Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v 14, 2023
ISSN 2178-6925

FUTEBOL COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE ATLETAS RECREACIONAIS

FOOTBALL AS A TOOL TO PROMOTE THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF RECREATIONAL ATHLETES

Sylvia Pozzobon Toledo
Acadêmica do curso de Educação Física, Bacharelado
Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação IBMR, Rio de Janeiro, Brasil
Email: sylviapozzobon@gmail.com

Giovanni Diniz da Silva
Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado
Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação IBMR, Rio de Janeiro, Brasil
Email: giovani_505@hotmail.com

Cleiton Antonio de Oliveira
Docente do curso de Educação Física
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: cleiton.oliveira@ages.edu.br

RESUMO

O estudo analisou a prática de futebol recreativo sob a ótica de ser uma potencial ferramenta no combate ao sedentarismo e promoção de saúde física e mental entre jovens e adultos de ambos os sexos, verificando se esta modalidade esportiva atende às metas de atividade física recomendadas pela Organização Mundial de Saúde. Verificou-se que apesar de ser um esporte popular, simples e acessível, a frequência semanal com que é praticado entre jovens e adultos é insuficiente para promover os potenciais benefícios do esporte, como redução do percentual de gordura e peso corporal, melhora da saúde cardiometábolica dentre outros marcadores de saúde importantes. Além disso, foram encontrados dados que demonstram o risco da prática aguda e esporádica do futebol, tendo sido verificado o risco aumentado de lesões. Já no que diz respeito à promoção da saúde mental, contatou-se que o futebol recreacional pode ser bastante útil, pois é expressão cultural nacional, gera sociabilidade e criação de laços de amizade, mesmo quando praticado de forma esporádica e irregular.

Palavras-chave | Futebol, Doenças Crônicas não Transmissíveis, Atletas Recreacionais, Sedentarismo, Bem-Estar.

ABSTRACT

The study analyzed the practice of recreational football from the perspective of being a potential tool to fight sedentary lifestyle and promote physical and mental health among young people and adults of both sexes, checking whether this sport modality meets the physical activity goals recommended by the World Health Organization Health. It was found that despite being a popular, simple and accessible sport, weekly frequency with which it is practiced among young people and adults is insufficient to promote the potential benefits of sport, such as reducing the percentage of fat and body weight, improved cardiometabolic health, among other important health markers. Furthermore, data has been found that demonstrate the risk of acute and sporadic football practice, with an increased risk of injury. Regarding the promotion of mental health,it was found that recreational football can be very useful, as it is an expression of national culture, generates sociability and the creation of bonds of friendship, even when practiced sporadically and irregularly.

Keywords | Football, Chronic non-communicable diseases, Athletes Recreational, Sedentary lifestyle, Well-being.

1 INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares e amplamente praticado em todo o mundo, com milhões de pessoas envolvidas em sua prática, como jogadores, espectadores e entusiastas. Apesar de ser um esporte praticado em alto nível por jogadores profissionais, ele também pode ser praticado de forma recreativa por pessoas de ambos os sexos, variadas idades e diversos níveis de condicionamento físico, podendo ser uma ferramenta de combate ao sedentarismo, promovendo saúde física e mental, bem como, colaborando no desenvolvimento social.

Atualmente, o estilo de vida sedentário tem sido uma das maiores causas de aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer cardiovascular e hipertensão, contribuindo para o aumento geral da mortalidade global, conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020).

Conforme recomendações mais recentes da OMS (2020), crianças e adolescentes devem praticar pelo menos sessenta minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa, especialmente aeróbica, ao longo da semana e praticar atividade de maior intensidade, bem como treinamento muscular que fortaleça músculos e ossos, pelo menos 3 vezes na semana. Isso pode ser feito através de atividades recreativas como jogos ou esportes, aulas de educação física, locomoção

(bicicleta, cadeira de rodas ou caminhadas), atividades em casa, no contexto escolar ou comunitário.

Já para adultos, a Organização recomenda a prática regular de atividades físicas, sendo pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 a 150 minutos de atividade física intensa ou equivalente em uma combinação de atividade moderada e intensa ao longo da semana. Além disso, recomenda que adultos façam atividade de força moderada ou intensa pelo menos 2 vezes na semana.

O futebol como atividade física, que atua em várias dimensões da saúde, pode atender às necessidades descritas pela OMS (2020), uma vez que, sua prática pode aumentar capacidade cardiorrespiratória, potência muscular, fortalecer musculatura, especialmente dos membros inferiores e core. Estudos demonstram os benefícios da prática regular de futebol, que pode melhorar a saúde geral, especialmente pressão arterial, composição corporal, perfil lipídico e tolerância à glicose em adultos (MILANOVIĆ *et al*., 2019).

Entre a população jovem o futebol também tem demonstrado ser capaz de reduzir fatores de risco associados à obesidade e melhorar diferentes marcadores de saúde. Além disso, por ser um esporte bastante popular, pode facilitar a adesão e regularidade a longo prazo, especialmente, entre os mais jovens, gerando maior motivação para a prática esportiva, segundo Clemente *et al*. (2022). Contudo, a motivação não se restringe à população pediátrica, pois muitas pessoas adultas praticam futebol por ser um esporte que promove a socialização, sendo um momento de encontro com os amigos e diversão. Em qualquer faixa etária, jogar futebol pode ser uma ferramenta para estímulo e aderência à prática regular de atividade física.

Este estudo busca investigar como o futebol pode ser uma forma de combate efetivo ao sedentarismo, prevenindo doenças crônicas não transmissíveis, bem como, ser uma ferramenta de promoção de bem-estar mental e social.

2 MÉTODO

Estudo de caráter descritivo caracterizado como revisão narrativa (RN) de literatura, conforme Sousa *et al*. (2018), forma não sistematizada de revisar a literatura, buscando atualizações sobre um determinado assunto sob um ponto de vista teórico ou contextual. Por ser uma RN e se tratar de um tema amplo, o assunto

é abordado de forma livre e os artigos científicos de forma livre e arbitrária, conforme a definição de RN descrita por Casarin et. al (2020). A população alvo selecionada foram jovens e adultos de 5 a 64 anos, de ambos os sexos, praticantes recreacionais de futebol. Foram selecionados artigos, priorizando-se revisões sistemáticas sempre que possível, no período de 2003 a 2023. Foram utilizadas as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e National Library of Medicine (NIH / PubMed) e os Descritores em Ciências da Saúde (DECs) “futebol” ("soccer"), “comportamento sedentário” ("Sedentary Behavior"), “doença crônica" ("chronic disease”) e "Doenças não Transmissíveis" ("Noncommunicable Diseases").

3 DISCUSSÃO

3.1 Cenário atual

A obesidade é um fator de risco para diversas patologias, especialmente doenças crônicas não transmissíveis e sua prevalência vem aumentando em diversos países, inclusive, no Brasil. Segundo Stein e Börjesson (2019), no Brasil, desde 2002, a taxa de sedentarismo aumentou mais de 15%, e dados de 2016 indicam que mais de 47% dos brasileiros são sedentários. Além disso, conforme dados da Pesquisa Nacional De Saúde (PNS) do ano de 2019, divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a proporção de obesos na população com 20 anos ou mais de idade mais que dobrou no país entre 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%.

Não se trata de um problema apenas brasileiro. Nos últimos dez anos a Organização Mundial de Saúde (2020) vem imprimindo esforços para o aumento da prática regular de atividade física entre adultos e jovens como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças, lançando e atualizando orientações gerais que nos informam quantas horas de atividade física devemos praticar por semana. Conforme as orientações da referida organização, crianças e adolescentes com idades entre 5 e 17 anos atividade física regular melhora a função cardiorrespiratória, muscular, cardiometabólica (pressão sanguínea, dislipidemia, glicose e resistência à insulina), saúde óssea e redução da adiposidade; além de apresentar benefícios no âmbito cognitivo (melhora da performance acadêmica) e saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade. Para esta faixa etária a OMS (2020) recomenda pelo

menos 60 minutos de atividade física diária em pelo menos 3 dias na semana, com intensidade moderada a vigorosa. Também recomenda que seja limitado o uso de telas e comportamentos sedentários.

No que diz respeito aos adultos de 18 a 64 anos, a OMS (2020) destaca que a atividade física pode reduzir a mortalidade por todas as causas, hipertensão, doenças cardiovasculares, alguns tipos específicos de câncer, diabetes tipo 2, melhora da saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, melhora da cognição, qualidade do sono e pode auxiliar na redução de adiposidade. A recomendação é que adultos façam atividades físicas, sendo pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada ou 75 a 150 minutos de atividade física intensa ou equivalente em uma combinação de atividade moderada e intensa ao longo da semana. Além disso, recomenda que adultos façam atividade de força moderada ou intensa pelo menos 2 vezes na semana.

Em se tratando especificamente de doenças como hipertensão e diabetes, percebe-se que estão entre as mais presentes na população adulta conforme relatórios da OMS de 2010 e 2016. No que diz respeito ao Brasil, a hipertensão arterial atinge cerca de 30% da população adulta, chegando a 5% nas crianças e adolescentes e a 50% nas pessoas a partir dos 65 anos de idade, conforme dados Secretaria De Estado Da Saúde do Paraná (PR) de 2018.

Segundo um estudo global da OMS (2010) envolvendo 190 países no período de 2001 a 2011, o Brasil apresentou a sexta maior proporção de hipertensos (552:100 mil) com aumento de 13,2 pontos percentuais ao longo da série histórica pela OMS (2010) como possíveis se serem combatidas e evitadas com a atividade física.

O futebol é um dos esportes mais adorados e amplamente difundidos entre os brasileiros de todas as idades e níveis sociais, sendo considerado como parte da Cultura Brasileira. Este esporte pode ser trabalhado como uma ferramenta de combate ao sedentarismo e obesidade, bem como, servir como coadjuvante na promoção de bem-estar físico e mental para jovens e adultos, praticantes não profissionais.

É um esporte simples de se organizar em nível não profissional, bem como é intenso e efetivo para um amplo espectro de questões de saúde, podendo ser uma promessa no que diz respeito à mudança de comportamento de pessoas não treinadas, gerando adesão a hábitos e estilo de vida saudável, sendo uma opção

para atender às orientações de prática regular de atividade física da OMS (2020) anteriormente citadas.

Além disso, estudos recentes mostram que o uso de versões reduzidas do futebol, com 7 ou 8 jogadores em cada time por exemplo e que estão começando a se popularizar, podendo ser jogadas em ambientes menores, pode trazer os mesmos benefícios de saúde da versão oficial jogadas em grandes gramados e com 11 jogadores, conforme destacado por Ortiz (2014). Assim, torna-se ainda mais viável o uso deste esporte como ferramenta de promoção de saúde física e mental de atletas recreacionais.

3.2 O futebol como ferramenta de combate ao sedentarismo e doenças crônicas não transmissíveis

A característica principal do futebol como esporte recreacional é a variedade de movimentos e atividades dentro de uma mesma sessão de treinamento, incluindo corridas curtas de alta intensidade, deslocamentos rápidos e paradas repentinas, saltos, sprints, corridas com curvas e outros movimentos específicos do próprio esporte, como dribles, passes e chutes (MILANOVIĆ *et al*., 2015).

O futebol é um esporte simples se comparado com outros esportes, possibilitando a participação de pessoas de ambos os sexos, idades e níveis sociais. Além disso, possui uma característica de ludicidade, bem como, a familiaridade que muitas pessoas têm com o esporte, o qual, majoritariamente, é praticado de maneira espontânea na infância. Por outro lado, o fato de ser um esporte praticado em grupo, possibilita uma prática mais prazerosa e com vantagem sobre exercícios físicos tradicionais como a corrida (ORTIZ, 2014). Tais fatores podem ser motivação para que a prática da atividade seja regular e constante, o que é fundamental para que se obtenha benefícios para a saúde e seja possível atingir as metas propostas pela OMS (2020) anteriormente mencionadas.

A prática regular de futebol como esporte recreacional tem se mostrado como uma opção de treinamento capaz de promover melhora de aptidões físicas como aumento da potência aeróbia máxima (VO2max), redução da pressão arterial de indivíduos não atletas, potenciais aumentos na função neuromuscular e equilíbrio em indivíduos sedentários (jovens e idosos), e redução dos fatores de riscos para fraturas ósseas em mulheres que estão no período pré-menopausa (ORTIZ, 2014).

Estudos mostram que a prática de futebol pode ser aplicada inclusive em idosos sedentários com fins de melhora da saúde, não se restringindo a crianças e jovens, conforme observado por Kastrup *et al*. (2009). Conforme outro estudo de Kastrup *et al*. (2010), a prática regular e recreativa de futebol é capaz de melhorar a capacidade respiratória, metabólica e muscular, independente do sexo e idade dos praticantes.

A revisão sistemática feita por Ribeiro *et al*. (2014) verificou que homens que por 12 semanas praticaram de sessões de futebol 2 vezes na semana por 60 minutos tiveram redução do percentual de gordura, aumento de massa magra, redução de circunferência de cintura e melhora da relação cintura quadril. A referida revisão pontuou também uma melhora na densidade mineral óssea de mulheres e homens que praticaram futebol por 12 semanas regularmente.

Com relação à população jovem de 7 a 16 anos, estudos demonstraram que a prática regular de futebol durante a adolescência promove melhora em marcadores de saúde como pressão sanguínea, circunferência de cintura, frequência cardíaca, níveis de glicose e perfil lipídico (NUNES, 2021).

3.3 Os riscos da prática irregular e esporádica do futebol recreativo

Entretanto, apesar dos inúmeros benefícios trazidos pela prática regular do futebol, amplamente demonstrados pelos estudos anteriormente citados, o estudo publicado por Lima *et al*. (2020), o qual avaliou a prática de futebol entre adultos hipertensos e diabéticos no Brasil com idade acima de 18 anos, constatou que apesar de ser um esporte muito popular e simples de ser praticado, a frequência semanal praticada costuma ser baixa, o que acaba por trazer pouca contribuição para a melhora da saúde dos praticantes.

Especificamente no que diz respeito aos diabéticos, Lima *et al*. (2020), verificou que a baixa frequência semanal (cerca de uma ou duas vezes) não foi capaz de trazer melhorias na glicemia, ou seja, seria necessário que fossem aumentadas as sessões semanais de jogos de futebol entre essa população.

Além disso, um dado curioso trazido neste estudo foi que 30% dos diabéticos e 20% dos hipertensos praticantes de futebol avaliados relataram uso abusivo de bebida alcoólica, o que se entende como prejudicial para a sua saúde e pode acabar por reduzir ainda mais os benefícios da prática da atividade física. Trata-se de

interessante questionamento, uma vez que, o estudo apontou a baixa frequência semanal de atividade física e, mesmo quando praticada, parte significativa dos entrevistados associou a mesma ao consumo de bebida alcoólica. Neste sentido, o estudo destacou a presença do chamado "atleta de final de semana", aquele indivíduo que pratica agudamente uma atividade física (baixa frequência semanal e poucos episódios de intensidade e duração exacerbada) e apontou que tal comportamento pode ser inclusive deletério para a saúde de diabéticos e hipertensos.

Os riscos da prática aguda de futebol pelos "atletas de final de semana" não é novidade, pois um estudo feito por Silva e Oliveira (2013), com futebolistas amadores, encontrou uma alta prevalência de sobrepeso entre eles. Apesar do reduzido número de hipertensos encontrado, todos eles apresentaram também sobrepeso, o que sugere a possibilidade de existir uma relação entre essas variáveis. Em outro estudo com praticantes de futebol recreacional, foi possível observar que os fatores de risco mais prevalentes foram o excesso de peso, o sedentarismo e a hipercolesterolemia, sendo classificados com risco coronariano médio e com o aumento do risco com a idade (GOMIDES *et al.*, 2016).

Ainda no que diz respeito à prática eventual de futebol recreativo, com baixa frequência de treinos, o estudo publicado por Do Amaral *et al*. (2022) identificou um risco aumentado de lesões decorrentes deste esporte ao analisar um grupo de bombeiros com idades entre 35 e 45 anos que fazem parte do time do quartel. No grupo analisado, formado por 20 participantes, 19 relataram ter sofrido algum tipo de lesão musculoesquelética durante a prática do futebol. Além disso, 18 participantes tinham IMC classificado como sobrepeso, ou seja, o esporte não colaborou para o controle de peso corporal dos jogadores. Verificou-se ainda a baixa frequência semanal de treinamento de apenas 1 hora semanal, dividida entre 2 tempos de 30 minutos. Podemos neste sentido destacar que tal estudo também verificou que a prática esportiva não atende aos requisitos mínimos da OMS (2020), além de aumentar o risco de lesão dos participantes em razão de ser uma prática esporádica e intensa.

3.4 O futebol e seus benefícios para a saúde mental

Para além da questão da saúde física, também podemos verificar benefícios do futebol praticado de maneira recreacional no âmbito da saúde mental. No caso de

adultos, especialmente aqueles que trabalham e possuem uma rotina exaustiva, muitas vezes prazeres do dia a dia e relações interpessoais são deixadas em segundo plano. A prática de esportes coletivos pode ser uma excelente opção para unir os benefícios da atividade física mencionados anteriormente, mas também reduzir o estresse e aumentar a sensação de bem-estar, proporcionando também momentos de convivência e socialização.

Convém inicialmente destacar que o esporte é uma manifestação cultural, ou seja, uma vez que a cultura se refere aos modos de vida dos membros de uma sociedade, ou de grupos pertencentes a essa sociedade, o futebol é capaz de criar laços emocionais e sociais, conforme descrito por Faria (2022).

Neste particular, Camargo e Bueno (2003) descreveram a intervenção feita com trabalhadores de um hospital em São Paulo, onde as pesquisadoras verificaram a formação de grupos para jogar futebol proporciona distração saudável, melhora do condicionamento físico e convívio com os amigos, tendo os entrevistados mencionado que percebem os benefícios para o corpo e a mente, informando que ficam mais bem dispostos porque correm, transpiram e brincam, além de confraternizar com os colegas.

Conforme bem pontuado por Oliveira (2022), citando Gregório e Silva (2014), a prática esportiva produz uma série de valores no ambiente escolar ou nas escolas de esportes, trazendo socialização, liderança e trabalho em equipe, construindo laços de amizade, respeito ao próximo e às regras. Programas e projetos sociais relacionados à prática esportiva criados ou fornecidos pelo governo e outras instituições de caridade são de grande importância para a construção do cidadão, proporcionando oportunidades para as crianças, um futuro melhor e conscientizando-as sobre os riscos de evitar as drogas, a marginalização e a prostituição

Ainda no que diz respeito a jovens e adolescentes, conforme Gonçalves *et al*. (2015) e as dimensões que mais motivam os adolescentes à prática do futebol/futsal são: o Prazer (1º), a Competitividade, Saúde e Sociabilidade (2º), a Estética (3º) e o Controle de Estresse (4º). Ainda conforme os autores, o prazer é o maior responsável pela motivação intrínseca de quem pratica alguma atividade, sendo fortemente relacionado ao bem-estar psicológico, alegria e interesse.

4 CONCLUSÃO

O futebol é uma prática esportiva muito popular e difundida entre os brasileiros, simples e de acesso fácil a todas as camadas da população. Por ser um esporte com rica variedade de movimentos e atividades dentro de uma mesma sessão de treinamento, incluindo corridas curtas de alta intensidade, deslocamentos rápidos e paradas repentinas, saltos, sprints, corridas com curvas e outros movimentos específicos do próprio esporte, como dribles, passes e chutes, pode ser uma excelente ferramenta de promoção de saúde física e mental, colaborando no combate ao sedentarismo e doenças crônicas não transmissíveis.

Os estudos demonstraram que o futebol recreacional é capaz de melhorar diversos marcadores de saúde, desde que se tenha uma frequência da prática esportiva durante a semana, atendendo aos requisitos da OMS de prática regular de atividade física entre jovens e adultos e, infelizmente, entre esta população o futebol é mais praticado de forma esporádica, o que não é capaz de promover melhora nos marcadores de saúde de forma satisfatória, especialmente se associado ao consumo de bebida alcóolica, muito comum nestas ocasiões.

Por outro lado, no que diz respeito à saúde mental, verificou-se que mesmo a prática irregular e eventual pode promover redução do estresse, aumento da sociabilidade e estabelecimento de vínculos de amizade e sensação de bem-estar entre jovens e adultos.

Apesar da discussão abordada nesse artigo, é necessário que sejam realizados novos estudos *in loco* que possam estabelecer dados mais precisos, contribuindo, assim, para uma fidedignidade dos resultados obtidos e hipóteses levantadas.

REFERÊNCIAS

CAMARGO, Rosangela Bueno. Lazer, a vida além do trabalho para uma equipe de futebol entre trabalhadores de hospital. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. [*S.l*], 11. 10.1590/S0104-11692003000400012. 2003.

CASARIN, S.T. *et al*. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras. **Journal of Nursing and Health**. J. nurs. health.10(n.esp.):e20104031 https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19924. 2020.

CLEMENTE, F. M. *et al*. Recreational Soccer Training Effects on Pediatric Populations Physical Fitness and Health: A Systematic Review. **Children (Basel)**. Nov 18;9(11):1776. doi: 10.3390/children9111776. PMID: 36421225; PMCID: PMC9689246. 2022.

DO AMARAL, Bruno Denner Lima, *et al*. Lesões musculoesqueléticas em bombeiros militares praticantes de futebol recreativo na cidade de belém. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. [*S.l*], V 14.3. 2022.

FARIA, Davide Pereira. **O futebol amador enquanto fenómeno de associativismo e voluntariado**: o caso da Associação Recreativa e Cultural da Várzea. 2022.

GOMIDES, P. H. G. *et al*. Prevalência de fatores de risco coronariano em praticantes de futebol recreacional. **Revista Andaluza de Medicina Del Desporte**, [*S.l*], v. 9, n. 2, p. 80-84, 2016.

GONÇALVES, G.H.T. *et al*. Motivos à prática regular de futebol e futsal. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, [*S.l.*], v. 3, n. 2, p. 07-20, 27 nov., 2015

GREGÓRIO, Karla Mello, SILVA, Thaise da. **Iniciação Esportiva X Especialização Esportiva Precoce**: Quando Iniciar Estas Práticas? [*S.l.:s.n.*], 2014.

HJ SILVA, RAR OLIVEIRA. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em futebolistas amadores. **Revista Brasileira de Futebol**, v. 6, n. 1, p. 13-22, jan.-jun. 2013.

KRUSTRUP, P.; AAGAARD P.; NYBO, L. *et al*. Recreational football as a health promoting activity: a topical review. **Scand J Med Sci Sports**.;20(S1):1–13. doi: 10.1111/j.1600-0838.01108.x. 2010.

KRUSTRUP, P.; NIELSEN J.J.; KRUSTRUP, B.R. *et al*. Recreational soccer is an effective health-promoting activity for untrained men. **Br J Sports Med**. [*S.l*], 43(11):825–831. doi: 10.1136/bjsm.2008.053124. 2009.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**, ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version) disponível em https://www.who.int/ <Acessado em 22/10/2023>. 2020.

MILANOVIĆ Z. *et al*. Is Recreational Soccer Effective for Improving VO2max A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Med**. Sep;45(9):1339-1353. doi: 10.1007/s40279-015-0361-4. PMID: 26210229; PMCID: PMC4536283. 2015.

MILANOVIĆ Z. *et al*. Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. **Br J Sports Med**. Aug;53(15):926-939. doi: 10.1136/bjsports-2017-097885. Epub 2018 Jan 25. PMID: 29371223; PMCID: PMC6662951. 2019.

NUNES, H.E.G. *et al*. Cardiovascular health indicators in soccer exercise during adolescence: systematic review. **Int J Adolesc Med Health**. Apr 7;33(3):53-63. doi: 10.1515/ijamh-2020-0301. PMID: 33823092. 2021.

OLIVEIRA, Luiz Fernando de Jesus. Iniciação esportiva e especialização precoce através do futebol/ oliveira, Luiz Fernando de Jesus. Rio Verde – GO: Faculdade Unibrás de Goiás, 2022. **Revista: Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro** - ISSN: 2178-6925 Edição: 2022/10 Ano: 2022.

ORTIZ, Jaelson Gonçalves. **Efeitos agudos e crônicos do treinamento de futebol recreacional sobre indicadores fisiológicos, neuromusculares e bioquímicos em mulheres não treinadas**, 2014.https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/128824 - Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2014.

RIBEIRO, Y.; MEZQUITA L.; DEL VECCHIO, F. Revisão sistemática dos efeitos do futebol recreacional em adultos não atletas. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** [Internet]. [citado 23º de outubro de 2023];18(6):655. Disponível em: https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3301. 2014.

SILVA, H. J.; OLIVEIRA, R. A. R. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em futebolista amadores. **Revista Científica UNIFAGOC** | Caderno Multidisciplinar | ISSN: 2525-488X | Volume VI | n.2 | 2021.

SOUSA, L.M.M. *et al*. Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. **Revista portuguesa de enfermagem de reabilitação**. [acesso em 2023 out 08];1(1):45-54. Disponível em: https://core.ac.uk/download/pdf/232112845.pdf. 2018.

STEIN, R.; BÖRJESSON, M. Physical Inactivity in Brazil and Sweden - Different Countries, Similar Problem. **Arq Bras Cardiol** [Internet]. Feb;112(2):119–20. Available from: https://doi.org/10.5935/abc.20190010. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global report on diabetes**. Geneva: WHO; 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Status report on noncommunicable diseases**. Geneva: WHO; 2010.

Secretaria de Estado da Saúde do Paraná (PR). **Linha guia de hipertensão arterial** / **SAS**. 2. ed. Curitiba: SESA; 2018.