

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA

ÉRICA PRATA DE OLIVEIRA¹, FELIPE MOURA PARREIRA², CAROLINE LACERDA ALVES DE OLIVEIRA³, MARIA LARISSA BITENCOURT VIDAL⁴, WANDERSON DO AMARAL PORTILHO⁵, RENATO KNUPP FURTADO⁶, CRISTIANE PEREIRA GUIMARÃES⁷, LÍDIA MARIA NAZARÉ ALVES⁸, HUMBERTO VINÍCIO ALTINO FILHO⁹

1 Mestre em Desenvolvimento Local pela Universidade Augusto Motta, Coordenadora e Professora no Centro Universitário UniFacig. E-mail: erica.prata@sempre.unifacig.edu.br

2 Mestre em Desenvolvimento Local pela Universidade Augusto Motta, Coordenadora e Professor no Centro Universitário UniFacig. E-mail: medicina@unifacig.edu.br

3 Mestre em Desenvolvimento Local pela Universidade Augusto Motta, Professora no Centro Universitário UniFacig. E-mail: caroline.lacerda@sempre.unifacig.edu.br

4 Mestre em Ciências Veterinárias pela Universidade Federal do Espírito Santo, Coordenadora e Professora no Centro Universitário UniFacig. E-mail: veterinaria@unifacig.edu.br

5 Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo, Professor no Centro Universitário UniFacig. E-mail: wanderson.portilho@sempre.unifacig.edu.br

6 MBA em Personal Trainer para grupos especiais pelo Centro Universitário de Volta Redonda, Professor no Centro Universitário UniFacig. E-mail: renato.knupp@sempre.unifacig.edu.br

7 Mestre em Desenvolvimento local pelo Centro Universitário Augusto Motta, Professor no Centro Universitário UniFacig. E-mail: cristiane.pereira@sempre.unifacig.edu.br

8 Doutora em Literatura Comparada pela Universidade Federal Fluminense, Professora na Centro Universitário UniFacig. E-mail: lidianazare@sempre.unifacig.edu.br

9 Mestre em Educação Matemática pela Universidade Federal de Ouro Preto, Professor no Centro Universitário UniFacig. E-mail: teia@unifacig.edu.br

RESUMO

O aumento da inatividade física é uma realidade da sociedade moderna que tem despertado a atenção da OMS, sendo motivo de 2 milhões de mortes por ano no mundo. A Agenda 2030, relacionada ao Desenvolvimento Sustentável, possui metas e objetivos universais que foram traçados em busca da promoção do crescimento econômico, inclusão social e proteção ao meio ambiente. O objetivo deste artigo de revisão de literatura foi analisar a importância da atividade física para promover uma vida ativa e saudável, relacionando a sua prática aos ODS 3, saúde e bem-estar, e ODS 11, cidades e comunidade sustentáveis. O estudo aponta que a atividade física proporciona melhora e manutenção da saúde, prevenção de DCNT, igualdade entre os praticantes, e construção de uma sociedade mais inclusiva e sustentável.

Palavras-chave: Atividade Física; Doenças Crônicas não Transmissíveis; Benefícios.

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR A HEALTHY AND ACTIVE LIFE.

ABSTRACT

The increase in physical inactivity is a reality of modern society that has attracted the attention of the WHO, causing 2 million deaths per year worldwide. The 2030 Sustainable Development agenda, with its universal goals and objectives, were designed to promote economic growth, social inclusion and environmental protection. The aim of this literature review article was to analyze the importance of physical activity to promote an active and healthy life, relating its practice to ODS 3, health and well-being; and ODS 11, sustainable cities and communities. The study points out that physical activity provides an improvement and maintenance of DCNT, equality between practitioners, and construction of a more inclusive and sustainable society.

Keywords: Physical Activity; Chronic non-communicable diseases; Benefits.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é essencial para a promoção da saúde, auxilia na redução de peso, contribui para a melhora cardiovascular e reduz o risco de doenças crônicas-degenerativas (REIS et al., 2017), adquiridas através de hábitos que comprometem a saúde e interferem na qualidade de vida. Segundo dados do Ministério da Saúde (BRASIL, 2002), vários fatores podem interferir para a ocorrência de doenças, como a alimentação, a ingestão de álcool, o tabagismo e outros fatores como o sedentarismo.

Mesmo sendo de conhecimento a importância da atividade física, os níveis de inatividade continuam aumentando. Segundo Bottcher (2019), 1 a cada 10 pessoas sedentárias morrem no mundo devido a inatividade física, podendo somar cerca de 2 milhões de mortes por ano.

Sobre o Sedentarismo, Palma e Vilaça (2010) apresentaram que os estudos epidemiológicos têm tido dificuldade em encontrar “uma justa medida que proporcione parâmetros concretos de medição”. Muitas pesquisas apresentam resultados diferentes quando utilizam o acelerômetro. Uma pessoa considerada sedentária, com a utilização do acelerômetro durante as treze horas do dia monitoradas, obteve 75% do seu tempo classificada com atividade física moderada ou vigorosa, comprovando os diferentes conceitos de sedentarismo em pesquisas científicas.

Além disso, mais de 80% dos entrevistados na pesquisa de Carvalho, Pinto e Knuth (2020) dizem serem pessoas informadas e conscientes sobre os riscos de uma vida sedentária, mas mesmo assim não praticavam atividade física e somente 12% responderam que, apesar de ter informações, não gostavam de praticar atividades físicas.

Ressalta-se, ainda, que o número de pessoas sedentárias tem aumentado independentemente da idade, do gênero, do nível sociodemográfico e educacional, despertando a atenção da Organização Mundial da Saúde (2010) que possui, entre as suas prioridades, a atividade física como promotora da saúde física e mental. Para Silva *et al.* (2012), a promoção da saúde se dá por meio de uma combinação entre apoios educacionais e ambientais que proporcionam ações e condições de vida conducentes à saúde, sendo necessário mesclar os vários determinantes da saúde com diferentes intervenções ou fontes de apoio.

Observa-se, em contrapartida, que há uma grande diversidade de atividades e de locais destinados à prática de atividade física. Jogos, lutas, dança, esportes, atividades laborais,

caminhadas, existem uma infinidade de atividades que podem ser realizadas em espaços abertos como: parques, pista de *cooper*, campo, entre outros; ou em ambientes fechados como: academias, clubes e quadras.

Ocupar o tempo livre com atividades físicas gera benefícios construtivos fundamentais para o desenvolvimento pessoal e da sociedade, utilizando o tempo livre para promoção do lazer, da saúde, da educação e da responsabilidade social (GOMES; ISAYAMA, 2015, p.152).

Em função disso, o presente estudo tem como objetivo analisar, através de uma revisão bibliográfica, a importância da atividade física para promover uma vida ativa e saudável, relacionando a sua prática aos ODS 3, saúde e bem-estar; e ODS 11, cidades e comunidade sustentáveis.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado através de revisão de literatura. Na revisão de literatura, são avaliadas produções bibliográficas que apresentam diferentes entendimentos do tema pesquisado somando conhecimentos.

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas plataformas de base de dados Google Acadêmico, efdeportes.com e Scielo, durante meses de março à novembro de 2021. Os artigos selecionados foram publicados no período entre 2008 e 2021 em português. As palavras chaves utilizadas foram “Atividade física” e “Doenças crônicas não transmissíveis” e “Benefícios”.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Benefícios da atividade física

As mudanças de hábitos da sociedade moderna, a inatividade física e a alimentação errônea têm contribuído para o aumento do sedentarismo, obesidade, doenças cardíacas, diabetes e outras doenças crônicas não transmissíveis, que afetam a saúde física e mental (PASA, 2017).

São indicados o mínimo de 150 minutos de atividades físicas moderadas, ou 75 minutos de atividade física intensa por semana, para uma pessoa adulta conseguir usufruir dos benefícios de prevenção de doenças não transmissíveis e obter melhoria da qualidade de vida, sensação de bem-estar, aumento da densidade óssea, melhora da autoestima e redução da depressão (BICALHO *et al.*, 2018).

Para Reis *et al.* (2017), os conceitos de atividade física e exercícios físicos se diferem. Para os autores, atividade física é um movimento corporal realizado pela musculatura que tenha um gasto de energia maior do que quando está em repouso, tendo como exemplos a caminhada, dança, limpar a casa e outros. Já o exercício físico, é uma atividade organizada, elaborada e continuada com objetivo de melhorar o sistema cardiorrespiratório, a composição corporal, a flexibilidade, a força e a resistência muscular.

Tanto os exercícios físicos quanto as atividades físicas proporcionam benefícios físicos, mentais e sociais. Respeitar o interesse individual para um tipo de atividade e o tempo de adaptação facilita a adesão de um programa regular de atividade física. A regularidade auxilia na promoção da saúde, melhora a qualidade de vida, diminui as taxas de mortalidade, traz benefícios cognitivos e corporais, promovendo o autocuidado (SILVA; CABRAL; NETO, 2020).

A atividade física impacta diretamente na saúde pública, proporcionando a redução na mortalidade, melhora da qualidade de vida e gera circulação de capital e crescimento econômico local (CARVALHO; PINTO; KNUTH, 2020), atuando diretamente com o ODS 3, que, segundo ONU (2015), tem que como objetivo assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades, a ONU ainda apresenta os seguintes tópicos sobre este ODS:

- 3.1 Até 2030, reduzir a taxa de mortalidade materna global para menos de 70 mortes por 100.000 nascidos vivos;
- 3.2 Até 2030, acabar com as mortes evitáveis de recém-nascidos e crianças menores de 5 anos, com todos os países objetivando reduzir a mortalidade neonatal para pelo menos 12 por 1.000 nascidos vivos e a mortalidade de crianças menores de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nascidos vivos;
- 3.3 Até 2030, acabar com as epidemias de AIDS, tuberculose, malária e doenças tropicais negligenciadas, e combater a hepatite, doenças transmitidas pela água, e outras doenças transmissíveis;
- 3.4 Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar;
- 3.5 Reforçar a prevenção e o tratamento do abuso de substâncias, incluindo o abuso de drogas entorpecentes e uso nocivo do álcool;
- 3.6 Até 2020, reduzir pela metade as mortes e os ferimentos globais por acidentes em estradas;
- 3.7 Até 2030, assegurar o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo o planejamento familiar, informação e educação, bem como a integração da saúde reprodutiva em estratégias e programas nacionais;
- 3.8 Atingir a cobertura universal de saúde, incluindo a proteção do risco financeiro, o acesso a serviços de saúde essenciais de qualidade e o acesso a medicamentos e vacinas essenciais seguros, eficazes, de qualidade e a preços acessíveis para todos;

- 3.9 Até 2030, reduzir substancialmente o número de mortes e doenças por produtos químicos perigosos, contaminação e poluição do ar e água do solo;
- 3.a Fortalecer a implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco em todos os países, conforme apropriado;
- 3.b Apoiar a pesquisa e o desenvolvimento de vacinas e medicamentos para as doenças transmissíveis e não transmissíveis, que afetam principalmente os países em desenvolvimento, proporcionar o acesso a medicamentos e vacinas essenciais a preços acessíveis, de acordo com a Declaração de Doha, que afirma o direito dos países em desenvolvimento de utilizarem plenamente as disposições do acordo TRIPS sobre flexibilidades para proteger a saúde pública e, em particular, proporcionar o acesso a medicamentos para todos;
- 3.c Aumentar substancialmente o financiamento da saúde e o recrutamento, desenvolvimento e formação, e retenção do pessoal de saúde nos países em desenvolvimento, especialmente nos países menos desenvolvidos e nos pequenos Estados insulares em desenvolvimento;
- 3.d Reforçar a capacidade de todos os países, particularmente os países em desenvolvimento, para o alerta precoce, redução de riscos e gerenciamento de riscos nacionais e globais de saúde (ONU, 2015, on-line).

A redução de estresse diário, ansiedade, irritabilidade e depressão são alguns dos benefícios proporcionados pela prática da atividade física, sendo essa atividade considerada um meio de lazer, uma atividade agradável (REIS *et al.*, 2017).

Crianças portadoras de síndrome de Down que praticam capoeira apresentam uma melhora nos domínios social, motor e afetivo. Nas capacidades físicas, foi observado aumento da força, da agilidade, da resistência e da flexibilidade (MELO; SILVA; BARROS, 2021)

O estudo feito por Guimarães *et al.* (2021) apresentou que há uma melhora na percepção da qualidade de vida da pessoa que pratica atividade física com regularidade.

Durante o exercício, o corpo libera substâncias, tais como a endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina, que contribuem para o equilíbrio biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual e que também provocam alívio da dor, sensação de bem-estar e ainda regula as emoções (GUIMARÃES *et al.*, 2021).

A compreensão do movimento corporal vai além dos benefícios biológicos e orgânicos, oportuniza melhor cuidado e promoção da saúde física, mental e social, prevenindo diferentes doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CARVALHO; PINTO; KNUTH, 2020), promovendo a todos os cidadãos a participação de forma plena e igualitária nas atividades.

3.2 benefícios da atividade física para doenças crônicas não transmissíveis

A doenças crônicas não transmissíveis se instalam de maneira gradativa e silenciosa, demorando anos para se manifestarem, causando consequências para o indivíduo, a família, o sistema público de saúde e para a economia (SOUZA *et al.*, 2020)

Durante anos, os estudos epidemiológicos tinham como objetivo verificar se uma determinada exposição estaria associada a uma determinada doença, permitindo a quantificação e a possibilidade de intervenção. Com o surgimento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), este modelo de estudo ficou inconsistente; assim, no século XX, a epidemiologia dos modos de transmissão foi substituída pela epidemiologia dos fatores de riscos (FERREIRA, 2018). Os fatores de riscos adquiridos com maus hábitos como sedentarismo, fenômenos sociais, biológicos e culturais exercem muitas influências, interferindo na promoção da saúde.

Para Ferreira (2018), a atividade física é como se fosse um remédio no combate ao sedentarismo. O sedentarismo causa uma desordem funcional na ‘máquina’ humana, interferindo na condição das funções vitais, podendo comprometê-las ou até mesmo interrompê-las.

Uma simples caminhada traz benefícios significativos como reduzir o risco de morte por doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e obesidade (BICALHO *et al.*, 2018), redução de mortes prematuras, de câncer de mama, câncer de cólon e, psicologicamente, interfere na autoimagem e autoestima.

No Brasil, as doenças cerebrovasculares e cardiovasculares são as doenças com maior número de mortalidade, seguidas pelo câncer. A maior incidência entre os homens é câncer de próstata, pulmão e reto; e, entre as mulheres, na mama, no colo do útero, no reto, na tireoide e no pulmão (BARBOSA *et al.*, 2015).

Corrêa *et al.* (2019) sugere o exercício físico como estratégia para contribuir com o tratamento contra o câncer.

O exercício físico foi sugerido como uma estratégia não farmacológica efetiva e de baixo custo para minimizar ou prevenir dano miocárdico associado ao tratamento com DOX. Vários mecanismos são ativados durante e após o exercício físico, para manter ou restaurar a homeostase celular. Mudanças nas concentrações intracelulares de adenosina trifosfato (ATP) com níveis aumentados de adenosina difosfato (ADP) e adenosina monofosfato (AMP), reservas reduzidas de glicogênio, mudanças de temperatura e pH, perda de cálcio, entre outras, são fatores importantes para a aumento da formação das espécies reativas de oxigênio (ERO) no miocárdio durante e após prolongado exercício (CORRÊA *et al.*, 2019).

Em seu estudo, Corrêa *et al.* (2019) concluiu que o treinamento contínuo em pacientes com câncer melhorou o VO² e a DP6M (distância percorrida em 6 minutos), e os exercícios resistidos melhoraram a força muscular.

O exercício físico tem sido utilizado como importante aliado não farmacológico para prevenir e tratar doenças cardiovasculares. Os exercícios aeróbicos contribuem para

remodelação cardíaca induzida por infarto do miocárdio, melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida (SOUZA *et al.*, 2020).

Os riscos de as mulheres apresentarem doenças cardiovasculares é maior por fatores relacionados ao sexo, como a hipertensão gestacional, e a pré-eclâmpsia (SILVA, 2021).

A hipertensão arterial sistêmica é caracterizada, segundo Domingues e Silva (2021), pela elevação da PA sistólica ou diastólica acima de 140 ou 90 mmHg; assim, com exercícios físicos combinados (exercícios aeróbicos e resistidos), a redução da PA é sustentada por períodos mais longos.

Os portadores de Diabetes *mellitus* que praticam atividade física constantemente, recebem respostas fisiológicas no sistema corporal que contribuem para a reabilitação das funções orgânicas (SILVA *et al.*, 2018).

Segundo Kolchraiber *et al.* (2018), o exercício físico aumenta 20 vezes mais a utilização da glicose pelo músculo, interferindo no aumento da sensibilidade à insulina e, conseqüentemente, auxilia na redução dos níveis de glicemia, aproximando da faixa normal.

A atividade física é uma importante ferramenta para o desenvolvimento da ODS 3 - saúde e bem-estar, por proporcionar prevenções e melhoras em diversas doenças crônicas não transmissíveis.

3.3 Atividades físicas em ambientes abertos

A conscientização da sociedade sobre a importância da atividade física é crescente, aumentando a busca por espaços ao ar livre, nos quais a influência social, por parte de familiares e amigos, incentiva uma vida mais ativa e saudável. A prática de atividade física e lazer em espaços ao ar livre proporciona a convivência social, a preservação ambiental e melhora a saúde e a qualidade de vida dos praticantes (SOUZA *et al.*, 2017).

Os espaços abertos são de fácil acesso e possibilitam atividades em grupo. Para Mathias *et al.* (2019), os motivos para a prática da atividade física são: o prazer, a saúde, a estética, o controle do estresse, a sociabilidade e a competitividade.

A utilização das áreas verdes e dos espaços públicos para realizar atividades físicas favorece a consciência ambiental, eleva a qualidade de vida, previne doenças e melhora a socialização entre os indivíduos (REIS *et al.*, 2017).

As áreas públicas abertas, além de serem gratuitas, proporcionam conforto térmico, diminuição da poluição do ar, sonora e visual, além de ser um indicador de qualidade de vida por estarem ligadas a lazer e a recreação da população (LONDES; MENDES, 2014).

Durante a Conferência da Nações Unidas para Habitação e Desenvolvimento Urbano Sustentável (Habitat III), foi acordado entre os Chefes de Estado e de Governos, Ministros e Representantes de Alto Nível, a criação, a manutenção e a disponibilização de espaços públicos abertos e seguros, acessíveis, inclusos e de qualidade como jardins, parques ou praças com áreas multifuncionais para a interação e inclusão social, práticas de atividade física, trocas econômicas, saúde e bem-estar. Investir no desenvolvimento humano, é construir uma sociedade mais pacífica, participativa e inclusiva (ONU HABITAT, 2016).

Um estilo de vida ativo e alimentação saudável são fatores fundamentais para envelhecer com saúde e qualidade; mas, mesmo cientes dos benefícios das atividades físicas, com o passar dos anos, as pessoas se tornam menos ativas. A disponibilidade e o acesso a espaços ao ar livre facilitam a prática da atividade física (IBIAPINA *et al.*, 2017).

Praticar atividades físicas ao ar livre é importante para fomentar a convivência social, proporcionando benefícios sociais e ambientais. Para Reis *et al.* (2017, on-line), as atividades realizadas em áreas verdes proporcionam benefícios imediatos como “normalização dos níveis de adrenalina e noradrenalina, dos níveis de glicose sanguínea e melhora na qualidade do sono”.

Dentre as diversas atividades que podem ser praticadas em espaços ao ar livre, Reis *et al.* (2017) cita a caminhada, a corrida, o treinamento funcional, o vôlei de areia, o futebol, o skate, como atividades que podem ser realizadas em espaços próximos às residências.

Atividades físicas, quando realizadas em espaços públicos, fortalecem o sentimento de pertencimento, segurança e promovem a comercialização local. O ODS 11 tem por finalidade tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis. Para alcançar este objetivo, a ONU (2015) subdividiu-o da seguinte forma:

- 11.1 Até 2030, garantir o acesso de todos à habitação segura, adequada e a preço acessível, e aos serviços básicos e urbanizar as favelas;
- 11.2 Até 2030, proporcionar o acesso a sistemas de transporte seguros, acessíveis, sustentáveis e a preço acessível para todos, melhorando a segurança rodoviária por meio da expansão dos transportes públicos, com especial atenção para as necessidades das pessoas em situação de vulnerabilidade, mulheres, crianças, pessoas com deficiência e idosos;
- 11.3 Até 2030, aumentar a urbanização inclusiva e sustentável, e as capacidades para o planejamento e gestão de assentamentos humanos participativos, integrados e sustentáveis, em todos os países;
- 11.4 Fortalecer esforços para proteger e salvaguardar o patrimônio cultural e natural do mundo;
- 11.5 Até 2030, reduzir significativamente o número de mortes e o número de pessoas afetadas por catástrofes e substancialmente diminuir as perdas econômicas diretas causadas por elas em relação ao produto interno bruto global, incluindo os desastres relacionados à água, com o foco em proteger os pobres e as pessoas em situação de vulnerabilidade;

11.6 Até 2030, reduzir o impacto ambiental negativo per capita das cidades, inclusive prestando especial atenção à qualidade do ar, gestão de resíduos municipais e outros;

11.7 Até 2030, proporcionar o acesso universal a espaços públicos seguros, inclusivos, acessíveis e verdes, particularmente para as mulheres e crianças, pessoas idosas e pessoas com deficiência;

11.a Apoiar relações econômicas, sociais e ambientais positivas entre áreas urbanas, periurbanas e rurais, reforçando o planejamento nacional e regional de desenvolvimento;

11.b Até 2020, aumentar substancialmente o número de cidades e assentamentos humanos adotando e implementando políticas e planos integrados para a inclusão, a eficiência dos recursos, mitigação e adaptação às mudanças climáticas, a resiliência a desastres; e desenvolver e implementar, de acordo com o Marco de Sendai para a Redução do Risco de Desastres 2015-2030, o gerenciamento holístico do risco de desastres em todos os níveis;

11.c Apoiar os países menos desenvolvidos, inclusive por meio de assistência técnica e financeira, para construções sustentáveis e resilientes, utilizando materiais locais (ONU, 2015, on-line).

O ODS 11 tem como finalidade proporcionar espaços abertos acessíveis e inclusivos para uso de todos da comunidade, reforçando a igualdade e a não-discriminação com base no sexo, idade, cor ou deficiência.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física proporciona muitos benefícios que já são conhecidos de uma grande parcela da população; mesmo assim, o aumento das taxas do sedentarismo é uma realidade. Mesmo com dificuldade em definir realmente o que seria o sedentarismo, observa-se, através da literatura sobre o tema, que a quantidade de pessoas que não dedicam tempo para uma atividade física organizada e planejada só tem aumentado. A vida moderna e corriqueira não incentiva uma vida saudável.

A prática de atividade física está diretamente relacionada a fatores sociais, econômicos e ambientais, sendo condicionada às motivações individuais e à acessibilidade. Uma cidade que almeja uma população saudável precisa se atentar na criação e na manutenção de espaços públicos, que proporcionem bem-estar, integração, socialização e comércio local.

Os espaços públicos, quando disponíveis e com boa qualidade de utilização, proporcionam, à comunidade local, possibilidades de maior interação e socialização, contribuindo para a prática de atividade física e melhora da saúde, fortalecendo sentimento de preservação do espaço, apoiando as relações econômicas locais, atendendo, parcialmente, aos ODS 3 e ODS 11.

5 REFERÊNCIAS

- BARBOSA, I. R. *et al.* Mortalidade por câncer no Brasil: Tendência temporais e previsões para o ano de 2030. **Medicine** (Baltimore). Abril de 2015; 94 (16): e746. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4602680/>>. Acesso em: 15 nov. 2021.
- BICALHO, P. G. *et al.* Associação entre fatores sociodemográficos e relacionados à saúde com a prática de caminhada em área rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1323-1332, 2018.
- BOTTCHER, L. B. Atividade Física como ação para promoção da saúde: Um ensaio crítico. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, Edição Especial, fev. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da saúde. **As cartas da Promoção da Saúde** /Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde: Ministério da Saúde, 2002.
- CARVALHO, F. F. B.; PINTO, T. J. P.; KNUTH, A. G. Atividade Física e Prevenção de Câncer: Evidências, Reflexões e Apontamentos para o Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Cancerologia**, n. 66, v. 2, p. e-12886, 2020.
- CORRÊA, M. V. S. *et al.* Importância da Prática de Atividade Física para Prevenção do Risco de Cardiotoxicidade: Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 65, n. 3, p. E-09433, 2019.
- DOMINGUES, L. B.; SILVA, R. F. **Efeito de uma sessão de beach tennis sobre a variabilidade de pressão arterial de curto prazo em indivíduos com hipertensão: um ensaio clínico randomizado cruzado.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021.
- FERREIRA, M. S. **Agite antes de usar...A promoção da saúde em programas brasileiros de promoção da atividade física: o caso do Agita São Paulo.** Rio de Janeiro: s.n., v. 252, 2008.
- GOMES, C. L.; ISAYAMA, H. F. **Direito social ao lazer no Brasil.** Campinas, SP: Autores Associados, 2015.
- GUIMARÃES, E. S. *et al.* Qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório em idosas praticantes e não praticantes de atividade física. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 159-171, 2021.
- IBIAPINA, A. R. L; MOURA, M. N.; SANTIAGO, M. L. E.; MOURA, T. N. B. Caracterização dos usuários e do padrão de uso das academias ao ar livre. **Rev. Bras. Promoção Saúde**, Fortaleza, v. 30, n. 4, p. 1-10, out./dez., 2017.
- KOLCHRAIBER, F. C. *et al.* Nível de actividad física em personas com diabetes melittus tipo 2. **Revista Cuidarte**. v. 9, n. 2, p. 2105-16, 2018.

MATHIAS, N. G. *et al.* Motivos para a prática de atividade física em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 41, n. 2, p. 222-228. 2019.

MELO, J. E. B.; SILVA, S. M. P.; BARROS, G. W. P. A importância da atividade física para crianças com síndrome de down. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.11, p.103202-103213, nov. 2021.

OMS. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Genebra: OMS, 2010.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. 2015. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/wpcontent/uploads/2015/10/agenda2030-pt-br.pdf>>. Acesso em: 07 out. 2021.

ONU HABITAT. **Nova Agenda Urbana**. 2016. Disponível em: <<https://habitat3.org/wp-content/uploads/NUA-Portuguese-Brazil.pdf>>. Acesso em: 22 de jun. 2022.

PASA, P. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**. v.16, n.1, p. 121. 2017.

REIS, D. F. D. *et al.* Atividade física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, **Colloquium Vitae**, v. 9, n. Especial, p.191-201, Jul–Dez, 2017.

SILVA, M. C. *et al.* Condições de espaços públicos destinados a prática de atividade Física na cidade de Pelotas/RS/Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, ed. 1, p. 28-32, fev. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/535>> Acesso em: 24 out. 2021.

SILVA, R. C. L.; CABRAL, G. M.; MAGALHÃES NETO, D. Atividade física e saúde. **Revista Desafios**, v. 7, n. 3, 2020.

SILVA, R. S. *et al.* A importância da atividade física em idosos com diabetes. **Revista diálogos em saúde**, v. 1, n. 2, jul/dez, 2018.

SOUZA, C. P. *et al.* Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, hábitos alimentares e de atividade física numa estratégia de saúde da família de Presidentes Prudente/SP. **Conscientiae Saúde**, v. 19, n. 1, 2020.

SOUZA, R. G. *et al.* A influência da prática da atividade Física ao ar livre no desenvolvimento social de Capitais do nordeste. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**. Sergipe, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/3647>>. Acesso em: 01 nov. 2021.