



# Exercício Físico e Saúde Mental

## Movimentando o Bem-estar Psicológico

**OUTUBRO: MÊS DA  
SAÚDE MENTAL**

Atividade Física e Saúde Mental – Movimentando o Bem-Estar Físico, Social e Psicológico.

21/10 | 10h às 12h | Online

**PALESTRANTES**

**TIMOTEO LEANDRO ARAUJO**  
Profissional de Educação Física, com especialização na área da Longevidade, Melhoridade, Vida Ativa e Saúde. Professor da PMU e do Instituto Eliezer.

**VALÉRIA PUGLIESE**  
Médica do serviço de saúde do Tribunal de Contas do Município de São Paulo (TCMSP) e Coordenadora de Gestão de Saúde do Servidor da Secretaria Municipal de Cestão.

**JOSÉ CARLOS RIECHELMANN**  
Médico e Administrador em Saúde. Professor de Políticas Públicas de Saúde Escola. Supervisor de Gestão e Contas Públicas no Tribunal de Contas do Município de São Paulo.

Fundo Superior de Gestão e Contas Públicas  
TCMSP

*Timoteo Leandro de Araújo*



## Exercício Físico e Saúde Mental

## Movimentando o Bem-estar Psicológico

*Timoteo Leandro de Araújo*



**Atividade Física e Saúde Mental**

**Movimentando o Bem-estar Psicológico**

*Timoteo Leandro de Araújo*

Research paper

## Association of 'weekend warrior' physical activity pattern and depressive symptoms

Eduardo Rossato de Victo <sup>a,b,\*</sup>, Rafael Mathias Pitta <sup>a</sup>, Gerson Ferrari <sup>c,d</sup>,  
Felipe Barreto Schuch <sup>c,e,f</sup>, Luana de Lima Queiroga <sup>a</sup>, Oskar Kaufmann <sup>a</sup>,  
Nelson Wolosker <sup>a</sup>

## *Associação de padrão de atividade física de 'guerreiro de fim de semana' e sintomas depressivos*

Logistic regression showing the association of physical activity patterns with depression symptoms.

Physical activity patterns	Unadjusted OR (95%CI)	Model 1 OR (95%CI)	Model 2 OR (95%CI)	Model 3 OR (95%CI)
Not meeting PA recommendation	1.00	1.00	1.00	1.00
Weekend warrior	0.96 (0.77–1.20)	1.03 (0.82–1.29)	1.07 (0.82–1.39)	0.96 (0.74–1.25)
Regularly active	0.56 (0.52–0.61)	0.57 (0.53–0.62)	0.70 (0.64–0.77)	0.68 (0.62–0.75)

29,907 individuals aged 18 and older who underwent screening exams between 2008 and 2022 at a Brazilian hospital.

PA - International Physical Activity Questionnaire. Not meeting PA recommendation (<150 min/week of moderate-to-vigorous PA), weekend warrior ( $\geq 150$  min/week concentrated on 1–2 days), and regularly active ( $\geq 150$  min/week on  $\geq 3$  days).

Depressive symptoms were defined as a Beck Depression Inventory-II score  $\geq 14$ .

# *Associação de padrão de atividade física de 'guerreiro de fim de semana' e sintomas depressivos*

Eduardo Rossato de Victo <sup>a,b,\*</sup>, Rafael Mathias Pitta <sup>a</sup>, Gerson Ferrari <sup>c,d</sup>,  
Felipe Barreto Schuch <sup>c,e,f</sup>, Luana de Lima Queiroga <sup>a</sup>, Oskar Kaufmann <sup>a</sup>,  
Nelson Wolosker <sup>a</sup>

Logistic regression showing the association of physical activity patterns with depression symptoms stratified by sex.

Physical activity patterns	Unadjusted OR (95%CI)	Model 1 OR (95%CI)	Model 2 OR (95%CI)	Model 3 OR (95%CI)
Female				
Not meeting PA recommendation	1.00	1.00	1.00	1.00
Weekend warrior	0.98 (0.66–1.45)	0.97 (0.66–1.44)	1.07 (0.67–1.70)	1.05 (0.66–1.69)
Regularly active	0.61 (0.54–0.68)	0.61 (0.54–0.68)	0.76 (0.66–0.87)	0.76 (0.66–0.88)
Male				
Not meeting PA recommendation	1.00	1.00	1.00	1.00
Weekend warrior	1.06 (0.81–1.40)	1.05 (0.80–1.39)	1.07 (0.78–1.47)	1.02 (0.74–1.42)
Regularly active	0.55 (0.50–0.61)	0.54 (0.49–0.60)	0.67 (0.59–0.75)	0.66 (0.59–0.75)

29,907 individuals aged 18 and older who underwent screening exams between 2008 and 2022 at a Brazilian hospital.

PA - International Physical Activity Questionnaire. Not meeting PA recommendation (<150 min/week of mod-vig PA), weekend warrior ( $\geq 150$  min/week concentrated on 1–2 days), and regularly active ( $\geq 150$  min/week on  $\geq 3$  days).

Depressive symptoms were defined as a Beck Depression Inventory-II score  $\geq 14$ .

# Atividade Física e Sintomas Depressivos

- ✓ A depressão é um transtorno de humor definido por uma sensação persistente de tristeza e perda de interesse em atividades (Chand et al., 2025).
- ✓ Sintomas incluem
  - ✓ arrependimento profundo,
  - ✓ sentimentos de vazio ou irritabilidade,
  - ✓ acompanhados de alterações físicas e cognitivas que prejudicam significativamente a capacidade funcional de um indivíduo (Chand et al., 2025).

# Atividade Física e Sintomas Depressivos

- ✓ Estima-se que pelo menos 5% da população global com mais de 20 anos **sofra de transtornos depressivos** (OMS, 2022).
  - ✓ a América Latina tem uma das maiores taxas globais de depressão em todo o mundo, com o Brasil tendo as mais altas: uma prevalência ao longo da vida de 17,4%, diagnósticos recentes de 8,1% e uma prevalência atual de 5,5% (Errazuriz et al., 2023).
- ✓ Nos últimos anos, tem havido evidências crescentes de que a atividade física (AF) **pode ser um elemento-chave tanto no tratamento quanto na prevenção** de sintomas depressivos (Schuch et al., 2018; Singh et al., 2023).

# Atividade Física e Sintomas Depressivos

- ✓ Nos últimos anos, tem havido evidências crescentes de que a atividade física (AF) pode ser um **elemento-chave** tanto no tratamento quanto na prevenção de sintomas depressivos (Schuch et al., 2018; Singh et al., 2023).
- ✓ Está bem estabelecido que **todas as modalidades**, intensidades e quantidades de AF podem ser eficazes na melhora dos sintomas depressivos (Singh et al., 2023).
- ✓ Indivíduos que se envolvem em níveis mais elevados de AF tendem a **ter menores chances de depressão**, com reduções variando de 17% a 51%, em comparação com aqueles que são menos ativos (Queiroga et al., 2025; Schuch et al., 2018).

# Associations of lifestyle behaviors with mental health in a nationwide cross-sectional survey of 152,860 Brazilian students

Associações de comportamentos de estilo de vida com saúde mental em uma pesquisa transversal de âmbito nacional com 152.860 estudantes brasileiros

Eduardo Rossato de Vito<sup>a</sup> , Gerson Ferrari<sup>b,c</sup> , Clemens Drenowatz<sup>d</sup> , Dirceu Solé<sup>a</sup> 

**Table 3.** Logistic regression showing the association of lifestyle factors with mental health indicators.

Factors	Close friends (no friends – risk)		Self-rated mental health (negative)	
	OR (95%CI)	Adjusted OR (95%CI)	OR (95%CI)	Adjusted OR (95%CI)
Healthy eating (ref. = Frequent)				
Infrequent	1.26 (1.18–1.36)*	1.22 (1.14–1.31)*	1.37 (1.33–1.42)*	1.29 (1.24–1.33)*
Unhealthy eating (ref. = Infrequent)				
Frequent	0.84 (0.79–0.90)*	0.86 (0.81–0.92)*	1.61 (1.56–1.65)*	1.39 (1.35–1.43)*
Physical activity level (ref. = Active)				
Inactive	1.85 (1.68–2.04)*	1.82 (1.65–2.01)*	1.83 (1.75–1.92)*	1.12 (1.07–1.18)*
Insufficiently active	1.16 (1.10–1.25)*	1.22 (1.14–1.31)*	1.22 (1.18–1.26)*	1.09 (1.05–1.12)*
Screen time (ref. = Adequate)				
Excess	0.87 (0.82–0.93)*	0.90 (0.85–0.96)†	1.05 (1.02–1.08)*	1.10 (1.07–1.14)*
Sitting time (ref. = Adequate)				
Excess	0.96 (0.90–1.01)	0.96 (0.91–1.02)	1.68 (1.64–1.73)*	1.68 (1.63–1.73)*
Cigarette consumption (ref. = No)				
Yes	1.25 (1.11–1.41)*	1.24 (1.10–1.40)*	1.15 (1.09–1.22)*	1.26 (1.19–1.34)*
Alcohol consumption (ref. = No)				
Yes	0.84 (0.78–0.91)*	0.81 (0.75–0.87)*	1.28 (1.24–1.33)*	1.33 (1.28–1.37)*
Drug use (ref. = No)				
Yes	1.08 (0.93–1.25)	1.09 (0.94–1.26)	1.04 (0.97–1.11)	1.13 (1.05–1.22)*
School attendance (ref. = Adequate)				
Inadequate	1.43 (1.33–1.53)*	1.31 (1.22–1.40)*	1.43 (1.38–1.48)*	1.53 (1.48–1.59)*



# SAÚDE MENTAL E PERFORMANCE NAS ORGANIZAÇÕES: NR-1 E O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

**confe**  
Sistema CONFEF/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física

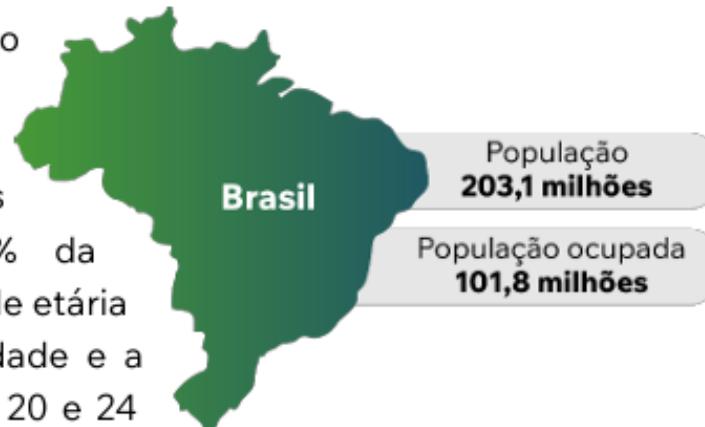
DANIEL PETREÇA  
FABIO DOMINSKI  
PAULO SERGIO C. DA SILVA  
SOFIA WOLKER MANTA

---



## DIAGNÓSTICO SOBRE SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHADOR NO PAÍS

No Brasil, há uma **população estimada de 203,1 milhões de pessoas**, segundo o último Censo Demográfico de 2022 informado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)<sup>5</sup>. A densidade demográfica no país corresponde a 23.86 hab/km<sup>2</sup>, sendo 87,4% da população residente de áreas urbanas. A pirâmide etária brasileira aumentou a partir dos 15 anos de idade e a população encontra-se em maior número entre 20 e 24 anos, 35 e 39 anos e 40 e 44 anos, sendo observado uma redução substancial da população



9

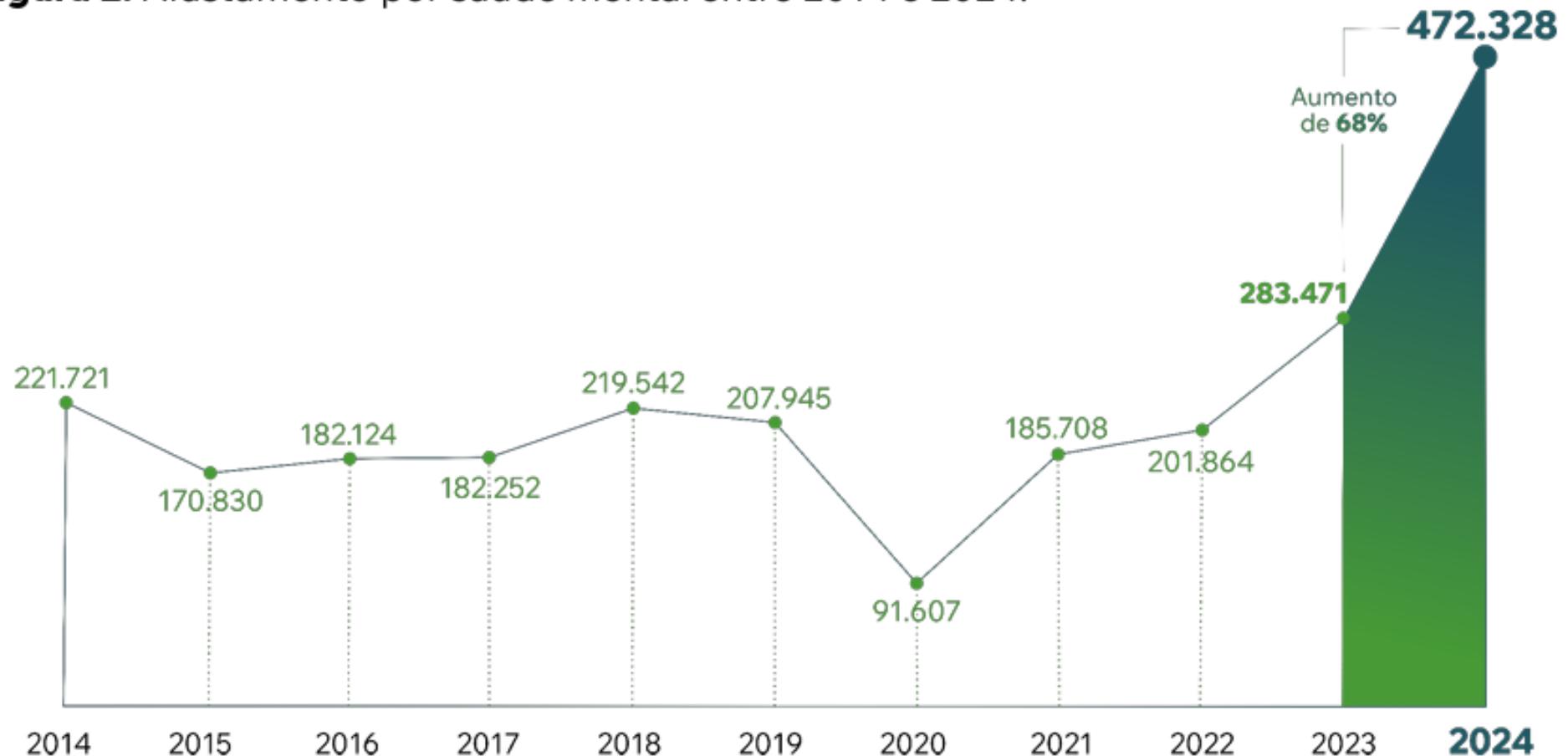
com idade a partir dos 45 anos<sup>5</sup>. Ou seja, **a maior parte da população está em idade laboral**. Segundo dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), até o segundo semestre de 2024, a força de trabalho atingiu 109,4 milhões de pessoas, e a população ocupada chegou a 101,8 milhões<sup>6</sup>. No entanto, ainda o número de inativos permaneceu elevado, totalizando 66,7 milhões de pessoas fora do trabalho.

**Figura 1.** Perfil das Notificações de acidentes de trabalho – SINAN. 2025.



Fonte: Adaptado de Smartlab<sup>10</sup>

**Figura 2.** Afastamento por saúde mental entre 2014 e 2024.

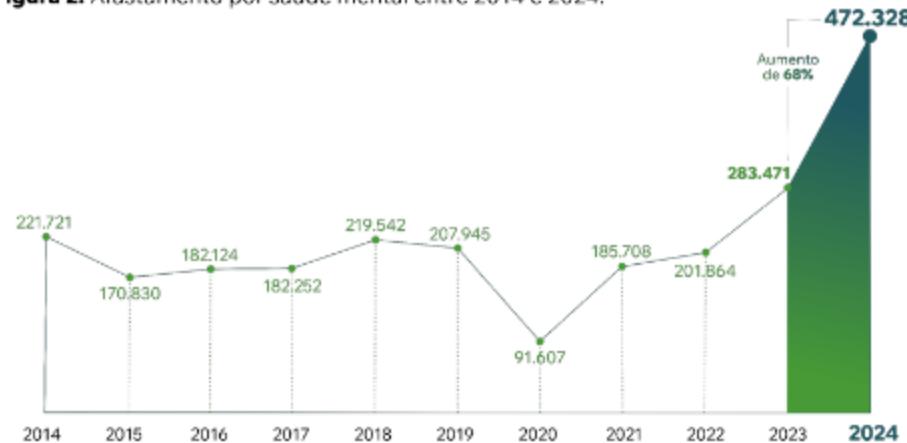


Fonte: Portal G1; Ministério da Previdência Social

Ademais, ressalta-se que os afastamentos concedidos são em média de três meses, em que o trabalhador recebe cerca de R\$ 1,9 mil por mês. Ou seja, tendo como base esses valores, **o impacto pode chegar a quase R\$ 3 bilhões somente no ano de 2024**. A reportagem ainda mostra sobre o perfil desses afastamentos, **sendo mulheres (64%), com idade média de 41 anos e com quadros de ansiedade e depressão**, em sua maioria. Possivelmente, o impacto nesse grupo populacional seja pela sobrecarga de trabalho, menores remunerações, responsabilidade do cuidado e financeira com o lar<sup>12</sup>.



**Figura 2.** Afastamento por saúde mental entre 2014 e 2024.



Fonte: Portal G1; Ministério da Previdência Social



Um em 9 casos de depressão poderiam ser evitados se todos os adultos cumprissem a recomendação de atividade física por semana.

Representaria 11,5% dos casos de depressão que poderiam ser evitados.

Existem **associações entre atividade física e a comorbidade de ansiedade e depressão**, conforme verificado em pesquisa com 46 países de baixa e média renda. Estudo revelou que ansiedade está presente em até 85% dos pacientes com depressão, enquanto a depressão está presente em cerca de 90% dos pacientes com transtorno de ansiedade<sup>4</sup>.

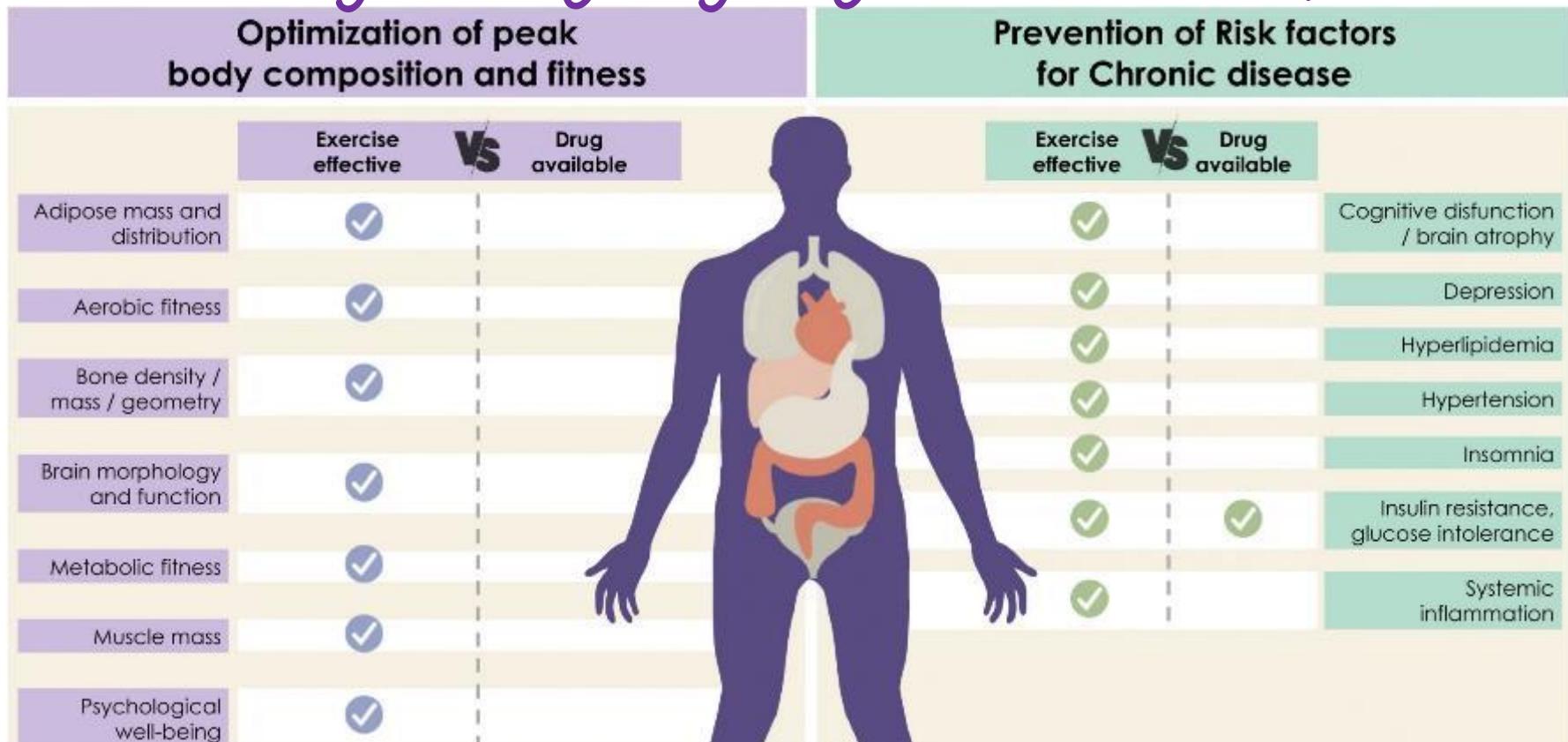


**Figura 6.** Recomendações de Atividade Física para adultos de acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira.



Fonte: Guia de Atividade Física para a População Brasileira<sup>6</sup>.

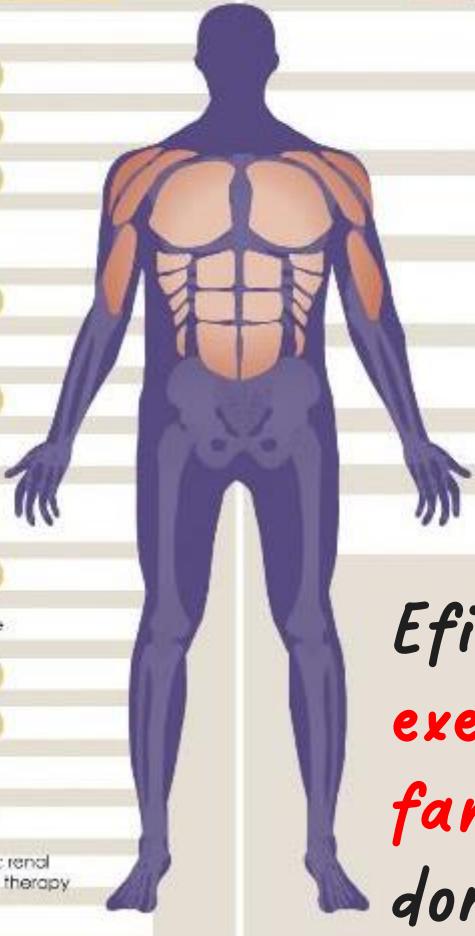
# Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR)



Eficácia comparativa de **exercícios e tratamentos farmacológicos** em vários domínios da saúde.

# Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR)

	Treatment of Chronic Disease		Prevention of age-related changes in physiology and function				
	Exercise effective	VS	Drug available	Exercise effective	VS	Drug available	
Arthritis	✓	✓	✓		✓		Balance impairment
Atherosclerosis	✓		✓	✓			Decline in aerobic capacity
Cancer	✓		✓	✓			Endothelial dysfunction
Congestive heart failure	✓		✓	✓			Insulin resistance / glucose intolerance
Cognitive impairment / dementia	✓						Osteopenia / osteoporosis
COPD, asthma	✓		✓	✓			Sarcopenia
Depression /anxiety	✓	✓	✓				Visceral and general obesity
Diabetes	✓		✓	✓			
Falls	✓			✓			
Functional impairment / Frailty	✓			✓			
Hypertension	✓		✓	✓			
Liver disease	Supportive		Supportive				
Osteoporosis	✓		✓	✓			
Parkinson's disease	✓		✓	✓			
Peripheral neuropathy	✓						
Peripheral vascular disease	✓			Surgery			
Renal failure	✓			Supportive: renal replacement therapy			
Stroke	✓		✓				



Eficácia comparativa de exercícios e tratamentos farmacológicos em vários domínios da saúde.



## Mulher é presa por racismo a jogador do Manthiqueira em partida contra o Corinthians pelo Paulista sub-12

Árbitro acionou protocolo antirracista após jogador de apenas 11 anos deixar o jogo chorando por ter sido ofendido por torcedores

### FPF lança campanha 'pais de castigo' contra intolerância nos estádios

Foram 144 jogos com portões fechados nas rodadas 16 e 17 das categorias Sub-11 e Sub-12 do Campeonato Paulist



*"Não é legal xingar uma criança. Fiquei triste. Até chorei"*

*"A gente tem muito medo de errar. Se erra, os pais xingam"*

*"Eu queria pedir muito para os pais não xingarem as crianças"*

*"Só torcer e ficar feliz"*



ellentube



24  
HOUR

# FITNESS

第10章

10

24

POINT LONG  
HANDICAP  
TO UPPER  
LOCATED  
24 HOURS

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são as responsáveis pelas principais causas de adoecimento e morte no Brasil e no mundo. Apesar de apresentarem um conjunto variado de determinantes, a maioria dos fatores de risco para as DCNT são passíveis de prevenção. Para monitorar os principais fatores de risco e descrever como eles se distribuem na população, o Ministério da Saúde (MS) implantou, em 2006, o sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel).



- \* Práticas de intensidade moderada:
  - caminhada
  - caminhada em esteira
  - musculação
  - hidroginástica
  - ginástica em geral
  - natação
  - artes marciais e luta
  - ciclismo
  - voleibol
  - futevôlei
  - dança

- \* Práticas de intensidade vigorosa:
  - corrida
  - corrida em esteira
  - ginástica aeróbica
  - futebol/futsal
  - basquetebol
  - tênis

A seguir serão apresentados os indicadores de prática regular de atividade física monitorados a partir de 2009.

**Percentual de adultos ( $\geq 18$  anos) que praticam atividades físicas no tempo livre\***  
pelo menos 150 minutos de atividade física moderada  
ou 75 minutos de atividade física vigorosa por semana



2009

30,3%

2023

40,6%



aumento médio de 0,65 pp/ano



	2009	2023
22,2%	39,8%	
36,2%		45,8%

**VIGITEL BRASIL 2006-2023**

VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS  
POR INQUÉRITO TELEFÔNICO

Estimativas sobre frequência e distribuição  
etniodemográfica de práticas de atividade física nas  
capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal  
entre 2006 e 2023.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



## Percentual de adultos que praticam atividades físicas no deslocamento\*

equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana



Essa diminuição foi observada em ambos os sexos, com redução maior entre os homens

\* Cálculo: número de indivíduos que se deslocam para o trabalho ou escola de bicicleta ou caminhando e que despendem, pelo menos, 30 minutos diáários no percurso de ida e volta dividido pelo número de indivíduos entrevistados.

**VIGITEL BRASIL 2006-2023**

VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS  
POR INQUÉRITO TELEFÔNICO

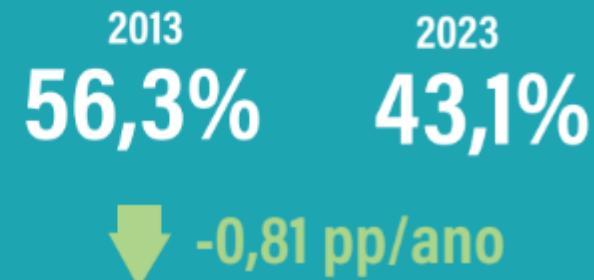
Estimativas sobre frequência e distribuição  
etniodemográfica de práticas de atividade física nas  
capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal  
entre 2006 e 2023.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

## Percentual de adultos ( $\geq 18$ anos) com prática insuficiente de atividade física\*



Essa redução foi maior entre as mulheres



\*Cálculo: número de indivíduos cuja soma de minutos despendidos em atividades físicas no tempo livre, deslocamento para o trabalho/escola e na atividade ocupacional não alcança o equivalente a, pelo menos, 150 minutos semanais de atividades de intensidade moderada (ou, pelo menos, 75 minutos semanais de atividades de intensidade vigorosa) dividido pelo número de indivíduos entrevistados.

**VIGITEL BRASIL 2006-2023**

VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS  
POR INQUÉRITO TELEFÔNICO

Estimativas sobre frequência e distribuição  
etniodemográfica de práticas de atividade física nas  
capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal  
entre 2006 e 2023.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

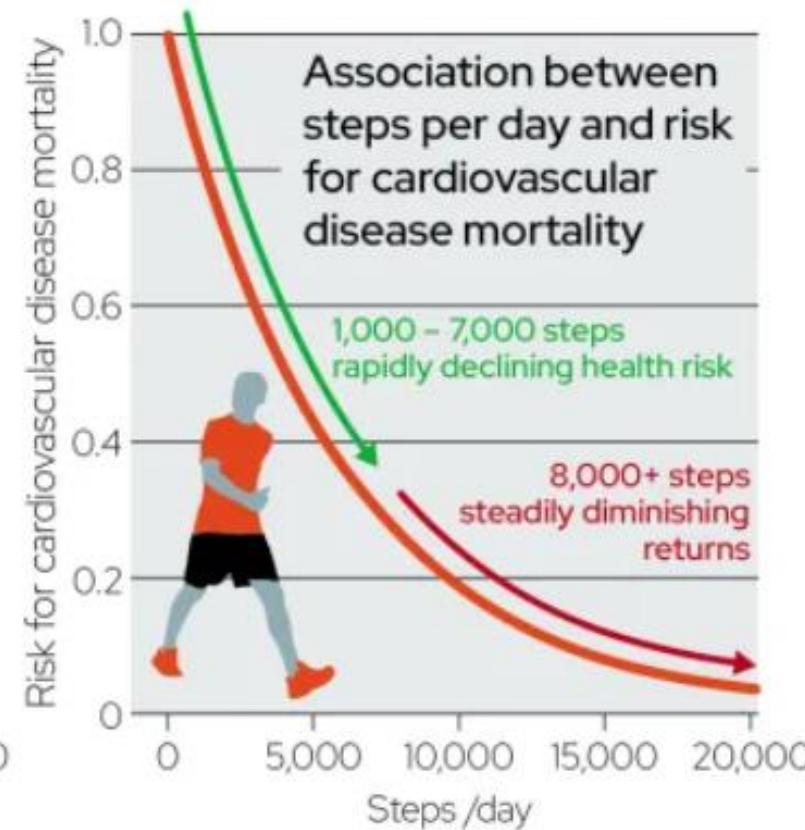
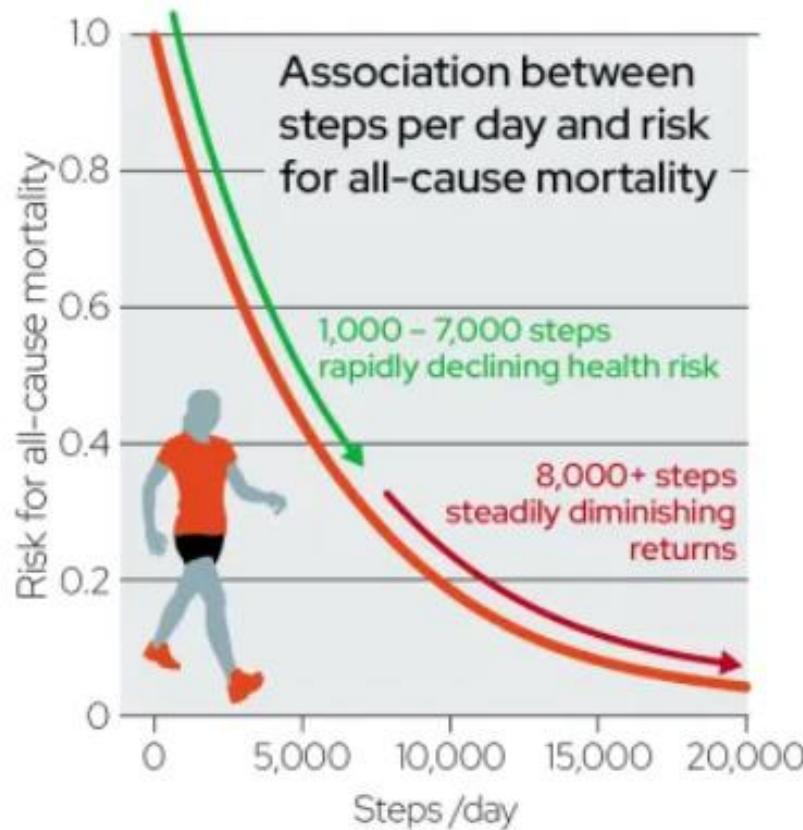


# **Classificação Nível AF pelo números de Passos/d**

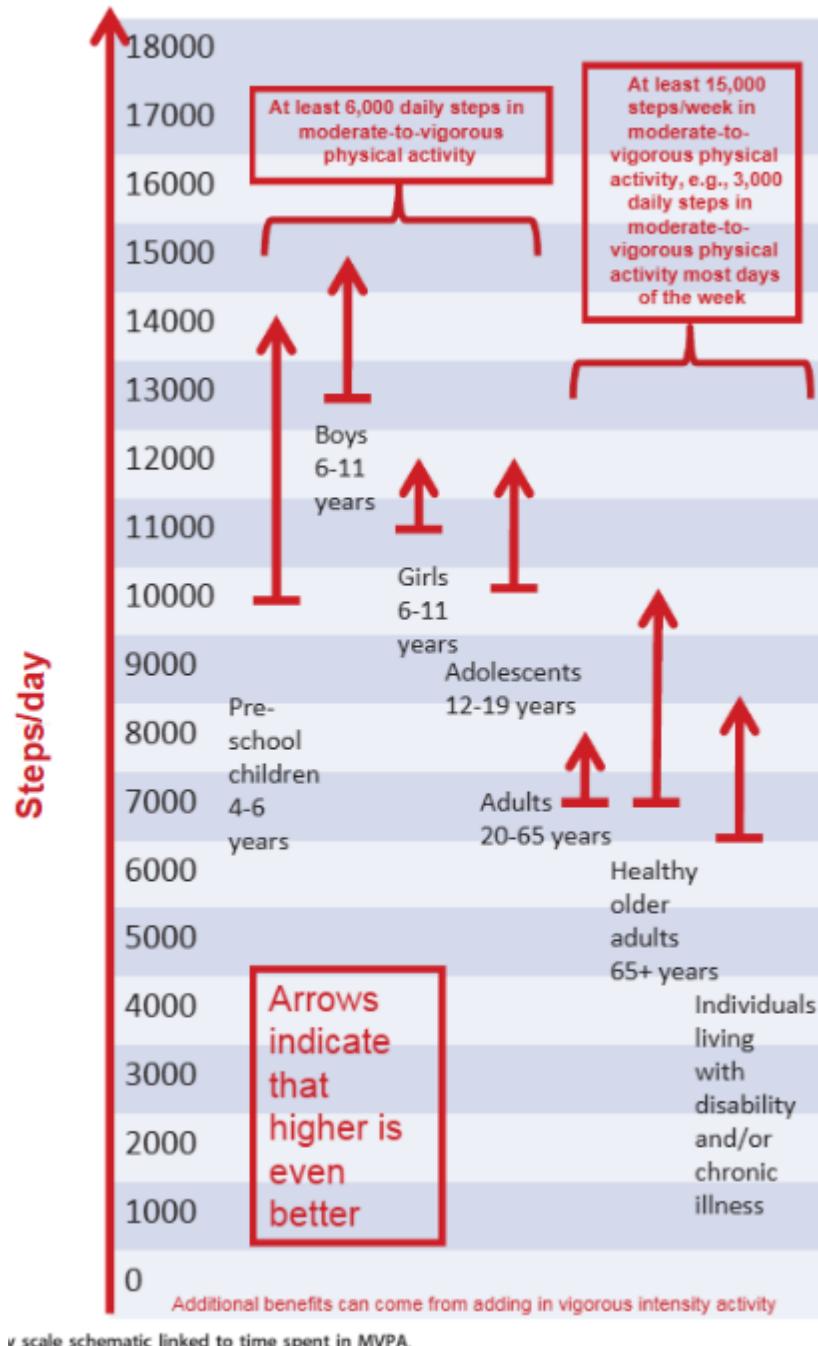
<b>&lt; 5.000</b>	<b>Inativos</b>	<b>&gt; 1.499</b>
<b>5.000 - 7.499</b>	<b>Sedentários</b>	<b>1.500-3.499</b>
<b>7.500 - 9999</b>	<b>Moderados</b>	<b>3.500-4.999</b>
<b>&gt; 10.000</b>	<b>Ativos</b>	<b>5.000-7.999</b>
<b>&gt; 12.500</b>	<b>Especiais</b>	<b>8.000-9.999</b>
		<b>10.000-11.999</b>
		<b>&gt; de 12.000</b>

# Forget 10,000 steps - this is how many you need to boost health

An increase of 1,000 steps a day was associated with a 15 per cent reduction in the risk of dying from any cause



SOURCE: EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY





# Questionário International de Atividade Física - CURTA



Realizou - **CAMINHADA**

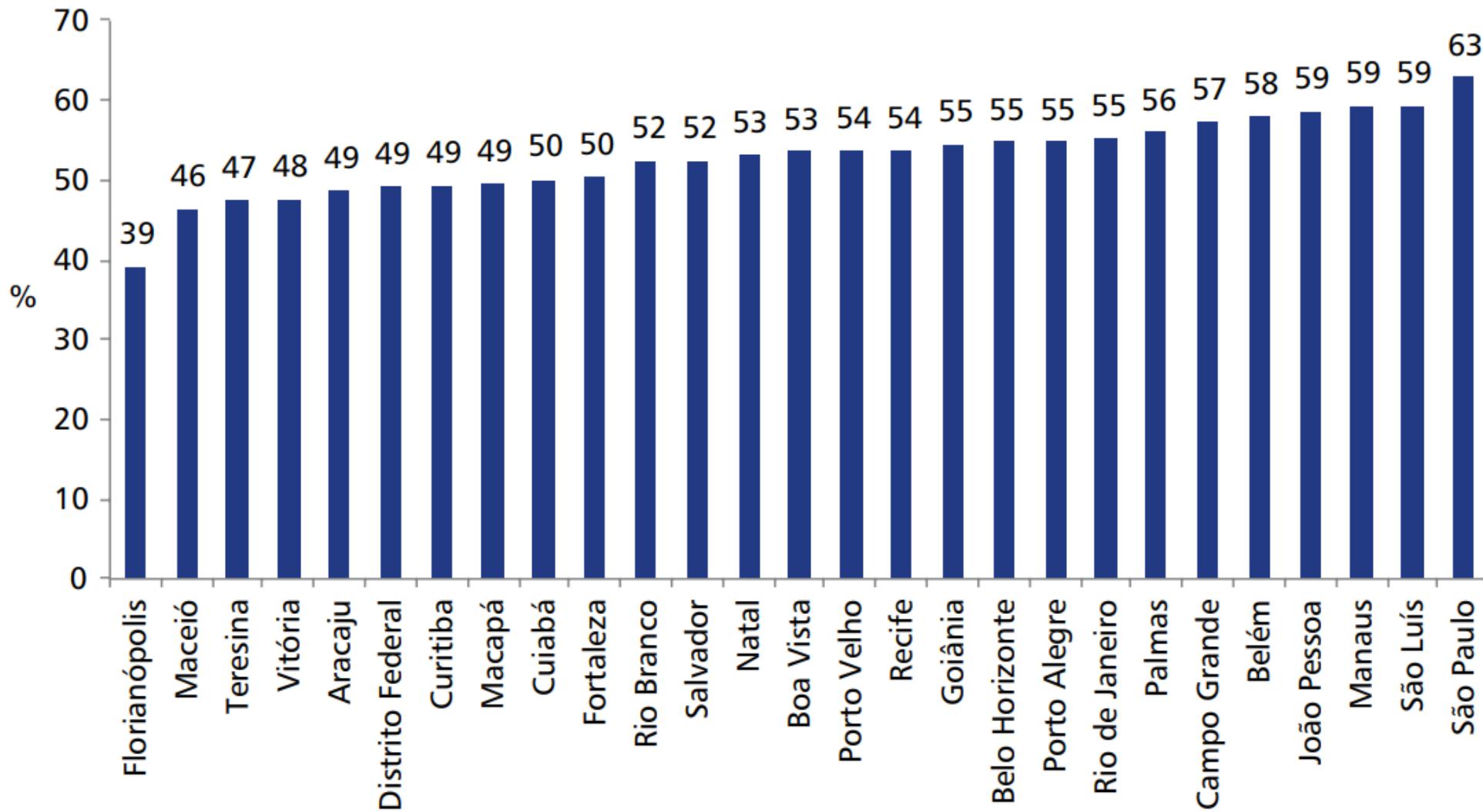
Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal –

Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez:

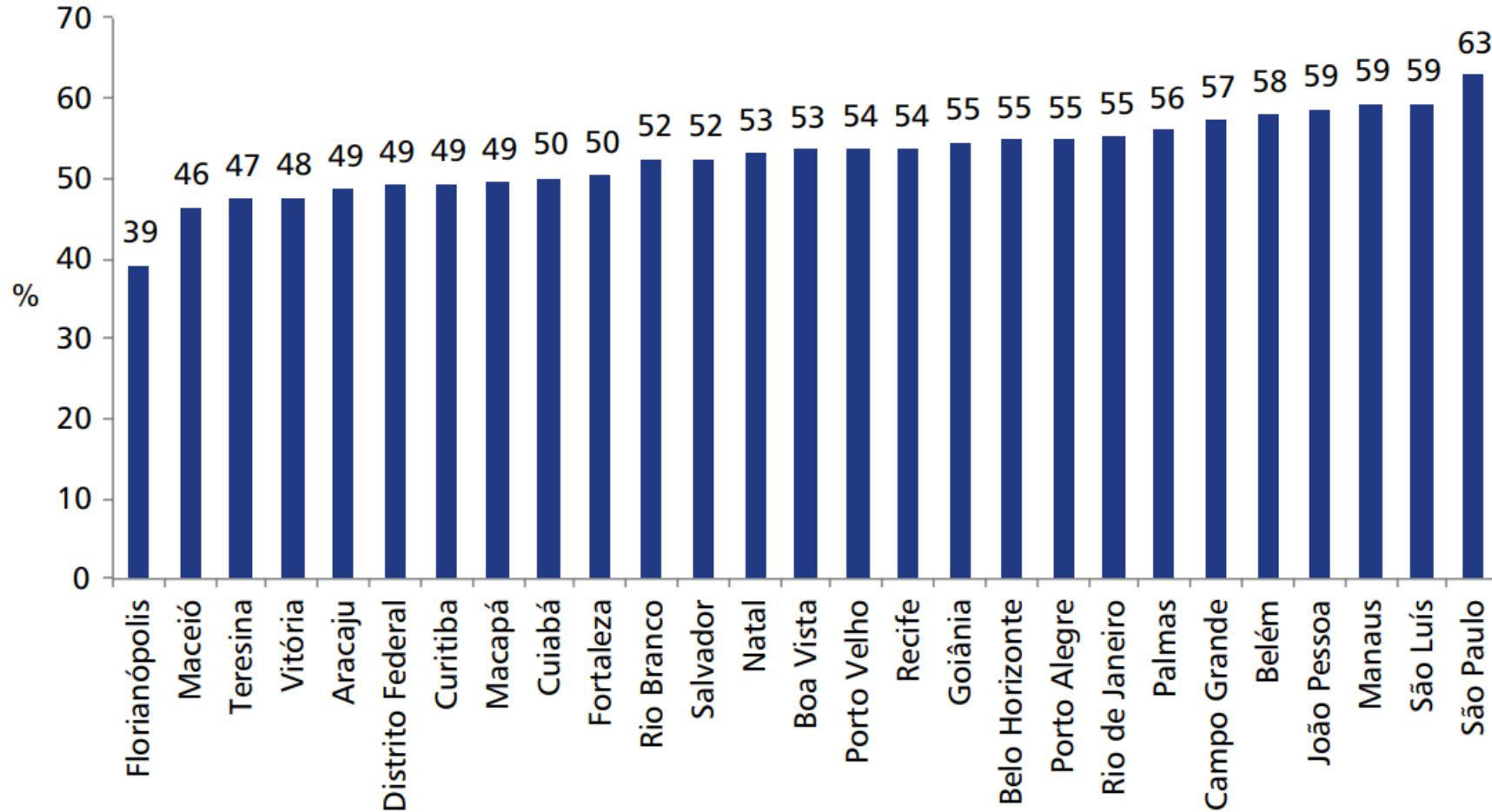
- Dias \_\_\_\_\_ por SEMANA

# Percentual de mulheres ( $\geq 18$ anos) com prática de Atividades Física

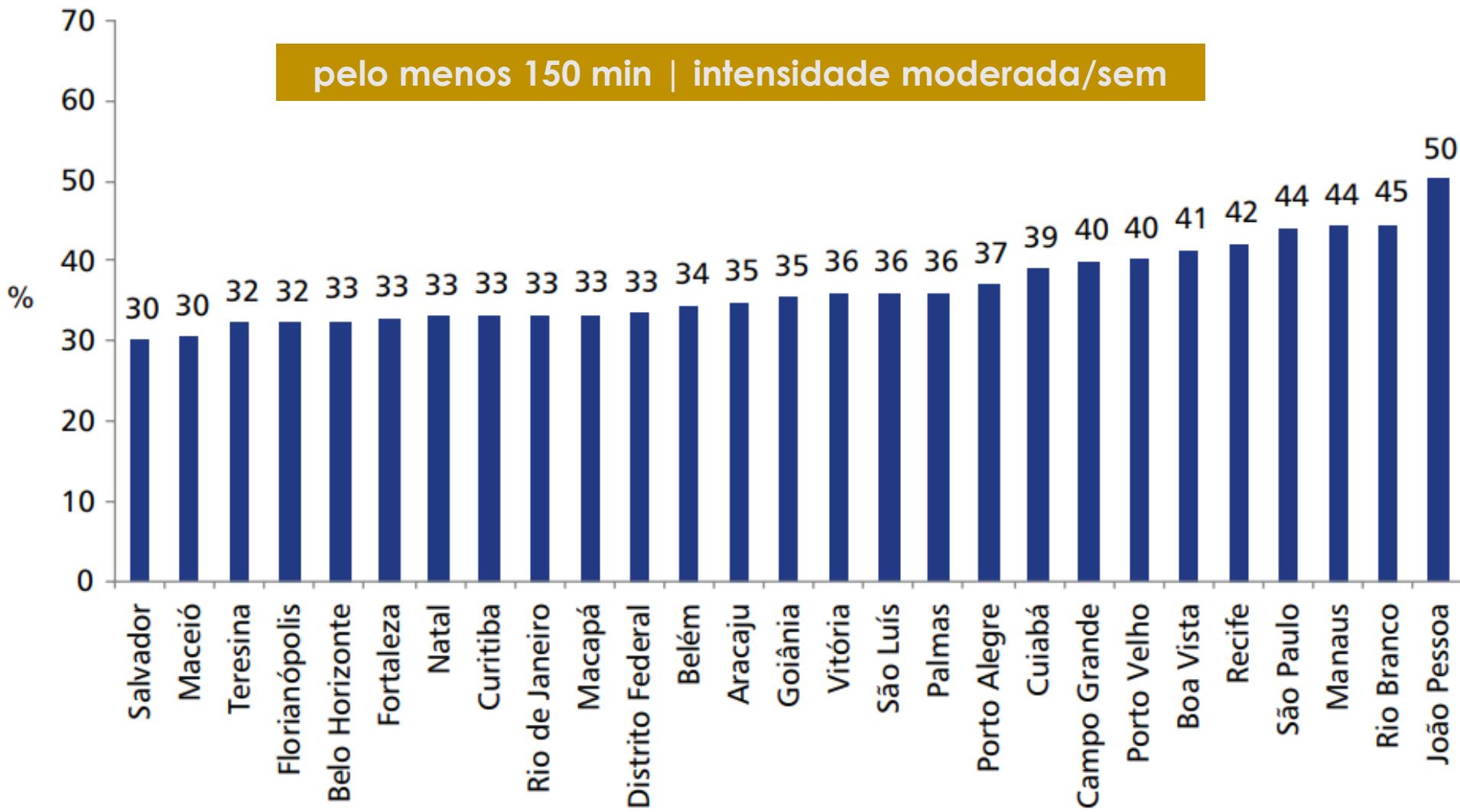


# Percentual de Mulheres ( $\geq 18$ anos) com prática de Atividades Física - INSUFICIENTE

pelo menos 150 min | intensidade moderada/sem



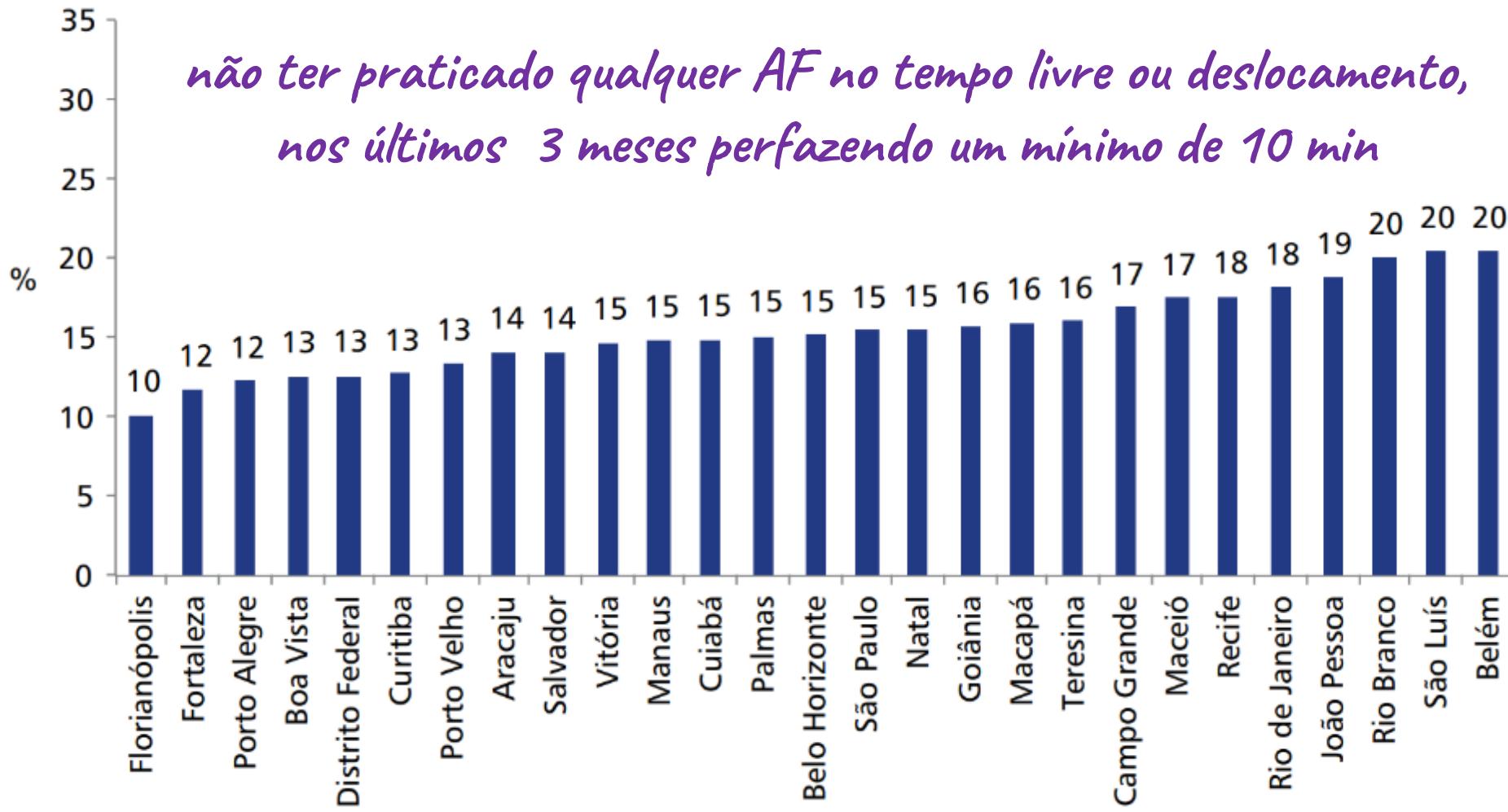
# Percentual de Homens ( $\geq 18$ anos) com prática de Atividades Física - INSUFICIENTE



# Percentual de Homens ( $\geq 18$ anos) Fisicamente Inativo



# Percentual de **Mulheres** ( $\geq 18$ anos) **Fisicamente Inativa**



# Percentual da População ( $\geq 18$ anos) Fisicamente Ativa

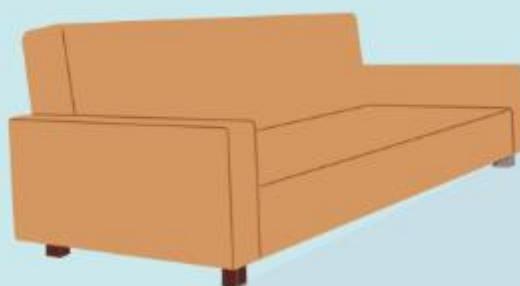
Variáveis	Sexo											
	Total			Masculino				Feminino				
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%		
<b>Idade (anos)</b>												
18 a 24	47,1	43,3	-	50,9	58,6	53,1	-	64,0	34,0	29,0	-	39,1
25 a 34	41,5	37,8	-	45,2	52,0	46,1	-	57,9	32,1	27,9	-	36,4
35 a 44	38,0	35,0	-	41,1	42,2	37,1	-	47,3	34,7	31,0	-	38,5
45 a 54	33,0	30,5	-	35,6	35,5	31,3	-	39,8	30,9	27,8	-	34,0
55 a 64	32,1	29,6	-	34,6	37,1	32,5	-	41,7	28,3	25,6	-	31,0
65 e mais	23,9	22,2	-	25,7	30,0	26,7	-	33,4	19,8	18,0	-	21,5
<b>Anos de escolaridade</b>												
0 a 8	23,6	21,3	-	25,8	27,1	23,3	-	30,9	20,6	18,0	-	23,1
9 a 11	38,0	35,8	-	40,2	48,8	45,2	-	52,3	28,3	25,8	-	30,8
12 e mais	46,2	43,8	-	48,6	52,8	48,9	-	56,7	40,9	37,9	-	43,8
<b>Total</b>	<b>36,8</b>	<b>35,4</b>	<b>-</b>	<b>38,1</b>	<b>44,2</b>	<b>41,9</b>	<b>-</b>	<b>46,4</b>	<b>30,5</b>	<b>29,0</b>	<b>-</b>	<b>32,1</b>

# Percentual da População ( $\geq 18$ anos) Fisicamente Ativa – Tempo Livre

intensidade moderada por pelo menos  
150 min/sem, ou vigorosa 75 min/sem

Variáveis	Sexo					
	Total		Masculino		Feminino	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
<b>Idade (anos)</b>						
18 a 24	47,1	43,3 - 50,9	58,6	53,1 - 64,0	34,0	29,0 - 39,1
25 a 34	41,5	37,8 - 45,2	52,0	46,1 - 57,9	32,1	27,9 - 36,4
35 a 44	38,0	35,0 - 41,1	42,2	37,1 - 47,3	34,7	31,0 - 38,5
45 a 54	33,0	30,5 - 35,6	35,5	31,3 - 39,8	30,9	27,8 - 34,0
55 a 64	32,1	29,6 - 34,6	37,1	32,5 - 41,7	28,3	25,6 - 31,0
65 e mais	23,9	22,2 - 25,7	30,0	26,7 - 33,4	19,8	18,0 - 21,5
<b>Anos de escolaridade</b>						
0 a 8	23,6	21,3 - 25,8	27,1	23,3 - 30,9	20,6	18,0 - 23,1
9 a 11	38,0	35,8 - 40,2	48,8	45,2 - 52,3	28,3	25,8 - 30,8
12 e mais	46,2	43,8 - 48,6	52,8	48,9 - 56,7	40,9	37,9 - 43,8
<b>Total</b>	<b>36,8</b>	<b>35,4 - 38,1</b>	<b>44,2</b>	<b>41,9 - 46,4</b>	<b>30,5</b>	<b>29,0 - 32,1</b>

## Percentual de adultos que gastam três horas ou mais do seu tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, tablet ou celular\*



2016

61,7%

↑ aumento médio de 1,17 pp/ano

2023

67%



Esse aumento ocorreu em  
ambos os sexos,  
com maior intensidade  
entre as mulheres

\* Cálculo: número de indivíduos que referem o hábito de ver ou utilizar televisão, computador, tablet ou celular, por três ou mais horas por dia, dividido pelo número de indivíduos entrevistados.



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

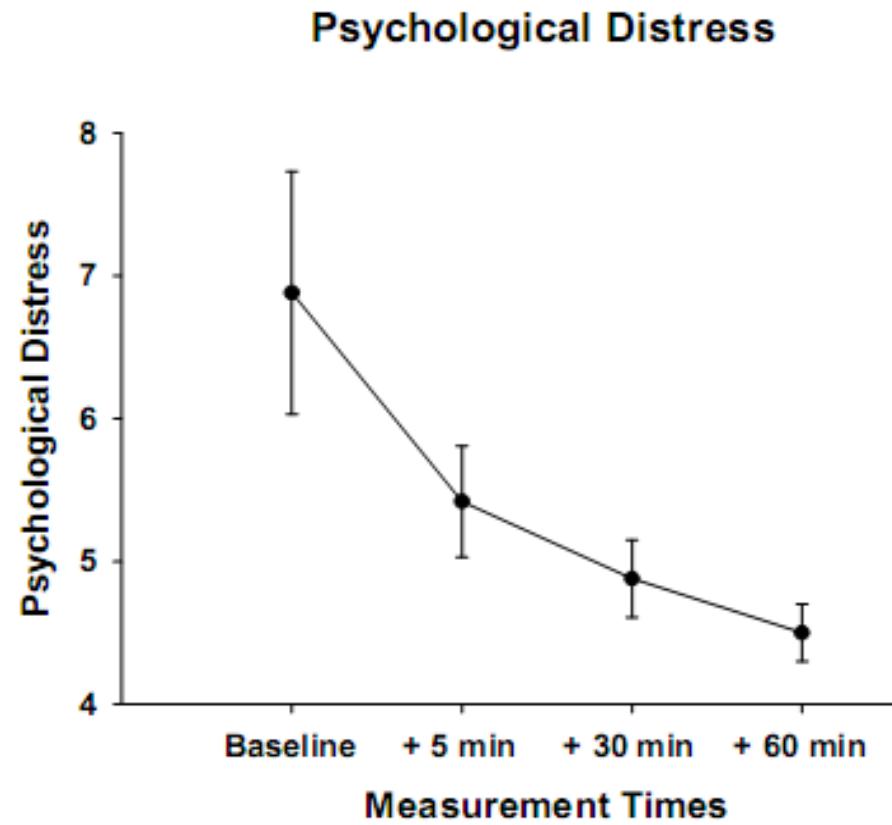
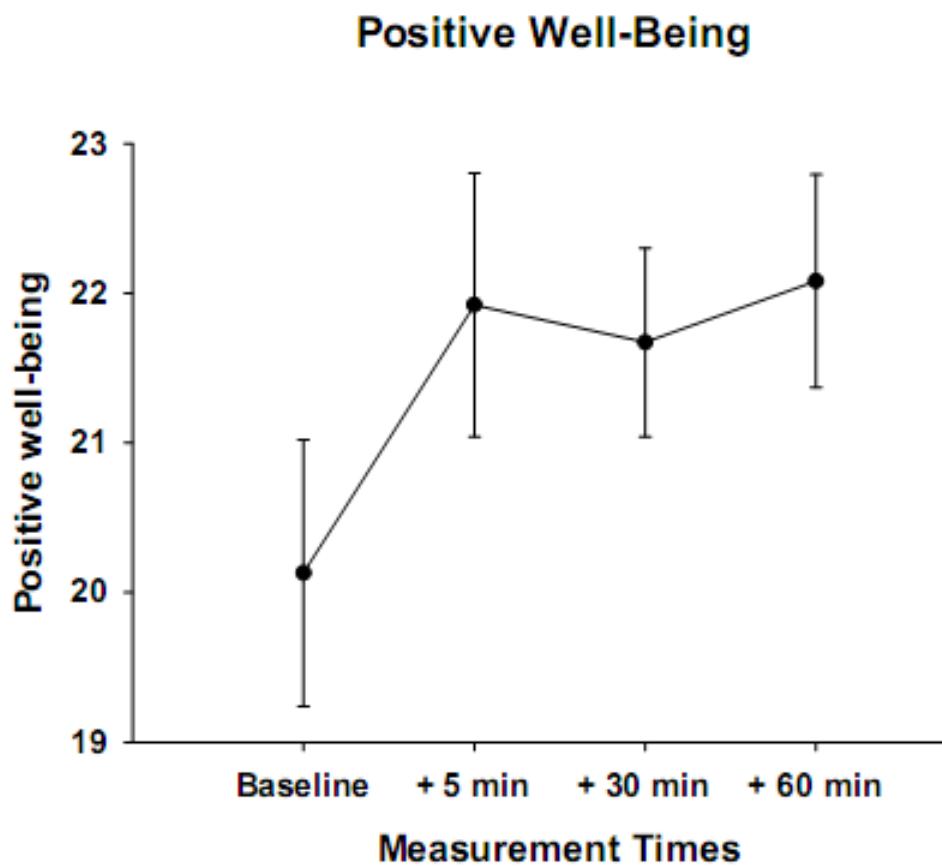
**VIGITEL BRASIL** 2006-2023

VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS  
POR INQUÉRITO TELEFÔNICO

Estimativas sobre frequência e distribuição  
etniodemográficas de práticas de atividade física nas  
capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal  
entre 2006 e 2023.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

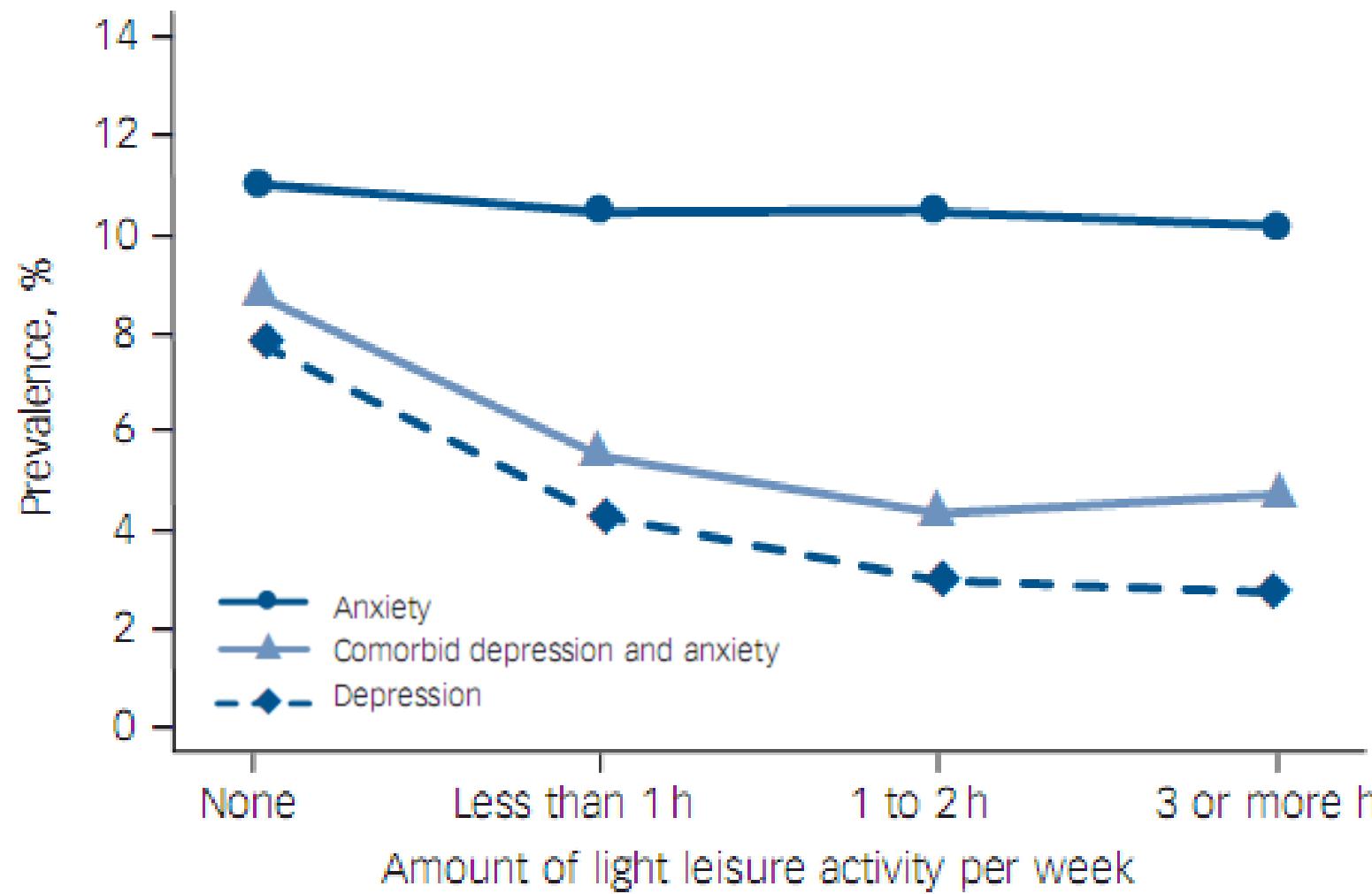
# Atividade Física e Bem Estar: Efeito Agudo



Cox RH et al.  
*Journal of Exercise Physiology Online.*  
2001;4(4):13-20.



# Atividade Física e Desordem Mental



# Estágio para Mudança de Comportamento

---

- Pré-contemplação
- Contemplação
- Preparação
- Ação
- Manutenção

Prochaska e Marcus. Modelo Transteorético - Mudança de Comportamento  
Advances in Exercise Adherence- Rod Dischiman, 1994

# Estágio para Mudança de Comportamento

---

- Pré-contemplação
- Contemplação
- Preparação
- Ação
- Manutenção



Prochaska e Marcus. Modelo Transteorético - Mudança de Comportamento  
Advances in Exercise Adherence- Rod Dischiman, 1994

Investigação Original | Saúde pública

## Contagem diária de passos e depressão em adultos

Uma revisão sistemática e meta-análise

Original Investigation | Public Health

### Daily Step Count and Depression in Adults A Systematic Review and Meta-Analysis

Bruno Bizzozero-Peroni, PhD, MPH<sup>1,2</sup>; Valentina Díaz-Góñi, MPH<sup>1</sup>; Estela Jiménez-López, PhD, MPH<sup>1,3</sup>; Eva Rodríguez-Gutiérrez, MPH<sup>1,4</sup>; Irene Sequí-Domínguez, PhD, MPH<sup>1,4</sup>; Sergio Núñez de Arenas-Arroyo, PhD, MPH<sup>1</sup>; José Francisco López-Gil, PhD, MPH<sup>5</sup>; Vicente Martínez-Vizcaíno, MD, PhD, MPH<sup>1,6</sup>; Arthur Eumann Mesas, PhD, MPH<sup>1</sup>

veja SAÚDE

ALIMENTAÇÃO MEDICINA FITNESS MENTE FAMÍLIA VIDA ANIMAL COLUNISTAS

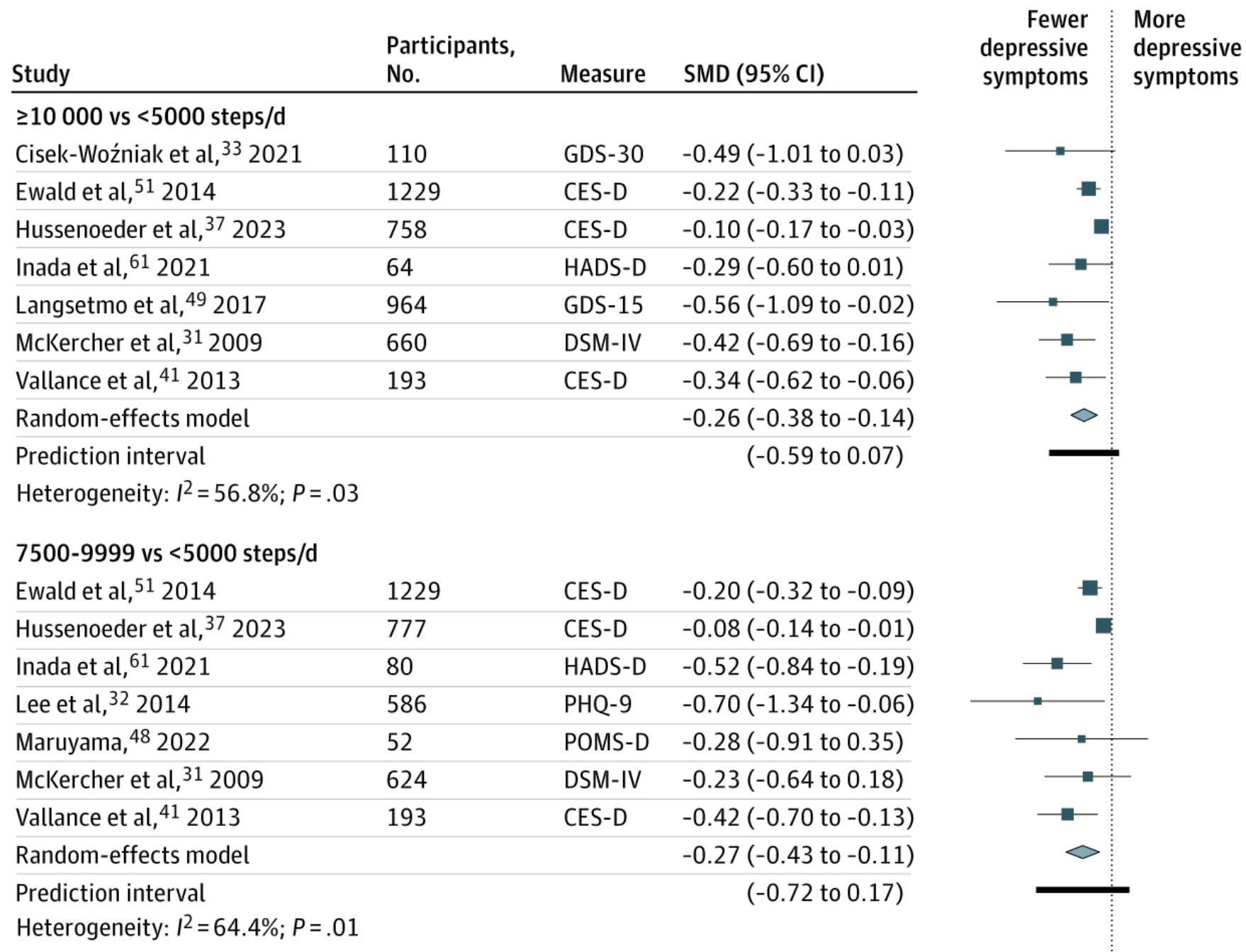
Mente Saudável

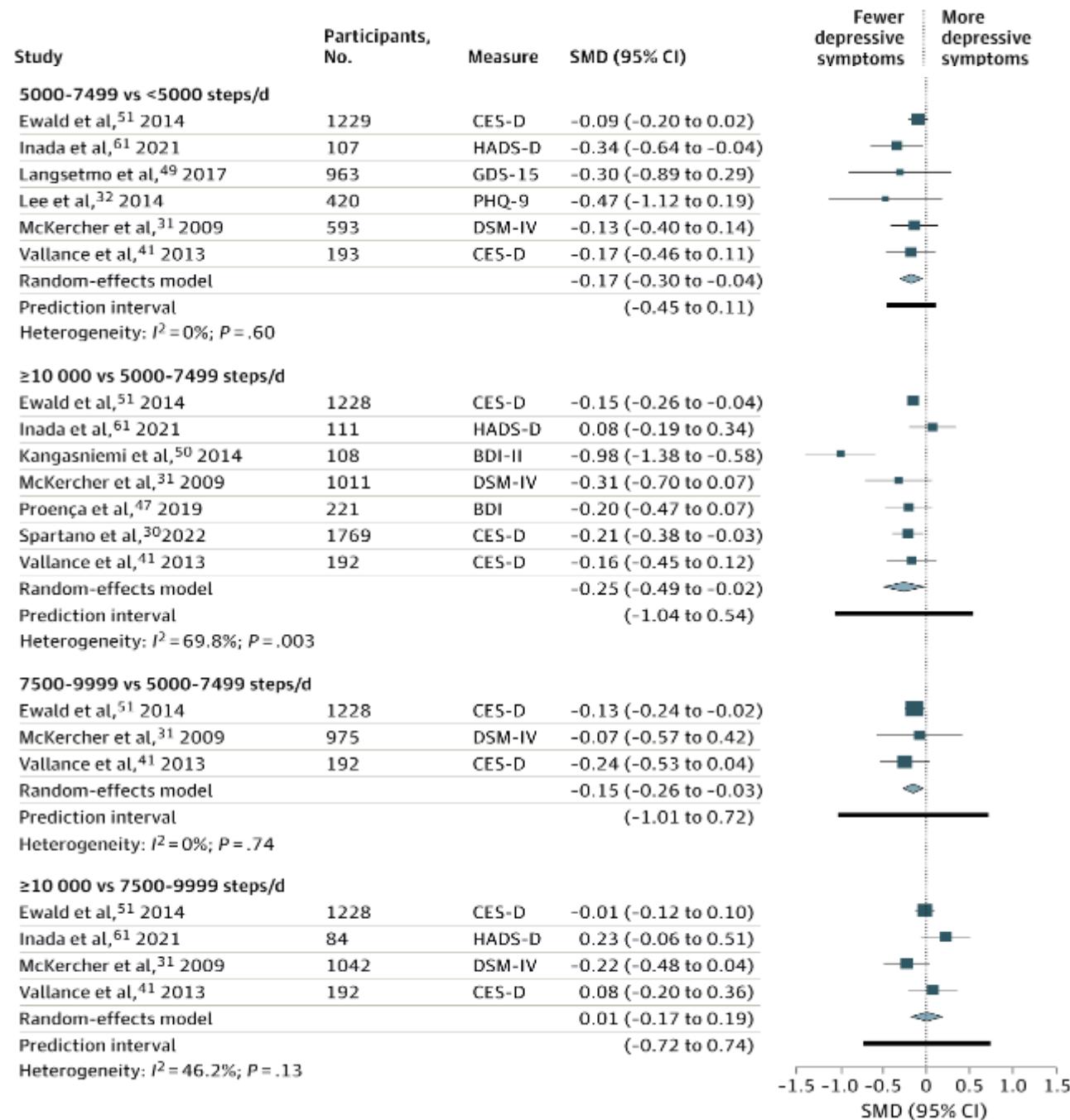
## Mais passos, menos depressão: o poder da caminhada para a saúde mental

Aumentar a movimentação diária pode diminuir sintomas depressivos, sugere novo estudo

Por Lucas Rocha SEGUIR  
6 mar 2025, 08h54

Pelas contas dos autores da pesquisa, liderada pela Universidade de Castilla-La Mancha, na Espanha, [dar no mínimo 5 mil passos por dia](#) seria o recomendável para afastar aquela mistura de tristeza e desinteresse pela vida. Os achados foram publicados no periódico [JAMA Network Open](#).





# EVERY MOVE COUNTS

Convidamos você  
para a manifestação em  
combate ao sedentarismo.

Lançamento da Campanha  
Todo Passo Conta



**ASSOCIE-SE**



SOCIEDADE BRASILEIRA DE  
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

[www.sbafs.org.br](http://www.sbafs.org.br)

**Presidente**  
**Maria Cecília Marinho Tenório |**



# Exercício Físico e Saúde Mental

## Movimentando o Bem-estar Psicológico

OUTUBRO: MÊS DA  
**SAÚDE MENTAL**

Atividade Física e Saúde Mental – Movimentando o Bem-Estar Físico, Social e Psicológico.

21/10 | 10h às 12h | Online

**PALESTRANTES**

**TIMOTEO LEANDRO ARAUJO**  
Profissional de Educação Física, com especialização na área da Longevidade, Melhoridade, Vida Ativa e Saúde. Professor da PMU e do Instituto Eliezer.

**VALÉRIA PUGLIESE**  
Médica do serviço de saúde do Tribunal de Contas do Município de São Paulo (TCMSP) e Coordenadora de Gestão de Saúde do Servidor da Secretaria Municipal de Cestão.

**JOSÉ CARLOS RIECHELMANN**  
Médico e Administrador em Saúde. Professor de Políticas Públicas de Saúde Escola. Supervisor de Gestão e Contas Públicas no Tribunal de Contas do Município de São Paulo.

Fundo Superior de Gestão e Contas Públicas  
TCMSP

*Timoteo Leandro de Araújo*