



ELSA BRASIL

Boletim – Edição Especial

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

O QUE O ELSA-BRASIL MOSTROU ATÉ AGORA?

O ELSA-Brasil é um estudo que acompanha 15 mil adultos em 6 estados há mais de 15 anos, para entender como nossos hábitos de vida influenciam a saúde. Entre eles, a **atividade física é um hábito que protege a saúde**, e o ELSA-Brasil tem dados que mostram isso.

São **mais de 100 artigos publicados** sobre o tema, investigando como o movimento previne e ajuda no controle de desfechos como diabetes, obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares, além de avaliar seus impactos na saúde mental, na preservação cognitiva e na redução da mortalidade geral.

COMO FORAM FEITAS AS MEDIDAS?

A atividade física foi medida de duas formas: por meio de um questionário sobre hábitos e com um acelerômetro, um aparelho que funciona de forma semelhante a um smartwatch (relógio inteligente) para registrar os movimentos ao longo do dia.



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO

CONCEITOS



Atividade física

É um comportamento que envolve os **movimentos voluntários do corpo**, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

Exercício físico

É um tipo de **atividade física planejada, estruturada e repetitiva**, que tem como objetivo melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.

Comportamento sedentário

Envolve atividades realizadas quando você está **acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia**. Por exemplo, quando você está em uma dessas posições para usar celular, computador, tablet, videogame e assistir à televisão ou à aula, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, dentro do carro, ônibus ou metrô.

Ministério da Saúde, 2021.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO





ELSA BRASIL

POR QUE SE MOVER FAZ DIFERENÇA?



Clique no nome dos autores
para acessar o artigo!

Os estudos mostram que reservar alguns minutos do tempo livre para praticar atividade física traz **benefícios para a saúde física e mental**. Resultados do ELSA-Brasil reforçam que esses benefícios são mais evidentes quando a atividade física é realizada **no lazer**.

Para pessoas que fazem pouca atividade física, pequenas mudanças na rotina, como caminhar alguns minutos por dia, **podem reduzir o risco de doenças e melhorar o bem-estar**.

Pessoas que praticam alguma atividade física — como caminhada, dança, ciclismo ou esportes — podem apresentar:

- Menor chance de desenvolver diabetes^{1,2} e hipertensão³;
- Melhor funcionamento de domínios centrais da cognição, como memória, linguagem e atenção, além de menor risco de declínio cognitivo⁴;
- Menor chance de ter dores de cabeça frequentes⁵;
- Menor mortalidade em 5 anos⁶.

¹Sánchez-Martínez et al., 2023; ²Duque et al., 2025; ³Souza et al., 2024;

⁴Feter et al., 2023; ⁵Oliveira et al., 2021; ⁶De Paula et al., 2025. 



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO





ELSA BRASIL

MORTALIDADE

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



Atingir as recomendações da OMS de 150 minutos de atividade moderada a vigorosa por semana associou-se a um risco **25% menor** em 5 anos.

Ou seja, a cada **4 mortes** de pessoas com **comportamentos sedentários** (grupo sedentário), temos **3 mortes** no grupo daquelas que se exercitam conforme a recomendação (grupo ativo).

Grupo sedentário

(Não atinge 150 min/semana)



Após 5 anos



Grupo ativo

(Atinge \geq 150 min/semana)



Após 5 anos



[De Paula et al., 2025.](#)

[Dumith et al., 2026.](#)

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO





ELSA BRASIL

MORTALIDADE

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



Acumular aproximadamente 7000 passos por dia indicou o maior benefício, **reduzindo a mortalidade em 5 anos pela metade.**

Grupo sedentário

(Com baixa contagem de passos)



Após 5 anos



Grupo ativo

(≥ 7000 passos/dia)



Após 5 anos



[De Paula et al., 2025.](#)



[Dumith et al., 2026.](#)



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

MORTALIDADE

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



Em média, substituir 10 minutos de comportamentos sedentários (aqueles que realizamos parados sentados ou deitados) por atividade física moderada ou vigorosa associou-se a um **risco de mortalidade 10% menor** em 5 anos.

Ou seja, a **cada 10 mortes** entre pessoas que continuam totalmente sedentárias, temos **1 vida salva** no grupo que troca apenas 10 minutinhos de sofá por movimento.

Grupo sedentário

(Mantém comportamento sedentário)

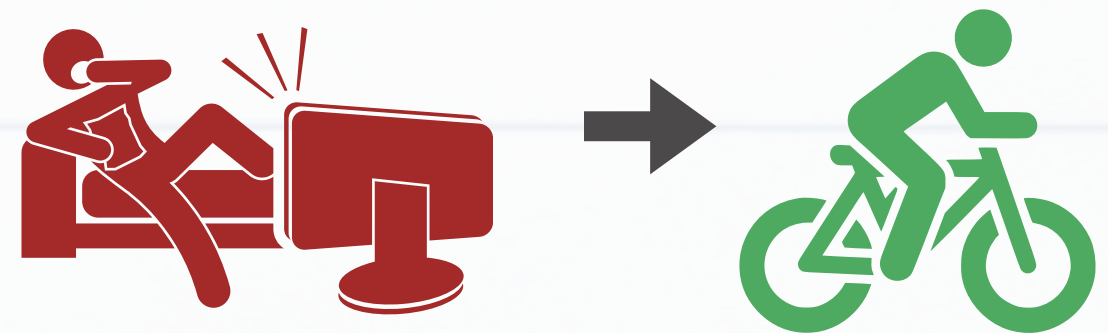


Após 5 anos



Grupo ativo

(Trocou 10 minutos de sedentarismo por atividade física moderada/vigorosa)



Após 5 anos



De Paula et al., 2025. 

Dumith et al., 2026. 

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO

ATIVIDADE FÍSICA AO LONGO DA VIDA IMPORTA



Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



Manter um estilo de vida ativo está ligado a:

- Menos casos de diabetes^{1,2};
- Menos casos de pressão alta³;
- Menor rigidez das artérias (um sinal de proteção ao coração)⁴.

Ou seja, **não é só começar: manter o hábito faz diferença real na saúde.**

¹Sánchez-Martínez et al., 2023; ²Duque et al., 2025;

³Souza et al., 2024; ⁴Baldo et al., 2024. 

O AMBIENTE FAZ DIFERENÇA

Participantes que moram perto de áreas verdes — como praças e parques — praticavam exercício mais frequentemente e apresentavam menos casos de obesidade.

Isso reforça a importância de **idades mais saudáveis**, com espaços onde as pessoas possam caminhar, correr e se movimentar com segurança.

Almeida et al., 2021. 



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



COMO A VIZINHANÇA AFETA O MOVIMENTO



Clique no nome dos autores para acessar o artigo!

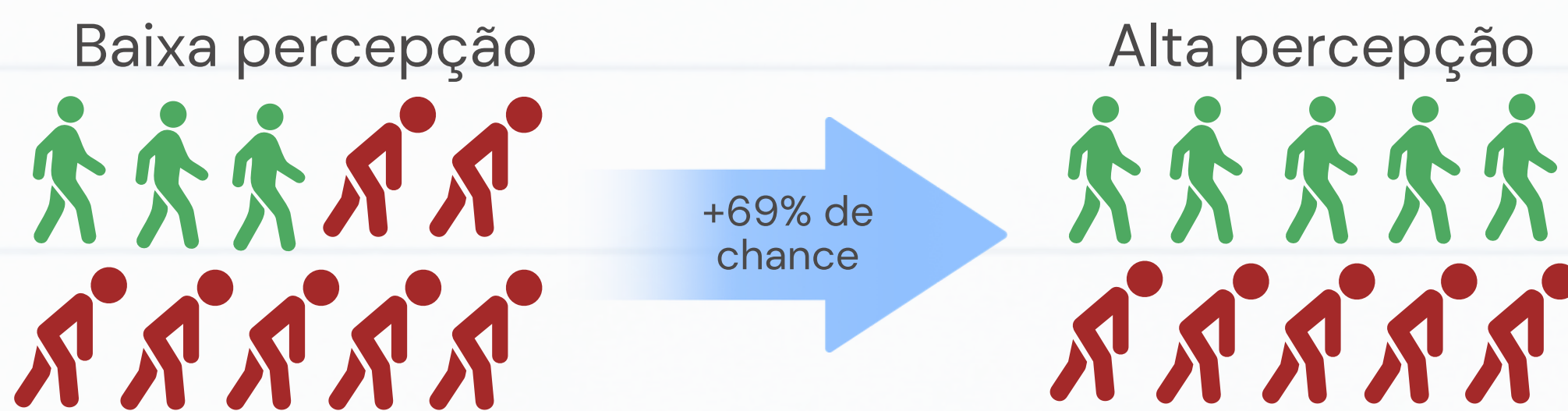


Ainda, participantes que relataram melhor percepção sobre a sua vizinhança em relação a oportunidades para a prática de atividade física, levando em consideração a presença de sombra de árvore, tráfego de veículos, presença de pessoas se exercitando e facilidade para caminhar a pé, tinham:

- 69% mais chance de praticar atividade física no lazer por, pelo menos, 150 minutos por semana;
- 19% mais chance de praticar atividade física no deslocamento por, pelo menos, 150 minutos por semana.

Comparação de pessoas com baixa e alta percepção sobre a sua vizinhança que atingem a recomendação semanal:

Atividade física no lazer



Atividade física no deslocamento



Boletim do Meio Ambiente ELSA-Brasil, 2024.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

APOSENTADORIA E O DESAFIO DE MANTER-SE ATIVO

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



Muitos pensam que a aposentadoria traz mais tempo livre para cuidar da saúde, mas os dados mostram o contrário: ficar parado se torna um hábito muito mais comum nessa fase. Quando comparamos com quem ainda está no mercado de trabalho, o número de **homens inativos fisicamente aumenta 65%** após a aposentadoria. **Entre as mulheres, essa diferença foi de 55%**⁵.

Comparação de pessoas inativas antes e depois da aposentadoria:

Homens trabalhando



+65% de inatividade

Homens depois da aposentadoria



Mulheres trabalhando



+55% de inatividade

Mulheres depois da aposentadoria



⁵De Paula et al., 2023. 

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



NAS DOENÇAS CRÔNICAS

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



Para pessoas com **diabetes tipo 2, hipertensão arterial ou dores musculares persistentes**, que praticam atividade física regularmente, ela pode:

- Ajudar a manter os seus **exames em dia e a doença controlada**;
- Proteger o seu coração, **impedindo que a doença piore** e traga problemas mais sérios;
- Garantir que você continue forte, ativo e dono da própria rotina, podendo fazer o que gosta **sem limitações físicas**.

Feter et al., 2024. 

Além disso, resultados do ELSA-Brasil e de outros estudos sugerem que **mesmo volumes menores de atividade física** — abaixo das recomendações usuais — já se associam a benefícios. Por exemplo, **acumular 60 a 75 minutos ou mais por semana** de atividade física no lazer mostrou relação favorável com indicadores de saúde.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

E O QUE VALE COMO ATIVIDADE FÍSICA?

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



Qualquer movimento que aumente a percepção de esforço em relação a estar parado ou caminhando usualmente como:

- Caminhar, subir escadas, dançar, pedalar, cuidar do jardim e fazer exercícios em casa.

O Ministério da Saúde, através do Guia de Atividade Física para População Brasileira, recomenda **150 minutos** de atividade física moderada ou vigorosa por semana. Mas, se isso parecer muito, começar com alguma atividade e aumentar gradualmente o tempo despendido é o melhor caminho.

Duque et al., 2025. 



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

E COMO POSSO MONITORAR MEUS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA?

Boa parte dos dispositivos que usamos diariamente, como os nossos smartphones e smartwatches, estimam o número de passos e até mesmo o tempo em cada intensidade de atividade física. Tais ferramentas são ótimos indicadores do seu nível atual de atividade física, além de ajudar a progredir em sua meta! Com essas dicas fica mais fácil ter informações relevantes para monitoramento e referência sobre atividade física.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

MOVER O CORPO É UMA DAS MANEIRAS MAIS SIMPLES E IMPORTANTES DE CUIDAR DA SAÚDE!

Pequenas mudanças por dia, repetidas
ao longo do tempo, protegem o coração,
o cérebro e todo o organismo.

Cada passo conta e não esqueça
que você é parte fundamental
dessa história.

Obrigado por fazer
parte do ELSA-Brasil.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



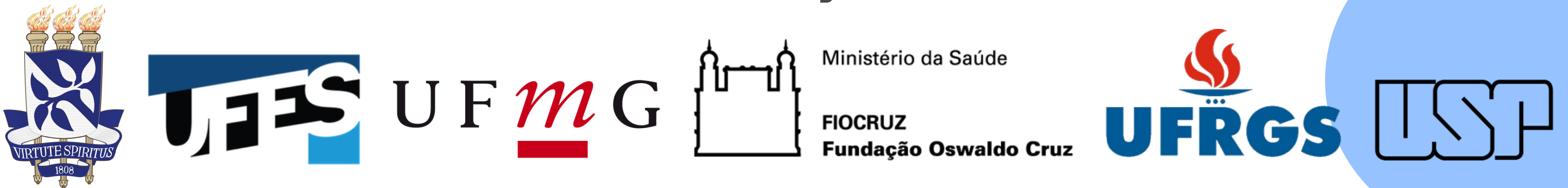
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

QUER SABER MAIS?

Escaneie o QR code ao lado ou clique aqui para ter acesso às publicações do ELSA-Brasil que foram usadas como referência.



Realização:



Contatos:



O Boletim Especial Atividade Física e Saúde é uma publicação do ELSA-Brasil.

COORDENAÇÃO DE PESQUISA: CI - RS Maria Inês Schmidt (Coord.), Bruce Bartholow Duncan (Vice-Coord.); CI - RJ Rosane Härter Griep (Coord.), Maria de Jesus M. Fonseca (Vice-Coord.); CI - MG Sandhi Maria Barreto (Coord.), Luana Giatti (Vice-Coord.); CI - BA Sheila Alvim (Coord.), Maria da Conceição C. de Almeida (Vice-Coord.); CI - ES José Geraldo Mill (Coord.), Maria Del Carmen Bisi Molina (Vice-Coord.); CI - SP Isabela Judith Martins Benseñor (Coord.), Paulo Andrade Lotufo (Vice-Coord.); Centro de Dados: Rodrigo dos Reis.

CURADORIA DE CONTEÚDO E EDIÇÃO: Bruce Bartholow Duncan, Daniela Monego Lins Pastl, Danilo de Paula Santos, Gabriela Jaime Feiden da Silva, Jayne Santos Feter, Maria Inês Schmidt e Natan Feter.

DIAGRAMAÇÃO, EDIÇÃO E ARTE: Daniela Monego Lins Pastl.