

EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR PROMOVEDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

REGULAR PHYSICAL EXERCISE PROMOTING HEALTH AND QUALITY OF LIFE

EJERCICIO FÍSICO REGULAR PARA PROMOVER LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

Bruno Luís dos Santos Gonçalves¹

Luiz Gustavo Dias dos Santos²

Igor Avelino dos Santos³

Nycollas Henrique Silva do Carmo⁴

Angélica Dutra de Oliveira⁵

Leila Chevitarese⁶

RESUMO: A prática de exercícios físicos é fundamental para promover uma boa qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde, cada faixa etária, desde as crianças até os idosos, possuem uma quantidade mínima aconselhável de horas de atividades físicas para seu bem-estar (BULL *et al.*, 2020). O presente projeto teve como objetivo incentivar a prática de exercícios físicos em jovens de 14 a 16 anos em uma escola municipal em Duque de Caxias – RJ, através de uma oficina sobre o tema da qualidade de vida. Foram aplicados questionários avaliativos antes e após a oficina para a compreensão dos hábitos de vida desses estudantes e sobre seu aprendizado e motivação para realizar atividades físicas após a exposição feita na oficina. Os dados indicaram que apesar de haver uma parcela de alunos fisicamente ativa, impeditivos como falta de tempo e falta de vontade ainda atrapalham uma adoção mais generalizada. Dessa forma, o ensino de rotinas de gestão de tempo, assim como ações de incentivo à realização de exercícios físicos devem ser adotadas para ampliar a prática de atividades de bem-estar e qualidade de vida para essa população.

1

Palavras-chave: Exercício físico. Promoção de saúde. Adolescente. Extensão Comunitária. Medicina.

ABSTRACT: The practice of physical exercise is fundamental to promoting a good quality of life. According to the World Health Organization, each age group, from children to the elderly, has a minimum recommended amount of hours of physical activity for their well-being (BULL *et al.*, 2020). This project aimed to encourage the practice of physical exercise among young people aged 14 to 16 in a municipal school in Duque de Caxias – RJ, through a workshop on the theme of quality of life. Evaluative questionnaires were applied before and after the workshop to understand the lifestyle habits of these students and their learning and motivation to perform physical activities after the presentation made in the workshop. The data indicated that although there is a portion of physically active students, impediments such as lack of time and lack of will still hinder a more widespread adoption. Thus, teaching time management routines, as well as actions to encourage the performance of physical exercise, should be adopted to expand the practice of well-being and quality of life activities for this population.

Keywords: Physical exercise. Health promotion. Adolescent. Community outreach. Medicine.

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 práctica de ejercicio físico es fundamental para promover una buena calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud, cada grupo de edad —desde los niños hasta las personas mayores— requiere una cantidad mínima aconsejable de horas de actividad física para su bienestar (BULL *et al.*, 2020). El presente proyecto tuvo como objetivo fomentar la práctica de ejercicio físico entre jóvenes de 14 a 16 años de una escuela municipal en Duque de Caxias (Río de Janeiro), mediante un taller sobre calidad de vida. Se aplicaron cuestionarios de evaluación antes y después del taller para comprender los hábitos de vida de estos estudiantes, así como su aprendizaje y motivación para realizar actividad física tras la sesión. Los datos indicaron que, si bien existe un segmento de alumnos físicamente activos, factores como la falta de tiempo y la falta de voluntad aún obstaculizan una adopción más generalizada. Por consiguiente, es necesario implementar la enseñanza de rutinas de gestión del tiempo y acciones que incentiven el ejercicio físico para ampliar la práctica de actividades orientadas al bienestar y la calidad de vida en esta población.

Palabras clave: Ejercicio físico. Promoción de la salud. Adolescente. Extensión comunitaria. Medicina.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar mental, físico, funcional e social e que apenas a ausência de enfermidades não caracteriza um indivíduo como saudável (BULL *et al.*, 2020). Vários órgãos relacionados à saúde pública têm adotado essa definição como base para promover saúde e qualidade de vida (QV) para a sociedade (KASHI *et al.*, 2023; MARQUEZ *et al.*, 2020).

2

Por sua vez, a QV é uma construção multifatorial, que inclui muitos aspectos subjetivos relacionados à percepção do indivíduo quanto ao seu grau de bem-estar mental, físico, funcional e social. Essa definição tem se tornado relevante no âmbito da prática de profissionais da área da saúde, tendo em vista que repercute na percepção do indivíduo em diferentes momentos da vida. Além disso, a literatura científica especializada na área já é robusta no que diz respeito à prática regular de exercícios físicos para promoção de saúde e QV. (MAHMOUDI *et al.*, 2022; SCHWARTZ *et al.*, 2025; ZHANG *et al.*, 2024).

Evidências científicas atuais mostram que doses adequadas de exercício físico reduzem de forma significativa a chance de contrair doenças cardiovasculares, metabólicas e transtornos psicossociais (JAYEDI *et al.*, 2024; NOETEL *et al.*, 2024). Benetti (1997) evidencia a associação entre a inatividade e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sendo que a mais importante é, sem dúvida, a doença coronariana. A atividade física previne as manifestações clínicas dessa doença.

Ainda no tocante aos benefícios do exercício físico, podemos destacar a melhora na composição corporal geral, força muscular, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, perfil

lipídico, sensibilidade à insulina, controle da pressão arterial sistêmica e função endotelial (BRENNAN *et al.*, 2022; SCHNEIDER *et al.*, 2023; SILVA *et al.*, 2024; SILVA SOBRINHO *et al.*, 2023). Além disso, em recente revisão de literatura, Wang *et al.* (2025) reforçam que o exercício físico regular também contribui para a redução do estresse, ansiedade, depressão e outros transtornos de ordem psicossocial.

Em uma extensa revisão de literatura, Pucci *et al.* (2012) demonstram que o nível de exercício físico está diretamente relacionado à QV em diferentes populações (idosos e adultos saudáveis com condições clínicas favoráveis e desfavoráveis). Os achados de Anokye *et al.* (2012) corroboram com a presente literatura, confirmando que o exercício físico tem uma relação forte e consistente com a QV, ainda que a magnitude do benefício possa sofrer variações de acordo com a metodologia empregada na avaliação.

Adicionalmente, estudos qualitativos indicam que além dos benefícios físicos, a prática regular de exercícios físicos contribui para o bem-estar nos aspectos emocional, social e cognitivo, o que reforça o seu papel na promoção da QV. A literatura também aponta que indivíduos engajados em programas comunitários relatam melhora na disposição diária, no humor, autoestima, redução do estresse e melhora da qualidade do sono (WANG *et al.*, 2025). Diante do exposto, torna-se evidente que a prática regular de exercício físico é uma estratégia não farmacológica de alto valor para a prevenção de doenças e promoção de saúde e QV. Além disso, é importante esclarecer para a sociedade que o exercício físico é uma importante intervenção nesta temática. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é desenvolver integração entre os estudantes de Medicina e alunos do oitavo ano do ensino fundamental II no que tange a prática regular do exercício físico como promotor de saúde e QV.

Sob essa perspectiva, a atividade extensionista pode fundamentar essa ação transformadora por meio da realização de diferentes atividades educativas, que dialoguem com a população escolhida em prol da QV de uma dada comunidade.

A prática de extensão universitária foi incluída como fazendo parte das matrizes curriculares em 2018, como base no processo de curricularização da extensão nos cursos de graduação no Brasil (BRASIL, 2018). No curso de Medicina da Afya Universidade Unigranrio, a extensão 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, 2018).

A formação médica no Brasil, segundo as 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, 2018), que prevê a obrigatoriedade de, no mínimo, 10% (dez por cento) da carga horária total dedicada a atividades de extensão universitária.

A promoção da saúde por meio do exercício físico tem sido discutida em diferentes contextos sociais, culturais e políticos. A OMS reconhece a inatividade física como um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI e defende estratégias globais para incentivar a prática regular de exercícios (WHO, 2018). O Plano de Ação Global de Atividade Física 2018–2030 propõe medidas para garantir que todas as pessoas tenham acesso a ambientes e oportunidades que favoreçam um estilo de vida ativo, destacando os benefícios individuais e coletivos do exercício físico.

No Brasil, a importância da prática de exercícios é reforçada pela Lei nº 9.394/96 de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, que estabelece a educação física como componente obrigatório na formação escolar (BRASIL, 1996). Tal legislação reforça a necessidade de integrar o movimento corporal e os hábitos saudáveis ao processo educativo, principalmente na adolescência, fase de intensas transformações e formação de hábitos que podem se manter ao longo da vida.

4

Além dos benefícios individuais, o exercício físico também contribui para questões mais amplas, como a sustentabilidade e a saúde coletiva. Estudo de Moosburger *et al.* (2024) evidenciou que o uso de meios ativos de transporte, como caminhadas e ciclismo, está associado não apenas à melhora da saúde física, mas também à redução da poluição e ao fortalecimento de ações e proteção ambiental. Essa perspectiva reforça a conexão entre saúde e sustentabilidade, diretamente relacionada ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11, que busca cidades mais inclusivas e resilientes (IPEA, 2019).

No campo da saúde pública, a prática regular de exercícios físicos também está associada a impactos positivos na utilização dos serviços de saúde. Lei *et al.* (2023) demonstraram, em um estudo realizado na China, que indivíduos fisicamente ativos tendem a utilizar menos os serviços de saúde, o que representa não apenas um ganho individual em termos de qualidade de vida, mas também um alívio para os sistemas de saúde, reduzindo custos e sobrecarga.

Outro aspecto relevante refere-se à dimensão social do exercício físico. Segundo

Golaszewski *et al.* (2022), a prática de exercícios em grupo está associada ao fortalecimento de laços sociais, aumento do apoio comunitário e construção de identidade relacionada ao exercício. Esses fatores demonstram que o exercício físico não é apenas uma prática de cuidado individual, mas também um espaço de socialização e integração, capaz de promover pertencimento e engajamento coletivo.

Assim, observa-se que a prática regular de exercícios físicos vai além da prevenção de doenças. Ela deve ser compreendida como uma estratégia essencial para a promoção da saúde integral, para a sustentabilidade das cidades e para o fortalecimento das relações sociais. Com base nesse referencial, o presente projeto busca sensibilizar adolescentes sobre os benefícios do exercício físico, promovendo hábitos saudáveis que repercutam tanto no bem-estar individual quanto no desenvolvimento comunitário.

O objetivo do presente trabalho foi desenvolver junto aos estudantes a prática regular de exercício físico como promotor de saúde e qualidade de vida.

MÉTODOS

Contextualização da área onde se situa a UBS de Pilar, Duque de Caxias – RJ, e da estratégia utilizada na montagem da Oficina Estilos de Vida Sustentáveis

5

Este projeto foi desenvolvido em uma comunidade de Duque de Caxias – RJ, onde se procurou levar em consideração a realidade local dessa população que apresenta sérios desafios frente à qualidade de vida. Conforme indica o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o município tem uma população estimada em o município tem uma população estimada em 808.161 habitantes, em um espaço de 467,319 km², o que implica em alta densidade demográfica (IBGE, 2025). Questões estruturais como deficiência da infraestrutura sanitária e condições precárias de habitação, contribuem para ampliar a vulnerabilidade da região. A comunidade que participou do presente projeto se localizada no bairro Pilar, na Escola Municipal Cidade dos Meninos, situada no município de Duque de Caxias – RJ.

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.

Para a realização da Oficina Estilos de Vida Sustentáveis, que ocorreu de forma presencial com caráter prático, organizada de forma coletiva pelos acadêmicos de Medicina, supervisionados por sua professora, foram definidos três momentos sequenciais, onde se adotou diferentes estratégias pedagógicas, de modo a tornar o aprendizado mais significativo e participativo.

No primeiro momento foi realizada a atividade educativa sobre hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis, por meio de dinâmicas participativas para a construção conjunta de escolhas alimentares saudáveis em ambiente escolar.

No segundo momento foi implementada palestra explicativa para a obtenção da regulação do sono e seu impacto na qualidade de vida com atividade ministradas rodas de conversa e dinâmicas interativas com os alunos para promover entendimento acerca da importância de uma rotina saudável de sono e como implementar novos hábitos no dia a dia.

No terceiro momento, foi realizada uma roda de conversa para a troca de experiências relacionadas com prática regular de exercício físico como promotor de saúde e qualidade de vida para alunos de 13 a 14 anos em ambiente escolar. A ação será feita presencialmente, com caráter prático, cujo objetivo foi incentivar a prática regular de exercício físico, sendo o presente trabalho responsável por esta parte.

Aplicação do presente projeto

Este trabalho foi realizado por acadêmicos de Medicina do 2º período da Afya Universidade Unigranrio, supervisionado por sua professora de PIEPE II, na escola Cidade dos Meninos, situada em Duque de Caxias – RJ, cenário de prática para a realização dele, para alunos do fundamental 2, situada no território adscrito à Unidade Básica de Saúde (UBS).

Este projeto de extensão tem caráter exploratório, com observação participante e de natureza qualitativa, que irá identificar a situação de vida real dos estudantes da escola selecionada, no tocante à prática do exercício físico, a fim de estimular a sua adoção como rotina de boas práticas (GIL, 2022).

Com o intuito de desenvolver o objetivo de desenvolvimento sustentável II “Cidades e Comunidades Sustentáveis” da ONU, o presente projeto contará com 2 etapas que acontecerão sequencialmente. A primeira etapa será um questionário sobre os hábitos relacionados à prática de exercícios físicos dos alunos e ao final do trabalho, será aplicado um outro questionário, pós-avaliativo, para saber se o conhecimento foi absorvido e as dúvidas foram sanadas.

O questionário pré-avaliativo conta com três perguntas fechadas: 1ª) Com que frequência você faz algum exercício físico (como caminhar, jogar bola, dançar, pedalar ou outro)? A- Todo dia; B- De 4 a 6 vezes na semana; C- De 1 a 3 vezes na semana; D- Nunca; 2ª) Por que você faz exercício físico? A- Para cuidar da saúde; B- Para emagrecer ou ganhar força; C- Para me divertir ou encontrar amigos; D- Porque o médico mandou; E- Eu não faço exercícios físicos e; 3ª) O que o atrapalha fazer exercício físico? A- Não tenho tempo; B- Não tenho vontade; C- Não tem lugar seguro perto de casa; D- Tenho problema de saúde; E- Não possuo companhia para fazer exercícios físicos; F- Não possuo equipamentos para fazer exercício físicos; G- Nada atrapalha.

O questionário pós-avaliativo conta com duas perguntas fechadas e uma fechada e aberta: 1ª) Depois de participar desta oficina, você se sente mais motivado(a) para praticar exercícios físicos? A- Sim, muito mais motivado(a); B- Um pouco mais motivado(a); C- Não mudou nada; D- Menos motivado(a); 2ª) Você considera que as informações recebidas foram fáceis de entender? A- Sim, entendi tudo; B- Entendi a maior parte; C- Entendi só um pouco; D- Não entendi nada; 3ª) Quais atividades você gostaria que houvesse mais na sua comunidade? A- Mais alongamento e exercícios práticos; B- Palestras curtas com dicas de saúde; C- Aulas de dança, futebol ou caminhada em grupo; D- Atividades para toda a família; E- Outra sugestão: _

7

A materialização do projeto se caracterizará como um piloto dentro de um universo de aproximadamente 700 alunos, no formato de palestra educativa e terá como público-alvo estudantes do oitavo ano do ensino fundamental II. A atividade teve duração de 20 minutos, onde foram apresentados os benefícios da prática regular de exercícios físicos para a saúde do indivíduo (MARQUEZ *et al.*, 2020). Foi realizada uma palestra expositiva e dialogada, com foco em uma linguagem adequada para a compreensão e incentivo do público-alvo, com duração de 10 minutos, sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos para a promoção de saúde e QV, bem como seus mecanismos fisiológicos básicos associados. Como apoio para essa etapa foi confeccionado um painel explicativo que ficará como legado para a escola, que poderá utilizá-lo como forma de ampliar o impacto deste projeto para os demais alunos e turmas (Figura 1).

Figura 1. Painel explicativo sobre a importância da realização de exercícios físico para a obtenção de melhora na QV de alunos do ensino fundamental 2 da Escola Municipal Cidade dos Meninos, Duque de Caxias – RJ.



Fonte: os autores (2025).

Na etapa prática foram requisitados dois voluntários dentre os alunos para a realização de um circuito de exercícios físicos básicos, com duração de 10 minutos, voltados para a saúde e QV, com volume e intensidade de leve à moderado para estimular a melhora dos componentes gerais da aptidão física (força muscular, capacidade cardiorrespiratória e flexibilidade), bem como as suas variáveis secundárias (equilíbrio, lateralidade, coordenação motora ampla e propriocepção). Os exercícios foram elaborados e conduzidos por um profissional de Educação física habilitado e capacitado, conforme a Lei Nº 9.696/98 (BRASIL, 1996).

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

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos 26 estudantes de 14 a 16 anos, de ambos os sexos, do oitavo ano do ensino fundamental II.

Antes do início da aplicação, foi realizada uma pesquisa com o total de respondentes, dos quais 2 (7,7%) alegaram que não fazem qualquer tipo de atividade física ao longo da semana, 10 (38,4%) fazem de 1 a 3 vezes na semana, 6 (23,1%) fazem de 4 a 6 vezes por semana e 8 (30,8%) fazem exercícios físicos todos os dias. Mais alarmante é a quantidade de vezes que esses alunos realizam atividades físicas semanalmente. Segundo a OMS (2020), para a faixa etária de 5 a 17 anos, a periodicidade mínima de exercícios físicos semanais é de 3 dias na semana com atividades de 60 minutos. Pelos dados obtidos, 53,9% dos alunos consegue superar essa meta, mas os demais 46,1% ficam abaixo dela ou perigosamente próximos.

O principal motivo para 17 deles (65,4%) essa prática de exercícios foi a diversão e o encontro com os amigos enquanto que para os restantes, apenas o último motivo foi apontado. É notório que os exercícios realizados em grupo, que trazem como motivação a diversão e o encontro com os amigos, podem ser um caminho para a estimulação da prática de exercícios físicos nessa faixa etária. Tal percepção está em linha com os princípios de fortalecimento da comunidade e da criação de um senso de pertencimento esperado pela prática de exercícios em grupo (GOLASZEWSKI *et al.*, 2022). O cuidado com a saúde e, ganho de massa muscular e o emagrecimento aparecem a seguir, sendo alegado por 27% e 23% dos participantes, respectivamente.

Quando questionados sobre quais fatores potencialmente atrapalham a sua prática de exercícios, 15 (57,7%) afirmaram que nada atrapalha, 10 (38,4%) disseram não possuir tempo ou vontade, inclusive os dois que participantes que alegaram não realizar exercícios físicos e apenas 1 disse ter problemas de saúde, apesar de praticar exercícios de 1 a 3 vezes por semana. Como um dos principais impeditivos alegados pelos alunos para a não realização de exercícios físicos foi a falta de tempo, projetos futuros poderão trabalhar práticas que melhorem esse aspecto. A motivação adequada leva ao engajamento e a participação ativa dos estudantes, que para além do desempenho físico busca “relação duradoura e positiva com a atividade física” (OLIVEIRA *et al.*, 2024). Dessa forma, é possível potencializar a ação desse projeto e também maximizar a chance de que esses alunos ajam como multiplicadores desse conhecimento para a sua comunidade, gerando um impacto positivo muito maior.

Na pesquisa realizada após a aplicação da oficina, dessa vez com 22 respondentes,

buscou-se avaliar se os participantes se encontravam mais motivados a realizar exercícios físicos e se compreenderam bem a importância dessa prática para a sua saúde. Desses, 4 (18,18%) alegaram que a oficina não mudou em nada sua motivação para a realização de exercícios. Todos os demais (81,82%) afirmaram que se sentiam mais motivados para realizar exercícios físicos como prática de melhoria de saúde. Assim, pode-se perceber que a realização da oficina teve um impacto positivo nos alunos que dela participaram, uma vez que a importância sobre o tema foi bem absorvida e os alunos alegaram se sentir mais motivados a realizar exercícios físicos com mais frequência na sua rotina de vida.

Ainda sobre este aspecto, Campos e Campos⁹ (2009) buscaram explicar o motivo de os 18,18% alegarem que a oficina não mudou em nada sua motivação para a realização de exercícios. Ressaltam não ser suficiente apenas fornecer informações, mas é necessário levar em consideração que pessoas agem para além da racionalidade, levam em conta suas subjetividades e o seu contexto social. A informação foi passada para todos, mas a interpretação cabe ao indivíduo que a recebe, e ao recebê-la, Freire (1987) explica confronta-a com “contexto da sua realidade para, assim, transformá-la”. Assim, a autonomia que se busca alcançar depende do próprio sujeito e se ele é capaz de agir e interferir no mundo.

Quanto à compreensão sobre o assunto, 17 (77,3%) alunos afirmaram que conseguiram entender a importância das informações passadas e os 5 (22,7%) demais participantes mencionaram entender quase tudo que foi transmitido. Algumas barreiras podem estar presentes durante a aplicação da ação. São elas diferenças individuais; dificuldade em prestar atenção e ouvir, o estado emocional do ouvinte. Os projetos de extensão precisam ter continuidade, para que melhor se possa compreender seus impactos na comunidade e, se necessário mudar as estratégias de sua aplicação.

Por fim, os alunos foram questionados quanto aos tipos de atividades que gostariam de realizar, caso estivessem disponíveis na sua comunidade. A maioria (59%) citou atividades relacionadas a práticas de esportes e exercícios físicos. Levar em consideração preferências e habilidades individuais; o emprego de jogos e; atividades lúdicas, a fim de proporcionar a atividade em experiência encantadora, diminuindo a ansiedade e hesitação em relação ao exercício convencional foi apontado por Oliveira *et al.* (2024) como sendo algo importante para motivar a realização de atividades físicas na comunidade.

O presente projeto de extensão se justificou pela importância do exercício físico como um promotor de saúde para alunos do oitavo ano do ensino fundamental II com idades entre 14

a 16 anos. No entanto, pode ser dito que o exercício se enquadra em um direito a ser assegurado para a população. Essa afirmativa encontra respaldo na Lei 9.394/96 de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996), pressupõe a inclusão do exercício físico como uma atividade obrigatória da educação básica, integrada à proposta pedagógica das escolas. Também, a OMS lançou o Plano de Ação Global de Atividade Física 2018-2030, cuja missão é a de garantir a oportunidade de todas as pessoas a serem fisicamente ativas, como forma de melhorar a saúde individual e coletiva, contribuindo para o desenvolvimento social, cultural e econômico de todas as nações (WHO, 2018).

Ademais, o presente projeto também se conecta com a ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis -, cujo objetivo é o de “tornar as cidades e comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis” (IPEA, 2019). O incentivo de exercícios aeróbicos, como caminhadas ou uso de bicicletas, reduz a dependência de veículos motorizados, promovendo a mobilidade urbana sustentável (MOOSBURGER *et al.*, 2024); populações ativas tendem a ser mais saudáveis, reduzindo a pressão e os custos sobre o sistema de saúde (LEI *et al.*, 2023); a prática de exercícios físicos em grupos gera um ganho de fortalecimento da comunidade, criando um senso de pertencimento, inclusão e integração social (GOLASZEWSKI *et al.*, 2022).

Dessa forma, este projeto visou contribuir para que o exercício físico, que já é ensinado na escola, se torne uma rotina para melhorar a qualidade de vida, no sentido de impactar nas doenças prevalentes no território e tornar a comunidade um local mais inclusivo e sustentável.

11

CONCLUSÃO

Considerando o objetivo inicial do projeto de aumentar a conscientização sobre a importância do exercício físico para a saúde e os resultados obtidos, é possível afirmar que essa ação atingiu suas metas com sucesso.

Ademais, a aplicação da oficina foi importante para a formação médica do grupo, uma vez que o trabalho de conscientização da população e de promoção de saúde deve estar sempre à vista do profissional médico.

Finalmente, espera-se que a realização deste projeto ultrapasse o caráter informativo e se transforme em uma experiência transformadora para os adolescentes envolvidos. A proposta não se limita a transmitir conhecimento, mas a despertar nos jovens a percepção de que o exercício físico pode ser um aliado diário para a saúde, para o bem-estar e até mesmo para a convivência social. Que ele sirva como inspiração para que os participantes compartilhem seus

aprendizados e ajudem a disseminar a importância do exercício físico para a saúde, assim como também abra caminho para novas iniciativas sobre o tema na comunidade.

REFERÊNCIAS

ANOKYE, N. K. *et al.* Physical activity and health related quality of life. **BMC Public Health**, Londres, Reino Unido, v. 12, ago. 2012. DOI: 10.1186/1471-2458-12-624. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-12-624>. Acesso em: 8 mar. 2026.

BENETTI, M. Condicionamento físico aplicado a doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niteroi, v. 3, n. 1, jan./mar. 1997. DOI: 10.1590/S1517-86921997000100006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Q4Z98Rx37wG35ZX9Ry66fBz/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 8 mar. 2026.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 25 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução CNE/CES nº 3, de 30 de setembro de 2025**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Medicina. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/cne/2025/outubro-2025/rces003_25.pdf. Acesso em: 9 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dá outras providências. 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: 9 dez. 2025.

BRENNAN, A. M. *et al.* Weight loss and exercise differentially affect insulin sensitivity, body composition, cardiorespiratory fitness, and muscle strength in older adults with obesity: a randomized controlled trial. **The Journals of Gerontology: Series A, Biological Sciences and Medical Sciences**, Washington, EUA, v. 77, n. 5, p. 1088-1097, maio 2022. DOI: 10.1093/gerona/glab240. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34406407/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

BULL, F. C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. **British Journal of Sports Medicine**, Londres, Reino Unido, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, dez. 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

CAMPOS, R. T. O.; CAMPOS, G. W. S. **Co-construção de autonomia: o sujeito em questão**. In: CAMPOS, G. W. S.; MINAYO, M. C. S.; AKERMAN, M.; DRUMOND JÚNIOR, M.;

CARVALHO, Y. M. (org.). *Tratado de Saúde Coletiva*. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2009. p. 669-688.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: GEN Atlas, 2022.

GOLASZEWSKI, N. M. *et al.* Group exercise membership is associated with forms of social support, exercise identity, and amount of physical activity. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, Abingdon, Reino Unido, v. 20, n. 2, p. 630-643, 2022. DOI: 10.1080/1612197X.2021.1891121. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35494549/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Duque de Caxias: panorama**. 2025. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/duque-de-caxias/panorama>. Acesso em: 9 dez. 2025.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). **ODS II – Cidades e Comunidades Sustentáveis: tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis**. Brasília: IPEA, 2019. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ods/odsII.html>. Acesso em: 25 jan. 2026.

JAYEDI, A. *et al.* Walking speed and risk of type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, Londres, Reino Unido, v. 58, n. 6, p. 334-342, mar. 2024. DOI: 10.1136/bjsports-2023-107336. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38050034/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

13

KASHI, S. K. *et al.* A systematic review and meta-analysis of resistance training on quality of life, depression, muscle strength, and functional exercise capacity in older adults aged 60 years or more. **Biological Research for Nursing**, Thousand Oaks, EUA, v. 25, n. 1, p. 88-106, jan. 2023. DOI: 10.1177/10998004221120945. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35968662/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

LEI, X.-L. *et al.* The role of physical activity on healthcare utilization in China. **BMC Public Health**, Londres, Reino Unido, v. 23, n. 1, nov. 2023. DOI: 10.1186/s12889-023-16625-4. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38037037/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

MAHMOUDI, A. *et al.* Effect of aerobic, resistance, and combined exercise training on depressive symptoms, quality of life, and muscle strength in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Biological Research for Nursing**, Thousand Oaks, EUA, v. 24, n. 4, p. 541-559, out. 2022. DOI: 10.1177/10998004221104850. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35619569/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

MARQUEZ, D. X. *et al.* A systematic review of physical activity and quality of life and

well-being. **Translational Behavioral Medicine**, Oxford, Reino Unido, v. 10, n. 5, p. 1098-1109, out. 2020. DOI: 10.1093/tbm/ibz198. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33044541/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

MOOSBURGER, R. *et al.* Climate protection, health and other motives for active transport – results of a cross-sectional survey in Germany. **BMC Public Health**, Londres, Reino Unido, v. 24, n. 1, jun. 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-18609-4. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38840057/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

NOETEL, M. *et al.* Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. **The BMJ**, Londres, Reino Unido, v. 384, fev. 2024. doi: 10.1136/bmj-2023-075847. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38355154/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

OLIVEIRA, A. R. *et al.* Métodos de motivação para aumentar a participação dos estudantes em aulas de Educação Física. **Revistaft**, [S. l.], v. 28, jul. 2024. DOI: 10.69849/revistaft/fa10202407301855. Disponível em: <https://revistaft.com.br/metodos-de-motivacao-para-aumentar-a-participacao-dos-estudantes-em-aulas-de-educacao-fisica%C2%B9/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

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, jul. 2022. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/rccs/article/view/6101>. Acesso em: 9 dez. 2025.

PUCCI, G. C. M. F. *et al.* 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. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/HSv8FbhzwzJyywyD8rbw5Dp/?lang=pt>. Acesso em: 8 mar. 2026.

SCHNEIDER, V. M. *et al.* Exercise characteristics and blood pressure reduction after combined aerobic and resistance training: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. **Journal of Hypertension**, Filadélfia, EUA, v. 41, n. 7, p. 1068-1076, jul. 2023. DOI: 10.1097/HJH.0000000000003455. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37115856/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

SCHWARTZ, B. D. *et al.* Impact of physical activity and exercise training on health-related quality of life in older adults: an umbrella review. **GeroScience**, Zurique, Suíça, v. 47, n. 3, p. 2879-2893, jun. 2025. DOI: 10.1007/s11357-024-01493-6. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39754009/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

SILVA, R. S. N. *et al.* Effects of aerobic, resistance and combined training on endothelial function and arterial stiffness in older adults: A systematic review and meta-analysis. **PLoS One**, São Francisco, EUA, v. 19, n. 12, dez. 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0308600. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39621701/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

SILVA SOBRINHO, A. C. *et al.* Fourteen weeks of multicomponent training associated with flexibility training modifies postural alignment, joint range of motion and modulates blood pressure in physically inactive older women: a randomized clinical trial. **Frontiers in Physiology**, Lausanne, Suíça, v. 14, nov. 2023. DOI: 10.3389/fphys.2023.1172780. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38028788/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

WANG, S. *et al.* Does physical activity-based intervention decrease repetitive negative thinking? A systematic review. **PLoS One**, São Francisco, EUA, v. 20, n. 4, abr. 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0319806. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40168446/>. Acesso em: 25 jan. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world**. Genebra: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>. Acesso em: 25 jan. 2026.

ZHANG, J. *et al.* Effectiveness of combined aerobic and resistance exercise on cognition, metabolic health, physical function, and health-related quality of life in middle-aged and older adults with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 105, n. 8, p. 1585-1599, ago. 2024. DOI: 10.1016/j.apmr.2023.10.005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37875170/>. Acesso em: 25 jan. 2026.