

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ADEPTOS DA CAMINHADA EM SANTA MARGARIDA-MG

Elizabeth Ferreira Gomes¹
Angélica Aparecida de Oliveira¹
Diógenes Narciso de Freitas Costa²
Marcelo Maia Costa²
Suene Franciele Nunes Chaves²
Fábio Florindo Soares²

fabioflorindo@live.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

A caminhada tem se destacado como uma das atividades físicas mais acessíveis e eficazes para a promoção de saúde e bem-estar. Diante disso, o objetivo deste estudo é descrever o perfil sociodemográfico e o nível de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Santa Margarida-MG. Trata-se de um estudo descritivo e quantitativo, realizado com 34 participantes. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário fechado, aplicado em entrevistas individuais, contemplando informações sobre idade, gênero, frequência, duração e motivos da prática, além dos benefícios percebidos. Os resultados indicaram predominância do público feminino (67,65%), principalmente na faixa etária de 30 a 39 anos, que realiza caminhadas de três a quatro vezes por semana, com duração média entre 30 e 60 minutos. Os principais motivos apontados foram a busca por melhoria da saúde (100%) e o alívio do estresse (73,52%). A falta de tempo (79,41%) e o cansaço (73,52) apareceram como as maiores dificuldades enfrentadas. Entre os benefícios mais mencionados estão a sensação de relaxamento (100%), a melhora do sono (94,12%) e o bem-estar (100%). A pesquisa evidencia que a caminhada, além de ser uma atividade simples e gratuita, tem papel significativo na manutenção da saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida; atividade física; bem-estar; saúde; caminhada.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um conceito multifacetado que abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da existência humana. Segundo Bezerra *et al.* (2024), a qualidade de vida relacionada à saúde envolve os aspectos físico, social, psicológico, cognitivo e a sensação geral de bem-estar, sendo influenciada

¹ Discente de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

² Docente de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

diretamente por hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física. Nesse sentido, Freitas, Gouveia e Gouveia (2023) destacam que indivíduos fisicamente ativos apresentam níveis superiores de qualidade de vida, evidenciando a importância da atividade física na promoção do bem-estar.

No contexto do envelhecimento populacional, a prática regular de atividade física torna-se ainda mais relevante. Gomes *et al.* (2020) demonstraram, em revisão sistemática, que a atividade física está associada a bons escores de qualidade de vida em idosos participantes de universidades abertas à terceira idade. De modo complementar, Barbosa (2024) ressalta que a prática de exercícios físicos contribui para a redução das limitações físicas, a manutenção da autonomia e a preservação da capacidade funcional dos idosos.

A compreensão do movimento corporal, portanto, vai além dos benefícios biológicos e orgânicos. Ela oportuniza melhor cuidado com a saúde física, mental e social, além de atuar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como evidenciado por Carvalho *et al.* (2020). Nesse cenário, a caminhada se destaca como uma forma de atividade física acessível e eficaz, especialmente entre aqueles que não se identificam com ambientes de academia.

Recomendada pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM), a caminhada é considerada uma das formas mais viáveis de atividade física, pois pode ser praticada em diferentes ambientes e não exige equipamentos específicos. Além disso, representa a principal atividade física diária para grande parte da população (Santiago *et al.*, 2018).

Durante a prática da caminhada, o corpo libera substâncias como endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina, que desempenham papel importante no equilíbrio biológico, psicológico, emocional e mental. Essas substâncias promovem alívio da dor, sensação de bem-estar e auxiliam na regulação das emoções (Guimarães *et al.*, 2021).

Além de seus impactos individuais, a atividade física influencia diretamente a saúde pública, promovendo a redução da mortalidade, a melhoria da qualidade de vida e contribuindo para a circulação de capital e o desenvolvimento econômico local (Carvalho *et al.*, 2020). No entanto, a prática regular depende da existência de locais

adequados. Isso implica na necessidade de ambientes urbanos acessíveis, seguros e atrativos para pedestres, o que se relaciona ao conceito de caminhabilidade (Bruno *et al.*, 2025).

Os benefícios da atividade física regular também são amplamente reconhecidos na literatura científica no que diz respeito à saúde cardiovascular e metabólica. Ela está associada à redução da pressão arterial, ao controle do diabetes, à melhora do perfil lipídico e à diminuição do risco de doenças cardiovasculares (Pitanga *et al.*, 2020).

Diante desse contexto, a presente pesquisa propõe-se a responder à seguinte questão: qual é o perfil sociodemográfico e o nível de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Santa Margarida-MG? Assim, o objetivo deste estudo é descrever o perfil sociodemográfico e o nível de atividade física dos praticantes de caminhada na cidade de Santa Margarida-MG.

Por meio deste estudo, busca-se ampliar a compreensão sobre a relevância da prática de atividade física para a promoção da saúde, além de propor estratégias de intervenção adequadas ao perfil dos praticantes, visando uma caminhada mais segura, acessível e eficiente.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Analisando os aspectos benéficos da atividade física e do exercício físico, sabe-se que fatores individuais como idade, sexo e estado de saúde afetam o nível de atividade física dos indivíduos (Romero-Blanco *et al.*, 2020). O exercício, um subconjunto da atividade física, é planejado, estruturado e repetitivo, com a finalidade de melhorar ou manter componentes do condicionamento físico, tendo efeitos comprovados sobre a ansiedade em adultos saudáveis, adultos com doenças crônicas e com transtornos de ansiedade (Gordon *et al.*, 2020).

Lima *et al.* (2020) afirmam que a caminhada é reconhecida como uma atividade física básica por ser acessível, barata e mais segura do que outras formas de exercício, além de poder ser monitorada e quantificada. Cerca de 30% dos homens e 40% das mulheres relataram caminhar como atividade física de lazer, e um em cada três idosos declarou caminhar fora de casa pelo menos cinco dias por semana.

Os benefícios físicos e mentais da caminhada como exercício de intensidade moderada são amplamente reconhecidos. Atividades leves, como a caminhada utilitária, demonstram efeitos positivos sobre a composição corporal, (menor índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura), redução da proteína C-reativa, resistência à insulina e risco de mortalidade (Lima *et al.*, 2020).

No Brasil, Lima *et al.* (2023) evidenciaram que a caminhada é a atividade mais praticada por adultos, especialmente mulheres e idosos. Porém, muitos praticam em intensidade insuficiente, o que limita os benefícios fisiológicos.

Para idosos, a caminhada promove autonomia funcional e previne quedas, sendo recomendada em programas voltados a essa faixa etária (Machado *et al.*, 2020). Também há evidências de que caminhadas regulares melhoram o desempenho cognitivo e protegem contra o declínio mental (Pereira *et al.*, 2021).

Apesar de ser segura e inclusiva, a prática é limitada por fatores como insegurança urbana, falta de infraestrutura e baixa orientação profissional (Silva *et al.*, 2022). Políticas públicas voltadas à mobilidade ativa são essenciais para ampliar o acesso da população à caminhada regular.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, conforme a classificação proposta por Silveira e Córdova (2009), cuja finalidade é caracterizar uma população, evento ou experiência. De acordo com Gil (2002), a pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever atributos, podendo abranger populações, fenômenos ou relações entre variáveis. Foi adotada uma abordagem quantitativa, com a aplicação de instrumento estruturado e análise estatística descritiva.

A pesquisa foi realizada no município de Santa Margarida, localizado na Zona da Mata Mineira, com população estimada em 16.903 habitantes, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024).

Os dados foram coletados por meio de um questionário fechado, adaptado dos instrumentos elaborados por Adamoli, Silva e Azevedo (2011) e Tahara e Carnicelli Filho (2009). O questionário é composto por 42 questões distribuídas em quatro

blocos: dados sociodemográficos, características da prática da caminhada, motivos e benefícios percebidos.

Os candidatos a participantes de pesquisa foram selecionados por conveniência. A escolha deste ponto visa oferecer segurança, conforto e evitar interferências na prática da atividade física.

Os praticantes de caminhada foram abordados individualmente e de maneira discreta e respeitosa, sem gerar qualquer tipo de constrangimento, pressão ou obrigação de participação. Foi perguntado se existia o interesse de participar de uma pesquisa sobre caminhada. A pessoa abordada foi esclarecida sobre os objetivos da pesquisa, sua finalidade, além de esclarecer que ela era livre para recusar a participação e de não responder quaisquer perguntas que considerem inapropriada. A decisão de aceitar ou recusar o convite é totalmente livre, não acarretando qualquer prejuízo, penalidade ou diferenciação no acesso ao espaço público de caminhada.

Aos que concordaram em participar, houve um convite para sentar em um banco de uma praça pública próxima ao local de caminhadas, onde ali foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para registrar o consentimento da participação. Estes documentos foram entregues em duas vias, sendo que uma ficou com o participante e outra com os pesquisadores. A aplicação ocorreu por meio de entrevistas individuais, no principal ponto utilizado para a prática da caminhada no município. A coleta de dados foi realizada durante três dias consecutivos (quinta-feira, sexta-feira e sábado), entre os turnos da manhã e da noite, a fim de abranger diferentes horários e aumentar a representatividade dos participantes.

Foram adotados como critérios de inclusão: indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos, que praticam caminhada regularmente há pelo menos três meses, e que concordaram em participar mediante assinatura do TCLE. Foram excluídas as pessoas que nunca praticaram caminhada, que estavam apenas de passagem pelo local ou que não aceitaram assinar o TCLE. A coleta de dados ocorreu apenas após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Univértix, conforme determina a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2013). O número de CAAE da pesquisa é 90263525.1.0000.9407.

Em conformidade com a Norma Operacional CNS nº 001/2013, item 3.4.1.14, ao término da pesquisa será realizada a devolutiva dos resultados. Para os participantes, será elaborada uma síntese simples e acessível dos principais achados, entregue em formato impresso e/ou digital (folheto informativo). Para a instituição e comunidade onde os dados foram obtidos, será elaborado um relatório geral com os resultados consolidados, que será encaminhado formalmente à Secretaria Municipal de Saúde de Santa Margarida-MG. Além disso, os resultados poderão ser apresentados em encontros locais de promoção da saúde, de forma a contribuir para a melhoria das práticas e políticas voltadas à atividade física no município.

Os dados obtidos foram organizados em planilhas eletrônicas no software *Microsoft Excel* (versão 2024), sendo apresentados em forma de tabelas, gráficos e figuras, com análise descritiva (frequência e percentual).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa obteve a participação de N= 34 indivíduos que se dispuseram a responder as perguntas. A Tabela 1, a seguir, mostra a caracterização sociodemográfica dos indivíduos que praticam caminhada no município de Santa Margarida-MG.

Tabela 1 - Caracterização dos participantes, quanto ao sexo, faixa etária, escolaridade e horas trabalhadas. Santa Margarida - MG. 2025.

Variações	n	%
SEXO		
Feminino	23	67,65
Masculino	11	32,35
FAIXA ETÁRIA		
Entre 18 e 29 anos	8	23,53
Entre 30 e 39 anos	21	61,76
Entre 40 e 49 anos	4	11,76
Entre 50 e 59 anos	1	2,94
Entre 60 e 65 anos	0	0
ESCOLARIDADE		
Ensino Fundamental	6	17,65
Ensino Médio	20	58,82
Ensino Superior	5	14,71
Pós-graduação	3	8,82
HORAS TRABALHADAS		
Menos de 4h	7	20,59
Entre 4h e 6h	6	17,65

Entre 6h e 8h	20	58,82
Mais de 8h	1	2,94

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A análise da Tabela 1 indica que o grupo pesquisado é majoritariamente composto por mulheres (67,65%), destacando-se ainda que a maioria, 58,82% concluíram apenas o ensino médio e 61,76% possuem entre 30 e 39 anos de idade, a maioria (58,82%) tem de 06h a 08h trabalhadas.

Amaral (2024), observou que, embora os homens sejam mais ativos fisicamente no lazer, as mulheres apresentam maior frequência de atividade física regular, com destaque para a caminhada como atividade preferencial.

A literatura brasileira aponta que demandas profissionais extensas e jornadas superiores a 40 horas semanais reduzem significativamente o engajamento em práticas corporais (Barboza; *et al*, 2019).

A Tabela 2 apresenta a frequência semanal, duração média e o horário habitual em que os participantes praticam a caminhada.

Tabela 2 - Caracterização da prática de caminhada dos participantes. Santa Margarida – MG. 2025.

Variações	n	%
FREQUÊNCIA SEMANAL		
1 a 2 vezes na semana	2	5,88
3 a 4 vezes na semana	27	79,41
5 ou mais vezes na semana	5	14,71
DURAÇÃO MÉDIA		
Entre 15 e 30 min.	5	14,71
Entre 30 e 60 min.	24	70,58
Mais de 60 min.	5	14,71
HORÁRIO HABITUAL		
Manhã	17	50,00
Tarde	3	8,82
Noite	14	41,18

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A maioria dos participantes pratica caminhada 3 a 4 vezes por semana (79,41%). Quanto à duração média, verificou-se que 70,58% realizam entre 30 e 60 minutos por sessão. Estes resultados indicam um padrão de regularidade próximo ao preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que sugere a prática de,

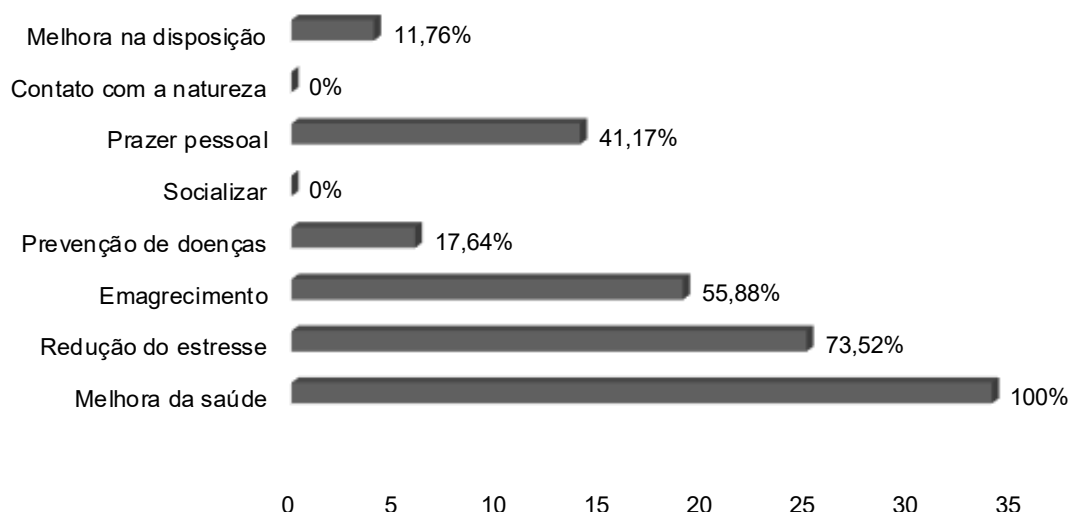
pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada por semana para adultos (WHO, 2020).

Esse achado é relevante, pois evidencia que grande parte dos participantes atinge o tempo mínimo necessário para obter benefícios fisiológicos e psicológicos, como melhora da aptidão cardiorrespiratória, controle de peso corporal e redução do estresse (Ungvari *et al.*, 2023).

No que se refere ao horário habitual de prática, destaca-se a predominância no turno da manhã (50%), seguida pela noite (41,18%), enquanto apenas 8,82% caminham no período da tarde. Os resultados indicam uma preferência marcante pela prática no período da manhã e noite, devido a extensa jornada de trabalho. O esporte praticado logo cedo ajuda a estabelecer uma rotina de exercícios mais sólida, simplesmente porque ocorre antes dos compromissos e horários de trabalho da maioria das pessoas (Lima *et al.*, 2020). Contudo, estudos recentes concluíram que não há evidência consistente de que a prática em um determinado período do dia (manhã, tarde ou noite) seja claramente superior em termos de benefícios à saúde (Janssen *et al.*, 2022).

Os fatores que levam os indivíduos à prática de atividade física estão relacionados na Figura 1.

Figura 1 - Razões para a Prática da Caminhada relatadas pelos participantes da pesquisa. Santa Margarida – MG. 2025.



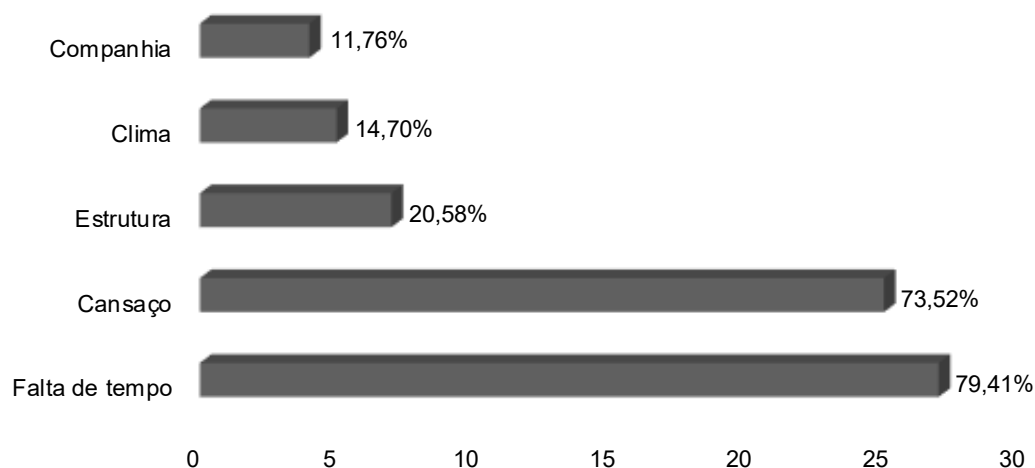
Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Conforme apresentado na Figura 1, observa-se que o principal fator motivador dos participantes da pesquisa é a melhoria da saúde (100%), seguida da redução do estresse (73,52%).

Ungvari *et al.* (2023) destacam que a caminhada exerce um papel central na promoção da saúde e qualidade de vida, pois está associada a benefícios sociais, fisiológicos e moleculares que contribuem para um envelhecimento saudável. Esse estudo revelou também que os efeitos de uma intervenção de caminhada consciente em ambientes naturais proporcionam sensação de relaxamento, calma e melhora do humor, além de redução de emoções negativas, estresse, pressão e ansiedade.

A Figura 2 mostra os fatores de dificuldades que os participantes têm para realizar com mais frequência a prática da caminhada no dia a dia.

Figura 2 - Fatores de dificuldade relatados pelos participantes da pesquisa. Santa Margarida – MG. 2025.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A análise dos fatores de dificuldade relatados pelos praticantes de caminhada evidencia que a falta de tempo (79,41%) e o cansaço (73,51%) constituem as principais barreiras para a adesão e manutenção dessa prática. Esses achados são semelhantes a estudos recentes que apontam as demandas de trabalho, estudo e compromissos familiares como elementos que limitam a disponibilidade dos indivíduos para se engajarem em atividades físicas regulares (Silva *et al.*, 2022).

Tais fatores de dificuldade dialogam diretamente com o perfil sociodemográfico identificado na pesquisa. A maior parte dos participantes encontra-se em idade produtiva, com predominância de adultos entre 30 e 59 anos, faixa etária que costuma acumular maiores responsabilidades profissionais e familiares, o que justifica a percepção de falta de tempo. Além disso, muitos relataram trabalhar em período integral, o que contribui para níveis mais elevados de cansaço ao final do dia. O cansaço físico e mental, frequentemente associado à rotina laboral, surge como fator desmotivador, refletindo o impacto da sobrecarga cotidiana na adoção de hábitos saudáveis (Pagani *et al.*, 2021).

A Tabela 3, mostra de forma clara os benefícios percebidos pelos praticantes de caminhada.

Tabela 3 - Benefícios Percebidos pelos participantes da pesquisa. Santa Margarida – MG. 2025.

	SIM	%	NÃO	%
Melhora na saúde mental após caminhar?	34	100	0	0
Fica mais relaxado após caminhar?	34	100	0	0
Sente melhora no sono com caminhada regular?	32	94,12	2	5,88
Nota aumento de energia após caminhar?	31	91,18	3	8,82
Caminhada impacta positivamente seu convívio social?	25	73,53	9	26,47
Contribui para longevidade?	34	100	0	0

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Todos (100%) os participantes referiram que a caminhada contribui para melhoria da saúde mental, traz sensação de relaxamento, e contribui para longevidade. A maioria também percebeu melhoria na qualidade do sono (94,12%) e aumento da energia após a prática da caminhada (91,18%). No aspecto social, embora a maioria dos praticantes (73,52%) reconheça impactos positivos no convívio social, observa-se que 26,47% não percebem essa contribuição.

A unanimidade dos participantes (100%) em reconhecer os benefícios da caminhada para a saúde mental, sensação de relaxamento e longevidade reflete um consenso amplamente sustentado pela literatura científica. A caminhada, mesmo em intensidade leve a moderada, está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, aumento da sensação de bem-estar e melhora do humor; destacam que

indivíduos fisicamente ativos apresentam menor risco de desenvolver depressão, possivelmente em razão de mecanismos neurobiológicos, como a liberação de endorfinas e serotonina, e psicológicos, como a sensação de autocontrole e realização (Schuch *et al*; 2018). Além disso, a prática regular de caminhada está relacionada ao aumento da expectativa e qualidade de vida, conforme evidenciado, que observaram associação significativa entre maior volume de passos diários e menor risco de mortalidade por todas as causas (Saint-Maurice, *et al*; 2020).

Já o impacto social percebido em menor proporção (73,52%) pode estar relacionado ao fato de que a caminhada é frequentemente praticada de forma individual, sem necessariamente promover interações sociais diretas. Lindsey; *et al* (2020) apontam que a dimensão social da caminhada depende fortemente do ambiente de prática espaços coletivos e organizados, como parques, praças e grupos comunitários, favorecem o convívio, enquanto trajetos urbanos individuais tendem a reduzir essa interação. Dessa forma, embora os benefícios físicos e mentais sejam amplamente percebidos, os efeitos sociais podem variar conforme o contexto e a motivação do praticante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo possibilitou evidenciar o perfil sociodemográfico e comportamental dos praticantes de caminhada em Santa Margarida-MG, mostrando quem são essas pessoas e como essa atividade se encaixa na rotina delas. A maioria dos participantes é formada por mulheres (67,65%), especialmente na faixa dos 30 aos 39 anos (38,24%), que costumam caminhar três vezes ou mais por semana, geralmente entre 30 e 60 minutos por sessão.

Os motivos que mais levaram à prática foram a busca por saúde e a necessidade de aliviar o estresse, fatores que aparecem com força justamente entre adultos que conciliam trabalho, compromissos familiares e outras demandas do dia a dia. Da mesma forma, as maiores dificuldades relatadas, como falta de tempo (79,41%) e cansaço (73,51%), dialogam diretamente com esse perfil: pessoas em plena fase produtiva, com rotinas intensas, o que explica os desafios para manter a regularidade das caminhadas.

Os resultados reforçam que a caminhada é uma prática simples, acessível e capaz de gerar impactos positivos tanto na saúde física quanto no bem-estar emocional. Para muitos participantes, ela representa não apenas exercício, mas um momento de alívio mental, pausa e cuidado consigo mesmo.

Diante disso, recomenda-se a realização de estudos periódicos e que incluam diferentes regiões, para que seja possível compreender ainda melhor o comportamento da população e orientar investimentos em espaços públicos adequados e seguros. Ambientes estruturados e convidativos podem estimular mais pessoas a adotarem e manterem esse hábito, oferecendo bases concretas para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à promoção da atividade física e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; SILVA, M. C.; AZEVEDO, M. R. Prática da caminhada no lazer na população adulta de Pelotas, RS. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 113-119, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.16n2p113-119>. Acesso em: 10 nov. 2025.

AMARAL, F.; DE ARAÚJO, T.; DE ALBUQUERQUE SOUSA, A. C. P. Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a prática de atividade física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 25, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25.e2021>. Acesso em: 10 nov. 2025.

AMARAL, F. B. Impactos da pandemia de covid-19 na prática de atividade física de adultos brasileiros. **Retos: Revista de Ciências da Atividade Física**, v. 44, n. 1, p. 45-53, 2024. Disponível em: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/download/99643/76124>. Acesso em: 10 nov. 2025.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua aplicação**. 10 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2018.

BARBOSA, M. A. C. **Efeitos e benefícios na qualidade de vida da prática de atividade física no envelhecimento**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/278617>. Acesso em: 10 nov. 2025.

BARBOZA, L. L.; SCHAAN, B. D.; HALLAL, P. C. Motivos da baixa adesão à prática de atividade física no lazer em adultos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1–8, 2019. DOI: 10.12820/rbafs.24e0095.

BEZERRA, V. S.; CAMPOS, V. M. S.; TOMAZ, A. F. Qualidade de vida relacionada à saúde e prática de atividades físicas de estudantes da área de saúde. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas, Salvador**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 215–224, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/cmbio.v23i2.56921>. Acesso em: 10 nov. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Norma Operacional nº 001/2013: Organização e Funcionamento do Sistema CEP/CONEP**. Brasília: CNS, 2013. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br>. Acesso em: 30 mar. 2025

BRASIL. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, p. 59, 13 jun. 2013.

BRUNO, G. B. M.; SILVA, D. R.; MENDES, L. L.; PEREIRA, R. A.; REIS, R. S. Associação entre caminhabilidade e atividade física entre crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S. l.], v. 31, p. e24004124en, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/e24004124pt>. Acesso em: 10 nov. 2025.

CARVALHO, F. F. B; PINTO, T. J. P.; KNUTH, A. G. Atividade Física e Prevenção de Câncer: Evidências, Reflexões e Apontamentos para o Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Cancerologia**, [S. l.] v. 66, n. 2, p. e-12886, 2020. Disponível em : <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n2.886>. Acesso em: 10 nov. 2025.

FERRARI, G., DULGHEROFF, P.T.; Claro, R.M.; REZENDE, L. FM.;AZEREDO, M. C. Desigualdades socioeconômicas na atividade física no Brasil: uma análise transversal agrupada de 2013 a 2019. *Int J Equity Health* **20**, 188 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01533-z>. Acesso em: 10 nov. 2025.

FREITAS, V.; GOUVEIA, É. R.; GOUVEIA, B. A relação entre a atividade física e a qualidade de vida: revisão de estado da arte. **Jornal de Investigação Médica**, [s. l.], v. 4, n. 1, p. 05–25, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.29073/jim.v4i1.728>. Acesso em: 10 nov. 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7 ed. Rio de Janeiro – RJ, 2021.

GOMES, F. R. H.; SILVA, L. B. A.; OLIVEIRA, R. M. C.; MENDES, E. L. Atividade física relacionada à percepção de qualidade de vida em participantes de universidade aberta à terceira idade: uma revisão sistemática. **Revista Conexão UEPG, Ponta**

Grossa, [S. I.], v. 16, n. 1, p. 1–20, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.16.15064.035>. Acesso em: 10 nov. 2025.

GORDON, B. R.; MCCOWAN, M. L.; COFFEY, A. R.; HAYS, C. C.; GALLAGHER, M. W. Treinamento de exercício resistido para sintomas de ansiedade e preocupação entre adultos jovens: um ensaio clínico randomizado. **Scientific Reports**, [s. l.], v. 10, p. 1–9, 2020. Disponível em: <https://www.news.med.br/p/medical-journal/1382888/treinamento-com-exercicios-de-resistencia-pode-ajudar-a-aliviar-sintomas-de-ansiedade-entre-jovens-adultos.htm>. Acesso em: 10 nov. 2025.

GUIMARÃES, E. S.; SANTOS, M. A. R.; COSTA, G. M. M.; CARVALHO, J. S. M.; FERRAZ, D. D. D. Qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório em idosas praticantes e não praticantes de atividade física. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, **Porto Alegre**, [s. l.], v. 26, n. 1, p. 159–171, 2021. Disponível em : [10.22456/2316-2171.95826](https://doi.org/10.22456/2316-2171.95826). Acesso em: 10 nov. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS (IBGE). **IBGE cidades**. 2024. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 30 mar. 2025.

JANSSEN, I. CAMPEBELL, J.E., ZAHARAN, S., SAUNDERS, T.J, TOMASSONE, J.R., CHAPUT, J.P. Timing of physical activity within the 24-hour day and its influence on health: a systematic review. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. 2022 Apr;42(4):129-138. doi: 10.24095/hpcdp.42.4.02. PMID: 35481335; PMCID: PMC9116725. Acesso em: 10 nov. 2025.

LIMA, M. G.; MALTA, D. C.; MONTEIRO, C. N. Atividade física entre adultos no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s. l.], v. 26, p. e230005, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720230005>. Acesso em: 30 mar. 2025.

LIMA, W. P.; COUTINHO, E. S. F.; FERRARI, G. L. M.; ARAÚJO, D. S. M. S. Caminhada utilitária e caminhada como exercício para os idosos: quais fatores podem influenciar? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s. l.], v. 23, p. e190255, 2020. Disponível em : <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.190255>. Acesso em: 30 mar. 2025.

LINDSEY, G.; MARAJ, M.; YANG, H. Social and environmental correlates of walking in urban neighborhoods: evidence from the Twin Cities. *Preventive Medicine Reports*, v. 19, p. 101179, 2020. DOI: 10.1016/j.pmedr.2020.101179. Acesso em: 30 mar. 2025.

MACHADO, D. R. L.; CAMARGOS, E. F.; LIMA-COSTA, M. F. Caminhada e função física em idosos: análise do estudo ELSI-Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 36, n. 12, p. e00204619, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00204619>. Acesso em: 10 nov. 2025.

PEREIRA, A. P. G.; ANDRADE, L. P.; OLIVEIRA, M. R. Caminhada e desempenho cognitivo em idosos: revisão sistemática. **Geriatrics & Gerontology**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 44–52, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5327/Z2447-211520211000005>. Acesso em: 10 nov. 2025.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C. PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s. l.], v. 114, p. 1058-1060, 2020. Disponível em : <https://doi.org/10.36660/abc.20200238>. Acesso em: 10 nov. 2025.

ROMERO-BLANCO, C.; RODRÍGUEZ-ALMAGRO, J.; ONIEVA-ZAFRA, M. D.; PARRA-FERNÁNDEZ, M. L.; PRADAS-HERNÁNDEZ, L.; HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, A. Atividade física e estilo de vida sedentário em estudantes universitários: mudanças durante o confinamento devido à pandemia de COVID-19. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, [s. l.], v. 17, n. 18, p. 6567, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SAINT-MAURICE, P. F.; TROIANO, R. P.; BASSETT, D. R.; GRAUBARD, B. I.; CARLSON, S. A.; SHIROMA, E. J.; FULTON, J. E.; MATTHEWS, C. E. *Association of step volume and intensity with all-cause mortality in older women and men*. **JAMA**, v. 323, n. 12, p. 1151–1160, 2020. DOI: 10.1001/jama.2020.1382 Acesso em: 30 mar. 2025.

SANTIAGO, F. E. de.; SILVA, A. A.; NASCIMENTO, D. C.; OLIVEIRA, M. G. R. Perfil físico dos praticantes da caminhada em Salvador, Bahia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 73–79, 2018. Disponível em : 10.33233/rbfe.v17i2.2464 Acesso em: 30 mar. 2025.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D.; FIRTH, J.; ROSENBAUM, S.; WARD, P. B.; SILVA, E. S.; HALLGREN, M.; PONCE DE LEON, A.; DUNN, A. L.; STUBBS, B. *Association between physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies*. **American Journal of Psychiatry**, v. 175, n. 7, p. 631–648, 2018. DOI: 10.1176/appi.ajp.2018.17111194. Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVA, L. R.; SANTOS, D. A.; BORGES, L. C. Barreiras à prática de caminhada no Brasil: uma análise sob a perspectiva da segurança urbana. **Saúde & Sociedade**, [s. l.], v. 31, n. 2, p. e220173, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022220173>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVA, D. A. S. Socioeconomic inequalities in physical activity in Brazil: a pooled cross-sectional analysis from 2013 to 2019. **International Journal of Public Health**, [s. l.],

v. 66, p. 1604107, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.1604107> Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVA, I. C; KNUTH, Adriana G.; WENDT, Ana; WENDT, Bárbara P.; HALLAL, Pedro Curi. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4249-4258, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.2.10332020> Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVEIRA, D. T.; CÓRDOVA, F. P. **Unidade 2–A pesquisa científica. Métodos de pesquisa**, RS, v. 1, p 31-42, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/213838>

TAHARA, A. K.; CARNICELLI FILHO, S. Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. **Movimento**, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 187-208, 2009. Disponível em :<https://doi.org/10.22456/1982-8918.4917>. Acesso em: 30 mar. 2025

UNGVARI, Z.; FAZEKAS-PONGOR, V., CSISZAN, A., & KUNOTSOR, S.K.;. Os benefícios multifacetados da caminhada para um envelhecimento saudável: das Zonas Azuis aos mecanismos moleculares. **Geroscience** , v. 45, n. 6, p. 3211-3239, 2023. Acesso em: 30 mar. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.