

ATIVIDADE FÍSICA

Relatório

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE – 2019

DADOS DE MINAS GERAIS

COORDENADORIA DE PROMOÇÃO DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA E
ATIVIDADE FÍSICA



SAÚDE



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

RELATÓRIO PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE - 2019, DADOS DE MINAS GERAIS, ATIVIDADE FÍSICA.

GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Romeu Zema Neto

SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

Fábio Baccheretti Vitor

SECRETÁRIO ADJUNTO DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

André Luiz Moreira dos Anjos

CHEFIA DE GABINETE

João Márcio Silva de Pinho

SUBSECRETÁRIO DE POLÍTICAS E AÇÕES DE SAÚDE

Marcílio Dias Magalhães

SUPERINTENDENTE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Camila Helen de Almeida Silva

DIRETORA DE PROMOÇÃO À SAÚDE

Daniela Souzalima Campos

COORDENADORA DE AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONTROLE DO TABAGISMO

Nayara Resende Pena

COORDENADORA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA E ATIVIDADE FÍSICA

Carolina Guimarães Marra Nascimento

ELABORAÇÃO

Fernanda Gonçalves de Souza (Acadêmica)

Bárbara Quintela Zanette Reis

Carolina Guimarães Marra Nascimento



SAÚDE



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física de forma regular e em níveis suficientes ajuda a prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiopatias, diabetes e cânceres (WHO, 2014). A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade leve ou moderada ou, pelo menos, 75 minutos de atividades físicas de intensidade vigorosa (WHO, 2010).

O *American College of Sports Medicine* - ACSM, 2007, afirma, ainda que essas atividades devem ser distribuídas da seguinte forma: Atividades aeróbicas de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos, 5 dias por semana ou atividades intensas (vigorosas) por, no mínimo 20 minutos, 3 vezes por semana. Recomenda-se, ainda, a combinação entre atividades de intensidades moderadas e vigorosas.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, prevê a divulgação a cada cinco anos de resultados da Pesquisa Nacional de Saúde que é realizada em convênio com o Ministério da Saúde. A referida pesquisa tem analisado dentre outras variáveis, aspectos relacionados com os estilos de vida da população brasileira. Em relação à atividade física avalia o nível de prática de atividade física pela população adulta utilizando a frequência da prática em seus diferentes domínios: como no lazer (no tempo livre), no trabalho, no deslocamento e no âmbito das atividades domésticas.

Analisa, também, sobre o percentual de pessoas insuficientemente ativas, sobre o incentivo à prática de atividades físicas, por meios de programas de prevenção oferecidos pelo SUS e o comportamento sedentário da população por meio do indicador de hábito de assistir televisão.

Diante disso, o presente relatório tem como objetivo apresentar os dados da Pesquisa Nacional de Saúde, que foi realizada em 2019, sobre a prática de atividade física no Estado de Minas Gerais. De forma geral, é possível afirmar que houve um aumento significativo da prática de atividade física em todos os perfis da população do estado em comparação com a PNS de 2013.

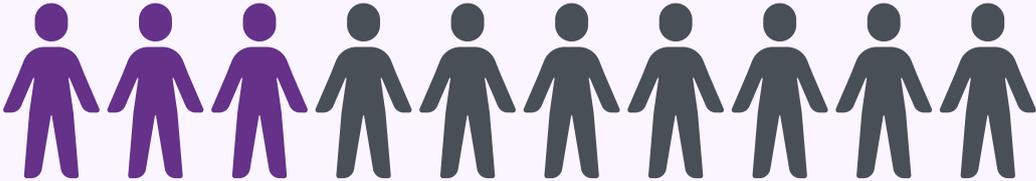
A seguir, apresentaremos os referidos dados referentes à prática de atividade física pela população de Minas Gerais, conforme Pesquisa Nacional de Saúde realizada no ano de 2019.

1. ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER

De acordo com a PNS, são considerados indivíduos fisicamente ativos no lazer aqueles que realizam qualquer prática de atividade física fora do âmbito da escola ou trabalho, por exemplo, por mais de 150 minutos (para atividades consideradas moderadas) ou 75 minutos (para atividades consideradas vigorosas) na semana.

No estado de Minas Gerais, 30,4% da população adulta praticam o nível recomendado de atividade física no lazer. Ao compararmos os resultados da PNS que foi realizada em 2013 com a PNS 2019 observa-se uma aumento de 7,6 pontos percentuais ao longo desses 6 anos, uma vez que em 2013 a porcentagem de pessoas que praticavam o nível recomendado de atividade física era 22,8%.

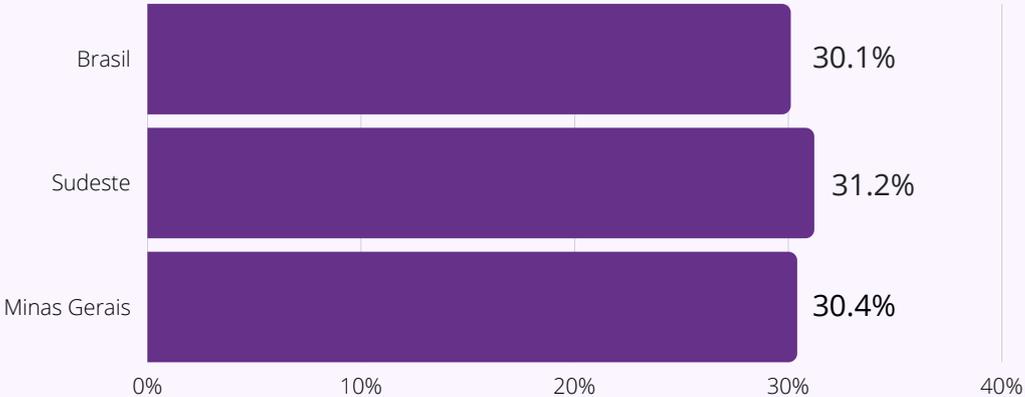
Figura 1.1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, em Minas Gerais, em 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Ao se comparar o percentual de pessoas que fazem o nível recomendado de atividade física no Brasil, na região sudeste e em Minas Gerais observamos percentuais próximos. No Gráfico 1.1 é possível comparar os dados referentes ao Brasil, Sudeste e Minas Gerais.

Gráfico 1.1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, no Brasil, Região Sudeste e Minas Gerais, em 2019.

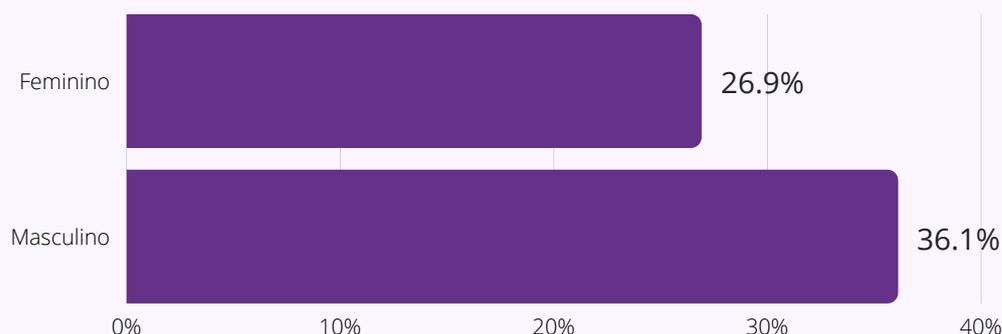


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

1. ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER

No Gráfico 1.2 nota-se, que em relação ao sexo, os mineiros praticam mais atividade física do que as mineiras. A pesquisa aponta que 36, 1% dos homens com 18 anos ou mais praticaram o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto entre as mulheres este percentual foi de 26,9%. Esse comportamento entre os sexos foi, também, observado na PNS 2013.

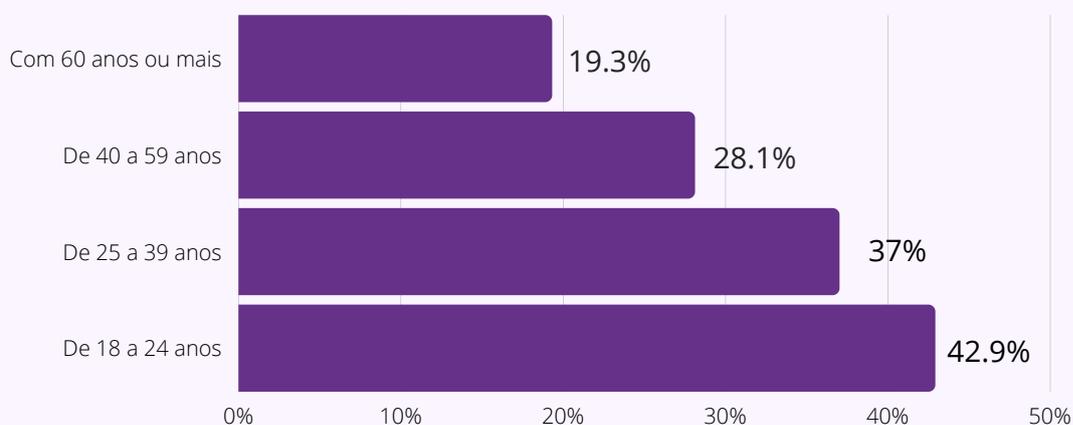
Gráfico 1.2 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer em Minas Gerais, por sexo, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

No Estado, o percentual de adultos que praticavam o nível recomendado de atividade tempo livre tendeu a diminuir com o aumento da idade. Foi possível observar um percentual de 42,9% no grupo etário de 18 a 24 anos, de 37%, na faixa etária de 25 a 39 anos, de 28,1% entre os adultos de 40 a 59 anos de e 19,3% no grupo de idosos de 60 anos ou mais, de acordo com o Gráfico abaixo. Essa tendência de diminuição da prática de atividade física com a avançar da idade também foi verificada na PNS realizada em 2013.

Gráfico 1.3 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, em Minas Gerais, por faixa etária, 2019.

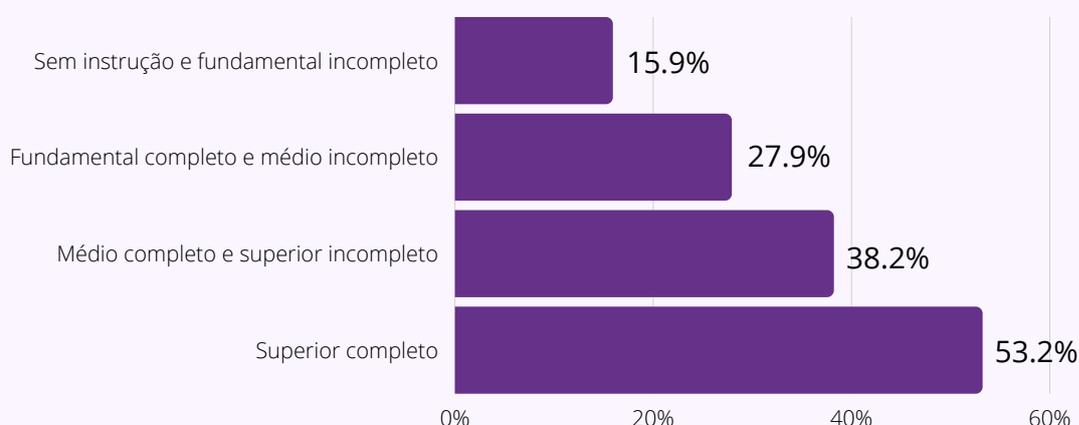


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

1. ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER

O Gráfico abaixo representa a prática de atividade física considerando o nível de instrução. Percebe-se que, em Minas Gerais, quanto maior a formação maiores percentuais de pessoas que praticam o nível recomendado de atividade física podem ser encontrados. O percentual das pessoas sem instrução ou com o ensino fundamental incompleto foi de 15,9%, sendo que entre as pessoas com nível superior 53,4% praticam o nível recomendado de atividade física. Cenário semelhante também foi observado na PNS de 2013.

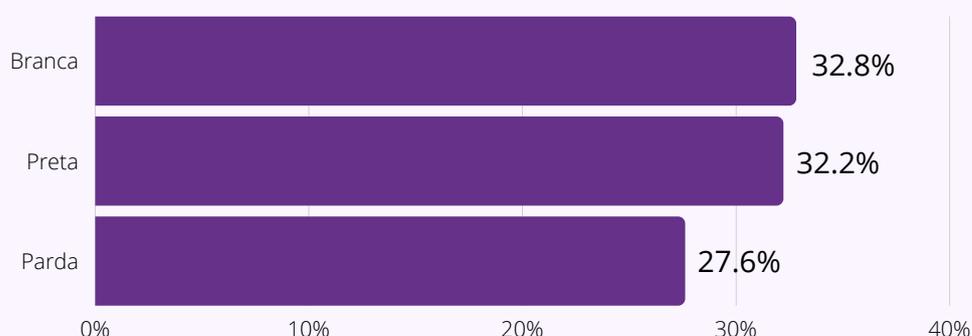
Gráfico 1.4 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, em Minas Gerais, por formação, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Quando comparamos os padrões de raça/cor temos os seguintes dados representados no Gráfico 1.5. As pessoas de raça/cor branca possuem maior percentual de prática de atividade física ao se comparar com as demais raças/cor, tendência também observada na PNS 2013.

Gráfico 1.5 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, em Minas Gerais, por cor/raça, 2019.

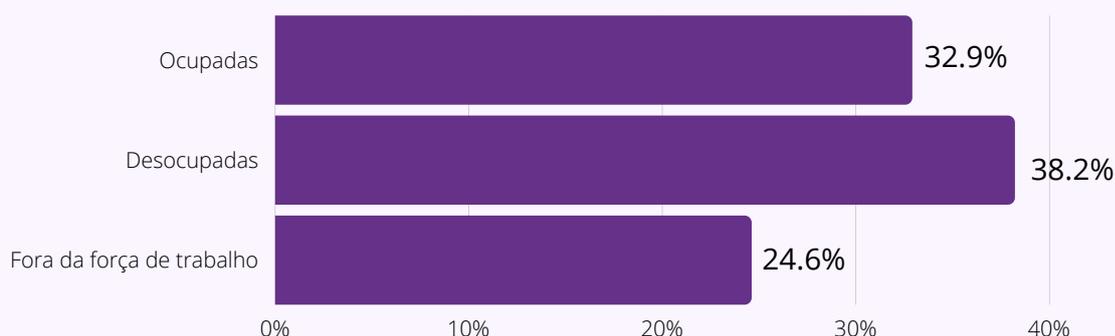


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

1. ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER

A pesquisa também comparou os índices de prática de atividade física considerando a força de trabalho, dos indivíduos, como pode ser observado no Gráfico 1.6. As pessoas consideradas desocupadas apresentaram maiores níveis de prática de atividade física (38,2%), seguidas pelas pessoas ocupadas (32,9%). As pessoas fora da força de trabalho obtiveram os menores percentuais, 24,6%.

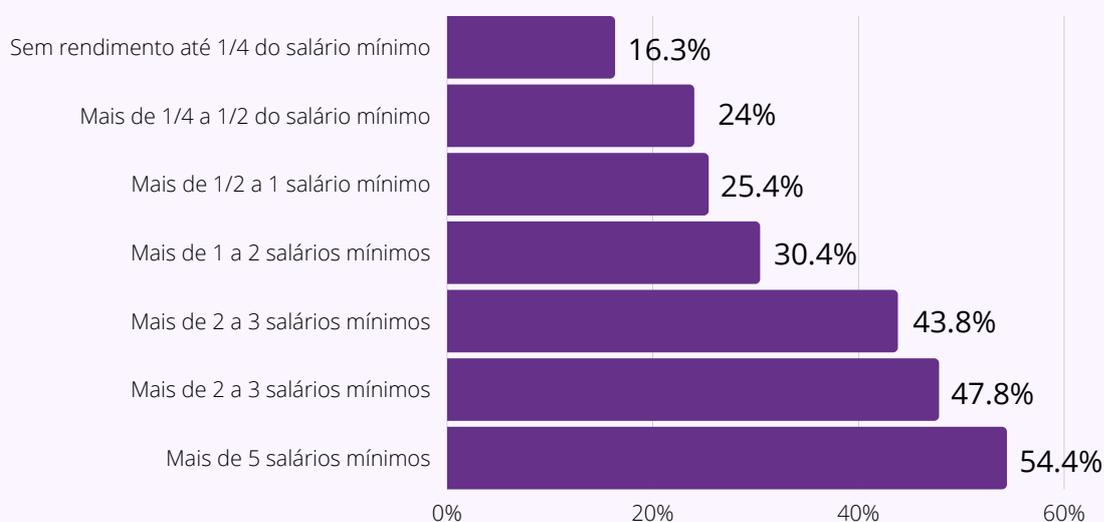
Gráfico 1.6 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, em Minas Gerais, de acordo com força de trabalho, 2019



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

A PNS 2019 ainda avaliou a prática de atividade física a partir do rendimento. Nota-se, no Gráfico 1.7, que quanto maior o rendimento, melhores os índices da prática de atividade física nos momentos de lazer.

Gráfico 1.7 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que praticam o nível recomendado de atividade física no lazer, em Minas Gerais, de acordo com rendimento, 2019.

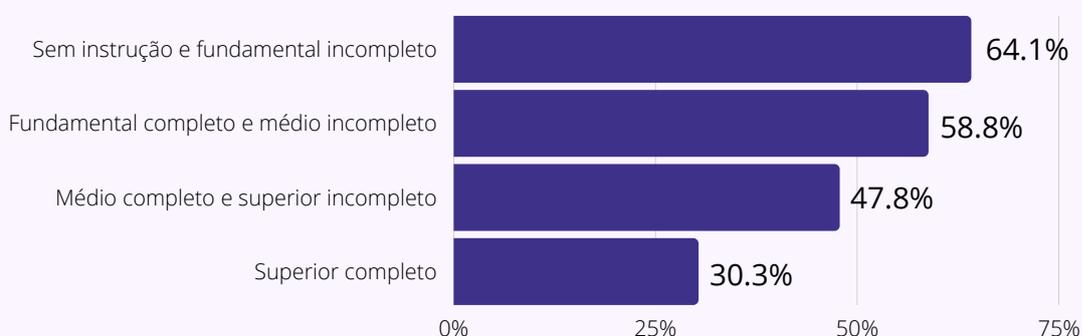


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

2. ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

No estado de Minas Gerais 51,1% das pessoas de 18 anos ou mais são fisicamente ativas no trabalho, sendo que os homens (59,6%) apresentaram percentuais mais elevados do que as mulheres (40,6%), ou seja, os homens praticam mais atividade física do que as mulheres, também na rotina laboral. Dentre as pessoas que praticam atividade física no trabalho, ao se analisar a formação nota-se que quanto menor é o nível de instrução maiores são os percentuais de pessoas que praticam o nível recomendado de atividade física no trabalho, conforme pode ser observado no Gráfico 2.1.

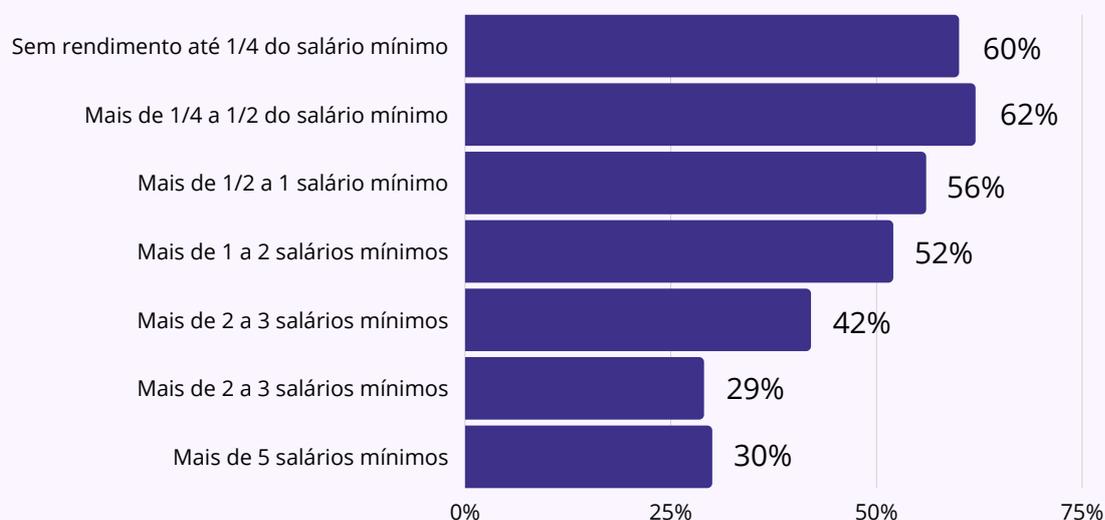
Gráfico 2.1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativos no trabalho, em Minas Gerais, por formação, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

O mesmo comportamento foi identificado sob a ótica do rendimento domiciliar per capita, quanto maior a renda, menos atividades físicas são realizadas no trabalho. Como podemos concluir a partir do Gráfico, abaixo.

Gráfico 2.2 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativos no trabalho, em Minas Gerais, por rendimento, 2019.

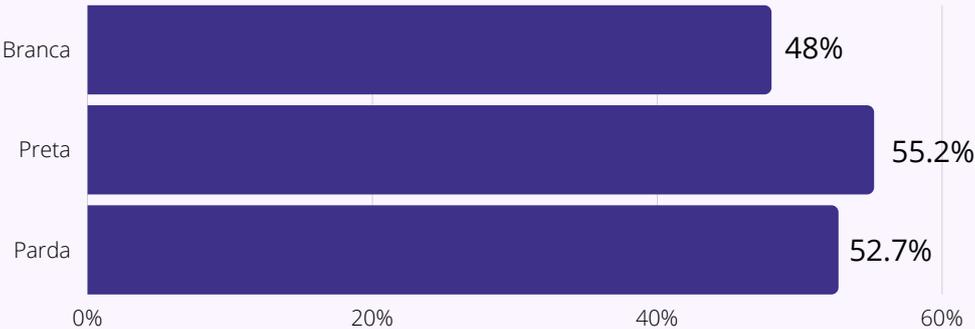


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

2. ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

A pesquisa ainda disponibilizou dados que foram representados no Gráfico 2.3, sobre a prática de atividade física no trabalho pela variável raça/cor. É possível observar que os indivíduos que se auto declaram pretos são mais ativos no trabalho (55,2%) que os pardos (52,7%) e os brancos (48%). (Gráfico 2.3)

Gráfico 2.3 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativos no trabalho, em Minas Gerais, por raça/cor, 2019.

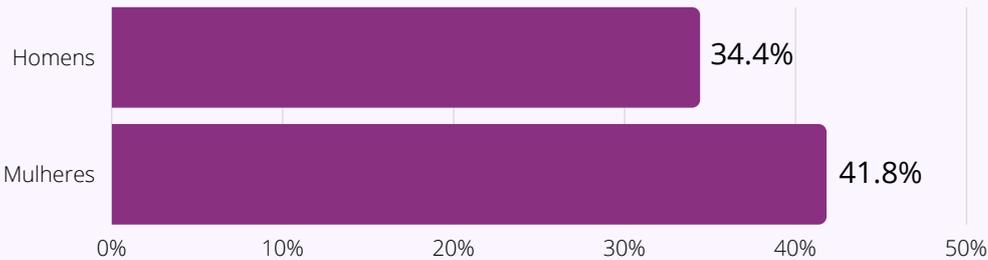


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

3. ATIVIDADE FÍSICA NO DESLOCAMENTO

São considerados indivíduos que praticam o nível recomendado de atividade física no deslocamento aqueles que se deslocam para atividades habituais, como o trabalho, ou escola, ou curso, ou levar alguém para estes lugares de bicicleta ou caminhando e que dependem pelo menos 30 minutos diários no percurso de ida e volta. Em Minas Gerais, a proporção de indivíduos que foram considerados fisicamente ativos no deslocamento foi de 47,2%. A pesquisa apontou, ainda, que as mulheres apresentaram percentuais mais elevados do que os homens, conforme Gráfico 3.1.

Gráfico 3.1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativos no deslocamento para suas atividades habituais, em Minas Gerais, por sexo, 2019.

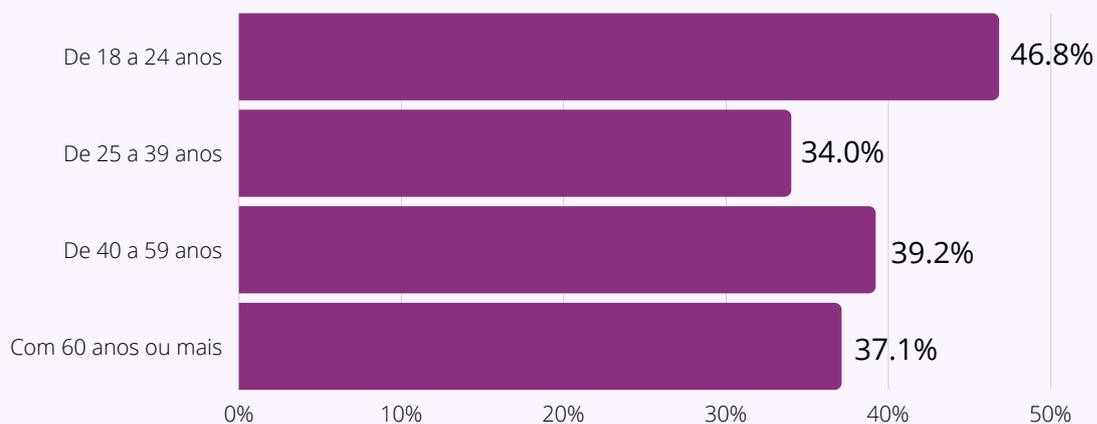


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

3. ATIVIDADE FÍSICA NO DESLOCAMENTO

Em relação à faixa etária verifica-se que os jovens de 18 a 24 anos (46,8%) praticam mais atividade física no deslocamento em relação as demais faixas etárias.

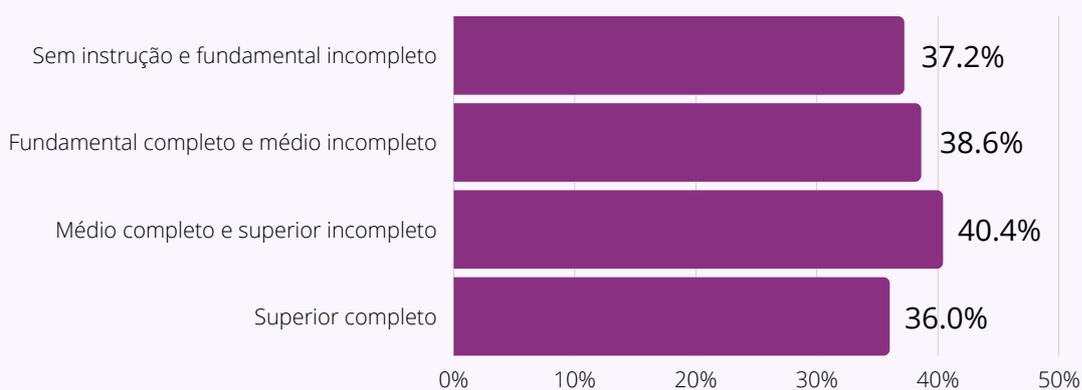
Gráfico 3.2 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativos no deslocamento para suas atividades habituais, em Minas Gerais, por faixa etária, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Em relação à Formação, destaca-se o grupo das pessoas com o ensino médio completo e o superior incompleto e o grupo de pessoas com nível fundamental completo e médio incompleto que apresentaram os maiores percentuais de pessoas fisicamente ativas no deslocamento com, respectivamente, 40,4% e 38,6%.

Gráfico 3.3 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativos no deslocamento para suas atividades habituais, em Minas Gerais, por formação, 2019.

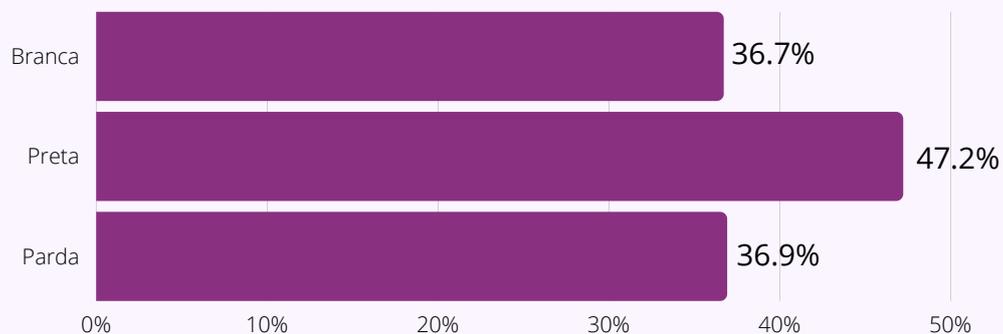


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Apesar de não serem observadas diferenças significativas, é possível observar no Gráfico 3.4 que as pessoas de raça/cor preta (47,2%) praticam mais atividade física no deslocamento do que as demais raça/cor.

3. ATIVIDADE FÍSICA NO DESLOCAMENTO

Gráfico 3.4 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade fisicamente ativas no deslocamento para suas atividades habituais, em Minas Gerais, por raça/cor, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

4. INSUFICIENTEMENTE ATIVOS

Segundo PNS de 2019, insuficientemente ativas, são pessoas que não praticaram atividade física ou praticaram por menos do que 150 minutos por semana considerando os três domínios: lazer; trabalho e deslocamento para o trabalho. Destaca-se que esse indicador não considerou o tempo dedicado a atividades domésticas.

No Brasil, proporção de adultos classificados na condição de insuficientemente ativos foi de 40,3%. Em Minas Gerais o percentual de adultos insuficientemente ativos foi de 35,6 %. A PNS realizada em 2013, indicou que o percentual de adultos insuficientes ativos era de 41%. Portanto, nota-se que houve uma queda de 5,4 pontos percentuais na proporção de adultos insuficientes ativos ao compararmos a pesquisa que foi realizada em 2013 e a PNS 2019.

Segundo PNS de 2019, insuficientemente ativas, são pessoas que não praticaram atividade física ou praticaram por menos do que 150 minutos por semana considerando os três domínios: lazer; trabalho e deslocamento para o trabalho. Destaca-se que esse indicador não considerou o tempo dedicado a atividades domésticas.

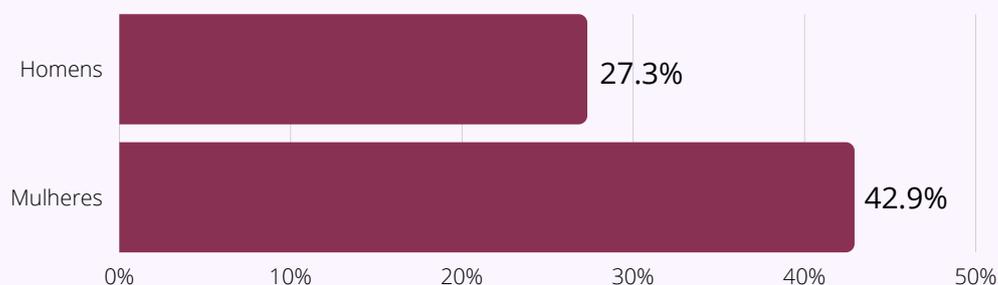
No Brasil, proporção de adultos classificados na condição de insuficientemente ativos foi de 40,3%.

4. INSUFICIENTEMENTE ATIVOS

Em Minas Gerais o percentual de adultos insuficientemente ativos foi de 35,6 %. A PNS realizada em 2013, indicou que o percentual de adultos insuficientes ativos era de 41%. Portanto, nota-se que houve uma queda de 5,4 pontos percentuais na proporção de adultos insuficientes ativos ao compararmos a pesquisa que foi realizada em 2013 e a PNS 2019.

A população feminina demonstrou-se mais insuficiente ativa (42,9%) que os homens (27,3%), conforme Gráfico abaixo.

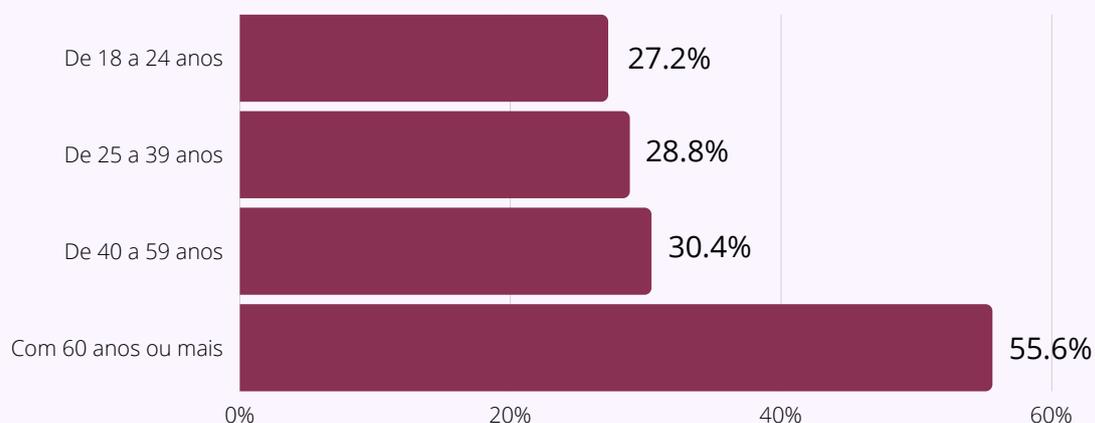
Gráfico 4.1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativos, em Minas Gerais, por sexo, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Conforme demonstrado no gráfico 4.2, ao com o aumentar da faixa etária notou-se uma elevação no percentual de pessoas insuficientemente ativas. A metade (55,6 %) das pessoas de 60 anos ou mais de idade foram consideradas insuficientemente ativa, e o grupo de idade menos sedentário foi o de 18 a 24 anos de idade (27,2%), seguido do grupo de 25 a 39 anos (28,8%).

Gráfico 4.2 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativos, em Minas Gerais, por faixa etária, 2019.

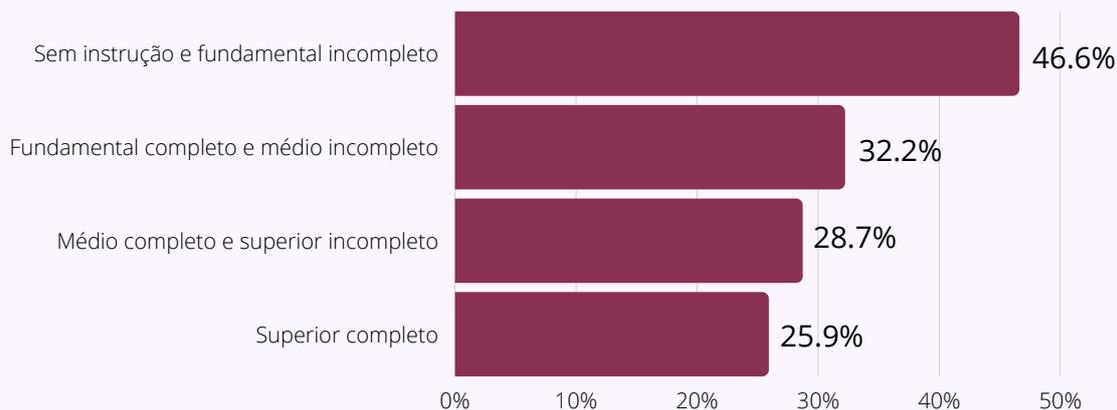


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

4. INSUFICIENTEMENTE ATIVOS

É possível verificar que existe uma relação entre nível de instrução (e por consequência rendimento per capita) e a prática de atividades físicas. Dos indivíduos sem instrução ou com fundamental incompleto 46,6% são fisicamente inativos, número que reduz consideravelmente até os indivíduos com ensino superior, 25,9%, conforme gráfico 4.3.

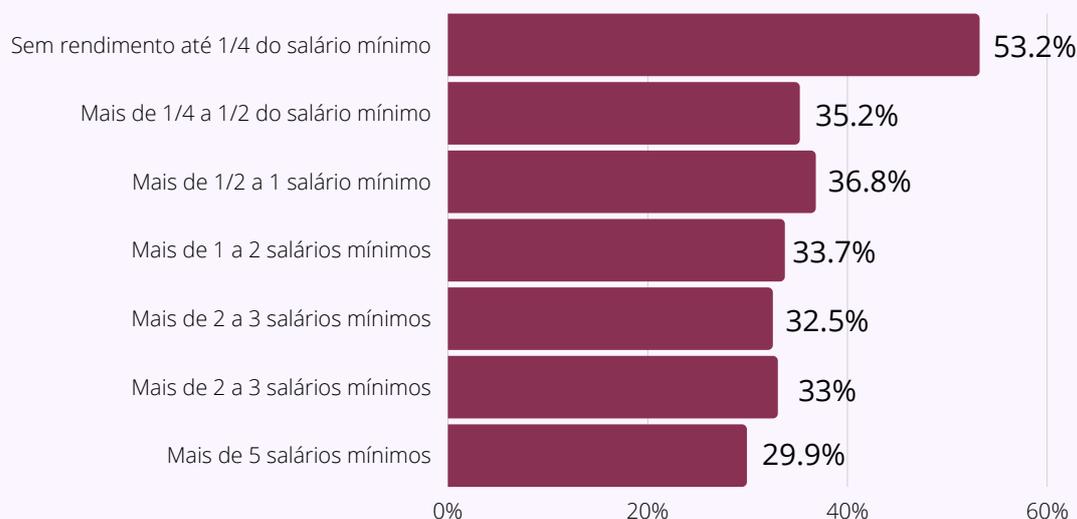
Gráfico 4.3 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativo, em Minas Gerais, por formação, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

De forma semelhante, observa-se que, o percentual de pessoas insuficientemente ativas no grupo de indivíduos sem rendimento até $\frac{1}{4}$ do salário mínimo foi de 53,2%, caindo até 29,9% para as pessoas com rendimento per capita superior à 5 salários mínimos (Gráfico 4.4).

Gráfico 4.4 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativos, em Minas Gerais, por rendimento, 2019.

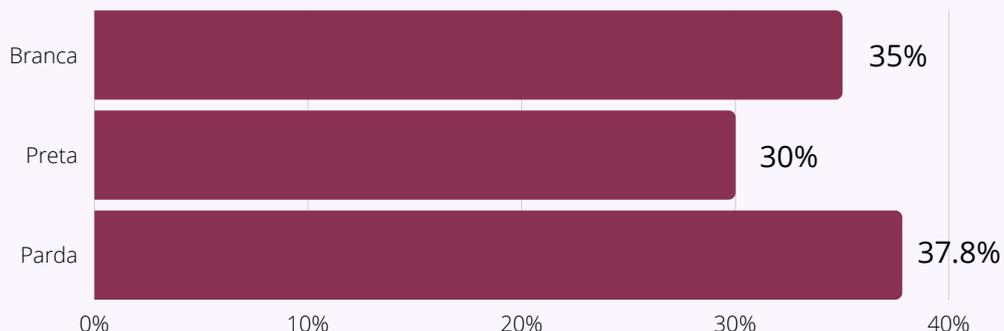


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

4. INSUFICIENTEMENTE ATIVOS

Em relação à variável de cor ou raça, foi possível observar que 35% das pessoas brancas eram insuficientemente ativas, quando em relação às pretas, 30% estavam nesta condição. Entre os pardos, 37,8% não praticavam o nível recomendado de atividade física, como aponta o gráfico 4.5.

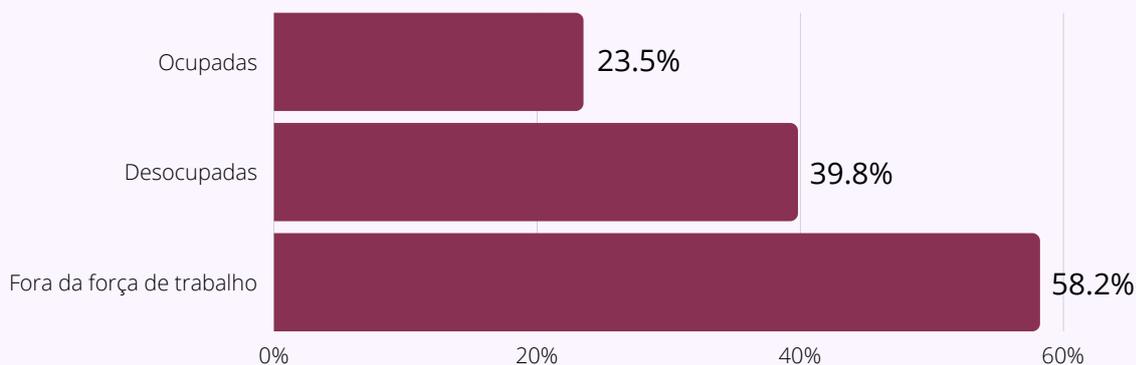
Gráfico 4.5 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativos, em Minas Gerais, por raça/cor, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Por fim, analisando sob a ótica da condição em relação à força de trabalho, verifica-se que 23,5% das pessoas ocupadas eram insuficientemente ativas, sendo que o mesmo percentual para as pessoas desocupadas e para as pessoas fora da força de trabalho foi de 39,8% e 58,2%, respectivamente, como indica o gráfico 4.6.

Gráfico 4.6 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade insuficientemente ativos, em Minas Gerais, por força de trabalho, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

5. INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

O incentivo à prática de atividades físicas, por meios de programas de prevenção também foram avaliados na PNS 2019. No estado de Minas Gerais 3%, da população está inserida em programas públicos de incentivo à prática de atividade física, sendo que as mulheres participam mais das ações desenvolvidas do que os homens. Cerca de 2% da população masculina e 3,9% da população feminina participam regularmente dessas ações.

A Política Estadual de Promoção da Saúde no âmbito do Estado de Minas Gerais, instituída no ano de 2016, estimula a oferta de ações de Práticas Corporais e Atividades Físicas, que compreendem promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, dentre outras práticas.

Podemos destacar como amplamente relevante neste processo a implantação e implementação dos polos do Programa Academia da Saúde que é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado com estrutura física, equipamentos e profissionais qualificados. Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde. No estado de Minas Gerais temos 580 polos em mais de 400 municípios.

6. HÁBITO DE ASSISTIR TELEVISÃO

O tempo gasto em comportamentos sedentários está fortemente relacionado ao aumento do risco de desenvolver diversas doenças sendo que existem várias evidências de que quanto maior o número de horas diárias que o indivíduo dedica assistindo televisão maior o risco de exposição à obesidade e outras doenças.

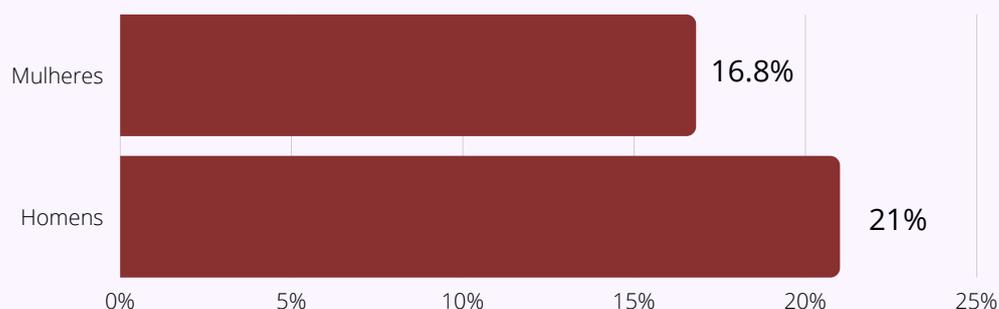
Sendo assim, a PNS 2019, utilizou a variável tempo em frente a televisão como uma das ferramentas para mensurar os níveis de sedentarismo na população. As pessoas que declararam ter assistido televisão por 3 horas ou mais por dia, entre os brasileiros, 21,8% e entre os mineiros, 19% da população adulta.

Ao compararmos a PNS realizada em 2013 e a PNS realizada em 2019 nota-se que no estado houve uma diminuição no índice de pessoas que assistiam televisão por mais de três horas por dia. Para esse indicador nota-se um percentual de 28,1%, em 2013, e 19%, em 2019.

6. HÁBITO DE ASSISTIR TELEVISÃO

Considerando os dados por sexo observamos que os homens passam mais tempo em frente as telas e possuem percentuais mais elevados (21%) do que as mulheres (16,85%). Como representa o gráfico 6.1.

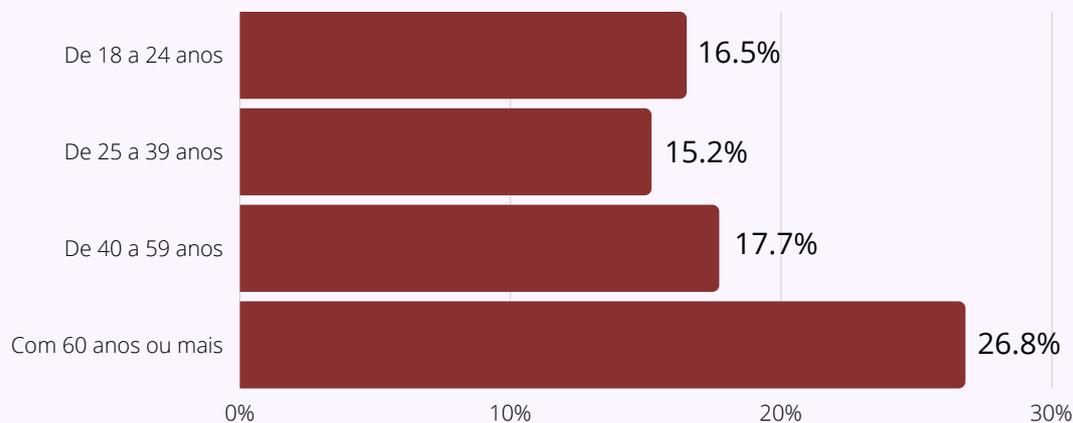
Gráfico 6.1 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que assistem televisão por 3 horas ou mais por dia, em Minas Gerais, por sexo, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

A população idosa (60 anos ou mais) é o grupo etário que apresentou maior proporção de pessoas que assistia televisão por três ou mais horas ao dia, 26,8%. Os outros grupos etários apresentaram percentuais próximos, conforme gráfico a seguir.

Gráfico 6.2 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que assistem televisão por 3 horas ou mais por dia, em Minas Gerais, por faixa etária, 2019.

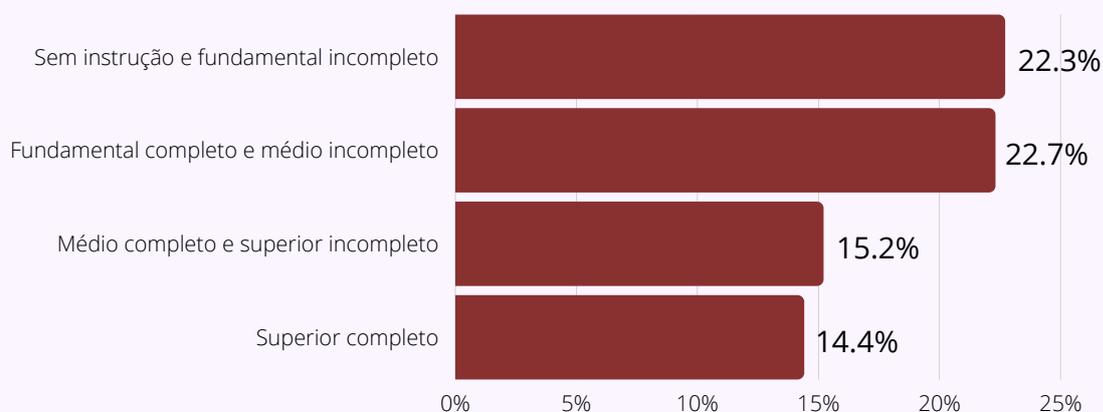


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

O Gráfico 6.3 nos permite observar que conforme o nível de instrução aumentou, o percentual de adultos que assistiam televisão por 3 ou mais horas diárias, diminuiu.

6. HÁBITO DE ASSISTIR TELEVISÃO

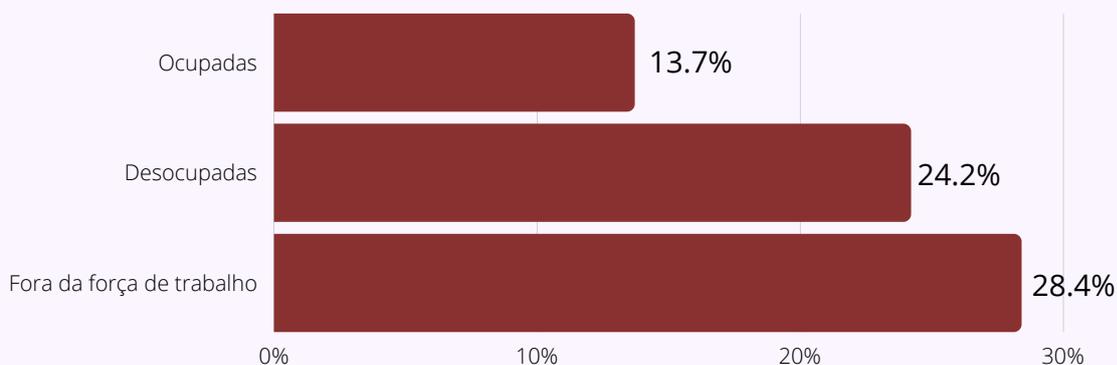
Gráfico 6.3 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que assistem televisão por 3 horas ou mais por dia, em Minas Gerais, por formação, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

A pesquisa apontou que a condição em relação a força de trabalho também influenciou o uso de TVs. O gráfico 6.4 evidencia que o grupo de pessoas que se encontram fora da força de trabalho foi o que apresentou maior proporção de pessoas que assistiram televisão por 3 horas ou mais por dia, com um percentual de 28,4%, seguidas pelas pessoas desocupadas, com 24,2%, e pelas ocupadas, com 13,7%.

Gráfico 6.4 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que assistem televisão por 3 horas ou mais por dia, em Minas Gerais, por força de trabalho, 2019.

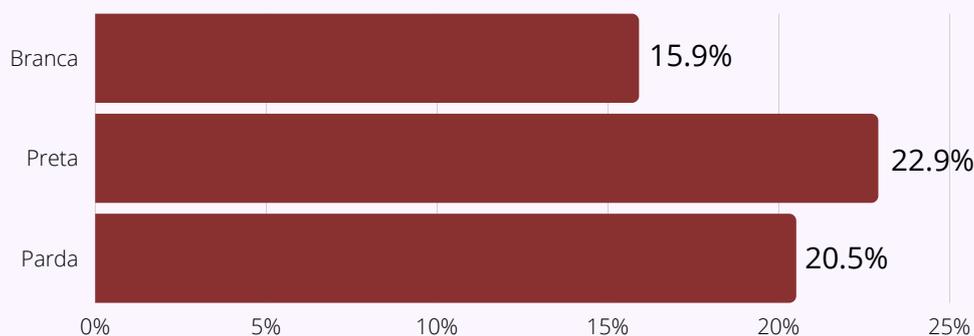


Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Considerando a cor/raça, a pesquisa evidenciou que os negros (22,9%) e os pardos (20,5%) assistem mais televisão que os brancos (15,9%), de acordo com o gráfico 6.5

6. HÁBITO DE ASSISTIR TELEVISÃO

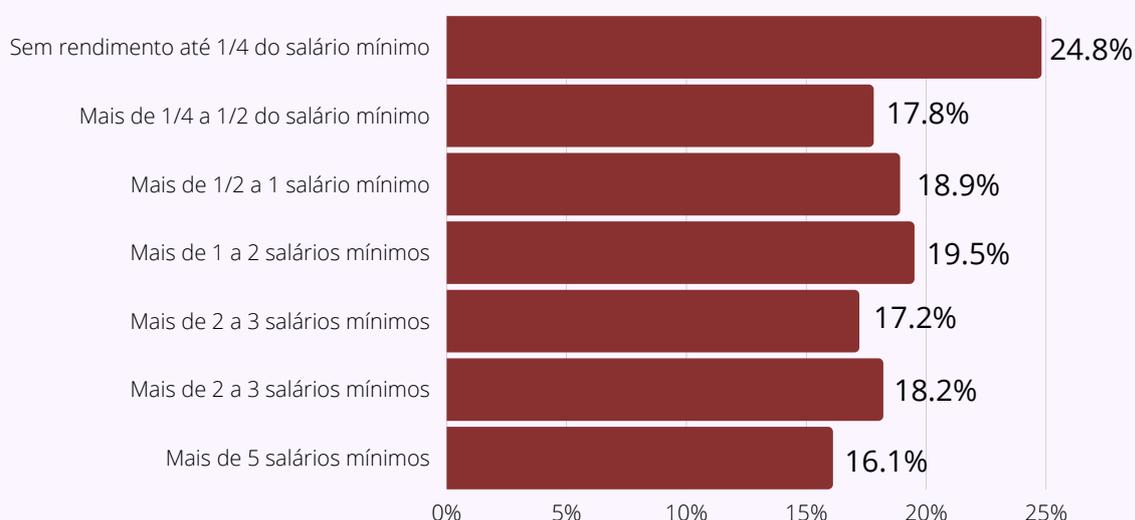
Gráfico 6.5 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que assistem televisão por 3 horas ou mais por dia, em Minas Gerais, por raça/cor, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

Quanto ao rendimento, por meio do gráfico, abaixo, é possível inferir que as pessoas sem rendimento ou baixíssimo rendimento são as que mais permaneceram em frente as telas, 25,8% deles afirmaram assistir televisão por 3 horas ou mais por dia. As pessoas que possuíam rendimento de 5 salários ou mais obtiveram o percentual mais baixo para esse indicador (16,1%).

Gráfico 6.6 - Pessoas de 18 anos ou mais de idade que assistem televisão por 3 horas ou mais por dia, em Minas Gerais, por rendimento, 2019.



Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019.

REFERÊNCIAS

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa nacional de saúde**: 2013. Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas: Brasil, grandes regiões e unidades da federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2014. 181p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa nacional de saúde**: 2019. Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 113p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO, 2010. 58 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global status report 2014**. Health statistics and information systems. Geneva: WHO, 2014.