

EXERCÍCIO FÍSICO COMO PRÁTICA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE

PHYSICAL EXERCISE AS A PRACTICE FOR PROMOTING HEALTH

EL EJERCICIO FÍSICO COMO PRÁCTICA PARA PROMOVER LA SALUD

Alice Masello da Costa Valente¹

Bárbara Andrade Pinto²

João Paulo José Vieira³

Yan Caramés de Oliveira⁴

Angélica Dutra de Oliveira⁵

Leila Chevitaresh⁶

RESUMO: A inatividade física é um fator de risco associando-se à prevalência de doenças crônicas, obesidade, distúrbios psicológicos e declínio do bem-estar em crianças e adolescentes (Oliveira et al., 2017). O projeto objetivou conscientizar jovens sobre a importância do exercício físico para saúde física e mental, articulando conceitos da Psicologia Positiva e ações educativas. A oficina realizada como pesquisa-ação envolveu 25 alunos entre 10 e 19 anos da FUNDEC de Duque de Caxias com atividade esportiva e, rodas de conversa (palestra e material informativo). Os resultados evidenciaram aumento da conscientização sobre hábitos ativos por meio do engajamento em atividades físicas e contribuição para desenvolvimento de competências interpessoais (cooperação, respeito e trabalho em equipe), comprovado pela adesão de todos os participantes nas dinâmicas. Conclui-se que intervenções que a oficina foi eficaz para prevenir doenças futuras e fortaleceu o bem-estar psicossocial, alinhando-se ao ODS 11 da Agenda 2030.

1

Palavras-chave: Saúde. Exercício físico. Qualidade de vida. Medicina. Extensão comunitária.

ABSTRACT: Physical inactivity is a risk factor associated with the prevalence of chronic diseases, obesity, psychological disorders, and a decline in well-being in children and adolescents (Oliveira et al., 2017). This project aimed to raise awareness among young people about the importance of physical exercise for physical and mental health, articulating concepts from Positive Psychology and educational actions. The workshop, conducted as action research, involved 25 students aged 10 to 19 from FUNDEC in Duque de Caxias with sports activities and discussion groups (lecture and informational material). The results showed increased awareness of active habits through engagement in physical activities and contributed to the development of interpersonal skills (cooperation, respect, and teamwork), as evidenced by the participation of all participants in the activities. It is concluded that the workshop intervention was effective in preventing future illnesses and strengthened psychosocial well-being, aligning with SDG 11 of the 2030 Agenda.

Keywords: Health. Physical exercise. Quality of life. Medicine. Community outreach.

¹ Discente do curso de Medicina na Afya Universidade Unigranrio – Duque de Caxias – RJ – Brasil.

² Discente do curso de Medicina na Afya Universidade Unigranrio – Duque de Caxias – RJ – Brasil.

³ Discente do curso de Medicina na Afya Universidade Unigranrio – Duque de Caxias – RJ – Brasil.

⁴ Discente do curso de Medicina na Afya Universidade Unigranrio – Duque de Caxias – RJ – Brasil.

⁵ Coordenadora Acadêmica Institucional na Afya Universidade Unigranrio – Duque de Caxias – RJ – Brasil.

⁶ Docente do curso de Medicina na Afya Universidade Unigranrio – Duque de Caxias – RJ – Brasil.

RESUMEN: La inactividad física es un factor de riesgo asociado con la prevalencia de enfermedades crónicas, obesidad, trastornos psicológicos y una disminución del bienestar en niños y adolescentes (Oliveira et al., 2017). Este proyecto tuvo como objetivo crear conciencia entre los jóvenes sobre la importancia del ejercicio físico para la salud física y mental, articulando conceptos de la Psicología Positiva y acciones educativas. El taller, realizado como investigación-acción, involucró a 25 estudiantes de 10 a 19 años de FUNDEC en Duque de Caxias con actividades deportivas y grupos de discusión (conferencia y material informativo). Los resultados mostraron una mayor conciencia de los hábitos activos a través de la participación en actividades físicas y contribuyeron al desarrollo de habilidades interpersonales (cooperación, respeto y trabajo en equipo), como lo demuestra la participación de todos los participantes en las actividades. Se concluye que la intervención del taller fue efectiva en la prevención de futuras enfermedades y fortaleció el bienestar psicosocial, alineándose con el ODS 11 de la Agenda 2030.

Palabras clave: Salud. Ejercicio físico. Calidad de vida. Medicina. Extensión comunitaria.

INTRODUÇÃO

Consoante a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Isso significa que um indivíduo saudável precisa ter qualidade de vida (PUCCI *et al.*, 2012). Esta é fundamental para toda a população e sofre alta influência da exercitação corporal (WHO, 2020).

A psicologia positiva busca estudar e promover os aspectos positivos da vida humana. Ou seja, explica em quais pilares se apoiam uma experiência satisfatória na vida destacando fatores alheios a ausência de doenças. Os pilares são: emoções positivas, traços positivos individuais e instituições positivas (SELIGMAN, 2002).

Esses pilares podem ser associados a atividade física, visto que a prática regular de exercícios físicos induz a liberação de neurotransmissores e hormônios, como endorfinas, serotonina e norepinefrina, que estão associados à regulação do humor e à redução dos sintomas de ansiedade. Além disso, a atividade física melhora a cognição e a concentração, atuando como um modulador do estresse e promovendo uma resposta adaptativa ao desafio emocional (RAIMUNDO, 2025).

Dados autorrelatados de 39 países indicam que apenas 23% e 19% de crianças de 11 e 13 anos, respectivamente, atingem a recomendação de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (GRAY *et al.*, 2015). Dados de adolescentes de 13 a 17 anos onde a minoria é considerada fisicamente ativa, levando-se em consideração o seguinte indicador: prática de 60 minutos por dia de atividade física, foram extraídos de um estudo realizado em países do Mercosul a respeito do desenvolvimento de políticas públicas efetivas para a promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos (MORAIS *et al.*, 2024). A inatividade física durante

a infância tende a persistir na vida adulta, logo, caso a crise não seja combatida, resultará em aumentos significativos de doenças crônicas (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

As pesquisas evidenciam que existe uma forte ligação entre atividade física e mental de crianças e adolescentes, jovens que praticam níveis mais elevados de atividade física apresentam melhor qualidade de vida e maior bem-estar psicossocial quando comparados àqueles que mantêm um estilo de vida inativo. O tempo excessivo em atividades sedentárias está associado a diversos problemas de saúde (WU, 2017).

O nível de funcionamento físico afeta diretamente a capacidade de realizar uma variedade de atividades diárias (BERGER; TOBAR, 2011). Além das limitações funcionais, o sedentarismo pode resultar em uma série de doenças mentais. Existe uma relação entre atividade física e saúde mental como também, entre tempo em frente a telas e piora do bem-estar psicológico. Vários aspectos da atividade física promovem a saúde e melhoram o estado afetivo. O sobrepeso e obesidade, por exemplo, aumentam o nível de ansiedade e estresse, podendo gerar complicações no funcionamento neuroimunológico. Atualmente, são estudadas as fortes associações entre felicidade e peso, prática regular de exercícios físicos, menor IMC, consumos diários de frutas/vegetais e a forma como os indivíduos passam seu tempo livre (ARCHER, 2014).

A vida ativa compõe uma das estratégias mais eficazes para prevenir doenças crônicas. Indivíduos que apresentam prática regular de exercício físico apresentam uma redução da morbidade para doenças vasculares. Os efeitos protetores relacionados ao exercício podem ser mediados por componentes da síndrome metabólica: melhora da sensibilidade à insulina, redução do peso e da gordura visceral, redução da densidade lipoproteína de baixa densidade (LDL), redução da pressão arterial. (GIANNINI; MOHN; CHIARELLI, 2006). A inatividade física foi identificada como o quarto principal fator de risco para mortalidade, causando aproximadamente 3,2 milhões de mortes globalmente. Os principais benefícios do exercício físico regular incluem melhor saúde, forma física, postura, autoestima, sensação de energia, relaxamento e redução de estresse, vida independente em idade avançada e defesa como meio de manter boa saúde mental e aptidão física (KHANZADA; SOOMRO; KHAN, 2015).

A qualidade de vida se relaciona com a promoção de saúde sendo definida como “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo-a no controle deste processo” (BRASIL, 2002). O sentimento de pertencimento social, o estado de humor, o prazer, a aptidão, a autonomia e várias outras dimensões relacionadas à

saúde dos indivíduos devem ser levados em consideração. Devem fazer parte do cuidado integral na Rede de Atenção à Saúde (RAS) e na Atenção Básica, pois sua abrangência e capacidade de identificação das necessidades de saúde da população sob sua responsabilidade garantem-nas como espaço para articulação de ações intra e intersetoriais ligados a escolas, espaços para atividades físicas e outros que possam contribuir com a promoção e manutenção da saúde dos adolescentes (BRASIL, 2018b).

Montar um Plano Intersetorial de Promoção à Saúde dos Adolescentes no território (Pipsat) é um grande desafio para as equipes de saúde na Atenção Básica, pois trata-se de pactuar com diferentes setores de forma integrada (EMERICH; GAVA, 2019). Projetos de extensão, como o presente trabalho podem facilitar muito a inserção do Pipsat em um dado território.

No ensino médico universitário, a prática de extensão universitária foi incluída como fazendo parte das matrizes curriculares em 2018, com base no processo de curricularização da extensão nos cursos de graduação no Brasil, e na Afya Universidade Unigranrio se faz presente por meio do Eixo de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE). Está curricularização foi regulamentada pela Resolução CNE/CES nº 7, que dispõe sobre as diretrizes que norteiam a implantação das atividades nos cursos (BRASIL, 2018a).

A formação médica no Brasil, segundo das Diretrizes Curriculares para o curso de Medicina (BRASIL, 2025) deve ocorrer de forma a permitir a integração das atividades de ensino, pesquisa e extensão, promovendo inclusive a participação discente em projetos de extensão, tendo por base a mesma resolução acima citada (BRASIL, 2018a), que prevê a obrigatoriedade de, no mínimo, 10% (dez por cento) da carga horária total dedicada a atividades de extensão universitária.

Evidencia-se, portanto, a importância de conscientizar a população a respeito da necessidade trabalhos relacionados com a promoção de saúde, como o atual, que propõe trabalhar o exercício físico para manutenção da saúde física e mental. O presente projeto de extensão tem por objetivo tal conscientização, o qual segue a ODS 11 – Cidades e comunidades sustentáveis – da agenda da ONU de 2015 (UNIC RIO, 2016).

O objetivo do presente trabalho foi conscientizar a população que a prática ativa de exercício físico pode prevenir doenças mentais, como a depressão, beneficiando a sua qualidade de vida.

MÉTODOS

Contextualização da área onde se situa a UBS da Figueira, Duque de Caxias, RJ e, da estratégia utilizada na montagem da Oficina sobre Alimentação Saudável

Este projeto foi desenvolvido em uma comunidade de Duque de Caxias, onde se procurou levar em consideração a realidade local dessa população que apresenta sérios desafios frente à qualidade de vida. Conforme o IBGE (2022), o município tem uma população estimada em 808.161 habitantes, em um espaço de 467,319 km², o que implica em alta densidade demográfica. Este fator, junto às questões estruturais como deficiência da infraestrutura sanitária e condições precárias de habitação, instiga maior vulnerabilidade da região. A comunidade contemplada pelo projeto se localizada no bairro de Figueira, onde está localizada a escola e curso de qualificação técnica FUNDEC.

A fim de se conhecer o contexto a ser trabalhado, foi realizado o passeio ambiental para o reconhecimento da região, identificando-se as condições de vida, as necessidades de saúde e as potencialidades do território. O passeio ambiental é a metodologia de ensino e inserção de estudantes em comunidades vulneráveis, que permite, através de uma caminhada, compreender os fatores determinantes e condicionantes do processo saúde-doença que existem no ambiente (PEREIRA *et al.*, 2022), possibilitando a definição do tema e do problema a serem trabalhados.

5

Um Pipsat foi criado integrando hábitos de higiene e esportes coletivos no desenvolvimento social para facilitar a integração dos adolescentes em um ambiente de equipe, onde foram desafiados a se comunicar, colaborando uns com os outros, superando problemas de maneira conjunta, criando soluções rápidas e estratégicas. O resultado futuro, com a continuidade do projeto, será a criação de habilidades essenciais não só para a vida em comunidade, mas para alcançar o sucesso no mercado de trabalho, onde o trabalho em equipe é sempre requerido (RUFINO; SILVA; MAURÍCIO, 2024).

Para a realização Pipsat, que ocorreu de forma presencial com caráter prático, organizado de forma coletiva pelos acadêmicos de Medicina, supervisionados por sua professora, foram definidos dois momentos sequenciais, onde se adotou diferentes estratégias pedagógicas, de modo a tornar o aprendizado mais significativo e participativo.

No primeiro momento, foi implementada uma oficina esportiva com a realização de atividades físicas e jogos coletivos, com foco na cooperação, coordenação motora, resistência e integração social, sendo este trabalho responsável por outra equipe. O esporte foi utilizado como

ferramenta pedagógica para promover disciplina, respeito e trabalho em equipe, sendo o presente projeto responsável por esta parte.

No segundo momento, foi realizado uma atividade interativa em que foram abordados temas como higienização doméstica, cuidados pessoais, descarte de lixo em ambientes adequados e higienização dos alimentos assim como os riscos de transmissão e proliferação de doenças por falta de higiene adequada, sendo o presente projeto responsável por esta parte.

Aplicação do Presente Projeto

O presente trabalho é uma prática extensionista de caráter educativo e social, fundamentada no eixo ensino–pesquisa–extensão, realizada por acadêmicos do segundo período do curso de Medicina da Afya Universidade Unigranrio, supervisionados por sua professora da Disciplina de PIEPE 2. A escolha do local da pesquisa foi conduzida pelos estudantes e se fundamenta devido a quantidade significativa de crianças e adolescentes que estudam na instituição.

Optou-se pela pesquisa-ação de abordagem qualitativa, a qual buscou compreender fenômenos sociais no contexto real e, ao mesmo tempo, promover transformações na comunidade-alvo. De acordo com Thiollent (2011), a pesquisa-ação se caracteriza pela interação entre pesquisadores e participantes, envolvendo planejamento, execução, observação e reflexão crítica sobre a intervenção proposta.

A abordagem qualitativa permitiu a análise de percepções, experiências e significados atribuídos pelos jovens ao esporte e às práticas educativas realizadas. Quanto aos objetivos, enquadra-se como uma pesquisa descritiva, uma vez que busca relatar e interpretar os efeitos da prática extensionista junto ao grupo estudado. No que se refere à natureza, trata-se de uma pesquisa aplicada, direcionada à solução de demandas sociais por meio da promoção da saúde, educação e inclusão social.

As atividades foram desenvolvidas em uma praça pública da comunidade, espaço escolhido por sua acessibilidade, caráter democrático e potencial de integração social. O ambiente ao ar livre favorece a realização das práticas esportivas e o diálogo entre universidade e comunidade, elementos fundamentais em ações extensionistas.

A população participante foi composta por jovens, atendidos regularmente pela Fundação de Apoio à Escola Técnica, Ciência, Tecnologia, Esporte, Lazer, Cultura e Políticas Sociais (FUNDEC) de Duque de Caxias, RJ.

A prática foi realizada em um único dia de atividades, estruturada em cinco etapas: 1 – acolhimento e sensibilização – recepção dos jovens, apresentação da proposta e breve dinâmica integrativa para estimular a participação; 2 – oficina esportiva – realização de atividades físicas e jogos coletivos, com foco na cooperação, coordenação motora, resistência e integração social (Figura 1). O esporte foi utilizado como ferramenta pedagógica para promover disciplina, respeito e trabalho em equipe; 3- palestra educativa – exposição dialogada sobre a importância da prática esportiva para a saúde física, mental e social, utilizando linguagem acessível e recursos audiovisuais (Figura 2); 4- distribuição de material educativo – entrega de folders informativos com recomendações da OMS sobre prática de atividade física na infância e adolescência, destacando benefícios e orientações práticas; 5- encerramento e avaliação participativa – roda de conversa para escuta das percepções dos jovens, incentivando a expressão das aprendizagens adquiridas (Figura 3).

Figura 1 – Oficina esportiva com a realização de atividades físicas e jogos coletivos



Fonte: os autores (2025).

Figura 2 – Palestra educativa com exposição dialogada sobre a importância da prática esportiva para a saúde física, mental e social



Fonte: os autores (2025).

Figura 3 – Roda de conversa para escuta das percepções dos jovens a respeito das atividades realizadas



Fonte: os autores (2025).

Para subsidiar a análise qualitativa da ação, foram utilizados diário de campo, com anotações sobre o engajamento dos jovens, dificuldades e percepções emergentes; registro para documentação da prática e análise do envolvimento dos participantes e; avaliação participativa oral, na roda de encerramento, como estratégia de coleta de impressões espontâneas sobre a experiência. O enfoque foi qualitativo-descritivo, visando compreender os significados atribuídos pelos participantes à intervenção vivenciada.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Afya Universidade Unigranrio sob o número de CAAE: 69420823.5.0000.5283.

8

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram 26 jovens, com idades entre 10 e 19 anos, regularmente matriculados na FUNDEC. A faixa etária foi escolhida devido à vulnerabilidade frente ao sedentarismo, uso excessivo de tecnologias e exposição a comportamentos de risco (MORAIS *et al.*, 2024)

A intervenção evidenciou aumento significativo da conscientização dos jovens sobre a importância da prática de exercícios físicos para saúde física e mental, ao fazer correlação do momento de pré-análise; com o final da ação. Na conversa inicial, 60% dos participantes, demonstraram conhecimentos incipientes ou vagos sobre a importância da prática regular de exercícios como fator importante para a saúde. Dado refutado ao findar da prática, ao qual 100% das crianças externalizaram verbalmente estar mais suscetíveis a ideia de praticar exercício físico. O presente projeto de extensão foi capaz de colocar em prática a promoção de saúde definida em Ottawa (BRASIL 2002), que ao despertar os adolescentes para a realização de

atividades físicas, com o passar do tempo, pode vir a impactar positivamente os índices de doenças não transmissíveis no Bairro de Figueira.

O projeto visou incentivar a população a exercitar-se constantemente. A prática de exercício é um dos fatores que compõem a qualidade de vida, sendo fulcral para saúde física e mental. Sendo assim, destacar a importância do exercício físico para uma rotina saudável é prevenir patologias e, também, prevenir condições psíquicas anormais a partir da promoção de saúde.

Além disso, foi possível fazer uma associação entre atividade física e tempo de qualidade, tendo como balizador, as expressões faciais de mais de 80% dos participantes, que revelaram o sentimento de prazer e bem-estar. Esses resultados corroboram achados prévios, que indicam que a educação em saúde e a promoção de atividades físicas favorecem a internalização de hábitos saudáveis, prevenindo doenças crônicas e fortalecendo o bem-estar psicológico (GIANNINI; MOHN; CHIARELLI, 2006; KHANZADA; SOOMRO; KHAN, 2015).

A integração de conceitos da Psicologia Positiva permitiu que fatores psicoemocionais, como emoções positivas e traços individuais favoráveis, fossem percebidos e aplicados pelos jovens, reforçando a literatura sobre a relação entre motivação intrínseca e engajamento em atividades físicas (SELIGMAN, 2002). O engajamento observado nas oficinas esportivas refletiu maior motivação para adoção de hábitos saudáveis e desenvolvimento de competências interpessoais. Na presente oficina realizada, cooperação, respeito e trabalho em equipe praticado pelos jovens, também puderam ser observados.

Tais resultados confirmam que o esporte constitui uma ferramenta pedagógica eficaz para integração social e fortalecimento de habilidades socioemocionais, alinhando-se a estudos que demonstram o impacto do exercício na construção de vínculos comunitários e na promoção do desenvolvimento integral de jovens (SELIGMAN, 2002).

No que diz respeito ao retorno da atividade de extensão para a formação médica, os acadêmicos tiveram a oportunidade de executar atividades lúdicas voltadas para a promoção da saúde e a educação em comunidade, visando à orientação em saúde, com foco na importância da prática esportiva para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Os estudantes também atuaram na organização e na condução de oficinas educativas bem como a organização de rodas de conversa, favorecendo o contato direto com a população jovem.

Essas atividades permitiram o aprimoramento da comunicação médico-população, o desenvolvimento do raciocínio sequencial para o desenvolvimento de atividades, a prática de

registro em diário de campo, além da experiência em planejamento e execução de ações coletivas de saúde. Assim, os acadêmicos poderão integrar teoria e prática, consolidando competências técnicas e socioemocionais fundamentais para sua formação médica.

A realização das atividades em espaço comunitário evidenciou o potencial do exercício físico como vetor de inclusão social, integração e fortalecimento do tecido social local. A distribuição de materiais educativos foi realizada com o intuito de contribuir para o incentivo do desenvolvimento de hábitos saudáveis. A utilização deste recurso contribui para ações em educação, entendido por Medeiros *et al.* (2023) como instrumento que pode oportunizar o acesso à informação a fim de garantir o direito à saúde.

Acredita-se que a intervenção tenha cumprido seus objetivos, promovendo conscientização, engajamento físico e integração comunitária, como citado por Giannini, Mohn e Chiarelli (2006). Pode ser dito que houve combinação de atividade física e educação em saúde para o fortalecimento do bem-estar integral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste projeto evidenciaram que a prática regular de exercícios físicos constitui uma ferramenta estratégica para promoção da saúde integral em jovens, favorecendo a adoção de hábitos ativos, aumento da motivação e desenvolvimento de competências interpessoais essenciais, como cooperação e respeito. Estes achados se apoiam na literatura que associa a atividade física à prevenção de doenças crônicas, redução de sintomas ansiosos e fortalecimento do bem-estar psicossocial, consolidando seu papel central na manutenção da qualidade de vida.

Adicionalmente, a execução das atividades em espaço comunitário, ressaltou o potencial do exercício físico para integração social e inclusão, demonstrando que intervenções estruturadas que combinam práticas esportivas e estratégias educativas podem contribuir para gerar mudanças comportamentais. Tais iniciativas contribuem significativamente para a construção de comunidades mais saudáveis, colaborativas e aptas a estimular estilos de vida ativos, evidenciando a relevância prática e social da promoção da atividade física como instrumento de saúde pública.

Conclui-se que intervenções estruturadas que combinam educação em saúde e exercício físico são eficazes na prevenção de doenças, redução de sintomas ansiosos e fortalecimento do

bem-estar psicossocial, contribuindo para comunidades mais saudáveis, alinhadas ao ODS 11 da Agenda 2030.

REFERÊNCIAS

ARCHER, T. Health benefits of physical exercise for children and adolescents. **Journal of Novel Physiotherapies**, Los Angeles, Estados Unidos, v. 4. n. 2, 2014. DOI: 10.4172/2165-7025.1000203.

BERGER, B. G.; TOBAR, D. A. Exercise and the quality of life. In: **The new sport and exercise psychology companion**. MORRIS, T.; TERRY, P. C. (eds.). Morgantown: Fitness Information Technology, 2011. p. 483-505.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES nº 3, de 30 de setembro de 2025**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Medicina. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1 out. 2025. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/cne/2025/outubro-2025/rces003_25.pdf. Acesso em: 23 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 19 dez. 2018a. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 23 dez. 2025.

11

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na Atenção Básica**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018b. 233 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica_2ed.pdf. Acesso em: 30 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. (Série B. Textos Básicos em Saúde). 56 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf. Acesso em 30 dez. 2025.

CENTRO DE INFORMAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O BRASIL (UNIC RIO). **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável**. Brasília: UNIC RIO; 2016. Revisado pela Coordenadoria-Geral de Desenvolvimento Sustentável (CGDES) do Ministério das Relações Exteriores do Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>. Acesso em: 15 dez. 2025.

EMERICH, B. F.; GAVA, G. B. **Caderno de Promoção da Saúde de Adolescentes na Atenção Básica**. Campinas, SP: IPADS, 2019. 28 p. Disponível em: <https://ipads.org.br/cidadaniajovem/wp-content/uploads/2020/08/CADERNO-DE-PROMOÇÃO-ADOLESCENTE-DIGITAL-1.pdf>. Acesso em: 26 dez. 2025.

GIANNINI, C.; MOHN, A.; CHIARELLI, F. Physical exercise and diabetes during childhood. **Acta Biomedica**, Parma, v. 77, supl. 1, p. 18-25, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16918068/>. Acesso em: 30 dez. 2025.

GRAY, C. *et al.* What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, Suíça, v. 12, n. 6, p. 6455-6474, jun. 2015. DOI: 10.3390/ijerph120606455.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **População do Município de Duque de Caxias**. 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/rj/duque-de-caxias.html>. Acesso em: 15 dez. 2025.

KHANZADA, F. J.; SOOMRO, N.; KHAN, S. Z. Association of physical exercise on anxiety and depression amongst adults. **Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan**, Karachi, Paquistão, v. 25, n. 7, p. 546-548, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26208566/>. Acesso em: 30 dez. 2025.

MEDEIROS, A. S. S. *et al.* Transformando saberes em ações: elaboração de materiais educativos para ações do projeto de extensão em saúde. In: **CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO**, 10., 2023, Campina Grande. *Anais [...]*. Campina Grande: Realize Eventos Científicos & Editora Ltda, 2023. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2023/TRABALHO_COMPLETO_EV191_MD4_ID1739_TB286_10122023173724.pdf. Acesso em: 30 dez. 2025.

MORAIS, E. A. H. *et al.* Indicadores de saúde dos adolescentes nos países do Mercosul: análise dos dados de inquéritos escolares. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 48, n. 143, out.-dez. 2024. DOI: 10.1590/2358-289820241439366P.

PUCCI, G. C. M. F.; RECH, C. R.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166-179, fev. 2012. DOI: 10.1590/S0034-89102012000100021.

OLIVEIRA, A. R. C. *et al.* (orgs). **Atividade física e promoção da saúde na escola: coletânea de estudos**. Fortaleza: EdUECE, 2017 570 p. Disponível em: <https://www.uece.br/ppsac/wp-content/uploads/sites/37/2024/08/ATIVIDADE-FISICA-E-PROMOCAO-DA-SAUDE-NA-ESCOLA.pdf>. Acesso em: 30 dez. 2025.

RAIMUNDO, R. Actividad física y mente: cómo el ejercicio mejora la memoria, la atención y la salud mental. **MLS Sport Research**, Santander, Espanha, v. 5, n. 1, dez. 2025. DOI: 10.54716/mlssr.v5i1.3463.

PEREIRA, A. C. A. L. *et al.* Passeio ambiental: instrumento de reconhecimento do território. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, Duque de Caxias, v. 16, n. 1, p. 51-56, ago. 2022. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/rcs/article/view/6101>. Acesso em: 15 dez. 2025.

RUFINO, J. L.; SILVA, P. R. O.; MAURÍCIO, A. A. R. Esportes coletivos e desenvolvimento social: o impacto do trabalho em equipe na formação de competências sociais e físicas. **IOSR**

Journal of Business and Management, Ghaziabad, Índia, v. 26, n. 10, p. 11-21, out. 2024. DOI: 10.9790/487X-2610121121.

SELIGMAN, M. E. P. **Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York: Free Press, 2002.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO Press, 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/d0972fd5-8f7d-4c87-b092-889e0f5f4618/content>. Acesso em: 30 dez. 2025.

WU, X. Y. *et al.* The influence of physical activity, sedentary behavior on health- related quality of life among the general population of children and adolescents: a systematic review. **PLoS ONE**, São Francisco, Estados Unidos, v. 12, n. 11, nov. 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0187668.