde em decorrência da prática regular da atividade física. mostram ainda, um entendimento único sobre os benefícios de realizar atividades físicas com certa regularidade. Desta forma, este estudo vem legitimar outras pesquisas prévias que mostram a grande influência da atividade física na qualidade de vida e saúde das pessoas.

Os dados acima mencionados corroboram com o estudo feito em revisão bibliográfica por Pucci et al. (2012), cujo objetivo foi constatar a associação entre a atividade física e a qualidade de vida, o qual observou que as pesquisas levantadas

apontaram uma relação positiva entre a prática regular de atividade física e domínios função física, vitalidade, papel físico, papel emocional, saúde geral e saúde mental.

Portanto, estudos que buscam detectar as consequências de uma vida sem atividade física, mostram que os principais fatores de risco comportamentais para o adoecimento por DCNT (doenças crônicas e agravos não transmissíveis) são: tabagismo, consumo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física. Estes podem ser modificados pela mudança de comportamento e por ações governamentais que regulamentam e reduzem, por exemplo, a comercialização, o consumo e a exposição de produtos danosos à saúde. (BRASIL,2021).

Pode-se compreender que a própria pessoa tem condições de evitar uma série de doenças simplesmente com a prática de atividade física, pois Brasil (2021) afirma que a maioria das mortes prematuras está ligada a fatores de risco modificáveis, tais como obesidade, hábito alimentar inadequado, inatividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos neste estudo pode-se observar que as pessoas que frequentam o complexo esportivo Ayrton Senna relatam pontos muito positivos quando se fala de qualidade de vida e saúde adquiridos por meio da prática regular de atividade física demonstrando com isso a importância desta abordagem, pois pode trazer o despertar entre os que levam uma vida sedentária e que por conta desse estilo de vida, padecem com algumas doenças ou constantemente sentem as consequências de não terem uma vida ativa.

Portanto este estudo vem colaborar junto aos demais estudos e pesquisas trazendo fatos relatados por pessoas que tiveram mudanças positivas em sua saúde e qualidade de vida quando se tornaram mais ativas fisicamente.

Observou-se que as pessoas associam a atividade física à uma saúde melhor e, portanto, uma maior qualidade de vida, mostrando que são cientes de que a vida ativa trás uma série de melhorias, e vivem na prática essa melhora, pois quando elas relatam de forma unânime que se sentiram mais saudáveis ao se tornarem mais ativas, demonstram o quão importante é a vida ativa.

Cabe ressaltar que o objetivo central deste estudo foi verificar os motivos pelos quais as pessoas praticam atividades físicas na referida praça e foi verificado que estão

em busca de mais saúde no dia a dia e estão cientes de que a atividade física podem lhes proporcionar tal objetivo pois o resultados mostra uma melhor qualidade de vida.

Percebe-se ainda, que o fator atividade física é uma condicionante alterável, pois muda com a atitude da própria pessoa em decidir ou não realizar atividades físicas. Por fim, a disponibilização de espaços adequados para realização de atividades físicas é, sim, um grande motivador para que as pessoas sintam vontade de frequentar esses locais com o fim de se exercitarem, seja pela questão climática, pelo espaço físico apropriado, seja pela segurança e ou mesmo pela presença de profissionais de educação física que realizam algumas atividades direcionadas ofertadas pela prefeitura de Boa Vista, ou seja, além dos fatores internos motivacionais os fatores externos também são fortes influenciadores para a mudança no estilo de vida da população.

REFERÊNCIAS

BARROS NETO, Turbilio Leite de. **Início da criança no esporte**. São Paulo: Atheneu, 1997.

CHAVES, Ceíça. **Praças de Boa Vista - Verdadeiras atrações para quem gosta de lazer, cultura e esportes**, Boa vista, dez. 2021. Disponível em: <<https://boavista.rr.gov.br/noticias/2021/11/pracas-de-boa-vista-verdadeiras-atracoes-para-quem-gosta-de-lazer-cultura-e-esportes>>. Acesso em: 17 de janeiro de 2023.

COELHO, Rafael. **Sedentarismo atinge 70% de pessoas no mundo**, Pernambuco, jan. 2023. Disponível em: <<https://www.folhape.com.br/noticias/sedentarismo-atinge-70-de-pessoas-no-mundo/101030/>>. Acesso em: 20 de janeiro de 2023.

EPSTEIN, L. H. Determinantes da atividade física em crianças obesas avaliadas pelo acelerômetro e auto-relatório. **Revista de medicina e ciência no esporte em exercício**, 1996.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia Garabeli Cavalli; MAGRI, Cláudio. **Qualidade de Vida no Trabalho: Uma Revisão da Produção Científica**. Paraná, 2006.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia científica**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, 2017.

OMS. **Promoción de la salud**: glosario. Genebra: OMS, 1998. PETERS, M. Pós-estruturalismo e filosofia da diferença: uma introdução. Autêntica: Belo Horizonte, 2000.

ROCHA, P. **Medição e avaliação em ciências do esporte**. 4 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24, n.4, p. 721- 736, abr. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/VR7d6Y9MdWQfNWJNwsK9LYz/?lang=pt&format=pdf> . Acesso em: 20 setembro 2021.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde**, 2005. Disponível em: Acesso em 20 setembro 2021.

TRINDADE, Carlos Santana. **Academia ao ar livre e a percepção de qualidade de vida de idosos**. 2015. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SOUZA, C. A. D. et al. Perfil dos frequentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2014, p. 86-97.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.6, p.1329-1328, jun.2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/RVqpBGpjP5FtGLbB5zhQ7Ls/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 26 de fevereiro de 2023