



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 da Educação Física, com experiência na área da Longevidade, Atividade Física, Vida Ativa e Saúde. Professor da FMP e do Instituto Einstein.

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 Gestão.

JOSÉ CARLOS RIECHELMANN
Médico e Administrador em Saúde. Professor de Políticas Públicas de Saúde, Escola Superior de Gestão e Contas Públicas do Tribunal de Contas do Município de São Paulo.

Fundação 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^{a,b,*} , Rafael Mathias Pitta^a , Gerson Ferrari^{c,d} ,
Felipe Barreto Schuch^{c,e,f} , Luana de Lima Queiroga^a , Oskar Kaufmann^a ,
Nelson Wolosker^a 

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 (≥150 min/week concentrated on 1–2 days), and regularly active (≥150 min/week on ≥3 days).

Depressive symptoms were defined as a Beck Depression Inventory-II score ≥ 14.

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

Eduardo Rossato de Victo^{a,b,*} , Rafael Mathias Pitta^a , Gerson Ferrari^{c,d} ,
Felipe Barreto Schuch^{c,e,f} , Luana de Lima Queiroga^a , Oskar Kaufmann^a ,
Nelson Wolosker^a 

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 (≥150 min/week concentrated on 1–2 days), and regularly active (≥150 min/week on ≥3 days).

Depressive symptoms were defined as a Beck Depression Inventory-II score ≥ 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 Victo^a , Gerson Ferrari^{b,c} , Clemens Drenowatz^d , Dirceu Solé^a 

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

confef

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)⁵. A densidade demográfica no país corresponde a 23.86 hab/km², 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

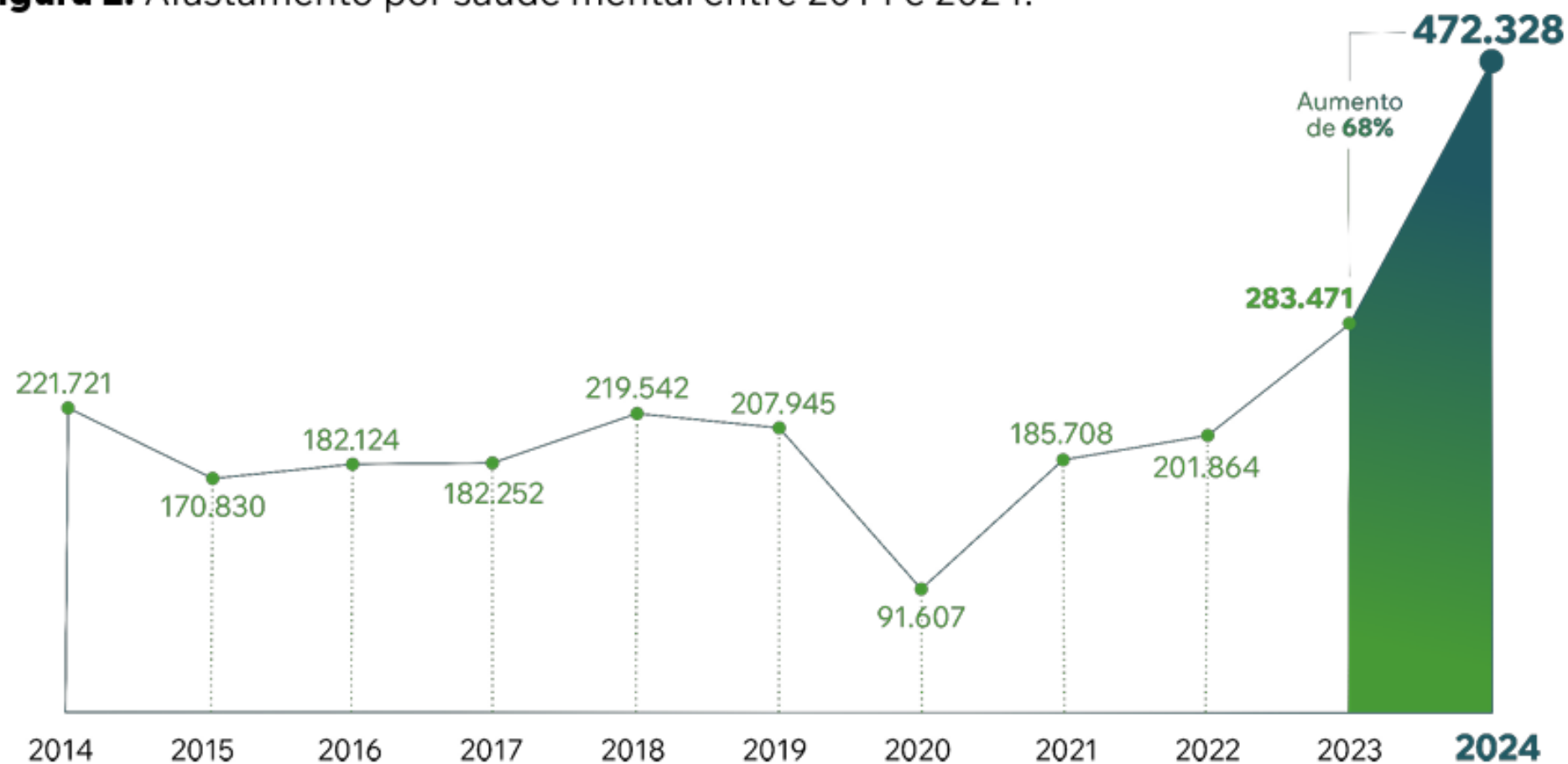
com idade a partir dos 45 anos⁵. Ou seja, **a maior parte da população está em idade laboral**. Segundo dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), até o segundo semestre de 2024, a força de trabalho atingiu 109,4 milhões de pessoas, e a população ocupada chegou a 101,8 milhões⁶. No entanto, 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 Smartlab¹⁰

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

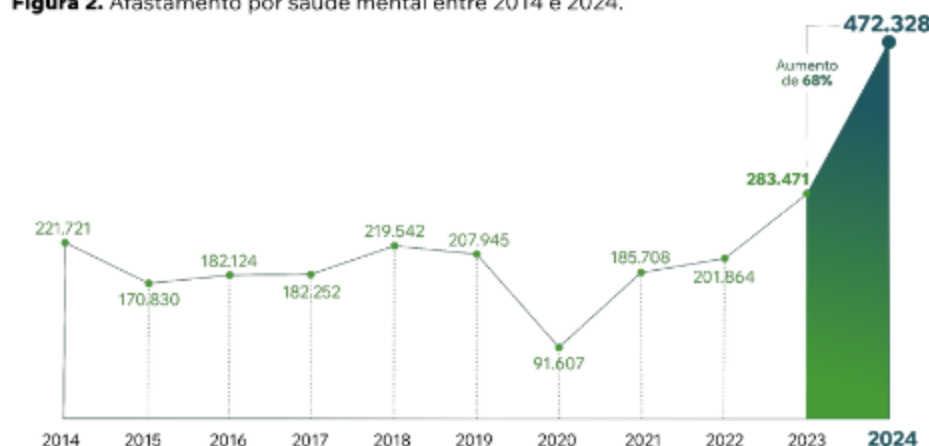


Fonte: Portal G1; Ministério da Previdência Social

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 lar¹².



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 ansiedade⁴.

Baixo
nível de
atividade
física



1,89x
mais chances

**ansiedade
depressão**



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



enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR

	Exercise effective	VS	Drug available		Exercise effective	VS	Drug available
Adipose mass and distribution	✓				✓		Cognitive dysfunction / brain atrophy
Aerobic fitness	✓				✓		Depression
Bone density / mass / geometry	✓				✓		Hyperlipidemia
Brain morphology and function	✓				✓		Hypertension
Metabolic fitness	✓				✓		Insomnia
Muscle mass	✓				✓	✓	Insulin resistance, glucose intolerance
Psychological well-being	✓				✓		Systemic inflammation

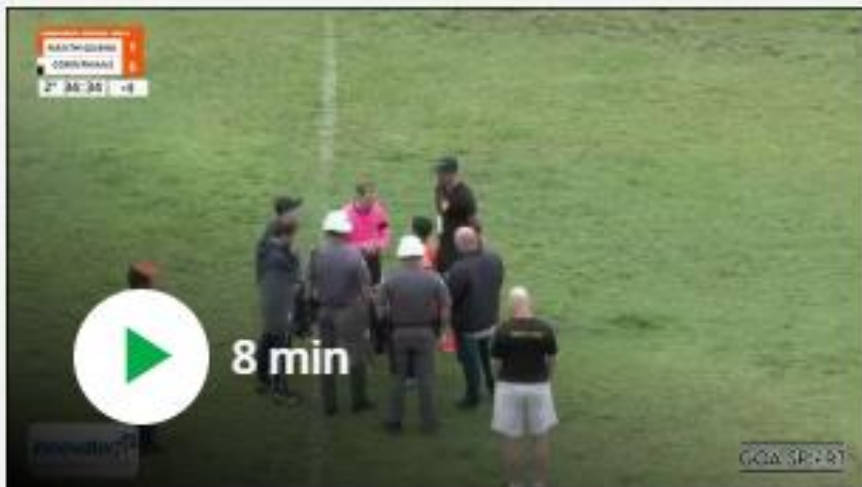
Eficácia comparativa de **exercícios e tratamentos farmacológicos** em vários domínios da saúde.

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	✓	✓		✓	
Atherosclerosis	✓	✓			
Cancer	✓	✓		✓	
Congestive heart failure	✓	✓		✓	✓
Cognitive impairment / dementia	✓				
COPD, asthma	✓	✓		✓	✓
Depression / anxiety	✓	✓		✓	✓
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 Paulista



“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”

A man with short dark hair, wearing a blue tank top and black pants, is standing in profile, facing left. He is positioned in front of a large blue screen with a grid pattern. The screen displays abstract blue shapes. In the bottom left corner, there is a small logo for 'ellentube' which includes a small television icon with a red, yellow, and green screen.

ellentube



24
HOUR

FITNESS

3 FITNESS
QUALITY STYLING
IN
HOMESIDE
BY
AUGUST DAY
FITNESS

WEDNESDAY 10:00 AM
SAT 10:00 AM
WEDNESDAY 10:00 AM

FITNESS


24
HOUR

POINT LO
HANDICA
TO UPPE
LOCATED
24 HOUR

VIGITEL BRASIL 2006-2023

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

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).

Entrevistas realizadas nas 26 capitais dos estados brasileiros e no Distrito Federal.



498.119
mulheres



304.897
homens

Somatório de todas as edições realizadas (2006-2023)



A prática regular de atividade física favorece a prevenção e o tratamento das DCNT. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática regular de, pelo menos, 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana.

* 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 (≥ 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



VIGITEL BRASIL 2006-2023

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

Estimativas sobre frequência e distribuição
sociodemográfica de prática de atividade física nos
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



2009
17%

2023
12%

↓ -0,34 pp/ano



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 diários 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
sociodemográfica de prática de atividade física nos
capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal
entre 2006 e 2023

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Percentual de adultos (≥ 18 anos) com prática insuficiente de atividade física*

2013	2023
48,3%	37%
↓ -0,66 pp/ano	

Essa redução foi maior entre as mulheres



2013	2023
56,3%	43,1%
↓ -0,81 pp/ano	



*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 sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2023

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

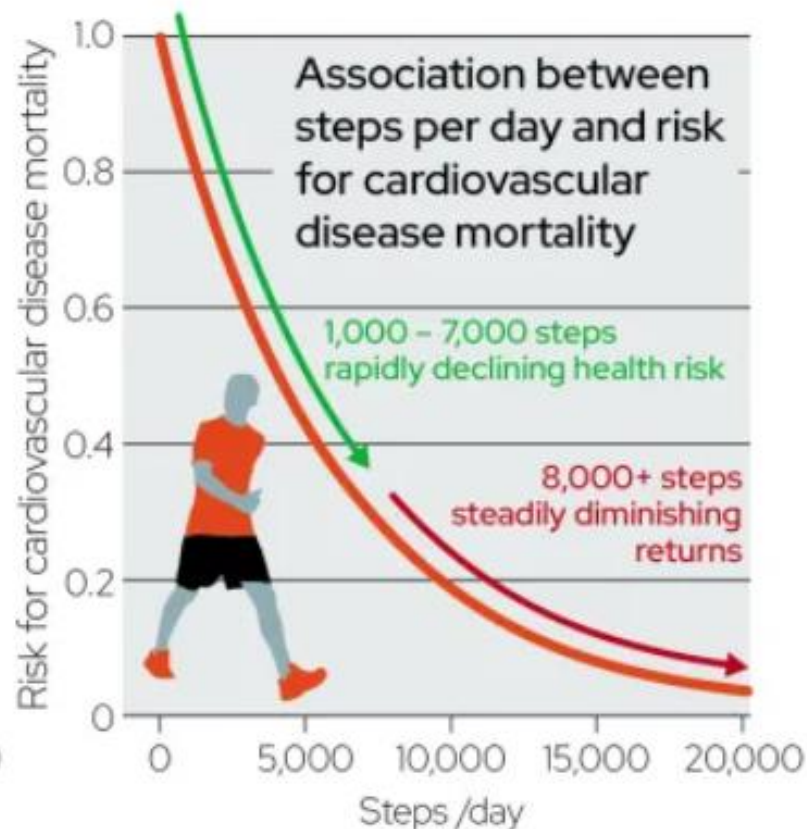
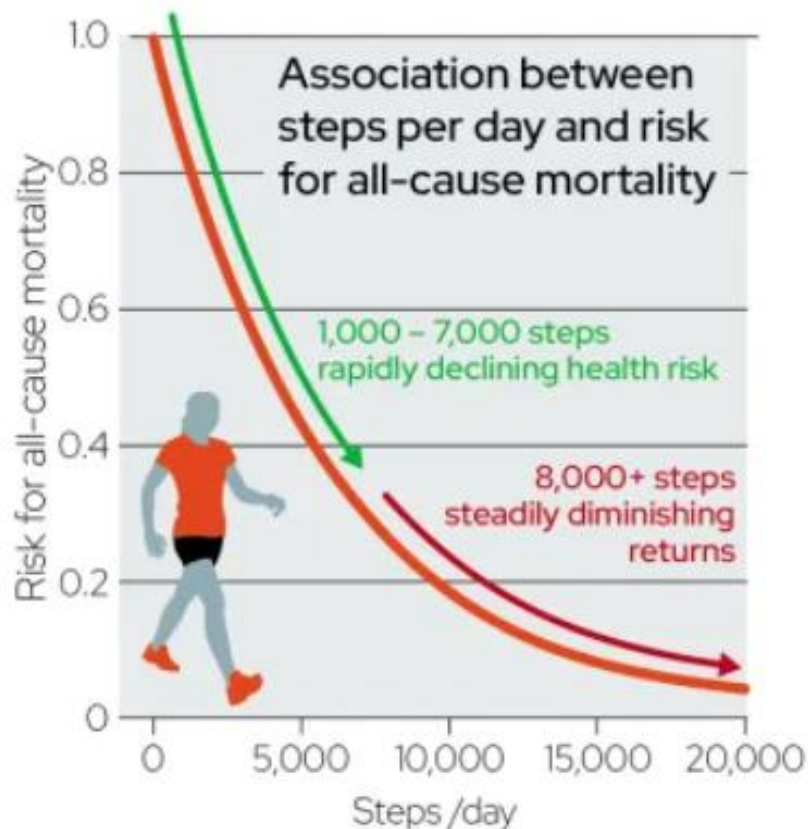


Classificação Nível AF pelo números de Passos/d

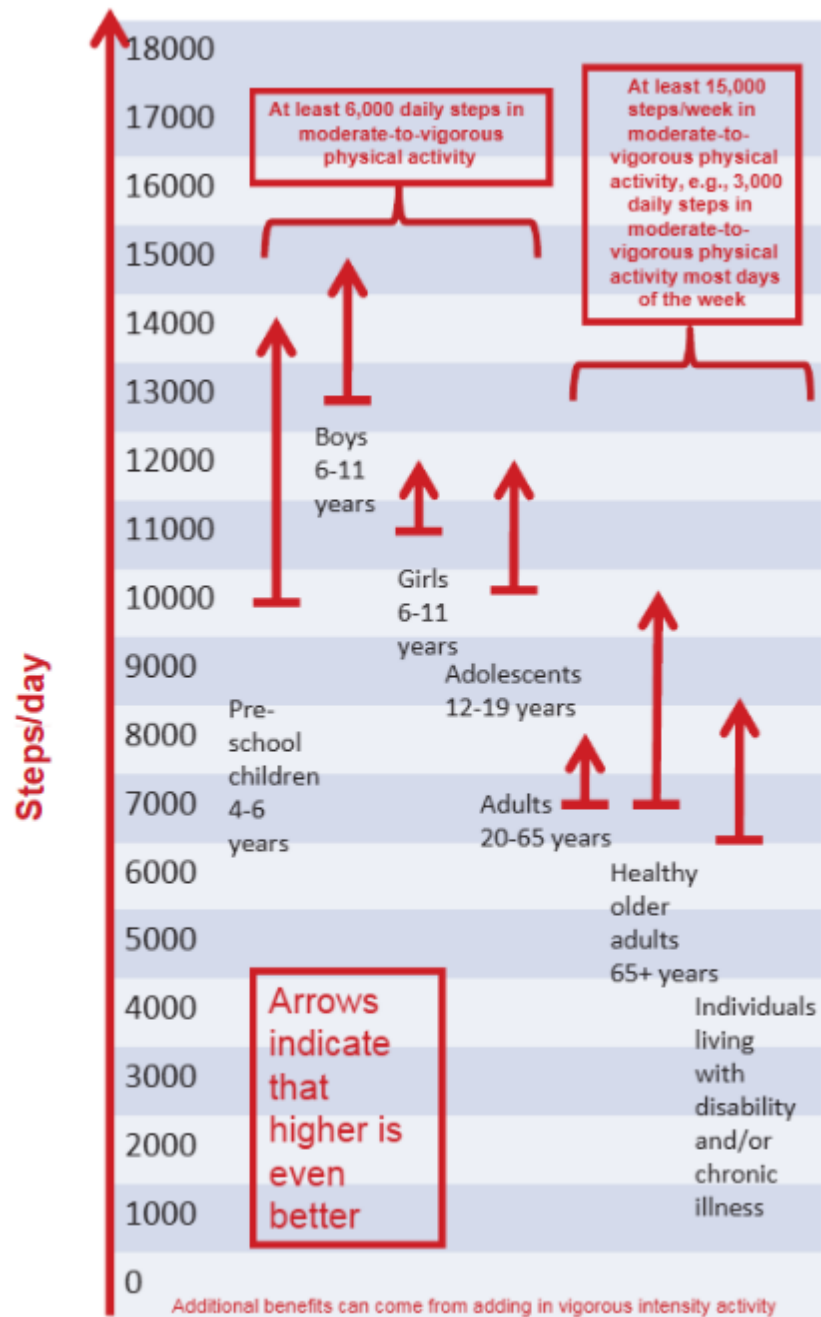
	Inativos	> 1.499
< 5.000	Sedentários	1.500-3.499
5.000 - 7.499		3.500-4.999
7.500 - 9999	Moderados	5.000-7.999
		8.000-9.999
> 10.000	Ativos	10.000-11.999
> 12.500	Especiais	> de 12.000

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



y scale schematic linked to time spent in MVPA.

3D PEDOMETER



- Large Display
- Easy to Carry
- Record Distance
- Records Steps
- Daily Target Setting





Questionário Internacional de Atividade Física - **CURTA**



Realizou - **CAMINHADA**

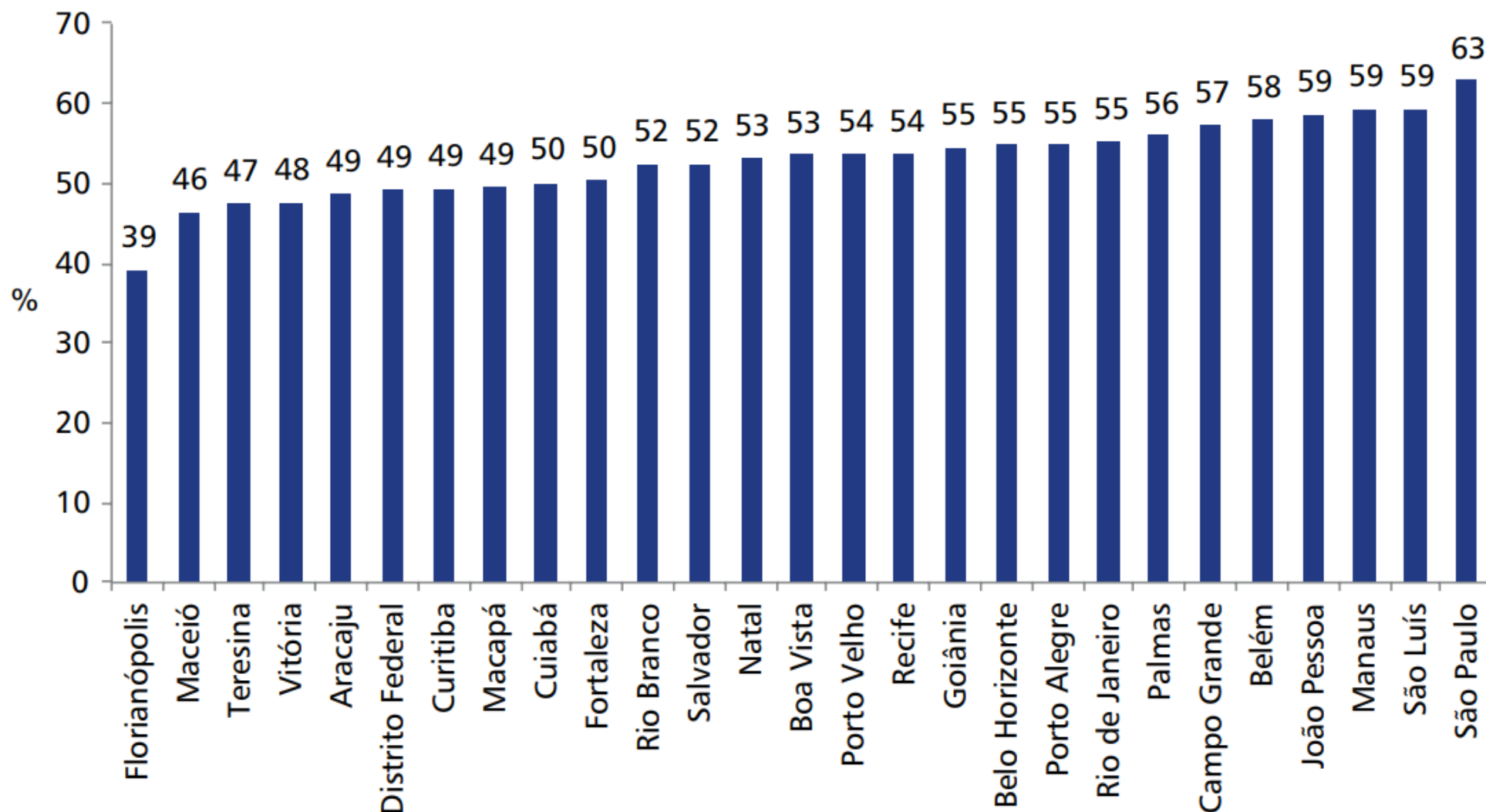
Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal –

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:

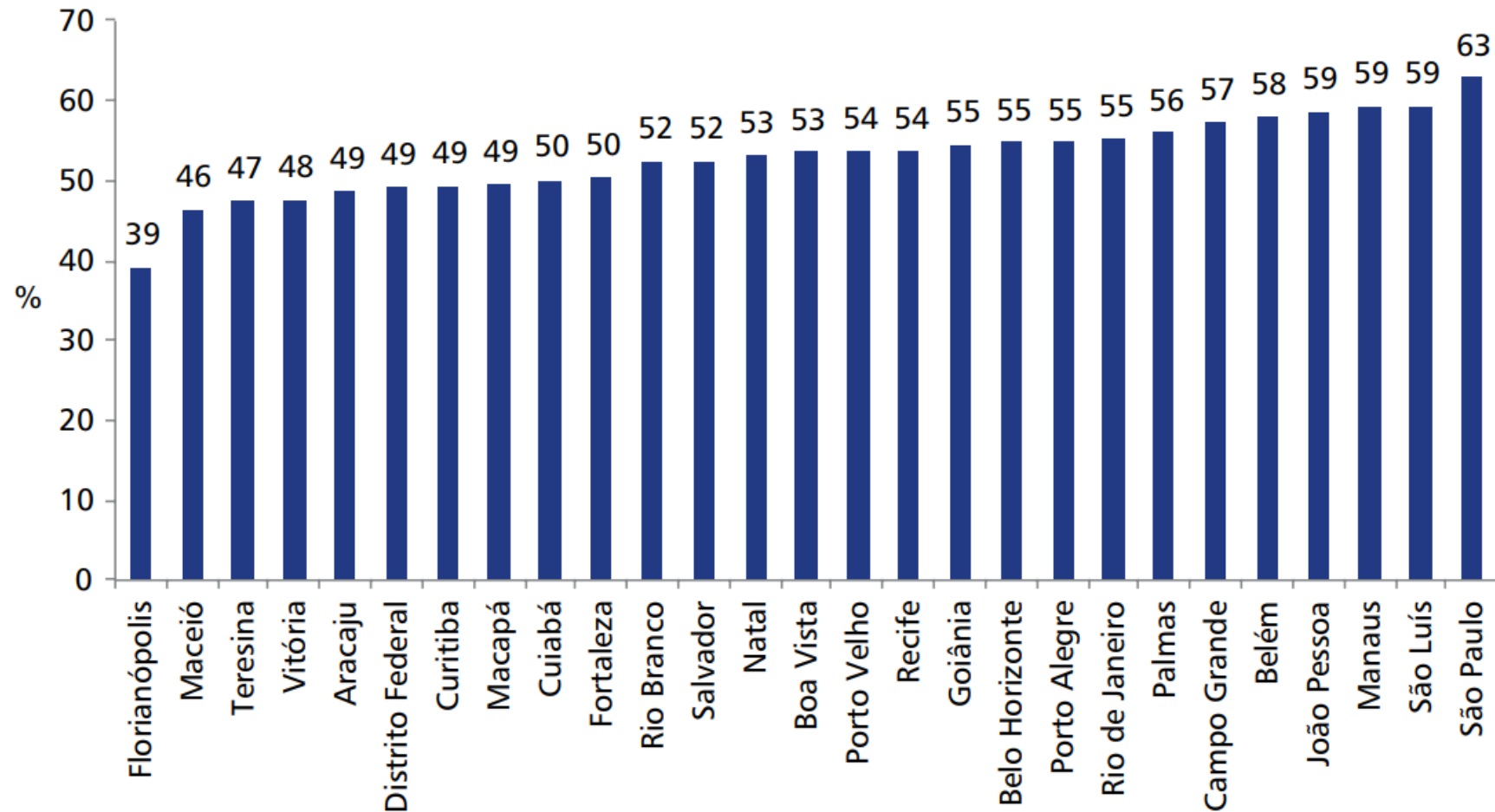
- Dias _____ por **SEMANA**

Percentual de mulheres (≥ 18 anos) com prática de Atividades Físicas

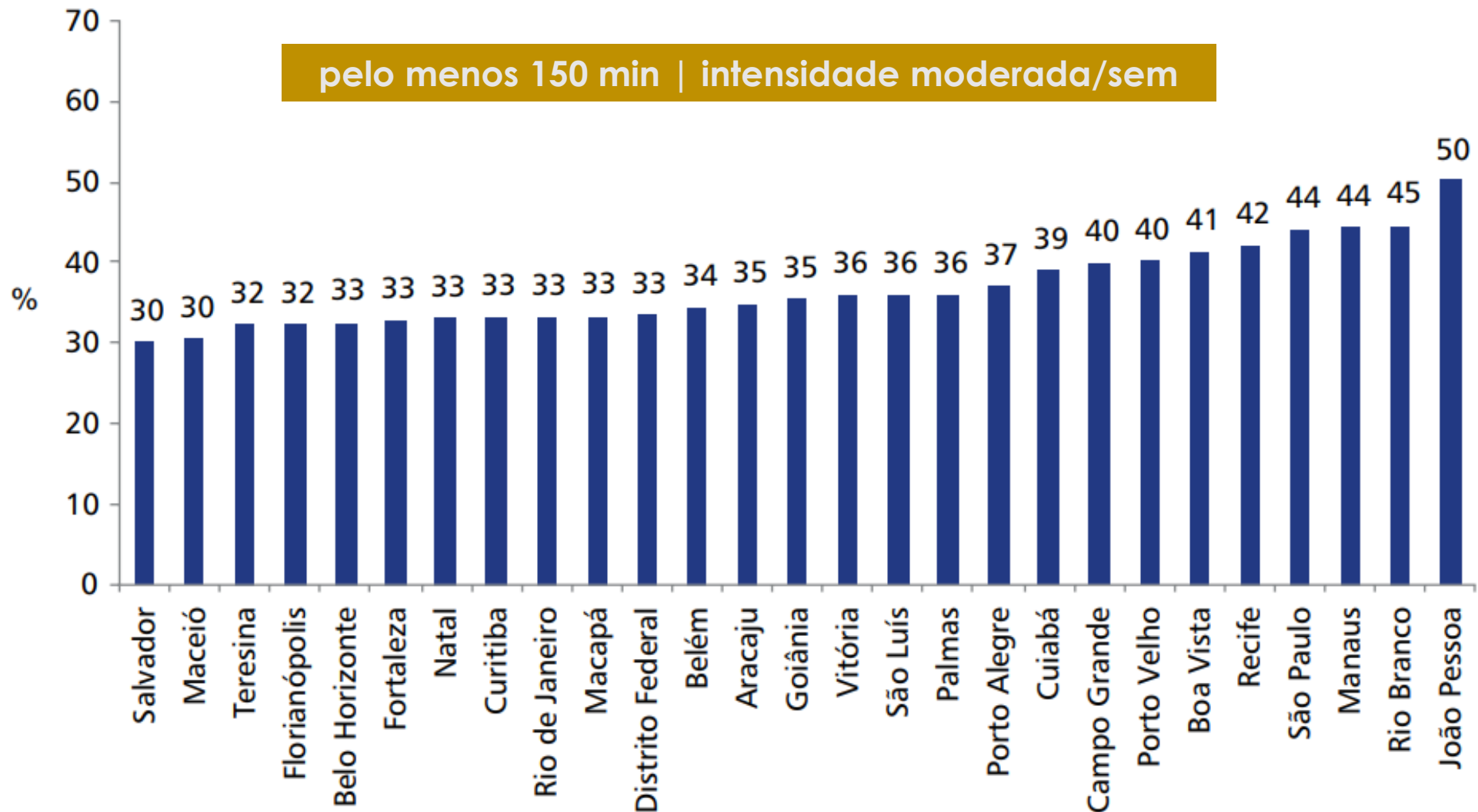


Percentual de Mulheres (≥ 18 anos) com prática de Atividades Físicas - INSUFICIENTE

pele menos 150 min | intensidade moderada/sem



Percentual de **Homens** (≥ 18 anos) com prática de **Atividades Físicas - INSUFICIENTE**

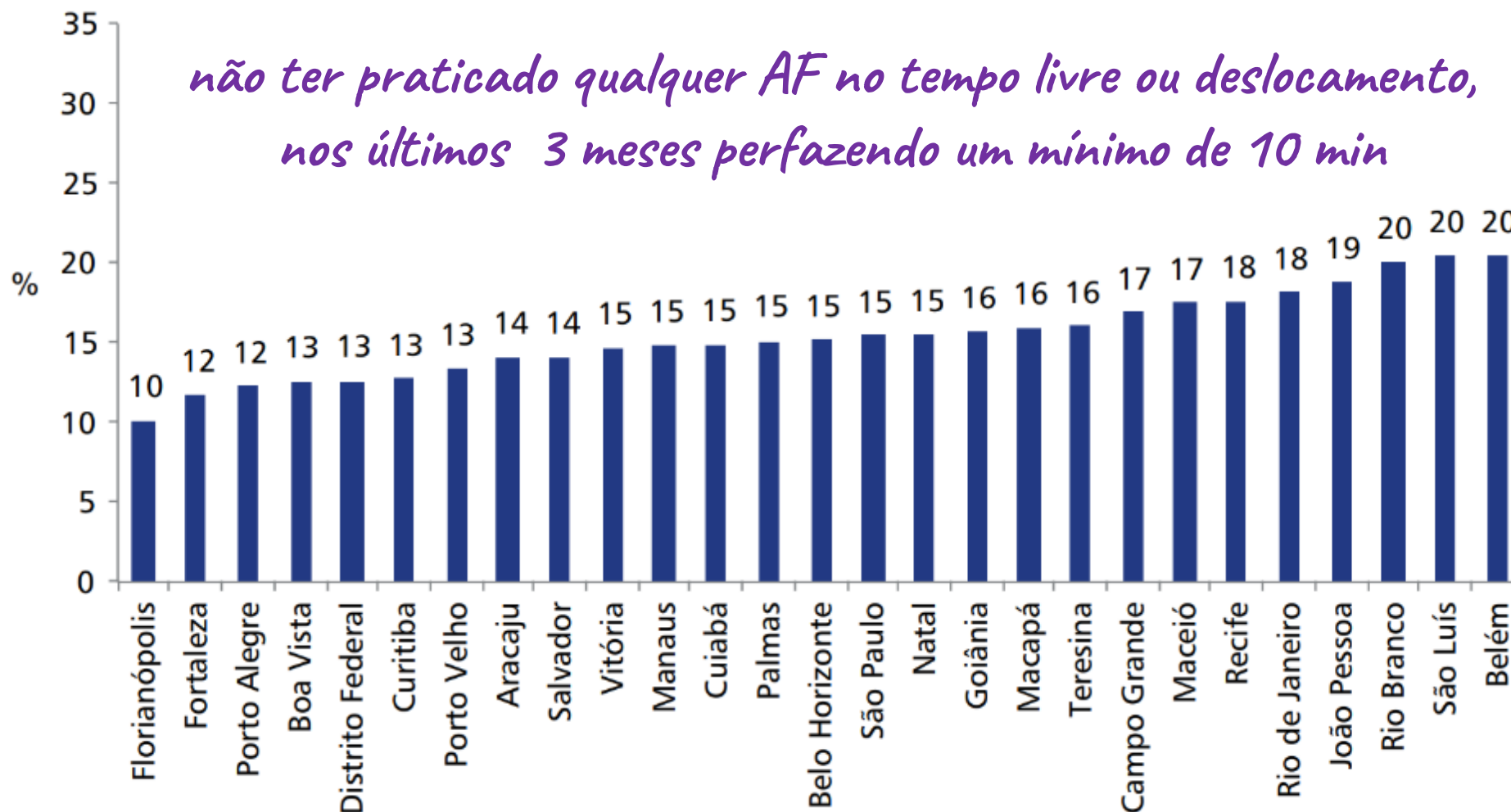


Percentual de **Homens** (≥ 18 anos) **Fisicamente Inativo**



Percentual de **Mulheres** (≥ 18 anos) **Fisicamente Inativa**

*não ter praticado qualquer AF no tempo livre ou deslocamento,
nos últimos 3 meses perfazendo um mínimo de 10 min*



Percentual da População (≥18 anos)

Fisicamente Ativa

Variáveis	Sexo									
	Total		Masculino				Feminino			
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Idade (anos)										
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				
Anos de escolaridade										
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				
Total	36,8	35,4 - 38,1	44,2	41,9 - 46,4	30,5	29,0 - 32,1				

Percentual da População (≥ 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%	%	IC 95%
Idade (anos)								
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		
Anos de escolaridade								
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		
Total	36,8	35,4 - 38,1	44,2	41,9 - 46,4	30,5	29,0 - 32,1		

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



* 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



VIGITEL BRASIL 2006-2023

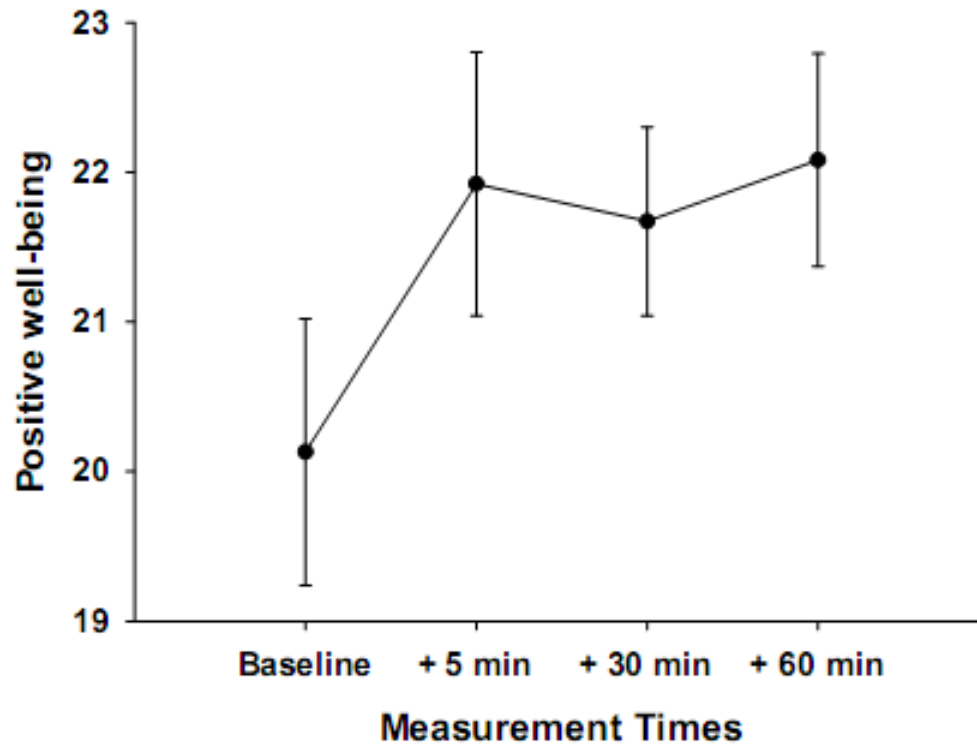
VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO

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

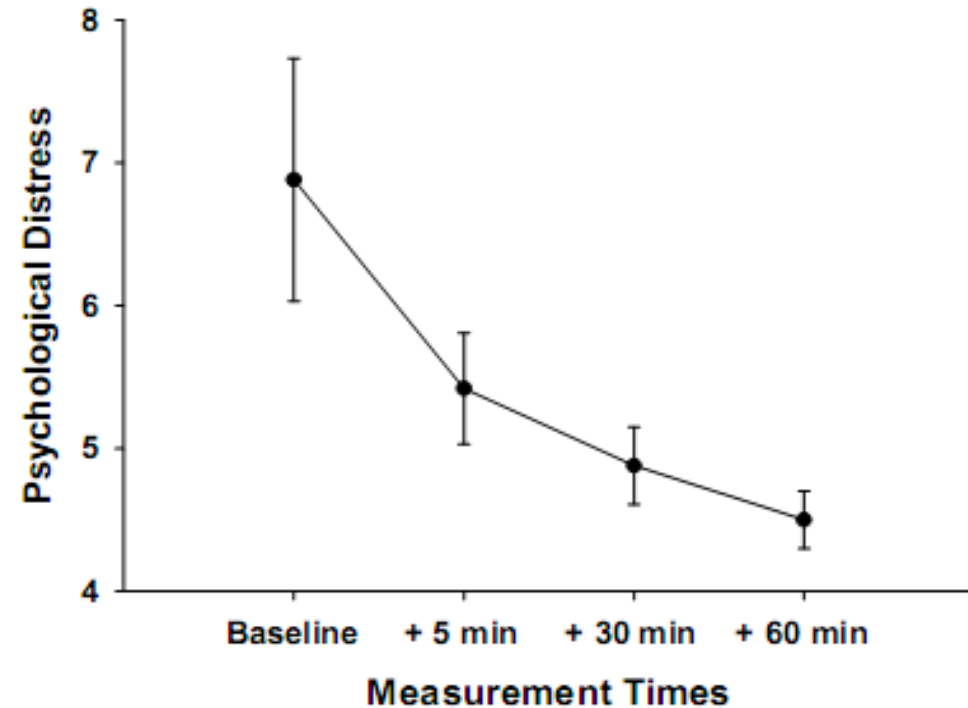
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Atividade Física e Bem Estar: Efeito Agudo

Positive Well-Being



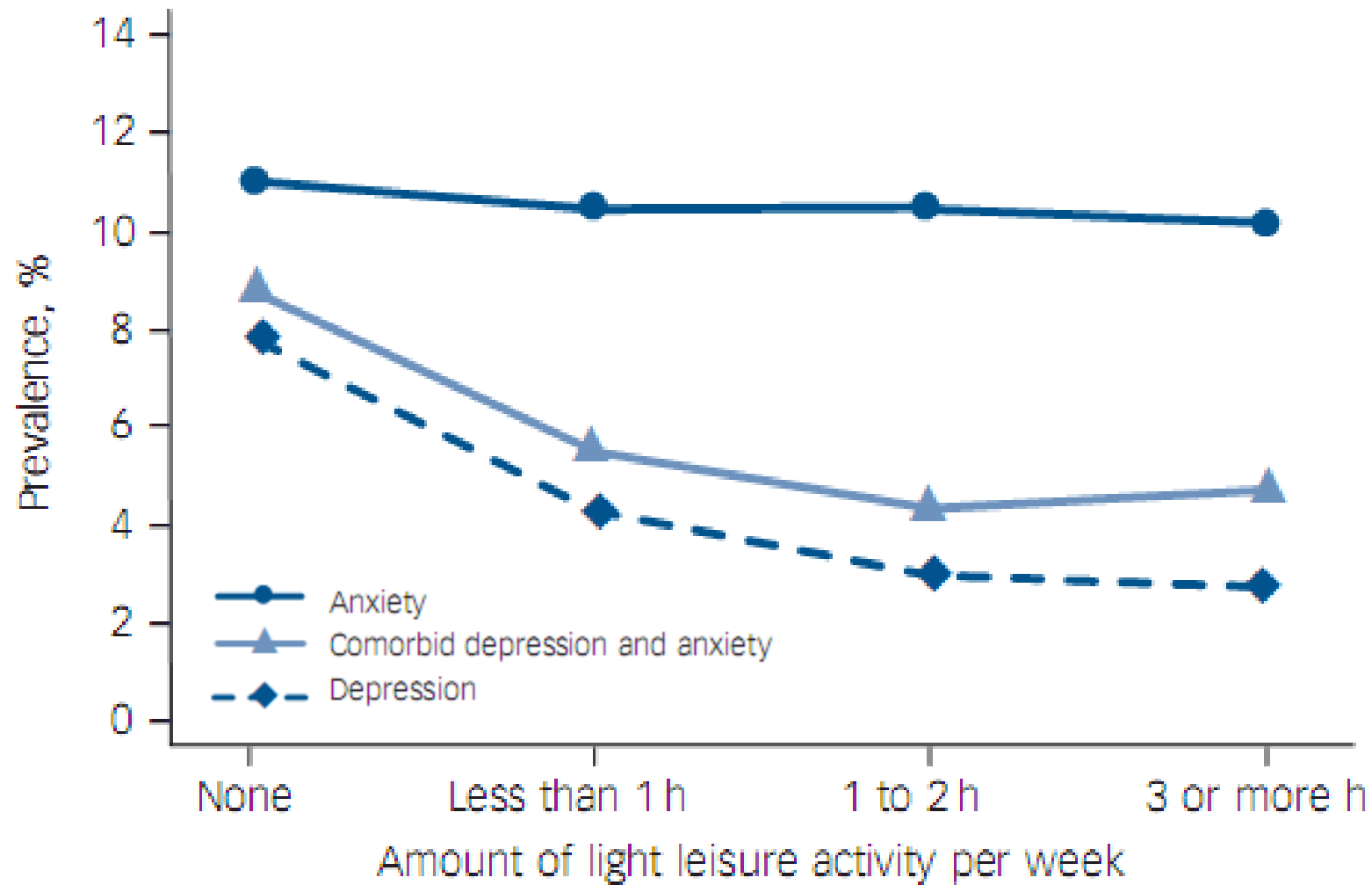
Psychological Distress



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**

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^{1,2}; Valentina Díaz-Goñi, MPH¹; Estela Jiménez-López, PhD, MPH^{1,3}; |
Eva Rodríguez-Gutiérrez, MPH^{1,4}; Irene Sequí-Domínguez, PhD, MPH^{1,4}; Sergio Núñez de Arenas-Arroyo, PhD, MPH¹; José
Francisco López-Gil, PhD, MPH⁵; Vicente Martínez-Vizcaíno, MD, PhD, MPH^{1,6}; Arthur Eumann Mesas, PhD, MPH¹

veja **SAÚDE**

ALIMENTAÇÃO MEDICINA FITNESS MENTE FAMÍLIA VIDA ANIMAL COLUNISTAS

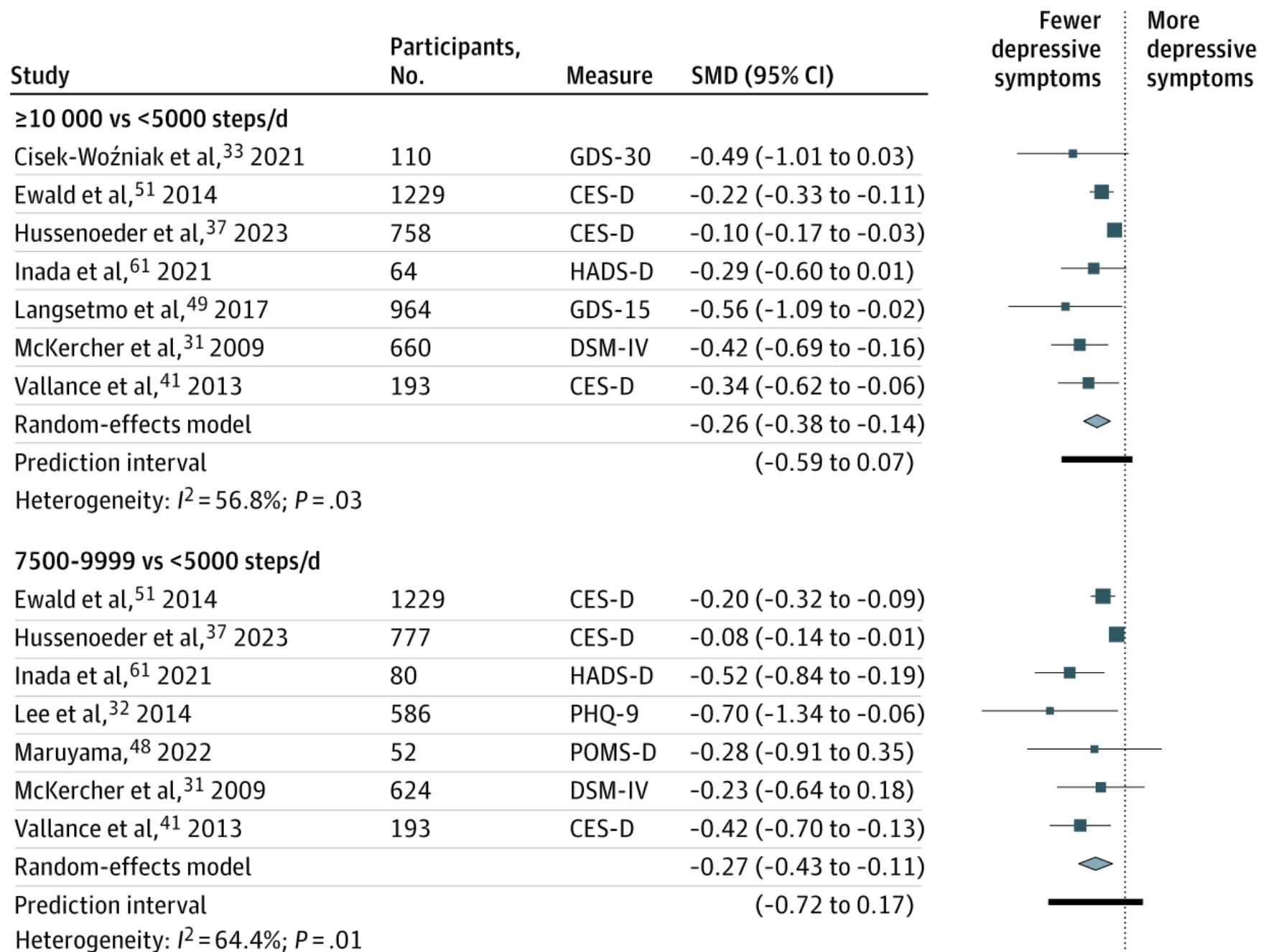
Mente Saudável

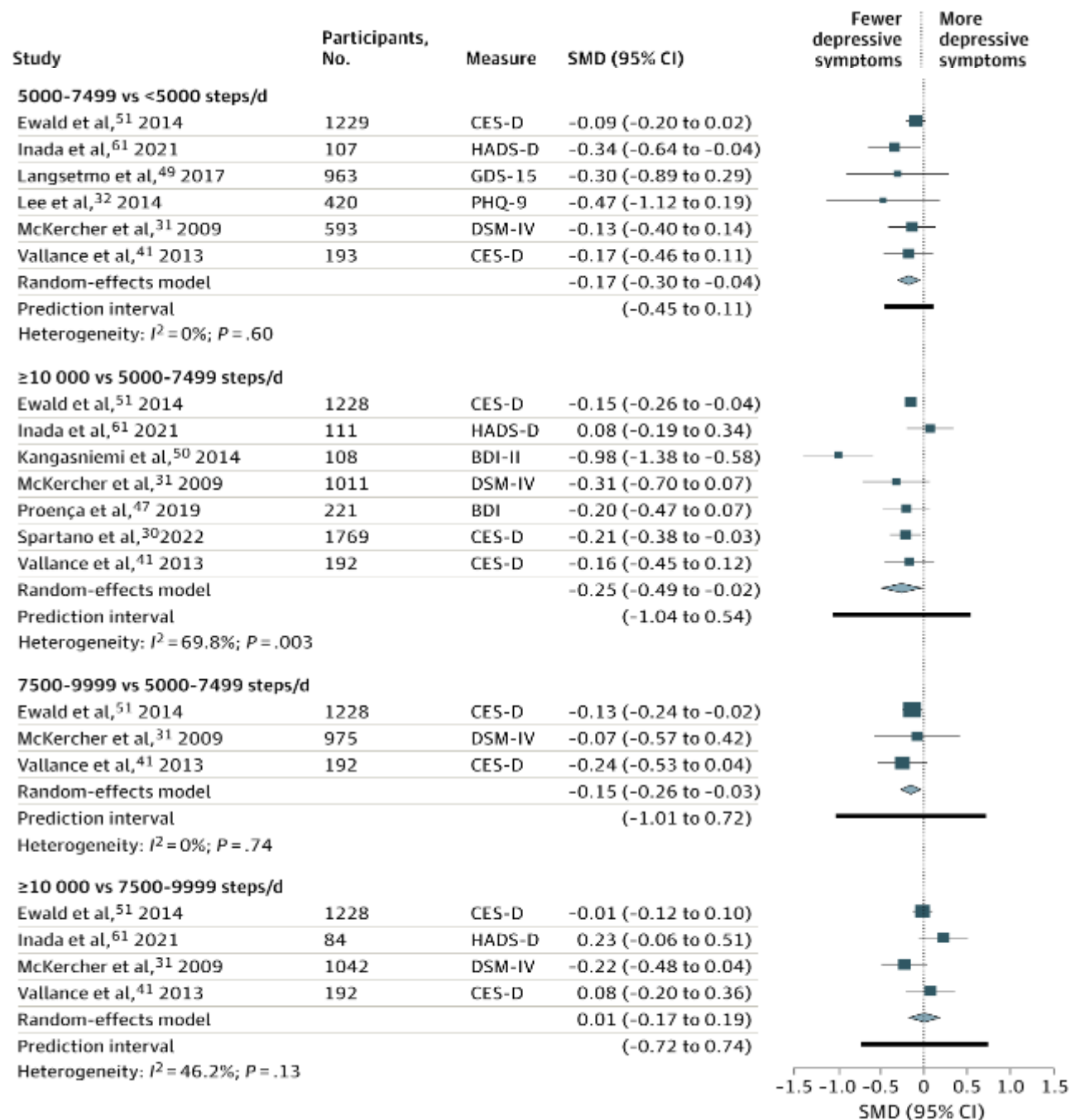
Mais passos, menos depressão: o poder da caminhada para a saúde mental

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



SBAFS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE
ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

www.sbaifs.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 da Educação Física, com experiência na área da Longevidade, Atividade Física, Vida Ativa e Saúde. Professor da FMP e do Instituto Einstein.

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 Gestão.

JOSÉ CARLOS RIECHELMANN
Médico e Administrador em Saúde. Professor de Políticas Públicas de Saúde, Escola Superior de Gestão e Contas Públicas do Tribunal de Contas do Município de São Paulo.

Fundação de Gestão e Contas Públicas
TCMSP

Timoteo Leandro de Araújo