



A RELAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA ZONA RURAL DAS COMUNIDADES CONTENDAS E KM 19: UMA ABORDAGEM DE CONSCIENTIZAÇÃO

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE RURAL AREA OF THE CONTENDAS AND KM 19 COMMUNITIES: AN AWARENESS APPROACH

Josiane Azevedo de Santana. Graduada em Educação Física – DEDC II – UNEB.
josianeazevedo21@hotmail.com

Michele Rosario dos Santos. Graduada em Educação Física – DEDC II – UNEB.
profmichelerosario@hotmail.com

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo discutir o sedentarismo e o nível de atividade física associada à saúde e ao lazer no meio rural, entre as comunidades de Contendas e Km 19, apontando formas de conscientização sobre a importância e benefícios de ser fisicamente ativo, juntamente com a relevância do poder público nessa causa. O método utilizado nesta pesquisa, foi o estudo de caso, e para a coleta de dados foi utilizada a observação participante, realizada nas comunidades Contendas, (Pedrão – BA) e Km 19 (Alagoinhas - BA). Com os dados

ABSTRACT

The present research aimed to discuss sedentary lifestyle and the level of physical activity associated with health and leisure in rural areas, between the communities of Contendas and Km 19, pointing out ways of raising awareness about the importance and benefits of being physically active, together with the relevance of public authorities in this cause. The method used in this research was the case study, and participant observation was used to collect data, carried out in the communities Contendas, (Pedrão – BA) and Km 19 (Alagoinhas – BA). With the data obtained,

obtidos, concluiu-se que o baixo nível de atividade física é um problema similar entre as comunidades. Quando realizada alguma atividade física, é durante o momento de trabalho, na realização de caminhadas, ou na prática de exercícios resistidos em academias de musculação, que para isso, é necessário o deslocamento para outras comunidades que possuem academias. E que a falta de políticas públicas é um dos causadores desse baixo nível relatado. Assim, faz-se necessário a intervenção do poder público, gerar ações para a promoção de atividades voltadas à saúde e ao lazer, como forma de conscientizar e incentivar a população rural a ser mais fisicamente ativa obtendo uma vida mais saudável.

Palavras-chave: atividade física; sedentarismo; zona rural.

it was concluded that the low level of physical activity is a similar problem between communities. When any physical activity is performed, it is during work, when walking, or when practicing resistance exercises in weight training gyms, for which it is necessary to travel to other communities that have gyms. And that the lack of public policies is one of the causes of this reported low level. Therefore, it is necessary for public authorities to intervene, to generate actions to promote activities aimed at health and leisure, as a way of raising awareness and encouraging the rural population to be more physically active and lead a healthier life.

Keywords: physical activity; sedentary lifestyle; countryside.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a relação entre atividade física, aptidão física e saúde são diretamente ligadas ao estilo e, respectivamente, à qualidade de vida. Partindo deste pressuposto, devemos considerar que a realidade vivida na zona rural, juntamente com seu tipo e tempo de trabalho executado, é totalmente diferente da zona urbana, o que interfere consideravelmente na qualidade de vida dos moradores dessas áreas contribuindo assim para um alto nível de inatividade física desse público alvo.

O sedentarismo caracterizado pela falta de atividade física é reconhecido como um problema de saúde pública, identificado como fator de risco relacionado à incidência de um grande número de doenças não transmissíveis (DNT), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. Segundo

Camargo e Añez (2020), de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas, se a população global fosse mais fisicamente ativa.

Na zona rural, o sedentarismo se manifesta de certa forma predominante, e o trabalho de campo torna-se uma válvula de escape, atuando indiretamente como uma atividade física (AF) para esse público. Um estudo realizado por Wanzeler e Nogueira (2019) resultou que as populações rurais brasileiras podem apresentar elevadas frequências de inatividade física, especialmente no domínio do lazer ou, quando muito, níveis suficientes de AF associados ao trabalho e ao deslocamento – realidade existente entre as comunidades Contendas e Km 19.

De acordo com o Ministério da Saúde (2021), a atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Ainda segundo o Ministério da Saúde, são exemplos de AF: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros.

Há uma escassez de atividades físicas associadas à saúde e ao lazer dos moradores da zona rural, que não ficam totalmente inativos fisicamente, devido a fatores relacionados ao trabalho doméstico e ao trabalho no campo, que vão de deslocamento através de caminhadas a trabalhos braçais. Paralelo a isso, entra o poder público, como meio de reestruturar e proporcionar ações como a construção de locais específicos para a prática de atividade física, aulas gratuitas com profissionais qualificados, além de outras formas de conscientização, através de palestras e divulgação de informações sobre a importância e os benefícios da atividade física, agindo essa forma como um motivador, incentivando os moradores da zona rural a buscarem ser fisicamente ativos, inibindo, assim, o aumento do sedentarismo que é predominante em algumas áreas e causador de diversas doenças.

Desse modo, a presente pesquisa pretendeu discutir o sedentarismo e o nível de atividade física associada à saúde e ao lazer no meio rural entre as comunidades de Contendas e Km 19 (BA), apontando formas de conscientização sobre a eficiência e benefícios da atividade física no combate de doenças causadas pelo sedentarismo, juntamente com a importância do poder público nessa causa. Esperamos, assim, contribuir para uma melhor compreensão referente às causas dos baixos níveis de AF na zona rural, especificamente nas comunidades citadas acima, tendo em vista que a temática e localidades como essas são dificilmente estudadas e precisam de um olhar mais amplo.

2 SEDENTARISMO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADO À SAÚDE E AO LAZER NA ZONA RURAL: CONTENDAS E KM 19 (BA)

De acordo com Lima *et al.* (2019), o sedentarismo é um fator de risco para diversas doenças crônicas. Mais de 5,3 milhões de mortes por ano no mundo são atribuídas à inatividade física. Mesmo assim, quase um quarto da população de adultos e mais da metade dos idosos não atingem as recomendações de 150 (cento e cinquenta) minutos de atividade física (AF) semanais. Os efeitos nocivos da falta de exercícios físicos para a saúde e os baixos níveis de AF da população mundial fizeram com que a inatividade física recebesse o *status* de pandemia.

Nahas (2010) descreve que a inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados. Nesse sentido, atividades físicas regulares têm grande importância na saúde da população, tanto na prevenção de doenças crônicas, como na interação social, pois muitos veem nos programas de atividade física, além de um meio de aprimorar a saúde, uma maneira de conhecer e interagir com outras pessoas.

Sedentarismo é definido como a falta, ausência e/ou diminuição de atividades físicas ou esportivas diárias. Atualmente, especialistas da área o consideram como o mal do século, podendo causar diminuição das capacidades e habilidades motoras, em virtude do comodismo provocado pelo avanço tecnológico, fato que interfere diretamente na saúde do ser humano (ACSM, 2011).

Muito se discute sobre o sedentarismo e seus malefícios, bem como acerca da importância de se manter fisicamente ativo, independente de idade, gênero, nível socioeconômico, localidade e outros fatores. Mas, pouco é discutido sobre a realidade vivida pelas pessoas que residem em áreas rurais e o quanto isso influencia na qualidade de vida desses indivíduos, quando a mesma é relacionada aos seus níveis de AF.

Wanzeler e Nogueira (2019) afirmam que pesquisas têm demonstrado que, em algumas populações, os níveis de atividade física variam de acordo com a localização geográfica, o desenvolvimento socioeconômico, idade, gênero e outras variáveis.

A zona rural se caracteriza predominantemente pelo trabalho agrícola familiar, cujas propriedades estão mais distantes umas das outras, as estradas são de terra, há menor infraestrutura de comércio, lazer e atrativos culturais, além das escolas estarem localizadas mais distantes das residências, por abranger uma área superior à das regiões urbanas. Na zona rural é comum o deslocamento através de caminhadas, bicicleta e mototocicletas dentro das próprias comunidades e distritos para realizar atividades cotidianas. Para ir à escola ou se deslocar à cidade, os moradores da zona rural necessitam cumprir percursos a pé que variam de pequena a média distância para pegar o ônibus, já que suas residências nem sempre se situam na margem das estradas.

Contendas e Km 19 são comunidades que fazem parte desta realidade, onde o nível de AF é precário. O trabalho agrícola familiar ocupa a maior parte do tempo das pessoas, que acabam deixando de lado o investimento de uma pequena parte do seu tempo livre para a realização de alguma atividade física, e isso se dá por

vários motivos. Inicialmente, pelo cansaço atribuído ao trabalho agrícola e, posteriormente, por haver uma falta de espaço adequado, além da falta de conhecimento sobre o que deve ou não ser feito.

O trabalho, muitas vezes braçal, de alta intensidade e grande desgaste físico, bem como as obrigações diárias do trabalho doméstico e a falta de opções de transporte estão muitas vezes relacionadas a doenças ortopédicas por repetição traumática e outros agravos (Wanzeler; Nogueira, 2019).

Dessa maneira, acredita-se que o ambiente rural possa representar maior prevalência de indivíduos inativos fisicamente, influenciando suas condições de saúde e qualidade de vida. Populações rurais vivem numa realidade onde prevalece o isolamento, residências precárias, menores níveis socioeconômicos e educacionais, limitações de transporte, problemas crônicos de saúde e distância dos recursos sociais e de saúde (Morais; Rodrigues; Gerhardt, 2008). Ainda acrescentam-se a maior dedicação para o trabalho no campo e a deficiência de espaços e equipamentos de lazer.

Portanto, a disponibilização de mais locais e equipamentos para a prática de AF se torna relevante, visto que crianças, jovens e idosos reportam a dificuldade de acesso a locais e equipamentos como sendo uma barreira para a prática de AF (Pandolfo *et al.*, 2016; Rech *et al.*, 2018).

A prática de atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia para a promoção da saúde. Contudo, para os moradores de áreas rurais, a prática de atividade física é prejudicada por esses obstáculos mencionados. Além disso, poucas pessoas optam por fazerem caminhadas no início do dia ou final da tarde para a prática de movimentação. Nahas (2010) descreve que atividades físicas regulares têm grande importância na saúde da população, tanto na prevenção de doenças crônicas, como na interação social, pois muitos veem nos programas de atividade física, além de um meio de aprimorar a saúde, uma maneira de conhecer e interagir com outras pessoas.

3 FORMAS DE CONSCIENTIZAÇÃO: IMPORTÂNCIA DO PODER PÚBLICO NESSA CAUSA

Ao refletir acerca do sedentarismo, sabendo-se que se trata de um problema mundial de saúde, de acordo com o Ministério da Saúde (2022), em 2018, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou o Plano de Ação Global de Atividade Física 2018-2030, convidando países a implementarem ações políticas visando à redução dos níveis de inatividade física em 15% e o comportamento sedentário em todo o mundo até o ano de 2030.

Aliado a isso, em um estudo realizado por Silva e Abraão (2022), foi considerado que tanto o lazer quanto a saúde são direitos sociais presentes na Constituição Federal Brasileira em vigência e que, portanto, carecem de políticas públicas sociais eficazes que possam regulamentar o acesso e garanti-las à população. Os gestores são os responsáveis por realizar essa tarefa ao serem os representantes do Estado e estarem imbuídos de seu poder.

Contendas e Km 19 são comunidades que não possuem espaços como praças públicas, academias, quadras poliesportivas, campos de areia, entre outros, que promoveriam e estimulariam a prática de exercícios físicos relacionados à saúde e ao lazer. Leva-se em consideração, ainda, que para realizar alguma atividade física nesses locais específicos, é necessário o deslocamento das pessoas para outras comunidades ou até mesmo para a cidade.

A AF predominante entre os moradores de Contendas e Km 19 trata-se da caminhada/corrida que, quando realizada, é durante a manhã ou final de tarde, mas, nessa questão há um problema a ser destacado, que se refere à pouca ou até mesmo à falta de manutenção das estradas, em que, por se tratarem de estradas de terra, o acúmulo de buracos é constante. E é um dos motivos que não impossibilitam, mas dificultam a caminhada/corrida das pessoas. Uma praça pública

bem idealizada, com o propósito de ser um local de lazer e realização de atividades físicas ajudaria nessa questão.

A falta de espaços específicos estruturados que propiciem a prática de caminhadas, corridas, academias ao ar livre e esportes, juntamente com a falta de mobilizações como uma forma de conscientização sobre a importância da atividade física e os riscos das doenças causadas pelo sedentarismo, através de palestras ou aulas teórico-práticas ministradas por profissionais qualificados (Professores de Educação Física), ou seja, a falta de políticas públicas relacionadas ao investimento de ações referentes à promoção de atividades físicas associadas à saúde e ao lazer dos moradores da zona rural, é fortemente presente.

O estilo de vida contemporâneo tem contribuído para que o sedentarismo e outros males à saúde venham crescendo, visto que a inatividade física é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças; sendo assim, é cada vez mais relevante que sejam promovidas ações para a inclusão da atividade física, no dia a dia do ser humano (Júnior *et al.*, 2022).

Moretti *et al.* (2009) trazem uma grande contribuição acerca das políticas públicas para a promoção da saúde, afirmando que esse grande desafio envolve arranjos intersetoriais na gestão pública, empoderamento da população, desenvolvimento de competências e habilidades, capacitação, acesso à informação, estímulo à cidadania ativa, entre outros, para que a população reconheça seus problemas e suas causas, a fim de que ela possa advogar por políticas públicas saudáveis.

Sabendo da importância de se manter fisicamente ativo e dos riscos causados pelo sedentarismo que é um causador de doenças, faz-se necessária uma atenção a mais para comunidades como essas que apresentam um baixo nível de atividade física, devido às suas necessidades.

Compartilhar que crianças, jovens, adultos e idosos podem e devem realizar atividade física é importante. Afinal, são inúmeros os benefícios para essas diferentes faixas etárias.

Segundo o Ministério da Saúde (2021), a atividade física para as crianças de até 5 anos traz benefícios para o crescimento e o desenvolvimento saudáveis, além de auxiliar no controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade, melhorar a qualidade do sono, auxiliar na coordenação motora, melhorar as funções cognitivas e a prontidão para o aprendizado, entre vários outros.

Para crianças e jovens de 6 a 17 anos, a atividade física melhora as habilidades de socialização, melhora a saúde do coração e a condição física, desenvolve habilidades motoras, como correr, saltar e arremessar, ajuda no desempenho escolar, melhora o humor, dentre outros.

Para os adultos, previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças do coração e alguns tipos de cânceres, ajuda a controlar o peso, diminui o estresse, entre outros.

E para os idosos, a atividade física reduz o risco de quedas e lesões, reduz o cansaço durante o dia, ajuda na manutenção da memória, melhora a postura e equilíbrio, entre vários outros.

O fortalecimento do fornecimento de informações acerca da atividade física e seus benefícios para todas as faixas etárias faz-se necessário, pois algumas pessoas negligenciam esse fato: elas sabem que praticar atividade física é importante, mas não têm noção da quantidade de benefícios é proporcionada por essa prática. Por este motivo, é importante a realização de palestras e aulas com profissionais que ajudariam nesse caso, para um melhor entendimento e boa conscientização.

4 METODOLOGIA

A metodologia adotada para esta pesquisa trata-se de um estudo de caso de caráter qualitativo. A coleta de dados foi realizada através da observação

participante, considerando que as comunidades estudadas têm vínculo direto com a vida das pesquisadoras.

De acordo com Godoy (1995), o estudo de caso se caracteriza como um tipo de pesquisa cujo objeto é uma unidade que se analisa profundamente. Visa ao exame detalhado de um ambiente, de um simples sujeito ou de uma situação em particular.

A observação participante configurou-se numa possibilidade de vivenciar, observar, analisar, discutir e descrever o problema em questão no que diz respeito ao sedentarismo, ao nível e ao tipo de atividade física dos moradores da zona rural, das comunidades Contendas e Km19, bem como as formas de conscientização envolvendo o poder público nessa causa.

Para a análise de dados, foram observados indivíduos do sexo masculino e feminino, com faixa etária entre 18 (dezoito) e 65 (sessenta e cinco) anos. Durante o período de outubro de 2022 até agosto de 2023, de segunda a sexta, pela manhã e pela tarde, foi observado o nível e os tipos de AF praticados pelos moradores, quando realizados, voltados à saúde e ao lazer, além dos empecilhos que envolvem a não adoção dessa prática.

Por se tratar de duas comunidades pequenas, com poucos habitantes, foi possível fazer uma observação geral e participativa, através de caminhadas pelas localidades, além de conversas e vivências juntamente com os moradores. Assim, os dados obtidos foram sistematicamente anotados, organizados para compor e direcionar a presente pesquisa.

Segundo Marietto e Sanches (2013), o objetivo da observação participante é produzir uma “descrição densa” da interação social em ambientes naturais. Ao mesmo tempo, os informantes são incentivados a usar a própria linguagem e conceitos diários para descrever o que está acontecendo em suas vidas, esperando-se que, no processo, emergja uma imagem mais adequada do contexto de investigação como um sistema social descrito a partir de uma série de perspectivas dos participantes.

Na observação participante, o observador deixa de ser o espectador do fato que está sendo estudado. Nesse caso, ele se coloca na posição dos outros elementos envolvidos no fenômeno em questão. Esse tipo de observação é recomendado especialmente para estudos de grupos e comunidades (Godoy, 1995, p. 27).

4.1 LOCAIS DO ESTUDO

A pesquisa foi desenvolvida nas comunidades Contendas e KM19. Contendas é uma comunidade rural, localizada no município de Pedrão - BA que, por sua vez, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022), tem uma área territorial de 158.488 km² (cento e cinquenta e oito mil, quatrocentos e oitenta e oito quilômetros quadrados), além de possuir uma população de 6.235 (seis mil, duzentos e trinta e cinco) habitantes, com uma densidade demográfica de 39,34 hab./km².

Através do Diário Oficial do Município (2017), a economia de Pedrão é baseada na agricultura e pecuária. O município possui 18 (dezoito) ruas e 29 (vinte e nove) povoados/comunidades, dentre eles, o de Contendas. Limita-se com os municípios de Aramari, Ouriçangas, Coração de Maria, Irará e Teodoro Sampaio. E distancia-se da capital do Estado (Salvador), a 140km (cento e quarenta quilômetros), cerca de uma hora e cinquenta e um minutos.

Já a comunidade do Km 19, Zona Rural, está localizada na rodovia BR-110, no distrito de Riacho da Guia, em Alagoinhas - BA. Com mais de 550 (quinhentos e cinquenta) habitantes, Km 19 tem como renda a agricultura familiar. As lavouras são predominantemente de milho, destinadas à produção de silagem, ou grãos usados na alimentação do gado, além de sítios com produção de laranjas e fazendas.

Grande parte dos habitantes reside e trabalha na área rural; outros trabalham na cidade e se deslocam diariamente para cumprir seus compromissos trabalhistas.

O rendimento domiciliar *per capita* das famílias está na grande maioria entre um e dois salários mínimos.

O distrito de Riacho da Guia, com mais de 15 (quinze) mil habitantes, pertence ao município de Alagoinhas - BA que, por sua vez, possui uma área de 718.089 km² (setecentos e dezoito mil e oitenta e nove quilômetros quadrados) e sua população em 2022 é de 151.065 (cento e cinquenta e um mil e sessenta e cinco) habitantes, o que representa um aumento de 6,79% em comparação com o Censo de 2010, tendo, portanto, uma densidade demográfica de 210,05 hab./km². Limita-se ao norte com o município de Inhambupe, ao sul com o município de Catu, a leste com o município de Araçás, a oeste com o município de Aramari, a nordeste com o município de Entre Rios e a sudoeste com o município de Teodoro Sampaio. A distância entre Alagoinhas e Salvador é de 123 km (cento e vinte e três quilômetros). O tempo estimado do percurso da viagem entre as duas cidades é de aproximadamente uma hora e quarenta e dois minutos.

5 RESULTADOS

Ao fazer parte das comunidades Contendas e Km 19, e podendo diariamente observar o comportamento dos moradores relacionado ao sedentarismo e ao nível de atividade física associada à saúde e ao lazer, foi notado que aproximadamente 90% dos moradores, com faixa etária de aproximadamente 18 a 65 anos, utilizam o trabalho (agricultura, pecuária, trabalho doméstico, entre outros) como um momento de AF. Contudo, para essas mesmas pessoas, quando relacionado ao momento de lazer, poucas ou nenhuma AF é praticada.

Outras pessoas realizam no seu tempo livre a caminhada, que geralmente acontece pela manhã, por volta das 05h ou pela tarde, às 17h. Tendo em vista que as estradas não são pavimentadas (estrada de terra) e a falta de uma correta manutenção acaba gerando o acúmulo de buracos, apesar de dificultar, não impede

a realização da caminhada. Entretanto, a partir do momento que chega o período chuvoso, a realização da caminhada nas estradas torna-se inviável.

Há uma porcentagem de indivíduos, equivalente a 5% de cada comunidade, que se deslocam para outras localidades para frequentarem academias de musculação, para a realização de exercícios resistidos, uma vez que as comunidades em que residem não possuem academias.

Com relação ao presente estudo, é notável que para os moradores que realizam algum tipo de AF no seu tempo livre, já receberam alguma informação sobre os benefícios da atividade física para a saúde, e eles obtiveram tais informações através de meios de comunicação ou recomendação médica. Como citado acima, a caminhada é a AF mais praticada por essas pessoas.

Percebe-se que são necessárias intervenções de profissionais qualificados (Profissionais/Professores de Educação Física) para orientações em razão de a maior relação entre a fonte de informação e a prática efetiva de atividades físicas se estabelece nesses domínios. Além disso, qualificar os diferentes profissionais da área da saúde, em especial os médicos, pode ajudar a fortalecer e ampliar as informações a esses residentes rurais e incentivar a prática regular para maiores benefícios à saúde.

6 CONCLUSÃO

Diante dos dados obtidos e apresentados nesta pesquisa, entende-se que o baixo nível de atividade física e o sedentarismo são problemas similares presentes nas comunidades Contendas e Km 19. Quando realizada alguma atividade física por grande parte dos moradores, é durante o momento de trabalho (agricultura, pecuária, trabalho doméstico, entre outros), na realização de caminhadas, ou na prática de exercícios resistidos em academias de musculação, que, para isso, é necessário o deslocamento para outras comunidades que possuem academias.

O cansaço atribuído ao trabalho no campo e a falta de políticas públicas voltadas à promoção de atividades físicas são os principais causadores desse baixo nível relatado, tendo em vista que o sedentarismo é considerado um problema de saúde pública, e que a população da zona rural ocupa a maior parte do seu tempo com o trabalho.

Faz-se necessária a intervenção do poder público, através das políticas públicas, promovendo ações para a promoção de atividades físicas voltadas à saúde e ao lazer, através de implementação de locais específicos para sua prática, como praças com academias ao ar livre, quadras para a realização de esportes, além de promover palestras e aulas com profissionais de saúde e professores de Educação Física, informando as consequências do sedentarismo, visto a gama de doenças que ele proporciona.

Em contrapartida, deve-se relatar a importância e os benefícios em aderir a uma vida mais ativa fisicamente, como forma de conscientizar e incentivar a população rural a aumentar seu nível de atividade física, e, consequentemente, obter uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

ACSM. American College of Sports Medicine. *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, jul. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a população brasileira**. Brasília – DF, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Políticas Públicas de Atividade Física**: análise de documentos governamentais em âmbito mundial. 1 ed. Brasília – DF, 2022.

CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. ISBN 978-65-00-15021-6, 2020.

GODOY, A. S. Pesquisa Qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 35, nº 3, p. 20-29, mai/jun. 1995.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Cidades e Estados**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ba/pedrao.html>. Acesso em: 26 out. 2023.

JÚNIOR, G. B. V. *et al.* Atividade física na promoção da saúde. **Revista CPAQV**, Vol.14, nº 1, 2022.

LIMA, D. F. *et al.* Tendência temporal da participação em atividade física no lazer na cidade de Curitiba, Brasil (2006-2015). **Revista Brasileira de Epidemiologia**. Vol. 22, 2019, ISSN 1980-5497. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rbepid/2019.v22/e190059/pt/>. Acesso em: 26 out. 2023.

MARIETTO, M. L.; SANCHES, C. Estratégia como prática: um estudo das práticas da ação estratégica no cluster de lojas comerciais da Rua das Noivas em São Paulo. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**. Vol. 7, nº3, p. 38, 2013.

MORAIS, E. P.; RODRIGUES, R. A. P.; GERHARDT, T. E. Os idosos mais velhos no meio rural: realidade de vida e saúde de uma população do interior gaúcho. **Florianópolis**, 2008, v. 17, n. 2, p. 374-383.

MORETTI, A. C. *et al.* Práticas Corporais /Atividade Física e Políticas Públicas de Promoção da Saúde. **Saúde e Sociedade**, vol.18, Nº 2, p. 346-354, abr. 2009.

NAHAS, M. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010.

PEDRÃO. Prefeitura Municipal de Pedrão. **Diário Oficial do Município**. Ano V, Nº 849, dez 2017. Disponível em: <https://www.pedrao.ba.gov.br/Site/DiarioOficial>. Acesso em: 26 out. 2023.

SAMPAIO, T. B. **Metodologia da Pesquisa**. 1ª Edição. Santa Maria, RS: UFSM; CTE; UAB, 2022.

SILVA, B. C.; ABRAÃO, R. K. Políticas Públicas voltadas ao lazer para promoção da saúde. **Humanidades e Inovação**, 2022.

PANDOLFO, K. C. M. *et al.* Barreiras percebidas à prática de atividades físicas em escolares do ensino médio. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, 18(5), 567, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n5p567>. Acesso em: 29 out. 2023.

RECH, C. R. *et al.* *Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 24(4), 303-309, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404175052>. Acesso em: 29 out. 2023.

WANZELER, F. S. C.; NOGUEIRA, J. A. D. Atividade física em populações rurais do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 27(4):228-240, 2019