

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM COMUNIDADES DE BAIXA RENDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE AS BARREIRAS E SOLUÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Felipe Bezerra da Costa ¹

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um dos principais fatores para a promoção da saúde e prevenção de diversas doenças crônicas não transmissíveis, tais como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares (CRUZ FILHO, 2022). Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física contribui significativamente para o bem-estar mental e social, promovendo qualidade de vida e reduzindo os custos com saúde pública. No entanto, a adesão a um estilo de vida ativo é influenciada por diversos determinantes sociais, sendo que populações de baixa renda enfrentam desafios específicos para a prática regular de exercícios físicos (CALDEIRA; MARQUES JUNIOR, 2024).

Nesse sentido, de acordo com Caldeira e Marques Junior (2024), o contexto socioeconômico de comunidades de baixa renda é marcado por dificuldades estruturais que impactam diretamente o nível de atividade física da população. Dessa maneira, Cruz Filho (2022) aponta que a falta de espaços públicos adequados para a prática esportiva, a insegurança e as longas jornadas de trabalho são fatores que limitam a participação da população em atividades físicas. Além disso, a baixa oferta de políticas públicas voltadas à promoção do exercício físico nessas áreas reforça a desigualdade no acesso a um estilo de vida ativo e saudável (SANTOS, 2023).

Diante desse cenário, surge a seguinte problemática: quais são as principais barreiras enfrentadas pelas comunidades de baixa renda na prática de atividades físicas e quais estratégias podem ser implementadas para superá-las? A resposta a essa questão é essencial para compreender os desafios estruturais, sociais e econômicos que dificultam a adoção de hábitos saudáveis e propor soluções viáveis para a promoção da atividade física nessas comunidades (HØYER-KRUSE, 2024).

¹ Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física para Graduados em Educação Física da UNIFATÉCIE - AL, felipematbm@outlook.com;



Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para identificar as barreiras à prática de atividades físicas em comunidades de baixa renda e analisar possíveis soluções para fomentar a promoção da saúde nesses contextos. A pesquisa buscou fornecer um panorama abrangente sobre os desafios enfrentados por essas populações e apresentar alternativas que possam contribuir para a redução das desigualdades em saúde.

Por meio da análise de evidências científicas recentes, esperou-se contribuir para a formulação de políticas públicas e estratégias mais eficazes que incentivem a prática regular de atividades físicas. Dessa forma, este estudo se propôs a auxiliar gestores públicos, pesquisadores e profissionais da saúde no desenvolvimento de ações que promovam a qualidade de vida e o bem-estar da população de baixa renda, garantindo maior equidade no acesso à saúde e ao esporte.

A metodologia utilizada neste estudo baseia-se em uma pesquisa do tipo revisão integrativa, na qual foram analisados artigos científicos publicados nos últimos cinco anos nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Google Scholar.

Utilizou-se estratégias de busca com operadores booleanos, ("atividade física" OR "exercício físico") AND ("barreiras" OR "dificuldades") AND ("comunidades de baixa renda" OR "população vulnerável") AND ("promoção da saúde" OR "políticas públicas") e ("atividade física" OR "prática esportiva") AND ("incentivo" OR "promoção") AND ("políticas públicas" OR "programas governamentais") AND ("comunidades carentes" OR "grupos socioeconômicos desfavorecidos"). Foram incluídos estudos que abordam as barreiras à prática de atividade física e estratégias de promoção da saúde em comunidades de baixa renda.

Diante da problemática levantada, os resultados deste estudo evidenciaram as principais barreiras enfrentadas por essas populações e apontou estratégias eficazes para superá-las. Entre as hipóteses analisadas, considera-se que a criação de espaços públicos adequados, o fortalecimento de políticas públicas e o incentivo à participação comunitária sejam elementos fundamentais para a promoção da atividade física em comunidades vulneráveis (HØYER-KRUSE, 2024).



METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo baseia-se em uma pesquisa do tipo revisão integrativa, na qual foram analisados artigos científicos publicados nos últimos cinco anos nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Google Scholar.

Utilizou-se estratégias de busca com operadores booleanos, ("atividade física" OR "exercício físico") AND ("barreiras" OR "dificuldades") AND ("comunidades de baixa renda" OR "população vulnerável") AND ("promoção da saúde" OR "políticas públicas") e ("atividade física" OR "prática esportiva") AND ("incentivo" OR "promoção") AND ("políticas públicas" OR "programas governamentais") AND ("comunidades carentes" OR "grupos socioeconômicos desfavorecidos"). Foram incluídos estudos que abordam as barreiras à prática de atividade física e estratégias de promoção da saúde em comunidades de baixa renda.

Após a busca de estudos, foram encontrados oito artigos que fundamentam sua discussão, a partir da interpretação dos dados extraídos dos artigos selecionados e lidos na íntegra, pôde-se constatar que todos os estudos foram publicados em periódicos nacionais, quanto ao ano, um foi publicado em 2021, um em 2022, dois em 2023, dois em 2024 e dois em 2025, o que nos infere sobre a necessidade de pesquisas mais recentes acerca da temática em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Silva (2023), a promoção da atividade física em comunidades de baixa renda exige a adoção de estratégias intersetoriais que abordem as barreiras identificadas de forma integrada. Nessa perspectiva, políticas públicas voltadas para a criação e manutenção de espaços seguros e acessíveis são fundamentais para incentivar a prática regular de exercícios físicos (MOREIRA et al., 2025). Assim, de acordo com os achados de Rodrigues (2024) e Borges (2023), a construção de praças, academias ao ar livre e ciclovias podem ser uma alternativa viável para minimizar os impactos da falta de infraestrutura adequada para a prática regular de atividades físicas e exercícios físicos.

Além disso, a violência e a insegurança são fatores críticos que dificultam a adesão à prática de atividades físicas, principalmente em bairros onde a criminalidade está muito presente (MOREIRA et al., 2025). Nesse sentido, a implementação de políticas de segurança pública voltadas para a proteção dos espaços comunitários pode estimular o



uso desses locais pela população (SOCOLOSKI et al, 2021). Dessa maneira, de acordo com os autores anteriormente citados, a presença de agentes de segurança e o incentivo à iluminação pública são medidas essenciais para garantir um ambiente seguro e convidativo.

Ademais, a participação da comunidade é um fator determinante para o sucesso de programas de incentivo à atividade física (SILVA, 2023). Nesse ínterim, projetos que envolvem lideranças locais e promovem ações coletivas têm maior adesão e impacto social positivo (NOGUEIRA, 2025). Além do mais, iniciativas de mobilização comunitária, como a formação de grupos para práticas de atividades físicas ao ar livre, podem contribuir para a criação de redes de apoio e o fortalecimento do senso de pertencimento, favorecendo a continuidade das práticas esportivas (SOUZA; SILVA, 2024).

Posteriormente, Mossa (2022), nos traz que parcerias entre o setor público e privado também podem desempenhar um papel essencial na promoção da atividade física. Nesse sentido, este mesmo autor aponta que, empresas podem ser incentivadas a investir em programas de saúde e bem-estar, oferecendo suporte financeiro e logístico para a implementação de projetos voltados à população de baixa renda, além disso, a oferta de informações possuídas e coletadas por empresas de transportes, por exemplo, podem subsidiar o poder público na criação de estratégias de espaços públicos voltados para a prática de atividades físicas, as famosas ruas fechadas.

Por conseguinte, seguindo os achados de Nogueira (2025), campanhas educativas são indispensáveis para aumentar a conscientização sobre os benefícios da atividade física. Dessa forma, estratégias de comunicação voltadas para diferentes faixas etárias e perfis populacionais podem contribuir para mudanças comportamentais e maior adesão à prática regular de exercícios (SILVA, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividades físicas em comunidades de baixa renda enfrenta desafios multifacetados que exigem abordagens intersetoriais e investimentos estruturais. A carência de infraestrutura, os custos elevados e a insegurança são fatores que comprometem a adesão da população a um estilo de vida ativo. Portanto, estratégias que envolvem políticas públicas, participação comunitária e incentivo privado são



fundamentais para reverter esse quadro e promover maior equidade no acesso à atividade física.

A implementação de programas governamentais eficazes, aliada à conscientização da população e ao fortalecimento de iniciativas locais, pode transformar significativamente o cenário da prática esportiva em comunidades vulneráveis. A criação e revitalização de espaços públicos seguros, bem como parcerias público-privadas, representam caminhos viáveis para ampliar as oportunidades de atividade física, beneficiando a saúde coletiva e reduzindo desigualdades sociais.

Dessa forma, garantir o acesso equitativo à prática de atividades físicas é uma questão de saúde pública que demanda comprometimento contínuo dos gestores e da sociedade civil. Investir em soluções sustentáveis e acessíveis contribuirá para a melhoria da qualidade de vida e para a construção de comunidades mais ativas e saudáveis, reduzindo o impacto das doenças crônicas e promovendo bem-estar para a população de baixa renda.

Palavras-chave: Atividade física; População de baixa renda, Promoção da saúde, Discriminação, Políticas públicas.

REFERÊNCIAS

Borges, Paula Agrizzi; Silva, Juliana Ilídio Da; Dourado, Thalia Eloisa Pereira Sousa; Costa, Dário Alves Da Silva; Rocha, Solimar Carnavalli; Sales, Aline Dayrell Ferreira; Caiaffa, Waleska Teixeira; Andrade, Amanda Cristina de Souza. Distribuição e qualidade de espaços públicos para atividade física de lazer em uma capital do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 28, p. 1–9, 2023. DOI: 10.12820/rbafs.28e0304. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15047>. Acesso em: 12 out. 2025.

CALDEIRA, Alan Henrique Teixeira; MARQUES JUNIOR, Francisco Colares. **Prevalência de atividade física no lazer dos escolares de 3 escolas do ensino médio da rede de ensino estadual urbana na cidade de Parintins**. 2024. 43 f. TCC de Graduação (Licenciatura Plena em Educação Física) - Universidade Federal do Amazonas.

CRUZ FILHO, Luiz Carlos da. **Atividade física em tempo de isolamento social causado pela COVID-19: o impacto sobre os frequentadores de academias**. 2022. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

HØYER-KRUSE, Jens et al. A interação entre o ambiente social e as oportunidades de atividade física dentro do ambiente construído: uma revisão de escopo. **BMC Public**



Health, v. 24, n. 2361, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12889-024-19733-x>>. Acesso em 6 mar. 2025.

Moreira, R. C. A.; Carneiro, F. B. M.; Silva, A. R. De S. E; Miranda, A. C. A. N. De; Vasques, L. F.; Lage, D. M.; Costa, T. O. A.; Murad, M. M.; Ribeiro, L. S. C.; Carvalho, V. V. C. De; Garibaldi, L. L.; Mendonça, H. S.; Gonçalves, T. P.; Gomes, M. C. V. L.; Sommer, L. de F. Análise dos determinantes sociais da saúde e sua influência na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em áreas vulneráveis. **Caderno Pedagógico**, [S. l.], v. 22, n. 1, p. e13352, 2025. DOI: 10.54033/cadpedv22n1-149. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/13352>. Acesso em: 12 out. 2025.

MOSSA, Roberto do Valle. **A bicicleta na cidade: interfaces entre a saúde e bem-estar na Agenda 2030 da ONU com a promoção da atividade física e o meio de transporte ativo em São Paulo**. 2022. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Saúde) - Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022. doi:10.11606/D.100.2022.tde-02062022-220553.

NOGUEIRA, Jéssica da Rosa et al. Autopercepção de eficácia da prática de atividade física em pacientes de uma unidade de saúde da família de Campo Grande – MS. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. e8972, 2025. DOI: 10.55905/oelv23n2-059. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/8972>. Acesso em: 8 mar. 2025.

RODRIGUES, Nildilene Pereira. **Barreiras e nível de atividade física em idosos**. 2024. 105 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2024.

SANTOS, Carlos Israel Rodrigues dos. **As contribuições da educação física escolar no controle da ansiedade em estudantes do Ensino Médio: uma revisão bibliográfica**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Bauru, 2023.

SILVA, Kalil Janvion Bezerra. **Barreiras percebidas à prática de atividade física e sua relação com fatores sociodemográficos, ambientais e comportamentais em idosos**. 2023. 82 p. Dissertação (Mestrado em Atividade Física Relacionada à Saúde) – Florianópolis, 2023.

SOCOLOSKI, Thiego da Silva et al. Barreiras para a prática de atividade física em idosos: revisão de escopo de estudos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–8, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0208. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14580>. Acesso em: 8 mar. 2025.

SOUSA, Luana Silva de; SILVA, Joyce Maria Leite e. Barreiras percebidas para atividade física por usuários da atenção primária à saúde de um município cearense. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, [S. l.], v. 22, n. 6, p. e3906, 2024. DOI: 10.55905/oelv22n6-007. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/3906>. Acesso em: 8 mar. 2025.

