



---

**O EXERCÍCIO FÍSICO E A POPULAÇÃO DE PETRÓPOLIS, RJ – UMA AMOSTRA  
POPULACIONAL**

Rafael dos Santos Coutinho\*

[raafaelcoutinho@gmail.com](mailto:raafaelcoutinho@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0011-2443>

Rafael de Souza Vicente\*

[raphaelsvicente@yahoo.com.br](mailto:raphaelsvicente@yahoo.com.br)

<https://orcid.org/0000-0002-8578-6000>

Renato Vasconcelos Farjalla\*

[renatofarjalla@gmail.com](mailto:renatofarjalla@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0632-8691>

\* Universidade Estácio de Sá – Campus Petrópolis

---

**RESUMO:** O exercício físico é considerado uma grande ferramenta profilática à saúde das pessoas. Ao analisar o nível de atividade física (NAF) num contexto macro, seja nos pequenos ou grandes países, destaca-se a diminuição dos gastos públicos com saúde como um grande benefício proveniente de uma população mais ativa. Sendo assim, o objetivo do estudo foi identificar a relação do petropolitano com a prática de atividade física, como também os fatores socioeconômicos que possivelmente interferem nessa relação. Trata-se de um estudo de cunho transversal, descritivo e quantitativo de acordo com sua forma de desenvolvimento, aplicação e análise. Ao final foi possível observar uma baixa aderência dos entrevistados à atividade física regular e, observando as faixas etárias, os jovens apresentaram maior frequência e duração. Uma relação diretamente proporcional foi observada na comparação da escolaridade com a frequência de exercício e na renda com a frequência de exercício.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício; População; Prevenção Primária.

\*\*\*

**PHYSICAL EXERCISE AND THE POPULATION OF PETRÓPOLIS, RJ - A POPULATION SAMPLE**

**ABSTRACT:** Physical exercise is considered a great prophylactic tool for people's health. When analyzing the level of physical activity (NAF) in a macro context, whether in small or large countries, the decrease in public spending on health stands out as a great benefit from a more active population. Therefore, the objective of the study was to identify the relationship between Petropolitan and physical activity, as well as the socioeconomic factors that possibly interfere in this relationship. It is a cross-sectional, descriptive and quantitative study according to its form of development, application and analysis. In the end, it was possible to observe a low adherence of the interviewees to regular physical activity and, observing the age groups, the young people had a higher frequency and duration. A directly proportional relationship was observed when comparing education with frequency of exercise and income with frequency of exercise.

**KEYWORDS:** Exercise; Population; Primary Prevention.

\*\*\*

## EJERCICIO FÍSICO Y LA POBLACIÓN DE PETRÓPOLIS, RJ - UNA MUESTRA DE POBLACIÓN

**RESUMEN:** El ejercicio físico se considera una gran herramienta profiláctica para la salud de las personas. Al analizar el nivel de actividad física (NAF) en un contexto macro, ya sea en países pequeños o grandes,

la disminución del gasto público en salud destaca como un gran beneficio de una población más activa. Por tanto, el objetivo del estudio fue identificar la relación entre Petropolitano y la actividad física, así como los factores socioeconómicos que posiblemente interfieran en esta relación. Se trata de un estudio transversal, descriptivo y cuantitativo según su forma de desarrollo, aplicación y análisis. Al final, se pudo observar una baja adherencia de los entrevistados a la actividad física regular y, al observar los grupos de edad, los jóvenes tuvieron una mayor frecuencia y duración. Se observó una relación directamente proporcional al comparar la educación con la frecuencia de ejercicio y los ingresos con la frecuencia de ejercicio.

**PALABRAS CLAVE:** Ejercicio; Población; Prevención primaria.

## INTRODUÇÃO

O exercício físico é considerado uma grande ferramenta profilática à saúde das pessoas. Evidências mostram que diversas doenças crônicas – como hipertensão, câncer, diabetes, infarto do miocárdio, aterosclerose, obesidade e depressão – poderiam ser evitadas com a prática regular de exercício físico (Romeiro-Lopes, 2014; Warburton et al., 2006). O sedentarismo, na contramão é comumente associado com o desenvolvimento dessas doenças, sendo, portanto, um dos possíveis fatores responsáveis pelo surgimento destas enfermidades (Lima et al., 2014; OMS, 2019).

Ao analisar o nível de atividade física (NAF) num contexto macro, seja nos pequenos ou grandes países, destaca-se a diminuição dos gastos públicos com saúde como um grande benefício proveniente de uma população mais ativa. No estudo de revisão realizado por Bueno et al (2016), alguns dados mostram que uma redução de 1% de pessoas inativas pode gerar uma economia de até 130 milhões de dólares por ano na Escócia, país europeu. Na mesma revisão, estudos realizados nos EUA e Austrália obtiveram o mesmo raciocínio através dos dados obtidos, uma vez que nos EUA, nos anos 2000, gastou-se 18 milhões de dólares com o tratamento para hipertensão arterial e diabetes provenientes da inatividade física, assim como na Austrália, onde mulheres obesas e sedentárias apresentaram um gasto anual 43% maior que mulheres ativas e sem sobrepeso.

Sabendo dos benefícios promovidos pelo exercício físico, muito se discute em como aproximar o tempo livre – lazer – a uma vida mais ativa. O lazer ativo é associado com grande diminuição de mortalidade por motivos gerais e por doenças cardiovasculares. Especula-se que uma juventude mais ativa nos momentos de lazer, favorece o NAF na fase adulta. É observado também, em diversos estudos, uma relação direta do consumo de tabaco e bebida alcoólica com menor NAF, além do mesmo diminuir no decorrer da vida, principalmente da adolescência para a vida adulta (Romeiro-Lopes, 2014; Nasser, 2016).

A aproximação da atividade física no momento de lazer é fundamental para o desenvolvimento de uma cultura de movimento mais ativa na sociedade e para a consolidação da atividade física como algo, além de benéfico, prazeroso para todos.

Em Petrópolis, cidade localizada na região serrana do estado do Rio de Janeiro, a prática de atividade física tem crescido de forma exponencial com os diversos eventos de corrida, *mountain bike*, *cross country* e atividade física ao ar livre (Giro Serra, 2020). Composta por pouco mais de 300 mil habitantes, sendo, destes 300 mil, 220 mil pessoas acima de 20 anos, a cidade conta com uma estrutura climática e ambiental atraente para amantes do esporte, além de contar com academias e clubes espalhados pelos bairros da cidade (IBGE, 2017).

Diante do abordado, o objetivo do estudo foi identificar a relação do petropolitano com



a prática de atividade física, como também os fatores socioeconômicos que possivelmente interferem nessa relação.

## **METODOLOGIA**

### **Caracterização da Pesquisa**

Trata-se de um estudo de cunho transversal, descritivo e quantitativo de acordo com sua forma de desenvolvimento, aplicação e análise.

### **Participantes**

Participaram do estudo 505 pessoas adultas de ambos os sexos, todas residentes na cidade de Petrópolis, RJ. Foram consideradas aptas a responder as pessoas que acessaram o link do questionário, aceitaram o termo de consentimento livre e esclarecido conforme as resoluções nº 466 de 12/12/2012 e nº 510 de 07/04/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e declararam ser moradoras de Petrópolis. Os questionários que não foram preenchidos por completo não foram enviados à base de dados sendo, portanto, excluídos da amostra.

### **Aspectos Éticos**

Todos os participantes da pesquisa foram informados a respeito do objetivo da investigação antes de dar sequência no preenchimento do questionário. O anonimato das respostas foi devidamente informado e respeitado por parte dos administradores do questionário a fim de garantir a integridade de cada participante, além de informar a possibilidade de desistência a qualquer momento da pesquisa. Os que não aceitaram, por algum motivo, tiveram sua participação encerrada e seus dados não foram contabilizados. Todos os aspectos éticos foram desenvolvidos baseados nas resoluções nº 466 de 12/12/2012 e nº 510 de 07/04/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### **Procedimentos**

O questionário, que conteve perguntas fechadas, foi distribuído e respondido por meio de uma base eletrônica e objetivou esclarecer primeiramente características socioeconômica, gênero, estado civil, escolaridade, renda, etnia e moradia para serem correlacionadas posteriormente com as investigações referente à atividade física, como a frequência e duração das atividades. Após o preenchimento de todas as questões, o participante tinha sua participação encerrada, excluindo a necessidade de qualquer informação pessoal que permitisse sua identificação.

### **Tratamento dos Dados**

Após concluída a fase de entrevistas, os dados foram tratados e analisados a partir do programa IBM SPSS Statistics versão 25 e exposto em tabelas.



## RESULTADOS

Conforme exposto na Tabela 1, foram entrevistadas 505 pessoas de 18 a 64 anos de idade, com média de 34 anos, sendo 51,1% mulheres e 48,9% homens. Dos entrevistados, 75,4% declararam-se brancos, 15,8% pardos e 8,7% pretos. Destes, 40% relataram estar casados enquanto 45% estão solteiros. Quanto à escolaridade boa parte dos entrevistados possui ensino superior (64,2%), uma outra parcela possui o médio (33,3%) e uma pequena porção de entrevistados o fundamental (2,6%). O fator renda ficou bastante dividido para quem recebe de 1 a 5 salários-mínimos. A faixa salarial predominante foi de 2 salários-mínimos (26,3%). Outro parâmetro que houve divisão foi a utilização do plano de saúde, onde 53,5% dos entrevistados relataram possuir e 46,5% não. Finalizando a investigação do perfil social dos entrevistados, 75,8% disseram ter casa própria enquanto 24,2% das pessoas relataram morar de aluguel.

Tabela 1 – Perfil dos entrevistados

		Entrevistados	
		N	%
<b>Gênero</b>	Feminino	258	51,1%
	Masculino	247	48,9%
<b>Estado Civil</b>	Casado	202	40,0%
	Divorciado	26	5,1%
	Solteiro	227	45,0%
	União Estável	47	9,3%
	Viúvo	3	0,6%
<b>Etnia</b>	Branco	381	75,4%
	Negro	44	8,7%
	Pardo	80	15,8%
<b>Escolaridade</b>	Fundamental (1º grau)	13	2,6%
	Médio (2º grau)	168	33,3%
	Superior (3º grau)	324	64,2%
<b>Renda Mensal</b>	1 salário mínimo	124	24,6%
	2 salários mínimos	133	26,3%
	3 salários mínimos	80	15,8%
	4 salários mínimos	57	11,3%
	5 ou mais salários mínimos	111	22,0%
<b>Possui plano de saúde?</b>	Não	235	46,5%
	Sim	270	53,5%
<b>Moradia</b>	Aluguel	122	24,2%
	Casa Própria	383	75,8%



A tabela 2 expõe a frequência e duração do exercício físico dos petropolitanos que participaram da pesquisa. Disseram praticar exercício físico 4 vezes ou mais por semana 39,6% dos entrevistados, 20,4% relataram praticar 3 vezes por semana e uma parcela de 4% dos entrevistados uma vez por semana. A duração dos exercícios foi positiva onde grande parte (84,4%) relatou praticar por 40 minutos ou mais.

**Tabela 2 – Frequência semanal de exercício físico**

		Entrevistados	
		N	%
<b>Quantas vezes por semana você pratica exercício físico?</b>	1	20	4,0%
	2	67	13,3%
	3	103	20,4%
	4 ou mais	177	39,6%
	Eventualmente	115	22,8%
<b>Quando pratica, a atividade é realizada em quantos minutos aproximadamente? (valores em minutos)</b>	10	26	5,1%
	20	53	10,5%
	40 ou mais	426	84,4%

Os cruzamentos dos dados mais pertinentes, levando em consideração os fatores mais cruciais no afastamento do exercício físico, é apresentado na tabela 3, 4, 5 e 6. Na tabela 3 é possível identificar que a frequência semanal de exercício e a duração dele é diretamente proporcional à escolaridade. A tabela 4 mostra informações a respeito do acesso ao exercício no que tange, também, a frequência e duração em relação à renda financeira mensal. Não houve grandes diferenças para quem ganha 1, 2, 3, 4 ou 5 salários mínimos.

O estado civil, conforme mostra a tabela 5, influenciou a adesão ao exercício físico. Entre os casados e solteiros, nota-se uma adesão de 4 vezes ou mais por semana 7% maior por parte dos solteiros. Na duração do exercício, essa diferença foi de quase 5% a favor de quem declarou ser solteiro.

Por fim, foi correlacionado também a adesão ao exercício e a possível influência da moradia. Os bairros Fazenda Inglesa, Independência, Mosela, Pedro do Rio e Posse revelaram dados ruins em relação à frequência semanal e duração de exercício físico. Destaque para o bairro Independência e Posse onde apenas 28% e 11% dos entrevistados respectivamente praticam exercício físico 4 vezes ou mais por semana.

**Tabela 3 – Frequência semanal e duração do exercício físico versus Escolaridade**

		Escolaridade		
		Fundamental (1º grau)	Médio (2º grau)	Superior (3º grau)
<b>Quantas vezes por semana você pratica atividade física?</b>	1	15,4%	8,3%	1,2%
	2	23,1%	10,7%	14,2%
	3	0,0%	19,0%	21,9%
	4 ou mais	30,8%	36,3%	41,6%
	Eventualmente	30,8%	25,6%	21,0%
<b>Quando pratica, a atividade é realizada em quantos minutos aproximadamente? (valores em minutos)</b>	10	23,1%	8,3%	2,8%
	20	30,8%	13,1%	8,3%
	40 ou mais	46,2%	78,6%	88,9%



Tabela 4 – Frequência semanal e duração do exercício físico versus renda

		Renda Mensal (número de salário mínimo)				
		1	2	3	4	5 ou mais
Quantas vezes por semana você pratica atividade física?	1	5,6%	4,5%	5,0%	3,5%	0,9%
	2	8,1%	16,5%	13,8%	12,3%	15,3%
	3	19,4%	13,5%	13,8%	29,8%	29,7%
	4 ou mais	42%	36,9%	42,6%	33,3%	41,4%
	Eventualmente	25,0%	28,6%	25,0%	21,1%	12,6%
Quando pratica, a atividade é realizada em quantos minutos aproximadamente? (valores em minutos)	10	6,5%	8,3%	5,0%	3,5%	0,9%
	20	11,3%	12,8%	13,8%	7,0%	6,3%
	40 ou mais	82,3%	78,9%	81,3%	89,5%	92,8%

Tabela 5 – Frequência semanal e duração do exercício físico versus Estado Civil

		Estado Civil				
		Casado	Divorciado	Solteiro	União Estável	Viúvo
Quantas vezes por semana você pratica atividade física?	1	5,4%	7,7%	3,1%	0,0%	0,0%
	2	11,4%	11,5%	13,7%	21,3%	0,0%
	3	23,3%	15,4%	18,1%	19,1%	66,7%
	4	3,0%	3,8%	7,0%	0,0%	0,0%
	4 ou mais	31,2%	38,5%	38,3%	34,0%	33,3%
	Eventualmente	25,7%	23,1%	19,8%	25,5%	0,0%
Quando pratica, a atividade é realizada em quantos minutos aproximadamente? (valores em minutos)	10	6,4%	11,5%	3,1%	6,4%	0,0%
	20	11,4%	7,7%	10,1%	10,6%	0,0%
	40 ou mais	82,2%	80,8%	86,8%	83,0%	100,0%

## DISCUSSÃO

A investigação populacional em questão apresenta dados com potencial de esclarecer e mostrar a adesão ao exercício físico e os hábitos de lazer da população de Petrópolis. O objetivo do estudo justifica-se pela consolidação do exercício físico regular como um hábito profilático, benéfico à economia municipal, estadual e federal, como também, não menos importante, provedor de cultura, conhecimento e educação.

Não obstante, o acesso à internet tem aumentado de forma linear no Brasil. Em regiões urbanas, que é o caso de Petrópolis, quase 75% da população já tem acesso à internet (Nic Br, 2018).



Tabela 6 – Frequência semanal e duração do exercício físico versus Local da Residência

Local onde reside	Quantas vezes por semana você pratica atividade física?						Quando pratica, a atividade é realizada em quantos minutos aproximadamente?		
	1	2	3	4	4 ou mais	Eventualmente	10	20	40 ou mais
Alto da Serra	5,9%	11,8%	7,8%	5,9%	45,1%	23,5%	13,7%	5,9%	80,4%
Araras	0,0%	22,2%	22,2%	0,0%	44,4%	11,1%	0,0%	22,2%	77,8%
Bingen	4,5%	13,6%	20,5%	6,8%	40,9%	13,6%	4,5%	9,1%	86,4%
Carangola	9,1%	9,1%	9,1%	0,0%	45,5%	27,3%	9,1%	18,2%	72,7%
Cascatinha	4,7%	9,3%	14,0%	4,7%	32,6%	34,9%	7,0%	9,3%	83,7%
Caxambú	16,7%	16,7%	33,3%	0,0%	33,3%	0,0%	16,7%	0,0%	83,3%
Centro	0,0%	9,6%	21,2%	5,8%	44,2%	19,2%	1,9%	11,5%	86,5%
Correas	2,9%	11,8%	26,5%	0,0%	32,4%	26,5%	0,0%	8,8%	91,2%
<b>Fazenda Inglesa</b>	0,0%	40,0%	20,0%	0,0%	40,0%	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>40,0%</b>	<b>60,0%</b>
Floresta	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%	100,0%
<b>Independência</b>	<b>0,0%</b>	<b>28,6%</b>	<b>14,3%</b>	<b>0,0%</b>	<b>28,6%</b>	28,6%	0,0%	0,0%	100,0%
Itaipava	0,0%	14,6%	26,8%	0,0%	48,8%	9,8%	0,0%	12,2%	87,8%
Morin	15,4%	0,0%	23,1%	7,7%	46,2%	7,7%	0,0%	0,0%	100,0%
<b>Mosela</b>	5,9%	11,8%	7,8%	5,9%	45,1%	23,5%	13,7%	5,9%	80,4%
Nogueira	0,0%	22,2%	22,2%	0,0%	44,4%	11,1%	0,0%	22,2%	77,8%
<b>Pedro do Rio</b>	4,5%	13,6%	20,5%	6,8%	40,9%	13,6%	4,5%	9,1%	86,4%
<b>Posse</b>	9,1%	9,1%	9,1%	0,0%	45,5%	27,3%	9,1%	18,2%	72,7%
<b>Quitandinha</b>	4,7%	9,3%	14,0%	4,7%	32,6%	34,9%	7,0%	9,3%	83,7%
<b>Retiro</b>	16,7%	16,7%	33,3%	0,0%	33,3%	0,0%	16,7%	0,0%	83,3%

No tocante à prática regular de exercício físico da amostra foi possível identificar uma baixa frequência – apenas 39,6% dos entrevistados fazem exercício quatro vezes ou mais por semana –, apesar da duração da atividade ter sido positiva com mais de 80% dos entrevistados praticando por 40 minutos ou mais. Este achado é similar com a última investigação divulgada pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) que, apesar de ter coletado dados da população residente na capital do estado do Rio de Janeiro, vale de referência devido à proximidade das cidades (69,3km) e pela escassez de estudos explorando esses aspectos (Vigitel, 2018).

No estudo supracitado, apenas 44% e 27% de homens e mulheres respectivamente, residentes na cidade do Rio de Janeiro, atingem o nível mínimo de exercício físico semanal recomendado pela Organização Mundial da Saúde (Oms, 2018).

Segundo OMS, para atingir níveis adequados de exercício físico, é necessário realizar 150 minutos de exercício físico moderado por semana. O estudo em questão não visou mensurar a intensidade das atividades devido à interpretação relativa dos participantes, portanto, dados objetivos foram priorizados – frequência e duração. Para quem realiza exercício 4 vezes ou mais por semana durante 40 minutos ou mais, ao final da semana, é possível atingir até 160 minutos



de exercício/semana (Oms, 2018). Análises comparativas específicas da cidade de Petrópolis não puderam ser realizadas devido à inexistência de pesquisas e investigações com a população local.

Observou-se uma prevalência de maior frequência e duração de exercício físico em pessoas jovens e uma queda significativa desses fatores após os 40 anos de idade, como também já foi observado em outras investigações populacionais (Nasser, 2016; Zanchetta, 2010).

A amostra elucidou o distanciamento de pessoas com baixa escolaridade com o exercício físico regular. Outros achados corroboram com a realidade petropolitana e demonstram também o mesmo distanciamento, principalmente no que tange ao nível de escolarização – fundamental e médio – como também o tempo de vida dedicado ao estudo – zero a oito anos (Florindo, 2009; Malta, 2009; Salles-Costa, 2003).

No quesito renda as diferenças não foram muito significativas. Porém, quem ganha cinco ou mais salários mínimos apresentou uma menor concentração em frequências de uma ou duas vezes por semana comparados a quem ganha um ou dois salários. A eventualidade do exercício também seguiu a mesma linearidade. Esse dado, apesar de não ter apresentado uma discrepância grande, corrobora com outros estudos que indicam uma maior adesão ao exercício físico por parte das pessoas com maior poder aquisitivo (Salles-Costa, 2003; Mirowsky, 2003; Marcondelli et al., 2008; Ford, 1991).

No que diz respeito à situação conjugal, o presente estudo identificou uma maior aproximação do exercício, seja na frequência e na duração, de pessoas solteiras, apesar das casadas também terem demonstrado bons dados. Essa superioridade vem sendo identificada em outros estudos e imagina-se que seja devido ao tempo desprendido que os solteiros têm em relação aos casados, os quais, possivelmente, possuem mais responsabilidades e afazeres devido ao relacionamento (Nasser, 2016; Camões & Lopes, 2008; Zanchetta, 2010).

A localidade da moradia foi correlacionada com os indicadores de exercício físico a fim de entender as potencialidades e limitações que esse fator pode gerar. Dos cinco bairros que se destacaram negativamente no estudo – conforme citado nos Resultados – quatro deles ficam bem afastados da região central da cidade (Posse: 45,6km; Pedro do Rio: 33,3km; Fazenda Inglesa: 14km; Independência: 8,3km). Na contramão, bairros como o Centro e bairros adjacentes – Alto da Serra e Morin – obtiveram os melhores resultados em comparação com o restante dos bairros.

Estudos têm mostrado uma tendência inversamente proporcional em relação à distância da moradia e os locais de esporte e lazer. Quanto maior a distância, menor é a participação daquelas pessoas nos espaços públicos de lazer, esporte e atividade física (Lima, 2019; Cohen, 2007; Godbey et al, 2005; Walker, 2004; Kaczynski, 2014).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados do presente estudo e da literatura a respeito do assunto, é possível evidenciar a dificuldade da população mais pobre em tornar o exercício físico parte da sua rotina diária ou ao menos semanal. Estratégias de aproximar as pessoas com menor poder aquisitivo de atividades físicas já estão em curso na cidade de Petrópolis, no entanto, conforme observado no cruzamento de dados de acordo com os bairros, a periferia ainda apresenta um distanciamento considerável em comparação com a população central e adjacente. Vale destacar que, apesar dos incentivos à prática que ocorre também nos bairros, o centro municipal concentra grande parte dos programas de atividade física gratuitos à população, das aulas de ginásticas ao destacamento de ruas e avenidas destinadas ao lazer ativo.

Sabendo disso, é necessário aumentar a oferta de atividades nas periferias juntamente com incentivos interdisciplinares – como aspectos nutricionais – e fortalecer os programas já existentes, não deixando de considerar os que já ocorrem na região central por ser o caminho diário de muitos trabalhadores da cidade.





## RECOMENDAÇÕES

Até o presente momento, não se tem registro de mensuração do Nível de Atividade Física da população de Petrópolis. Novas investigações devem ocorrer a fim de monitorar um possível crescimento ou queda de pessoas ativas e servir como base para implementações de políticas públicas inteligentes e eficazes. Além dos fatores socioeconômicos abordados nesse estudo, é preciso entender outros aspectos que dificultam e distanciam as pessoas de uma vida mais ativa, como a rotina profissional, estresse, obrigações familiares, lesões, enfermidades, estrutura da cidade e clima local.

## REFERÊNCIAS

Bueno, D. R., Marucci, M. d., Codogno, J. S., & Roediger, M. d. (2016). Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. *Ciênc. saúde coletiva*, 21(4).

C, W. (2004). O valor público dos parques urbanos. *O instituto urbano*.

Camões M. (2008). Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Rev Saúde Pública*, 42(2).

Cohen DA, M. T. (2007). Contribuição de parques públicos à atividade física. *Sou J Saúde Pública*, 97(3).

de Lima, D. F., Levy, R. B., & Luiz, O. d. (2014). Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Rev Panam Salud Publica*, 36(3).

Del Duca, G. F., Nahas, M. V., Hallal, P. C., & Peres, K. G. (2014). Atividades físicas no lazer entre adultos de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil: estudo populacional sobre as características das práticas e de seus praticantes. *Ciênc. saúde coletiva*, 19(11).

Florindo AA, G. V. (2009). Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and household physical activity: prevalence and associated factors. *Phys Act Health*, 6(5).

Ford ES, M. R. (1991). Physical activity behaviors in lower and higher socioeconomic status populations. *Am J Epidemiol*, 133(12).

Giro Serra. (2019). *Mais de 200 eventos esportivos foram realizados em Petrópolis nos últimos dois anos*. Acesso em 30 de Jan de 2020, disponível em <https://portalgiro.com/mais-de-200-eventos-esportivos-realizados-em-petropolis-em-dois-anos/>

Godbey, G. C., Caldwell, L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of Leisure Studies and Recreation and Park Management Research to the Active Living Agenda. *Am J Prev Med*, 28.

Ibge. (2017). *IBGE - CIDADES - PETRÓPOLIS*. Acesso em 30 de Jan de 2020, disponível em <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/petropolis/panorama>



Kaczynski, A. B. (2014). A proximidade e os recursos do parque estão relacionados ao uso e à atividade física do parque entre adultos? Variações por múltiplas características sociodemográficas. *Int J Behav Nutr Phys*, 146.

Lima, D. F. (2019). A prática de atividade física mediada pelo meio geográfico: a distância entre as moradias e as instalações. *Caderno de Educação Física e Esporte*.

Malta DC, M. E. (2009). adrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas. *Epidemiol Serv Saúde*, 18(1).

Marcondelli, P., Costa, T. H., & Schmitz, B. d. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1).

Mirowsky, B. (2003). *Education, Social Status, and Health* (1 ed.). Routledge.

Nasser, R. L. (2016). Atividade física de lazer e uso de substâncias lícitas em uma amostra populacional de adultos jovens. *Ciênc. saúde coletiva*, 21(1).

Núcleo da Informação e Coordenação do Ponto BR - NIC.br. (2018). *Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação: pesquisa TIC Domicílios*. Acesso em 30 de Jan de 2020, disponível em <http://cetic.br/arquivos/domicilios/2018/domicilios/#tabelas>

Oms. (2018). *Physical activity*. Acesso em 30 de Jan de 2020, disponível em <https://www.who.int/en/news-room/fact->

Oms. (2019). *SEDENTARY LIFESTYLE: A GLOBAL PUBLIC HEALTH PROBLEM*. Acesso em 30 de Jan de 2020, disponível em [https://www.who.int/docstore/world-health-day/2002/fact\\_sheets4.en.pdf](https://www.who.int/docstore/world-health-day/2002/fact_sheets4.en.pdf)

Romeiro-Lopes, T. C., França-Gravena , A. A., Agnolo, C. M., Rocha-Brischiliari, S. C., De Barros Carvalho, M. D., & Pelloso, S. M. (2014). Fatores associados à inatividade física no lazer em município do Sul do Brasil. *Revista Salud Pública*, 16(1).

SA silva, S. P., Sandre-Pereira, G., & Salles-Costa, R. (2011). Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. *Ciênc. saúde coletiva*, 16(11).

Salles-Costa R, H. M. (2003). Gênero e prática de atividade física no lazer. *Cad Saude Publica*, 19(2).

Vigitel. (2019). *VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO*. Acesso em 30 de Jan de 2020, disponível em <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6).

ZANCHETTA, L. M. (2010). Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol*, 13(3).



Recebido em: 15/08/2020

Recomendações em: 21/11/2020

Aceito em: 15/02/2021

Endereço para correspondência

Rafael dos Santos Coutinho

[raafaelcoutinho@gmail.com](mailto:raafaelcoutinho@gmail.com)

Esta obra está licenciada sob uma Licença  
Creative Commons Attribution 3.0

