

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

MARIA CLARA GOMES VALENTIM CORREIA DE ARAÚJO

**ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA EM USUÁRIOS DO SUS: uma revisão narrativa**

RECIFE
2025

MARIA CLARA GOMES VALENTIM CORREIA DE ARAÚJO

**ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA EM USUÁRIOS DO SUS: uma revisão narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão do Curso II do curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a aprovação na disciplina.

Orientadora: Profa. Dra. Débora Priscila Lima de Oliveira

RECIFE
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Araújo, Maria Clara Gomes Valentim Correia de.

Atividade física como estratégia de promoção da saúde e qualidade de vida em usuários do SUS: uma revisão narrativa / Maria Clara Gomes Valentim Correia de Araújo. - Recife, 2025.

26 p.

Orientador(a): Débora Priscila Lima de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2025.

Inclui referências, anexos.

1. Atividade física. 2. Sistema Único de Saúde (SUS). 3. Atenção básica. 4. Saúde coletiva. 5. Promoção da saúde. I. Oliveira, Débora Priscila Lima de. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

MARIA CLARA GOMES VALENTIM CORREIA DE ARAÚJO

**ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA EM USUÁRIOS DO SUS: uma revisão narrativa**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

Aprovado em: 21/07/2025

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Débora Priscila Lima de Oliveira

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

Prof^a. Dr^a. Joana Marcela Sales de Lucena

Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Esp. Igor Rodrigues de Souza Sobral

Universidade Federal de Pernambuco

À minha mãe, minha maior fonte de amor e inspiração. Em toda sua trajetória, pude encontrar lições de humildade e compaixão – valores que me ajudaram durante a minha caminhada. Mário Quintana descreve que o amor é quando a gente mora um no outro. Obrigada por sempre habitar em mim com a força de quem ama em silêncio, me conduzindo mesmo nos momentos em que tudo parecia desconhecido.

RESUMO

Este estudo apresentou uma revisão narrativa da literatura com o objetivo de analisar a relação entre a prática de atividade física e a promoção da saúde e da qualidade de vida de usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Para a coleta de dados, realizaram-se buscas nas bases *Google Acadêmico*, *SciELO* e *PubMed*, utilizando descritores em Ciências da Saúde (DeCS) como “atividade física”, “promoção da saúde”, “atenção básica”, “SUS” e “saúde coletiva”, combinados pelos operadores booleanos *AND* e *OR*. Foram considerados estudos publicados entre 2016 e 2024, em português e inglês, que abordassem intervenções voltadas à prática de atividade física no âmbito da atenção primária à saúde, como programas comunitários, ações educativas ou iniciativas interdisciplinares voltadas à promoção da saúde como ferramenta de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e melhoria da qualidade de vida. A análise dos artigos selecionados evidenciou que a atividade física se consolidou como estratégia essencial para o fortalecimento da APS, favorecendo a redução de agravos à saúde e promovendo benefícios físicos, psicológicos e sociais. No entanto, também se identificaram desafios, como desigualdades no acesso, ausência de avaliação sistemática e necessidade de qualificação profissional para garantir a continuidade e efetividade dessas práticas. Conclui-se que investir na promoção da atividade física no âmbito do SUS — por meio da qualificação profissional, fortalecimento das políticas públicas, ampliação de recursos e apoio institucional — é fundamental para consolidar ações voltadas ao cuidado integral, contribuindo para a melhoria da saúde coletiva e para a equidade no atendimento à população.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Sistema Único de Saúde (SUS); Atenção Básica; Promoção da Saúde; Saúde Coletiva

ABSTRACT

This study presented a narrative review of the literature aimed to analyze the relationship between physical activity and health promotion and quality of life among users of the Unified Health System (SUS). Data collection was conducted using searches in Google Scholar, SciELO, and PubMed databases, using Health Sciences Descriptors (DeCS) such as "physical activity," "health promotion," "primary care," "SUS," and "public health," combined by the Boolean operators *AND* and *OR*. Studies published between 2016 and 2024, in Portuguese and English, addressing interventions focused on physical activity within primary health care, such as community programs, educational initiatives, or interdisciplinary initiatives focused on health promotion as a tool for preventing chronic noncommunicable diseases and improving quality of life, were considered. The analysis of the selected articles showed that physical activity has established itself as an essential strategy for strengthening PHC, favoring the reduction of health problems and promoting physical, psychological, and social benefits. However, challenges were also identified, such as inequalities in access, a lack of systematic assessment, and the need for professional training to ensure the continuity and effectiveness of these practices. The conclusion is that investing in promoting physical activity within the SUS—through professional training, strengthening public policies, expanding resources, and institutional support—is essential to consolidating actions aimed at comprehensive care, contributing to improving public health and equality in care for the population.

KEY WORDS: Physical Activity; Unified Health System; Primary Care; Health Promotion; Public Health

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. OBJETIVOS	4
2.1 Geral.....	4
2.2 Específicos.....	4
3. MÉTODOS	5
3.1 Delineamento do estudo.....	5
3.2 Critérios de inclusão e exclusão.....	5
4. REVISÃO DA LITERATURA	6
4.1 Promoção da atividade física nos serviços de saúde vinculados ao SUS.....	6
4.2 Impactos da prática de atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e na qualidade de vida dos usuários do SUS.....	10
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS	16
ANEXOS	19
ANEXO A - Termo de Compromisso de Orientação.....	19
ANEXO B - Acompanhamento de Orientação.....	20

1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal que resulte em um gasto energético (Caspersen *et al.*, 1985). Quando planejada, estruturada e realizada com controle de duração, intensidade e frequência, ela é classificada como exercício físico, sendo uma subcategoria da AF. Além disso, a prática regular de atividades físicas é considerada um componente fundamental para a manutenção da saúde e do bem-estar. De acordo com o *American College of Sports Medicine* (ACSM), a atividade física representa um ponto de partida para combater o sedentarismo, condição associada a diversas patologias, como hipertensão, depressão e diabetes.

Dentre os benefícios amplamente reconhecidos da prática regular de atividade física, destacam-se a redução do excesso de peso, controle da pressão arterial, melhor controle glicêmico, diminuição dos níveis de estresse, melhora na força muscular, mais qualidade do sono e de vida. A literatura demonstra também que há uma redução de gastos com os tratamentos de doenças crônicas (Correia, 2024; Santos, 2024).

No Brasil, a Lei 8.080/1990 instituiu o Sistema Único de Saúde (SUS) como um sistema universal e descentralizado, garantindo acesso igualitário aos serviços de saúde. Além de cuidados médicos, o SUS também é uma importante porta de entrada para ações de promoção da saúde, como a prática de atividades físicas, evidenciada por programas como o "Academia da Saúde", os grupos de caminhada, suporte matricial do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB), e o incentivo à Atividade Física (IAF).

Em um estudo realizado por Fernandes *et al.* (2017), foi mostrado que os usuários do Programa Academia da Saúde apresentaram melhoras quanto aos indicadores de qualidade de vida, convívio social e satisfação com a vida quando comparados a não participantes. Bueno *et al.* (2024), destacou a efetividade de programas municipais como o "Vida em Movimento" para a promoção da saúde e a redução do uso de medicamentos em usuários do SUS.

Atualmente, observa-se um crescente esforço para ampliar o acesso aos serviços de saúde nas comunidades. Contudo, ainda persistem desafios para a implementação funcional e efetiva dessas ações nos municípios, sobretudo quando relacionados à formação de profissionais, Integração das práticas no cotidiano da

atenção básica e o apoio financeiro. Alguns fatores como: falta de tempo, motivação, condição de saúde, insegurança e ausência de espaço também contribuem para esses desafios, afetando a participação efetiva em programas ofertados (Gomes *et al.*, 2019; Silva *et al.*, 2020; Moura Silva *et al.*, 2020).

Alguns estudos mostram o impacto positivo da atividade física na promoção da saúde e na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) entre usuários do SUS, especialmente quando essas ações se desenvolvem com o apoio da comunidade e profissionais qualificados. Segundo Santos (2024), as práticas corporais que são oferecidas na atenção básica melhoram as condições de saúde, principalmente em idosos. Vieira *et al.* (2024) afirma que o aconselhamento é uma ferramenta essencial para a estimulação da atividade física na atenção primária.

Diante disso, este trabalho tem como o objetivo analisar a relação entre a prática de atividade física e a promoção da saúde e da qualidade de vida em usuários do SUS, através de uma revisão narrativa da literatura. Mais especificamente, buscar como a atividade física tem sido promovida nos serviços de saúde vinculados ao SUS; e discutir os impactos da prática regular de atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e na melhora na qualidade de vida dos usuários.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar a relação entre a prática de atividade física e a promoção da saúde e da qualidade de vida em usuários do SUS.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar as estratégias adotadas para a promoção da atividade física nos serviços de saúde vinculados ao SUS;
- Analisar os impactos da prática regular de atividade física na prevenção de DCNTS;
- Avaliar a contribuição da atividade física para a melhoria da qualidade de vida dos usuários do SUS.

3 MÉTODOS

3.1 Delineamento do estudo

O estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com caráter exploratório e descritivo. Esse tipo de revisão é ideal para a descrição e discussão sobre o desenvolvimento ou “estado da arte” de determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual (Rother, 2007). Portanto, diante da temática proposta, será realizada uma revisão com o objetivo de obter conhecimentos acerca dos resultados. Deste modo, os dados obtidos irão refletir, sustentar ou questionar as evidências relacionadas à prática de atividade física no contexto do SUS e seus impactos na promoção da saúde e qualidade de vida dos usuários.

3.2 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão e exclusão foram estabelecidos para assegurar que os dados selecionados sejam condizentes com o que foi investigado. Além disso, contribuindo para a replicação do estudo em futuras pesquisas.

Para os critérios de inclusão, foram selecionados artigos que abordassem a prática de atividade física relacionada à promoção da saúde no contexto do Sistema Único de Saúde. Verificou-se estudos publicados em português e inglês, entre os anos de 2016 e 2024. Esse recorte temporal foi definido com a finalidade de contemplar evidências recentes e alinhadas ao contexto atual da atenção primária à saúde no Brasil, considerando as mudanças nas diretrizes e políticas públicas voltadas à promoção da saúde e à atividade física nos últimos anos, incluindo, por exemplo, a implementação do Previner Brasil e ampliação de incentivos voltados à atividade física.

Na seleção dos estudos, foram feitas buscas nas bases de dados *Google Acadêmico*, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e *PubMed (National Library of Medicine)*, entre os dias 25 de Maio de 2025 e 6 de Junho, utilizando Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) relacionados à temática da pesquisa, como: atividade física; promoção da saúde; atenção básica; SUS e saúde coletiva. Esses termos foram combinados com o uso de operadores booleanos, formando o conjunto a seguir: “atividade física” AND “promoção da saúde” AND “atenção básica”; “atividade física” AND “SUS”; “atividade física” AND “saúde coletiva”. Também, houve algumas buscas complementares utilizando sinônimos com o operador OR, tais como: (“atividade física” OR “exercício físico”) AND “atenção básica”; a fim de refinar os resultados.

Junto a isso, garantir uma maior precisão na seleção dos artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos foram organizados em uma planilha, permitindo a análise das informações necessárias na revisão. Também, foram incluídos artigos que discutissem a atividade física como estratégia de prevenção de doenças e/ou como fator de melhoria da qualidade de vida em usuários do SUS.

Com base nos critérios de exclusão, foram retirados os artigos duplicados entre as bases de dados; os cujo resumo não apresentava relação direta com os objetivos da pesquisa; os que abordavam a atividade física em contextos não vinculados ao SUS ou à atenção básica; os que tratavam de práticas específicas fora do escopo da saúde coletiva; textos indisponíveis na íntegra e materiais sem rigor científico.

4 REVISÃO DA LITERATURA

Ao todo, 145 artigos foram inicialmente identificados nas buscas realizadas nas bases *Google Acadêmico*, *SciELO* e *PubMed*. Após a leitura do título e resumo, 100 artigos foram excluídos. Junto a isso, retomando os critérios de inclusão, 45 artigos foram lidos na íntegra. Logo, após a leitura completa, 22 artigos foram elegíveis para inclusão nesta revisão.

4.1 Promoção da atividade física nos serviços de saúde vinculados ao SUS

A promoção da saúde no SUS está ligada às ações de prevenções de doenças e à implementação de Práticas Corporais e Atividades Físicas (PCAF), reconhecidas como estratégias importantes para a melhoria da qualidade de vida da população. O SUS, busca integrar essas práticas ao cotidiano da Atenção Primária À Saúde (APS) - por ser a principal porta de entrada dos usuários - visto que é um sistema público, universal e igualitário, por meio de programas ordenados e políticas nacionais, tais como o Programa Academia da Saúde (PAS), os Núcleos Ampliados de Saúde da Família (NASF-AB) e o recente Incentivo À Atividade Física (IAF), lançado pelo Ministério da Saúde em 2022.

De acordo com Fernandes *et al.* (2017), o PAS se estabeleceu como uma das principais ferramentas para a promoção da saúde e estímulo ao modo de vida saudável, com usuários relatando ganhos significativos em aspectos psicossociais,

como por exemplo: satisfação com a vida, bem-estar e fortalecimento de vínculos sociais. Essa perspectiva também é reforçada por Saporetti e colaboradores (2016), que relataram a atuação do profissional de Educação Física no NASF, afirmando a importância da interdisciplinaridade e do cuidado ampliado no cotidiano da APS.

Becker *et al.* (2016), em uma revisão sistemática sobre programas de promoção da atividade física no SUS, relatam a abrangência de estratégias existentes, porém apontam desafios quanto a padronização e na avaliação dos resultados. Junto a isso, há o avanço quanto avaliação na presença do profissional de Educação Física em diferentes modelos de APS, enfatizando que a inclusão gera benefícios em indicadores clínicos e racionalização de custos (Correia, 2024).

Ainda sobre a formação dos profissionais de Educação Física, é imprescindível a necessidade de mais conteúdos voltados à saúde coletiva, trabalho em equipe e territorialização, afim de ter o aumento na formação acadêmica voltada às reais demandas do SUS e a participação desses profissionais na APS (Anjos; Duarte, 2019; Silva; Duarte, 2019).

Ferreira *et al.* (2018), com base nos dados da Pesquisa Nacional de Saúde, revelam desigualdades no acesso aos programas públicos de atividade física, principalmente em populações mais vulneráveis, trazendo a necessidade de maior equidade na distribuição dessas ações. Também, a análise das intenções políticas ao longo dos governos presidenciais é fundamental, visto que as práticas corporais e atividades físicas foram tratadas de formas distintas nas gestões federais, impactando na continuidade e consolidação das políticas públicas. Dito isso, é importante destacar o papel da atividade física nos processos de vigilância, monitoramento e avaliação da APS (Guerra *et al.* 2018; Barros *et al.* 2023).

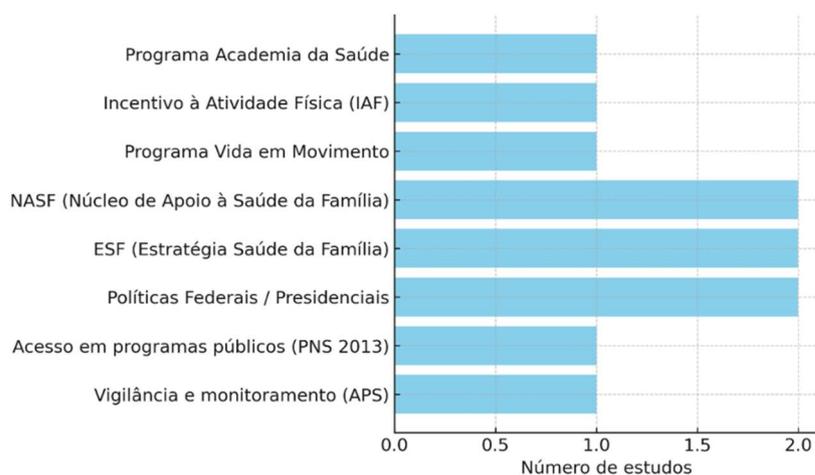
Por fim, o Incentivo à Atividade Física (IAF), implantado em 2022 pelo Ministério da Saúde, visa ampliar o acesso à atividade física no âmbito da APS (Carvalho *et al.* 2022). Porém, há entraves relacionados à desarticulação com programas anteriores e a carência de instrumentos de avaliação. Em outro âmbito, um estudo publicado por Bueno *et al.*, em 2024 no município de Uruguaiana/RS, relata a consolidação das práticas efetivas quando há o apoio da gestão e participação popular.

Quadro 1. Estudos sobre a promoção da atividade física no SUS

Autor(es) e ano	Programa/política	População-alvo	Resultados
Saporetti <i>et al.</i> 2016	Profissional de EF no NASF	Profissionais da APS	Reforça a importância da atuação interdisciplinar na promoção da saúde
Becker <i>et al.</i> 2016	Programas de AF no SUS	Estudos publicados (revisão)	Aponta a diversidade de programas e fragilidade de avaliação
Fernandes <i>et al.</i> 2017	Academia da saúde	Usuários da PAS	Melhoria na qualidade de vida, convívio social e percepção positiva do programa
Ferreira <i>et al.</i> 2018	Acesso aos programas de AF	População brasileira	Desigualdade de acesso a programas públicos de atividade física
Guerra <i>et al.</i> 2018	Políticas públicas e promoção da AF nos governos	Documentos institucionais (análise documental)	Estratégias variaram conforme o governo; fragilidade para a continuação
Anjos; Duarte 2019	Formação profissional em Educação Física	Currículos de graduação	Currículos com pouca inserção da saúde coletiva e interprofissionalidade
Silva; Duarte 2019	Formação profissional em EF	Currículos universitários (análise documental)	Baixa inserção de conteúdos ligados ao SUS e à saúde coletiva

Carvalho <i>et al.</i> 2022	Incentivo À Atividade Física	Municípios com APS	Aponta falhas na articulação intersectorial e necessidade de integração com o PAS
Barros <i>et al.</i> 2023	Monitoramento e avaliação da AF na APS	Instrumentos de gestão	Importância da AF nos sistemas de vigilância e monitoramento
Bueno <i>et al.</i> 2024	Programa Vida em Movimento	Município de Uruguaiana/RS	Redução de medicamentos e ampliação da participação da comunidade
Correia 2024	Custo-utilidade do profissional de EF na APS	Município de Presidente Prudente (SP)	A inserção do profissional de EF reduz custos e melhora indicadores clínicos

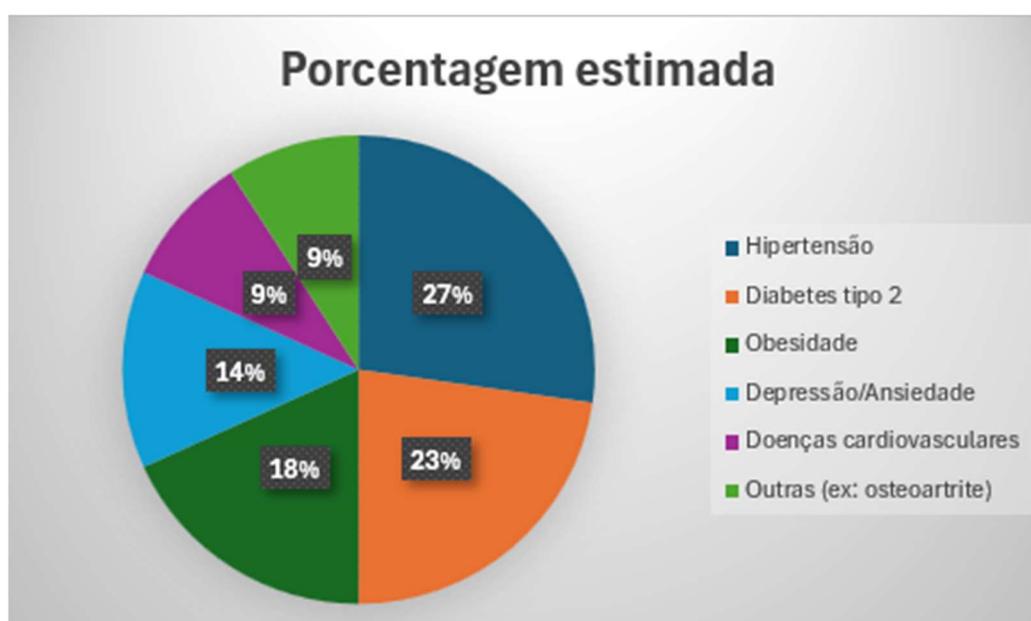
Gráfico 1. Programas/políticas investigadas nos estudos (fonte: elaboração própria)



No gráfico 1, os dados revelam uma distribuição equilibrada entre diferentes estratégias, com destaque para a atuação do NASF, da Estratégia Saúde da Família e das políticas federais de promoção da atividade física. Além disso, iniciativas como o Programa Academia da Saúde, o Incentivo à Atividade Física (IAF) e o Programa Vida em Movimento também foram significativamente abordadas na literatura. Alguns estudos contemplaram mais de uma iniciativa, então, os valores foram distribuídos proporcionalmente entre as categorias. Essa abordagem evita duplicidade e oferece uma representação mais precisa da frequência com que os programas foram mencionados.

4.2 Impactos da prática de atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e na qualidade de vida dos usuários do SUS

No campo da saúde coletiva, os impactos da prática de atividade física se revelam em dimensões fisiológicas, psicológicas, funcionais e sociais. Quando o SUS incorpora práticas corporais à rotina dos serviços da APS, possibilita a ampliação do cuidado para além do modelo biomédico tradicional, que se baseia na centralidade da doença e na intervenção curativa, com foco principal no diagnóstico e no tratamento médico individualizado. A literatura mostra diversos benefícios da atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), na melhora da qualidade de vida e na promoção do bem-estar. O gráfico 2 abaixo apresenta a distribuição das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) nos estudos analisados:



Fonte: elaboração própria

Ferreira *et al.* (2017) analisou a influência da prática de atividade física na qualidade de vida de usuários do SUS, mostrando melhora em aspectos como autoestima, autonomia e percepção de saúde. Resultados semelhantes são encontrados por Ramos *et al.* (2021), que identificaram benefícios em idosos que frequentam academias ao ar livre, tais como: redução do isolamento e aumento da autonomia funcional.

Do ponto de vista clínico, Bendrath e Ortiz (2019) apontam que usuários ativos apresentam menor prevalência de hipertensão e diabetes. Ademais, a prática regular de atividades físicas reduz a dependência de medicamentos, contribuindo para um modelo de cuidado menos medicalizado e, conseqüentemente, traz impactos positivos para a saúde no geral (Santos, 2024; Rezende, 2024).

Em relação à adesão para a prática de atividade física, Gomes *et al.* (2019) e Silva *et al.* (2020) identificam fatores como insegurança, baixa autoestima e medo de se machucar como obstáculos (a maioria das pessoas são mulheres), enquanto o desejo de melhorar a saúde e o apoio da equipe de saúde aparecem como fatores motivadores. Então, cabe reforçar que a permanência nos programas também depende da escuta e do acolhimento oferecidos pela APS (Moura *et al.*,2020).

Dito isso, o aconselhamento é uma estratégia eficaz para engajar os usuários. Moraes *et al.* (2022) demonstram que, quando feito por profissionais capacitados, o aconselhamento contribui para a mudança de percepção e comportamento. Logo, é possível reforçar a importância de incorporar esse tipo de abordagem às diretrizes nacionais, como instrumento de transformação da relação dos usuários com sua própria saúde (Vieira *et al.*,2023; Ministério da Saúde,2021; Moraes *et al.*, 2023).

Isso se torna ainda mais relevante em populações vulneráveis, onde a relação com o serviço de saúde é muitas vezes o principal apoio institucional existente, possibilitando a equidade no cuidado e, também, responde diretamente às diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde, reafirmando o compromisso do SUS com a saúde integral, equitativa e resolutiva da população brasileira.

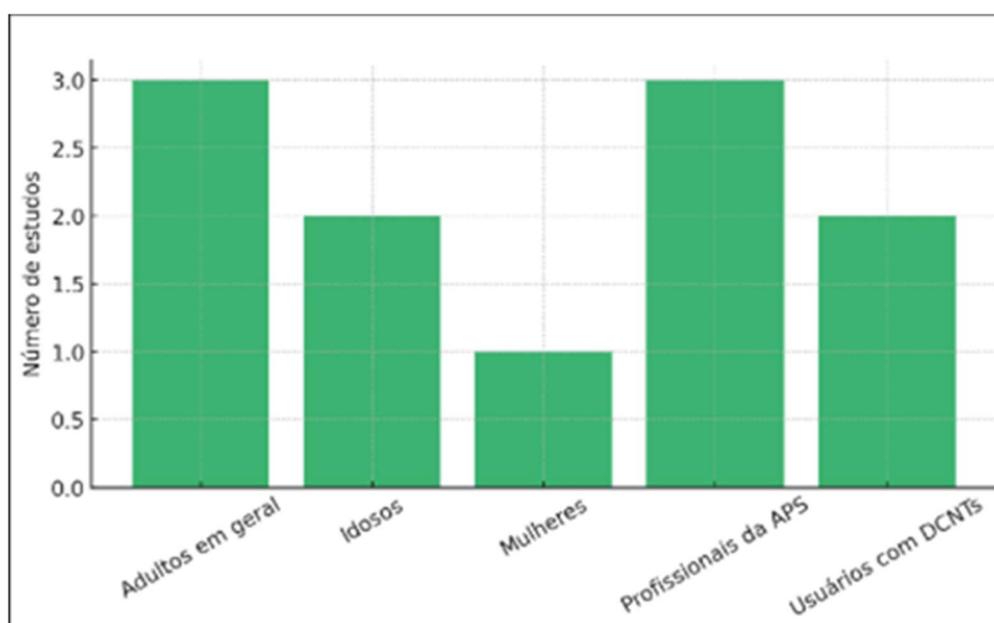
Quadro 2. Principais pontos positivos e negativos observados em relação à prática de atividade física no SUS

Autor(es) e ano	Foco do estudo	População-alvo	Pontos positivos	Pontos negativos
Ferreira <i>et al.</i> 2017	Qualidade de vida e atividade física	Usuários do SUS	Melhora na autoestima, autonomia e percepção de saúde	Não foram destacados pontos negativos
Gomes <i>et al.</i> 2019	Barreiras à participação feminina	Mulheres na APS	A melhora da saúde aparece como fator motivador	Baixa autoestima, medo de se machucar e falta de companhia
Bendrath e Ortiz 2019	Nível de AF e DCNTs	Usuários da ESF	Menor prevalência de doenças crônicas em usuários ativos	Ausência de dados longitudinais para reforçar causalidade
Silva <i>et al.</i> 2020	Facilitadores da adesão à atividade física	Usuários da APS	Apoio da equipe favorece a permanência nas atividades	Insegurança e resistência inicial às práticas corporais

Moura <i>et al.</i> 2020	Percepção dos usuários sobre adesão e acolhimento	Adultos e idosos na APS	Acolhimento e vínculo profissional influenciam na permanência nos programas	Barreiras estruturais e pouca flexibilidade nos horários das atividades
Ramos <i>et al.</i> 2021	Espaços públicos e qualidade de vida	Idosos em praças urbanas	Redução do isolamento social e percepção positiva de saúde	Problemas com manutenção dos espaços e insegurança
Moraes <i>et al.</i> 2022	Aconselhamento por profissionais da APS	Profissionais da saúde	Aconselhamento contribui para mudanças no comportamento dos usuários	Falta de capacitação e dificuldades na aplicação da estratégia na rotina
Moraes <i>et al.</i> 2023	Estratégias de aconselhamento para AF	Profissionais da APS	Características eficazes incluem escuta ativa e metas personalizadas	Limitação na formação profissional e estrutura dos serviços
Vieira <i>et al.</i> 2023	Aconselhamento breve como estratégia motivacional	Equipes da APS	Reforça o vínculo e facilita adesão às práticas corporais	Falta de protocolos padronizados e resistência de alguns profissionais

Rezende 2024	Efetividade de programa de AF	Município de Santo Antônio/MG	Bons resultados em indicadores clínicos e motivacionais	Dificuldade de adesão no início da intervenção
Santos 2024	Uso de medicamentos e AF	Usuários com DCNTs	Redução do uso de medicamentos relacionados à hipertensão e diabetes	Pouca ênfase nas estratégias de adesão a longo prazo

Gráfico 3. População-alvo abordada nos estudos (fonte: elaboração própria)



No gráfico 3, observa-se uma maior concentração de investigações voltadas para adultos em geral, profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS), usuários com doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e idosos. Também se destacam estudos direcionados a mulheres, embora em menor proporção. Alguns estudos contemplaram mais de uma população-alvo, por isso os valores foram atribuídos de forma proporcional entre as categorias

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão narrativa permitiu compreender como a prática de atividade física tem sido promovida nos serviços vinculados ao SUS e seus impactos na saúde dos usuários. Verificou-se que programas como o Academia da Saúde, o NASF e o Incentivo à Atividade Física contribuem para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, com benefícios que incluem melhora do bem-estar, da autonomia, do vínculo com a equipe de saúde e da redução da medicalização. No entanto, também foram identificados entraves importantes, como desigualdade no acesso, descontinuidade entre gestões públicas, falta de avaliação sistemática e carência na formação dos profissionais para atuar em saúde coletiva.

Diante disso, conclui-se que a atividade física é uma estratégia fundamental na atenção primária e deve ser fortalecida por meio de políticas públicas contínuas, financiamento adequado, qualificação profissional e engajamento comunitário. Reforça-se a necessidade de garantir equidade no acesso às práticas corporais, ampliar o uso do aconselhamento e integrar ações de forma intersetorial, contribuindo de forma efetiva para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população brasileira.

REFERÊNCIAS

- ANJOS, Tatiana Coletto dos; DUARTE, Ana Cláudia Garcia de Oliveira. A Educação Física e a estratégia de saúde da família: formação e atuação profissional. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 19, n. 4, p. 1127-1144, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312009000400012>. Acesso em: 26 jun. 2025.
- APARECIDA DE REZENDE, Diulian. **Efetividade de um programa de atividade física no sistema único de saúde em santo antônio do amparo-mg**. 2024. 50 p. Tese de doutorado — Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2024. Disponível em: <https://hdl.handle.net/11600/71109>. Acesso em: 18 maio 2025.
- ATIVIDADE física, saúde e qualidade de vida. 2021. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/atividade-fisica-saude-e-qualidade-de-vida>. Acesso em: 26 jun. 2025.
- BECKER, Leonardo; GONÇALVES, Priscila; REIS, Rodrigo. Programas de promoção da atividade física no Sistema Único de Saúde brasileiro: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 21, n. 2, p. 110, 1 mar. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.21n2p110-122>. Acesso em: 22 maio. 2025.
- BENDRATH, Eduard Angelo; THRIZOTTE ORTIZ, Ana Paula. Nível de atividade física de usuários da política de assistência à saúde da família. *Rev. Salud Pública.*, v. 21 (6), n. 622-627, p. 6, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.15446/rsap.V21n6.76844>. Acesso em: 1 jun. 2025.
- BUENO, Lidiele Roque et al. Programa vida em movimento: a experiência de uruguaiana-rio grande do sul. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 29, p. 1-8, 27 set. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.29e0354>. Acesso em: 27 jun. 2025.
- CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de et al. Promoção das práticas corporais e atividades físicas no Sistema Único de Saúde: mudanças à vista, mas em qual direção? *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, n. 8, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311xpt095722>. Acesso em: 1 jun. 2025.
- CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, n. 6, p. 1829-1838, jun. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015216.07482016>. Acesso em: 22 maio. 2025.
- CRISTINA QUEIROZ CORREIA, Dayane. **Análise custo-utilidade de diferentes modalidades da atenção primária à saúde no município de presidente prudente/sp, considerando a presença do profissional de educação física**. 2024. 101 p. Tese de doutorado — Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente, 2024. Disponível em: <https://hdl.handle.net/11449/260872>. Acesso em: 17 maio 2025.

FERNANDES, Amanda Paula et al. Programa Academias da Saúde e a promoção da atividade física na cidade: a experiência de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 12, p. 3903-3914, dez. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320172212.25282017>. Acesso em: 3 jun. 2025.

FERREIRA, Joel Saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, n. 106, p. 792-801, set. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>. Acesso em: 20 maio. 2025.

FERREIRA, Rodrigo Wiltgen et al. Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: pesquisa nacional de saúde, 2013. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 2, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00008618>. Acesso em: 13 maio. 2025.

GOMES, Grace Angélica de Oliveira et al. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 263-270, jul. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.007>. Acesso em: 16 maio. 2025.

GOMES, Grace Angélica de Oliveira et al. *Characteristics of physical activity programs in the Brazilian primary health care system*. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, n. 10, p. 2155-2168, out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00085713>. Acesso em: 16 maio. 2025.

GONÇALVES, Aguinaldo et al. Saúde coletiva e atividade física: recortes atuais de sua atuação. **Conexões**, v. 4, n. 1, p. 1-12, 5 nov. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v4i1.8637959>. Acesso em: 12 jun. 2025

GUERRA, Paulo Henrique; ANDRADE, Douglas Roque; LOCH, Mathias Roberto. Promoção das Práticas Corporais/ Atividade Física nos programas de governos presidenciais do Brasil (2018): diferentes caminhos, diferentes intencionalidades. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 3, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312021310322>. Acesso em: 22 maio. 2025.

MORAES, Sheylane de Queiroz et al. Aconselhamento para atividade física realizado por profissionais da Atenção Primária à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 9, p. 3603-3614, set. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022279.20192021>. Acesso em: 13 maio. 2025.

MORAES, Sheylane de Queiroz et al. Características e estratégias de aconselhamento para atividade física utilizadas por profissionais da atenção primária à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 1, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.00692023>. Acesso em: 19 maio. 2025.

SANTOS, Tony Anderson; DE NOVAIS, Maykon Anderson Pires. Atividade física na atenção básica e doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Portal: Saúde e Sociedade**, v. 8, unico, 3 jan. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.28998/rpss.e02308018>. Acesso em: 27 jun. 2025

SAPORETTI, Gisele Marcolino; MIRANDA, Paulo Sérgio Carneiro; BELISÁRIO, Soraya Almeida. O profissional de educação física e a promoção da saúde em núcleos de apoio à saúde da família. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 14, n. 2, p. 523-543, 1 abr. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00113>. Acesso em: 22 maio. 2025.

SILVA, Emília Amélia Pinto Costa da et al. Espaços públicos de lazer na promoção da qualidade de vida. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 16, n. 2, 20 jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2013.646>. Acesso em: 18 maio. 2025.

TUSSET, Dalila et al. Programa Academia da Saúde: correlação entre internações por doenças crônicas não transmissíveis e adesão nos municípios brasileiros, 2011-2017. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 5, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000500013>. Acesso em: 24 maio. 2025.

VIEIRA, Leonardo Araújo; CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de. Planejamento no SUS: a agenda das práticas corporais e atividades físicas de 2004 a 2023. **Saúde em Debate**, v. 48, n. 141, jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2358-289820241418865p>. Acesso em: 28 maio. 2025

VIEIRA, Leonardo; CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de. As práticas corporais e atividades físicas nos 15 anos da política nacional de promoção da saúde: a defesa da equidade em um contexto de austeridade. **Pensar a Prática**, v. 24, 5 nov. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v24.68737>. Acesso em: 14 maio. 2025.

ANEXOS

ANEXO A - Termo de Compromisso de Orientação



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA OU BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

Termo de Compromisso de Orientação

Eu, Maria Clara Gomes Valentim Correia de Araújo, matricula n 20210025495, aluno(a) do Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF [REDACTED] e RG [REDACTED] informo que o(a) Prof.(a) Débora Priscila Lima de Oliveira, CREF 012420 - PE Lotado no Departamento de Educação Física, da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) será o(a) meu(minha) orientador(a) de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 06 de Maio de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA PRISCILA LIMA DE OLIVEIRA
Data: 24/05/2025 20:34:28 -0300
Verifique em <https://validar.jf.gov.br>

Assinatura do(a) Orientador(a)

Documento assinado digitalmente
gov.br
MARIA CLARA GOMES VALENTIM CORREIA DE A
Data: 25/05/2025 19:39:03 -0300
Verifique em <https://validar.jf.gov.br>

Assinatura do(a) Orientando (a)

ANEXO B – Acompanhamento de Orientação



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Formulário de Orientação

DADOS DO(A) ORIENTADOR(A)

NOME: Débora Priscila Lima de Oliveira

CREF: 012420 - PE

IES: Faculdade Pernambucana de Saúde DEPARTAMENTO: Educação Física

SEMESTRE: 2025.1

PERÍODO: 06/05/2025 a 18/07/2025

DADOS DO(A) ORIENTANDO(A)

NOME: Maria Clara Gomes Valentim Correia de Araújo

TÍTULO: A Atividade Física Como Estratégia Para A Promoção Da Saúde e Qualidade de Vida Em Usuários do SUS: uma revisão narrativa

DATA	ORIENTAÇÃO	ASSINATURA
06/05	Planejamento e assinatura de documentos	
28/05	Dúvida acerca do uso de descritores nas bases de dados	
02/06	Entrega da metodologia, objetivos e introdução	
04/06	Devolução do tcc para ajustes dos componentes necessários	
05/06	Dúvida acerca da tabela para a revisão narrativa dos artigos	
10/06	Entrega da parte "Revisão da Literatura"	
25/06	Ajustes relacionados à revisão	
30/06	Entrega do TCC completo	
07/07	Ajustes finais	
18/07	Preparação para apresentação	