

## **EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL PARA O BEM-ESTAR: ANÁLISE DE ESTILOS DE VIDA E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE UM GRUPO DE JOVENS PORTUGUESES**

**Isabel Cabrita Condessa**

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho  
FCSH, Universidade dos Açores  
maria.id.condessa@uac.pt

**Zélia Caçador Anastácio**

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho  
zeliaf@ie.uminho.pt

*Received: 19 marzo 2024*

*Revised: 23 marzo 2024*

*Evaluator 1 report: 26 abril 2024*

*Evaluator 2 report: 29 abril 2024*

*Accepted: 22 mayo 2024*

*Published: junio 2024*

### **RESUMO**

Partindo de uma perspectiva multidimensional e evolutiva de “desenvolvimento sustentável” a UNESCO define como etapa a atingir para a sua agenda de 2030 “garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”, assim como, através das suas ações, fazer com que a população alcance um futuro inclusivo, sustentável e equitativo. Neste estudo pretendemos descrever e comparar parâmetros relacionados com a imagem corporal de um grupo de jovens portugueses (n= 592), com idades até 24 anos, de ambos os sexos (masculino = 151/ 26%; feminino= 441/74%); assim como, a sua perceção sobre fatores a empreender para alcançarem uma vida com bem-estar, num corpo e mente saudáveis. Foi aplicado um inquérito por questionário on-line, respeitando um consentimento informado. Os dados foram analisados recorrendo ao SPSS – versão 28, a partir do uso de estatística descritiva, de tendência central e comparativa não paramétrica. Tivemos como propósito: i. relevar as diferenças de nível de satisfação com a imagem corporal entre rapazes e raparigas; ii comparar os estilos de vida de rapazes e raparigas, com impacto positivo no seu bem-estar. Podemos inferir que na nossa amostra existiam diferenças significativas quanto o nível de satisfação com sua altura e peso ( $p < .011$  e  $p < .001$ ), assim como, em variados parâmetros de imagem corporal, com realce para a maior insatisfação do sexo feminino pelo seu peso, índice de massa corporal (IMC), Barriga, Ancas, Coxas e Pernas. Estes jovens apresentavam um valor médio de IMC de 22.8, mas a variação foi superior para as raparigas que, no seu dia a dia, apresentava estilos de vida menos ativos - menor adesão a práticas de Atividade Física ou Desportiva. Ademais, mais de 22.9% ponderava a possibilidade de fazer uma intervenção estética.

Uma educação sustentada num estilo de vida com uma alimentação mais saudável, sem comportamentos aditivos, descanso equilibrado, prática de Atividade Física e supervisionando a Saúde Corporal, foram alguns dos pontos favoráveis em que encontramos diferenças de perceção entre os indivíduos de ambos os sexos.

**Palavras chave:** imagem corporal; estilos de vida saudável; perceções; educação

## **ABSTRACT**

**Sustainable education for well-being: lifestyle analysis and satisfaction with body image of a group of portuguese young people.** Starting from a multidimensional and evolutionary perspective of “sustainable development”, UNESCO defines the stage to be achieved for its 2030 agenda as “ensuring healthy lives and promoting well-being for all, at all ages”, as well as, through their actions, enable the population to achieve an inclusive, sustainable and equitable future. In this study we describe and compare parameters related to body image in a group of young Portuguese people (n= 592), aged up to 24 years, of both sexes (male = 151/26%; female = 441/74%); as well as their perception of factors to undertake to achieve a life of well-being, in body and mind. An online questionnaire survey was applied, respecting informed consent. Data were analyzed using SPSS – version 28, using descriptive, central tendency and comparative statistics. We aimed: i. differences in the level of satisfaction with body image between boys and girls are relevant; ii compare the lifestyles of boys and girls, with a positive impact on their well-being. We can infer that in our sample there were significant differences regarding the level of satisfaction with their height and weight ( $p < 0.011$  and  $p < 0.001$ ), as well as in different body image configurations, with emphasis on the greater dissatisfaction of females due to their weight, body mass index (BMI), Belly, Hips, Thighs and Legs. These young people had an average BMI value of 22.8, but the variation was greater for girls who, in their daily lives, had less active lifestyles - less adherence to Physical Activity or Sports. Furthermore, more than 22.9% considered the possibility of undergoing an aesthetic intervention.

A sustained education in a lifestyle with a healthier diet, without addictive behaviors, balanced rest, practice of Physical Activity and supervision of Body Health, were some of the points developed in which we found differences in perception between individuals of both sexes.

**Keywords:** body image; healthy lifestyles; perceptions; education

## **INTRODUÇÃO**

A educação é fundamental para alcançar os objetivos de “Desenvolvimento Sustentável”, e as instituições de ensino têm um papel fundamental a desempenhar na preparação das crianças e adolescentes, adultos das futuras gerações, para que estes participem de forma responsável na construção de uma economia inclusiva, com ecossistemas saudáveis e produtivos.

Na sua essência, uma educação para o desenvolvimento sustentável é um processo de mudança de hábitos e comportamentos realizado em harmonia e em reforço do atual e futuro potencial de satisfazer aspirações das necessidades humanas (ONU, 2020). Nesta linha de pensamento, e segundo a UNESCO, há que garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para as crianças e os adolescentes, que têm todos os direitos humanos, não porque são só porque são “o futuro” mas porque são seres humanos, hoje! A sociedade deverá garantir não só a proteção dos Direitos Humanos aos Jovens, como mudanças que se ajustem com as suas necessidades, informando-os, proporcionando-lhes recursos que promovam hábitos suscetíveis de promover a sua saúde ou desenvolvimento físico, mental, moral ou social.

São inúmeros os fatores que influenciam o Bem Estar dos jovens, interferindo nos seus comportamentos diários e na construção da sua representação corporal, entre outros, os fatores externos, de dimensão sociocultural como a família, amigos, *mass* e self-média, cultura, acesso a alimentos e a práticas físicas e fatores internos, mais pessoais como necessidades psicológicas, imagem corporal e preferências (Durán & Agúndez, 2013; Silva et al., 2024).

Atualmente a sociedade tem tido um aumento de cuidados na relação estabelecida entre a Imagem Corporal dos jovens e os seus comportamentos diários, visto ter-se registado um aumento de desordens alimentares, com impacto em alterações de peso, fruto de hábitos, na família e na escola, e com reflexo no estilo de vida (Côrtes, Meireles, Friche, Caiaffa, & Xavier, 2013, p. 428).

Na adolescência é muito relevante a construção da identidade do corpo, com muita importância para a felicidade dos jovens, sendo um processo que ocorre desde as primeiras idades, pelas variadas alterações a nível

biológico, psicológico, cognitivo e social, e onde educação têm um papel cada vez mais relevante, por poder interferir positivamente. Neste sentido, Cunha (2004, p.37) a propósito do corpo e o seu controlo menciona vários autores, nomeadamente Tuner (1996, p. 42) que aborda a “corporalização” como sendo fruto da experiência pessoal sensitiva do ser físico, através da qual se desenvolve o controlo pessoal do corpo. Para Simas, Macara & Melo (2014) a imagem corporal é constructo multifacetado, que envolve essencialmente duas dimensões complementares, a perceptiva e a atitudinal. O corpo é socialmente mediado e individualmente percecionado. Para Marques et al. (2016) é imprescindível existir uma atenção clínica a resultado de insatisfação corporal de jovens, para que se desenvolvam estratégias de intervenção. O mesmo acontece com a necessidade de atenção educacional, pois a escola é o local mais fácil de aceder a um elevado número de jovens.

Devido à elevada taxa de sedentarismo, acentuada a partir de 2020 devido à COVID-19, o nível de satisfação do jovem com o seu corpo foi influenciado negativamente. Cunha (2004) sugere que fruto do exercício físico teremos um acréscimo de um estilo de vida saudável, com impacto na beleza e eficácia do corpo.

O adolescente por inúmeras vivências com reflexo na sua atitude e autoestima. Por exemplo, a World Health Organization (WHO) inúmera como boas práticas que ajudem a desenvolver a aptidão física e atitudes e a criar hábitos de vida positivos e, por exemplo, fazer aumentar o prazer geral pela atividade física (2018). Condessa & Anastácio (2019) focam a necessidade de se investir em pesquisas sobre diferentes abordagens da construção da sua imagem corporal em adolescentes, envolvendo (in)satisfação com corpo, estilos de vida – saudável e de risco e autoestima.

Como prática mais sustentável há a realçar a exploração das atividades de ar livre, a prática de higiene e cuidados alimentares do indivíduo, que para a WHO (2018) são algumas das práticas que mais contribuem para o bem-estar físico e mental dos indivíduos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença, dando à palavra um significado muito mais amplo. Para manter uma rotina de vida que priorize estes conceitos significará uma vida saudável. Para isso, para o Sistema Nacional de Saúde (SNS) português é recomendável incluir no seu dia-a-dia alguns bons hábitos, entre os quais: praticar atividade física, evitar o sedentarismo, adotar uma alimentação equilibrada, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, o tabaco e de qualquer tipo de drogas, privilegiar uma boa higiene do sono, manter a higiene pessoal, evitar o stresse, fazer coisas que lhe dão prazer e procurar o lado positivo da vida.

## **OBJETIVOS**

Com este estudo, tivemos como objetivos: i. relevar as diferenças de nível de satisfação com a imagem corporal entre rapazes e raparigas adolescentes; ii comparar os estilos de vida de rapazes e raparigas adolescentes, com impacto positivo na sua aprendizagem ao longo da vida.

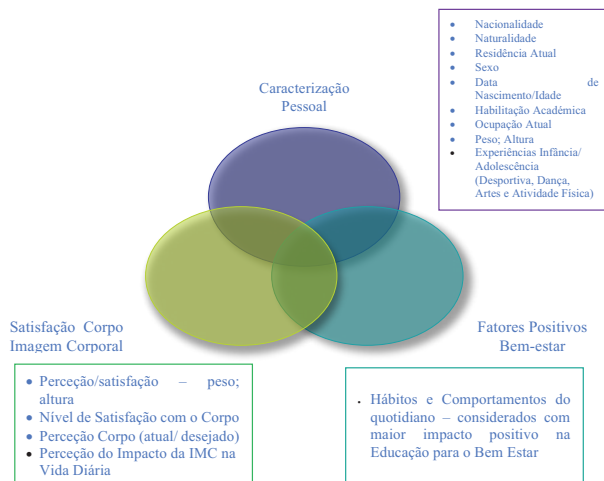
## **PARTICIPANTES**

A amostra do nosso estudo é constituída por 592 indivíduos, de todo o Portugal, jovens com idades até 24 anos, de ambos os sexos (masculino = 151/ 26%; feminino= 441/74%) e a escolha foi aleatória, efetuada por recolha on-line, tipo “Snowball”.

## **MÉTODOS**

Esta investigação, com características quantitativas, foi desenvolvida a partir da informação recolhida por um instrumento construído por Condessa & Anastácio (2019) sobre os “Níveis de Satisfação de adolescentes com a Imagem Corporal e alguns Estilos de Vida e Comportamentos” que apresenta a seguinte estrutura:

Figura 1 – Estrutura do Questionário.



Na aplicação do instrumento, os sujeitos da amostra preencheram o instrumento de recolha de dados num único momento (Cohen, Manion & Morrison, 2017). Adotamos um consentimento informado e seguimos um protocolo para garantir o anonimato e a opção de participação/não participação. Para efeitos de análise utilizou-se a versão 28 do software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) e recorreu-se a uma análise estatística de descritiva (frequência e percentagem), de tendência central e dispersão (média; desvio padrão) e não paramétrica, para determinar as diferenças entre grupos de sexo [Qui Quadrado ( $\chi^2$ ),  $p \leq .05$ ].

## RESULTADOS

A análise dos resultados, que irão consagrar este estudo de trabalho empírico, foi efetuada em função dos dois propósitos do estudo e é resultante de uma abordagem sistemática às várias partes do questionário.

Tabela 1. Análise Comparativa para os Parâmetros: Peso, Altura e IMC e Nível de Satisfação.

	Dados Parâmetros			Qui Quadrado de Pearson( $\chi^2$ )
	Rapazes	Raparigas	Total	
	x± sd	x± sd	x± sd	
Altura (cm)	175.9 ± 7.9	162.7 ± 6.5	166.1 ± 8.9	
Peso (Kg)	70.7 ± 11.9	60.6 ± 12.7	63.2 ± 13.2	
IMC [Peso/(Altura) <sup>2</sup> ]	22.8 ± 3.5	22.9 ± 4.1	22.9 ± 3.9	
	Satisfação Positiva com Altura e Peso			
	Rapazes n (%)	Raparigas n (%)	Total n (%)	Diferenças Significativas Rapazes/ Raparigas
Altura	116 (77.3%)	323 (73.4%)	439 (77.4%)	p < .001
Peso	90 (59.6%)	246 (55.9%)	336 (56.9%)	p < .035

Da observação dos valores da tabela acima apresentada (Tabela 1) sobre os parâmetros físicos, registamos nos nossos adolescentes um peso médio de 63.2 kg ± 13.2 kg (Rapazes - 70.7 ± 11.9; Raparigas - 60.6 ± 12), uma altura média de 1.66 cm ± 8.9 cm (Rapazes - 175.9 ± 7.9; Raparigas - 162.7 ± 6.5), com valores mais elevados para os indivíduos do sexo masculino.

Relativamente ao índice de massa corporal, o valor médio apresentado pelos indivíduos de ambos os sexos, para o IMC encontra-se dentro do intervalo de “Peso Normal”, contudo registamos casos de sobrepeso. Quando analisamos a variação destes dados, são as raparigas que apresentam valores mais dispersos no peso e no IMC.

Da análise do confronto entre a percepção da figura do corpo real na altura e o desejado, recorreremos à Prova de Figuras de Silhueta de Stunkard, Sorensen & Schulsinger (1983) – utilizado uma para avaliação da imagem corporal em nove figuras para cada sexo (silhueta 1 - muito magro e silhueta 9 – mais obeso). A maioria do grupo optou pelas silhuetas referentes à “imagem corporal atual” as figuras 3, 4 e 5 com algumas diferenças ( $p=.008$ ) entre ambos os sexos (77.7% das raparigas e 65.8% dos rapazes)., Registamos que mais rapazes do que raparigas estão satisfeitos com a sua silhueta (+3.95), havendo diferenças significativas para a tendência destes jovens em alterar a sua silhueta ( $p<.001$ ). Por fim, observámos que em geral estes jovens sentem que a sua Imagem Corporal tem impacto em vários contextos da vida real, com maior tendência a beneficiar ou prejudicar as práticas físicas e artísticas.

Confrontando com a satisfação demonstrada por esses parâmetros, registamos que há maior satisfação geral com a altura do que com o peso. Nestes critérios, verificamos que há alguma diferença significativa entre rapazes e raparigas. Com diferenças na satisfação com a altura ( $p < .001$ ), algumas raparigas desejavam ser mais baixas (+6.9%) mas são os rapazes que se sentem mais baixos e desejavam ser mais altos (+ 3%). Quanto às diferenças determinadas na satisfação com o peso ( $p < .035$ ), são as raparigas que sentem ter excesso de peso (+13.8%) e os rapazes, se sentem aquém do peso (+ 10.1%).

*Tabela 2. Análise de Diferenças entre “Sentir-se Satisfeito ou Favorecido” em Parâmetros Corporais ( $\chi^2$ ), por sexo.*

	Rapazes (n / %)	Raparigas (n / %)	Qui Quadrado de Pearson ( $\chi^2$ ) Diferenças Significativas Rapazes/ Raparigas
Altura	104 / 69.3	279 / 63.4	$p = .011$
Peso	76 / 50.7	176 / 40.1	$p = .001$
Olhos	110/ 70.8	374 / 85.1	$p = .033$
Cintura	79 / 53.1	266 / 60.1	$p = .008$
Barriga	71 / 47.3	173 / 39.3	$p = .001$
Ancas	85 / 56.6	235 / 53.4	$p = .002$
Coxas	90 / 60.0	214 / 48.6	$p = .001$
Pernas	104 / 69.8	235 / 53.5	$p = .001$

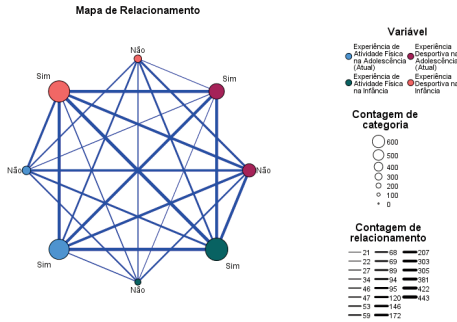
Da observação da tabela 2 podemos ver que existem diferenças para o nível de satisfação revelado pelas adolescentes para diferentes partes do corpo, nomeadamente para os itens: altura; peso; olhos; cintura; barriga; ancas; coxas e pernas.

A maior satisfação é sempre apresentada pelos rapazes, à exceção de duas partes do corpo – olhos e cintura. Quanto à possibilidade de fazer intervenção estética 83.8% dos rapazes dizem que não e só 60.7% das raparigas dizem que não, alegando 39.3% essa possibilidade, havendo uma ligeira diferença na perspetiva

Quanto à possibilidade de fazer intervenção estética 83.8% dos rapazes não manifestam interesse, alegando apenas 39.3% das raparigas essa possibilidade, havendo uma ligeira diferença na perspetiva de ambos os sexos.

Dos dados registados para comparar os estilos de vida de rapazes e raparigas adolescentes, com impacto positivo na sua aprendizagem ao longo da vida, iniciamos a análise de um mapa de relacionamento entre a Prática de Atividade Física/ Desportiva na Infância e na Adolescência (Figura 2).

Fig. 2 – Relações entre Prática AF e Desportiva - Infância e Adolescência.



Da análise das respostas é sintomática a relevância dada a esta relação entre a práticas da infância e da adolescência, com maior contributo da AF por relação ao Desporto, sendo que na adolescência se denota uma diferença de adesão à AF ( $p=.001$ ) muito superior no sexo masculino, sobretudo para os que praticam com maior regularidade (+32%). Eram os rapazes quem mais praticava AF sem supervisão de técnico (16.6%).

Para estes jovens, a importância da atividade física regular, ao lado da alimentação saudável, do descanso diário e da saúde corporal, são fatores fundamentais para o seu Bem-estar, embora com impacto diferente entre rapazes e raparigas.

Tabela 3. Análise de Diferenças entre “Hábitos e Comportamentos Diários que Interferem na Bem-estar” ( 2), por sexo

	Qui Quadrado de Pearson ( $\chi^2$ ) Diferenças Significativas Rapazes/ Raparigas	
Fast Food	$p = .035$	76.3 % raparigas “Nunca ou raramente”
Ingestão Excessiva de Doces	$p = .009$	69.7 % rapazes “Nunca ou raramente”
Carnes	$p = .002$	58.3% raparigas “Nunca ou raramente”
Suplementos Alimentares	$p = .004$	90.8 % raparigas “Nunca ou raramente”
Bebidas Açucaradas	$p = .027$	75.7 % raparigas “Nunca ou raramente”
Ingestão de Álcool	$p = .001$	90.3 % raparigas “Nunca ou raramente”
Comprar Medicação e Suplementos on-line	$p = .001$	97.2 % raparigas “Nunca ou raramente”
Excesso de Sedentarismo	$p = .001$	72.2 % rapazes “Nunca ou raramente”
Viver em Stress	$p = .001$	72.7 % rapazes “Nunca ou raramente”
Fazer AF sem Supervisão	$p = .001$	61.9 % raparigas “Nunca ou raramente”

São inúmeros os hábitos e comportamentos em que se observaram diferenças significativas entre rapazes e raparigas, havendo maior tendência para serem as raparigas a terem uma vida mais saudável quanto à ingestão de carne, fast food e suplementos alimentares; o uso de bebidas açucaradas e alcoólicas e a compra de suplementos on-line. Nos rapazes registamos mais adesão à AF, menos de stress e ingestão de doces.

## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Os nossos resultados sugerem que os participantes deste estudo, um grupo de adolescentes apresentava valores próximos dos normais, para peso altura e IMC, existindo algumas diferenças significativas para o nível de satisfação com a imagem corporal entre rapazes e raparigas.

Estes resultados corroboram os resultados determinados por vários autores (Marques et al., 2016; Morais, Miranda & Priore, 2018, Condessa & Anastácio, 2019) determinando a existência de uma relação entre as medidas de avaliação da composição corporal e a insatisfação corporal, aqui acentuada por diferenças significativas registadas entre rapazes e rapariga.

Se a consciencialização do corpo é essencial para a construção da imagem corporal e sofre mudanças com a maturidade e pelas práticas ao longo da infância (Cunha, 2004), como se detetou neste estudo, projetando-se é melhorada com a prática de atividade física e desportiva precoce.

Quando comparamos os estilos de vida entre estes adolescentes, rapazes e raparigas, com impacto positivo na sua aprendizagem ao longo da vida e que, por esse motivo, se recorda a anotação emanada em 2006 (pela circular n.º 5 de 21 de fevereiro) da Direção Geral de Saúde (DGS) onde menciona que “Todas as oportunidades são boas para corrigir hábitos alimentares desequilibrados e promover a actividade física, combatendo o sedentarismo.” (p.2),

**Financiamento:** Este trabalho foi financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto do CIEC (Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho) com a referência UIDB/00317/2020 e UIDP/00317/2020.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Condessa, I., & Anastácio, Z. (2019). Estudo exploratório dos níveis de satisfação com a imagem corporal em adolescentes - pensando no direito ao “bem-estar”. *Revista INFAD De Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 315–326.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1701>.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). *Research Methods in Education* (8th ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315456539>.
- Cole T, Bellizzi M, Flegal K e Dietz W. (2000). Estabilishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide:International Survey BMJ; 320(6), p 1240-43.
- Côrtes, M.G., Meireles, A.L., Friche, A.A.L., Caiaffa, W.T. & Xavier, C.C. (2013). O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura. *Caderno de Saúde Pública*, 29(3), pp: 427-444, mar, Rio de Janeiro.
- Cunha, M.J. (2004). *A Imagem Corporal*. Azeitão: Autonomia 27.
- Direção Geral de Saúde, circular n.º 5 de 21 de fevereiro de 2006.
- Durán, V.C. & Agúndez, A.M. (2013). Influencia de los factores que definen el modelo estético corporal en el bienestar de las mujeres jóvenes afectadas o no afectadas por anorexia y bulimia *Saúde Soc. São Paulo*, v.22, n.2, p.468-484, 2013.
- Gomes, P.B, Silva, P. & Queirós, P. (2000). *Equidade na Educação. Educação Física e Desporto na Escola*. Lisboa: Ed. Associação Portuguesa a Mulher e o Desporto.
- Marques, M.I.; Pimenta, J.; Reis, S.; Ferreira, L.M.; Peralta, L.; Santos, M.I.; Santos, S.; Santos, E. (2016). (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. *Nascer e Crescer. Revista de pediatria do centro hospitalar do porto*. Vol. XXV, n.º 4, pp. 217-221.
- Morais, Núbia de Souza de, Miranda, Valter Paulo Neves e Priore, Sílvia Eloiza. (2018) Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2018, v. 23, n. 8 [Acedido 20 Outubro 2019], pp. 2693-2703. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.12472016>>. ISSN 1678-4561.

**EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL PARA O BEM-ESTAR:  
ANÁLISE DE ESTILOS DE VIDA E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE UM GRUPO DE JOVENS PORTUGUESES**

- Silva, D.A.; Da Silva, R.N.; Da Silva, R. N; Parente, S.M., Furtado, T.S. , Pereira, P.S. (2024). Obesidade infantil: uma questão de saúde pública. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. 6(5),p.561-578.
- Silva, P., Graça, P., Mata, F., Arriaga, M.T. & Silva, A.J. (2019). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar I 2016-2025. Direção-Geral da Saúde (DGS).
- Simas, J.P.N., Macara, A. & Melo, S.I.L. (2014). Imagem corporal e sua relação com peso e índice de massa corporal em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20, 6, pp: 433-437.
- Stunkard AJ, Sorensen T, Schulsinger F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthyse SW. *The genetics of neurological and psychiatric disorders*, pp.115-20. Raven Press.
- UNESCO (2023). Equity 2030 Alliance: Normalizing Gender Equity in Science & Technology. acessado em maio de 2024 em <https://un-two-zero.network/contents/equity-2030-alliance-normalizing-gender-equity-in-science-technology/>. Acessado em maio 2024 em <https://www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes>,
- World Health Organization (2018). Global Action Plano n Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Genebra.