



INSTITUTO DE ESTUDOS  
DE SAÚDE SUPLEMENTAR

Texto para Discussão nº 95 – 2023  
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE  
BENEFICIÁRIOS DE PLANOS DE SAÚDE  
MÉDICO-HOSPITALAR

*Autor: Felipe Delpino*

*Revisão: Amanda Reis, Bruno Minami, Natalia Lara*

*Superintendente Executivo: José Cechin*

## SUMÁRIO EXECUTIVO

---

- Este texto apresenta os níveis de atividade física entre beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares, utilizando dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, e comparando as diferenças segundo variáveis sociodemográficas;
- A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana;
- Em 2019, apenas 14,1% dos beneficiários atingiram o tempo recomendado de atividade física semanal;
- Aproximadamente 22% dos beneficiários não praticavam exercícios físicos ou praticavam apenas uma vez por semana; e
- Os homens e os adultos mais jovens foram os que menos alcançaram o tempo recomendado de dias por semana para prática de exercícios.

## A. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é fundamental para uma saúde plena e está associada a diversos benefícios, tanto físicos quanto mentais. Dentre eles, destacam-se a melhora na composição corporal, redução de riscos cardiovasculares, prevenção de mortalidade prematura e proteção contra ansiedade e depressão<sup>1-5</sup>. É importante que se pratique atividade física desde os primeiros anos de vida, aumentando assim os benefícios a curto e longo prazo<sup>6</sup>. Isso ocorre porque os hábitos que se iniciam nos primeiros anos de vida tendem a se estender por longos períodos, indo até os anos mais tardios da vida, oferecendo proteção contra vários problemas de saúde<sup>7</sup>.

Em pessoas com 18 a 64 anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática de 150 a 300 minutos por semana de atividade física com intensidade moderada (disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>). Essa atividade pode ser realizada em qualquer ambiente que seja propício, como parques, praças, academias ou outros tipos de espaços ao ar livre. Identificar a prevalência de pessoas que atingem essa recomendação pode ser fundamental para elaboração de políticas públicas voltadas àqueles fisicamente inativos. No entanto, a maioria dos estudos são voltados à população geral e não trazem estimativas para beneficiários de planos de saúde que, no Brasil, representam aproximadamente 23,2% da população, de um total de aproximadamente 215 milhões de habitantes (disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>).

A última edição da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) foi conduzida em 2019, e inclui dados para beneficiários de planos de saúde bem como questões relacionadas à prática de atividade física. Este texto discursivo teve por objetivo avaliar o percentual de beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares que atingem a recomendação de pelo menos 150 minutos de atividade física semanal segundo variáveis sociodemográficas.

## B. MÉTODOS

Realizou-se um estudo transversal com microdados da Pesquisa Nacional de Saúde para o ano de 2019. Os dados da PNS são de domínio público e estão disponíveis no site do IBGE (<https://www.ibge.gov.br/>).

A coleta de dados da PNS foi realizada entre junho e agosto de 2019, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em convênio com o Ministério da Saúde (Fiocruz). A população-alvo consistiu em moradores em domicílios particulares permanentes. Selecionou-se um morador com 15 anos ou mais. A amostra foi selecionada por meio da lista de moradores construída no momento da entrevista. Para fins de comparação com as recomendações da OMS, os dados da PNS 2019 foram restringidos a adultos com 18 anos ou mais. A amostra da PNS 2019 foi de 108.457 domicílios, com intuito de garantir precisão aceitável para os diversos domínios de estimação.

Como variável dependente, ou desfecho, avaliaram-se duas perguntas relacionadas à atividade física. A primeira perguntava quantos dias por semana o(a) participante praticava exercício físico ou esporte, a qual foi categorizada em 0-1 dia, 2 a 4 dias, 5 dias ou mais. Na segunda, era questionado o tempo em minutos em que o participante praticava exercício ou esporte, a qual foi multiplicada pelos dias da semana em que eram praticados esses exercícios, gerando assim o tempo semanal em minutos de exercícios. Utilizou-se o ponto de corte da OMS, sendo menos de 150 minutos por semana classificado como não atinge as recomendações e 150 ou mais como atinge as recomendações.

As variáveis de atividade física foram comparadas segundo as seguintes características sociodemográficas: sexo (masculino ou feminino); idade (18 a 39, 40 a 59 e 60 ou mais); nível de instrução (sem instrução/fundamental incompleto, fundamental completo/médio incompleto ou superior completo); cor da pele (branca, preta, parda ou outra); zona de moradia (urbana ou rural).

A população estimada foi considerada por meio da aplicação dos pesos amostrais. Foram

realizadas análises descritivas por meio de frequência, com intervalos de confiança de 95% (IC95%), considerando-se diferenças estatisticamente significativas quando não houve sobreposição entre os intervalos. As análises foram realizadas no *software* estatístico Stata, versão 15.1. A PNS 2019 foi aprovada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa/Conselho Nacional de Saúde, sob números de protocolo 3.529.376.

### C. RESULTADOS

Em geral, apenas 14,1% (IC95%: 13,3-15,0) dos beneficiários praticavam 150 minutos ou mais de exercícios por semana. De acordo com as estimativas populacionais, os números apontam que aproximadamente 35.3 milhões dos beneficiários não atingem os 150 minutos semanais recomendados pela OMS. Além disso, 31,6% (IC95%: 30,5-32,7) dos beneficiários praticavam exercícios em cinco ou mais dias na semana, enquanto 46,4% (IC95%: 45,3-47,5) praticavam entre 2 e 4 dias. Os outros 22% praticavam exercícios apenas uma vez ou menos por semana ou menos, representando

aproximadamente 9,4 milhões de beneficiários fisicamente inativos.

A Tabela 1 apresenta o percentual de recomendação do tempo de atividade física (150 minutos ou mais por semana) segundo características sociodemográficas. Os resultados mostraram que as mulheres alcançaram mais o tempo recomendado do que os homens, com 15,9% (IC95%: 14,8-17,2) para elas e 12,5% (IC95%: 11,3-13,8) para os homens. Os mais velhos (60 anos ou mais) atingiram mais o tempo recomendado pela OMS, com 19,6% (IC95%: 17,5-21,8) dos beneficiários praticando pelo menos 150 minutos de atividade física por semana. Já entre os mais jovens, faixa-etária de 18 a 39 anos, apenas 12,7% (IC95%: 11,6-14,0) atingiram o tempo recomendado. Os resultados por escolaridade mostraram poucas diferenças no tempo de atividade física semanal, sugerindo que todas as categorias têm prevalências semelhantes de tempo de atividade por semana. A cor da pele e zona de moradia também não mostraram diferenças estatisticamente significativas segundo intervalos de confiança.

**TABELA 1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS SEGUNDO PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM MINUTOS POR SEMANA EM 2019 (N ESTIMADO = 41.093.222 MILHÕES DE BENEFICIÁRIOS).**

VARIÁVEIS	MENOS DE 150 MINUTOS POR SEMANA	150 MINUTOS OU MAIS POR SEMANA
	% IC95%	% IC95%
<b>SEXO</b>		
MASCULINO	87,5 86,2-88,7	12,5 11,3-13,8
FEMININO	84,1 82,8-85,2	15,9 14,8-17,2
<b>IDADE</b>		
18 A 39	87,3 86,0-88,4	12,7 11,6-14,0
40 A 59	86,1 84,7-87,4	13,9 12,6-15,3
60 OU MAIS	80,4 78,2-82,5	19,6 17,5-21,8

**TABELA 1. CONTINUAÇÃO**

VARIÁVEIS	MENOS DE 150 MINUTOS POR SEMANA	150 MINUTOS OU MAIS POR SEMANA
	% IC95%	% IC95%
<b>NÍVEL DE INSTRUÇÃO</b>		
<b>SEM INSTRUÇÃO - FUNDAMENTAL INCOMPLETO</b>	84,5 83,1-85,9	15,5 14,1-16,9
<b>FUNDAMENTAL COMPLETO - MÉDIO INCOMPLETO</b>	89,0 87,2-90,6	11,0 9,4-12,8
<b>MÉDIO COMPLETO - SUPERIOR INCOMPLETO</b>	85,5 84,0-86,9	14,5 13,1-16,0
<b>SUPERIOR COMPLETO</b>	86,2 83,1-88,8	13,8 11,2-16,9
<b>COR DA PELE</b>		
<b>BRANCA</b>	86,4 84,9-87,7	13,6 12,3-15,1
<b>PRETA</b>	85,6 83,3-87,6	14,4 12,4-16,7
<b>OUTRA</b>	84,9 73,9-91,8	15,1 8,2-26,1
<b>PARDA</b>	85,6 84,4-86,8	14,4 13,2-15,6
<b>ZONA</b>		
<b>URBANA</b>	86,1 85,1-87,0	13,9 13,0-14,9
<b>RURAL</b>	84,7 82,9-86,3	15,3 13,7-17,1

Fonte: Microdados da Pesquisa Nacional de Saúde, edição 2019. Elaboração: IESS.

Na Tabela 2, estão apresentados o número de dias em que os beneficiários praticaram atividade física segundo as variáveis socio-demográficas. Novamente, as mulheres foram as que mais praticaram exercícios por cinco dias ou mais na semana, com 35,6% (IC95%: 34,1-37,2), enquanto apenas 28,0% (IC95%: 26,6-29,6) dos homens se exercitaram durante cinco dias ou mais na semana. Os beneficiários com 60 anos ou mais foram

os que mais se exercitaram durante cinco dias ou mais na semana, com 41,3% (IC95%: 38,7-44,0). Por outro lado, entre os mais jovens, houve a maior taxa de beneficiários que se exercitavam apenas um dia na semana ou menos, com 26,3% (IC95%: 24,8-27,8). Nível de escolaridade, cor da pele e zona de moradia não foram fatores que diferenciaram no número de dias semanais em que os beneficiários se exercitaram.

**TABELA 2. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS SEGUNDO NÚMERO DE DIAS EM QUE PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA POR SEMANA EM 2019 (N ESTIMADO = 42.809.052 MILHÕES DE BENEFICIÁRIOS).**

VARIÁVEIS	1 OU NENHUM DIA	2 A 4 DIAS	5 OU MAIS DIAS
	% IC95%	% IC95%	% IC95%
<b>SEXO</b>			
MASCULINO	29,5 28,0-31,0	42,5 41,0-44,0	28,0 26,6-29,6
FEMININO	13,5 12,4-14,7	50,8 49,2-52,5	35,6 34,1-37,2
<b>IDADE</b>			
18 A 39	26,3 24,8-27,8	44,5 42,9-46,1	29,2 27,8-30,7
40 A 59	19,3 17,9-20,9	49,4 47,4-51,4	31,2 29,4-33,1
60 OU MAIS	11,8 10,3-13,6	46,8 44,3-49,5	41,3 38,7-44,0
<b>NÍVEL DE INSTRUÇÃO</b>			
SEM INSTRUÇÃO - FUNDAMENTAL INCOMPLETO	20,2 18,7-21,9	46,4 44,5-48,3	33,4 31,6-35,2
FUNDAMENTAL COMPLETO - MÉDIO INCOMPLETO	25,6 23,4-28,0	46,4 43,6-49,1	28,0 25,6-30,5
MÉDIO COMPLETO - SUPERIOR INCOMPLETO	23,8 22,1-25,5	44,7 42,9-46,5	31,5 29,8-33,3
SUPERIOR COMPLETO	14,9 12,6-17,5	52,6 49,3-55,9	32,5 29,1-36,1
<b>COR DA PELE</b>			
BRANCA	23,2 21,5-25,0	45,7 43,9-47,6	31,1 29,3-33,0
PRETA	24,3 21,6-27,2	45,2 42,1-48,3	30,5 27,9-33,4
OUTRA	20,2 13,8-28,4	50,7 41,7-59,8	29,1 22,2-37,1
PARDA	20,5 19,3-21,8	47,2 45,6-48,8	32,3 30,8-33,8
<b>ZONA</b>			
URBANA	21,2 20,2-22,3	46,9 45,6-48,1	31,9 30,7-33,1
RURAL	26,9 24,6-29,4	43,6 41,5-45,7	29,5 27,3-31,7

Fonte: Microdados da Pesquisa Nacional de Saúde, edição 2019. Elaboração: IESS.

## D. DISCUSSÃO

No presente texto para discussão, avaliamos o percentual de beneficiários que, em 2019, atingiram os níveis recomendados de atividade

física segundo a OMS, bem como o número de dias da semana nos quais os beneficiários realizaram atividade física. Os resultados encontrados são preocupantes e mostraram que apenas 14,1% dos beneficiários atingiram

o tempo de atividade física por semana que é recomendado pela OMS. Além disso, aproximadamente 22% dos beneficiários se exercitavam apenas uma vez ou menos por semana. Nossos resultados também mostraram que as mulheres se exercitaram mais que os homens, assim como os beneficiários mais velhos, que apresentaram maiores taxas de tempo de atividade física semanal e se exercitaram por mais dias durante a semana.

Um estudo realizado no Brasil que incluiu 820 participantes de Santa Catarina mostrou que aproximadamente 75% da amostra não atingia as recomendações semanais de atividade física<sup>8</sup>. Este estudo incluiu participantes beneficiários e não beneficiários, demonstrando que este é um problema que atinge ambos os grupos. Já em Curitiba, um estudo com quase 700 participantes apontou que morar próximo a ambientes adequados para prática de atividade física foi associado a um aumento nos níveis de atividade física<sup>9</sup>. Tais achados apontam que o investimento por parte do governo em locais adequados para prática de atividade física pode ajudar a diminuir os níveis de sedentarismo. Outras evidências corroboram essa hipótese e apontam que morar próximo de lugares com espaços adequados à realização de atividade física está associado a níveis maiores de atividade física<sup>10</sup>.

Como mencionado na introdução, é importante que se inicie a prática de atividade física desde os primeiros anos de vida. No entanto, nossos resultados mostraram o inverso – ficando claro que os mais velhos são os que se exercitam mais. Diante desses achados, faz-se necessário que o incentivo a hábitos mais saudáveis venha desde os primeiros anos de vida, começando com conscientização dos pais a incentivarem seus filhos a praticarem exercícios e diminuírem o tempo sedentário, em especial o tempo em frente às telas. Já foi demonstrado que tempo prolongado de tela está associado a diversos problemas de saúde, que podem ir desde inatividade física e alimentação desequilibrada até problemas psicológicos e diminuição da qualidade de vida<sup>11</sup>. Por outro lado, a prática de atividade física em crianças e adolescentes está associada a desenvolvimento de

habilidades motoras, proteção contra obesidade, melhora na saúde psicológica e aptidão cardiorrespiratória<sup>12</sup>, influenciando positivamente na saúde durante a vida adulta. É de se esperar que os adultos mais jovens se exercitem menos que os idosos pois ainda trabalham e tem menos tempo para se exercitarem. No entanto, o incentivo por parte de empresas e grandes corporações à prática de atividade física pode ser uma saída para diminuir o nível de sedentarismo entre os adultos que estão em fase economicamente ativa.

Com a chegada da COVID-19, nos primeiros meses de 2020, essa situação pode ter sido agravada, já que os dados da PNS são pré-pandemia. Durante as fases mais intensas da pandemia, a maioria das pessoas não pode se exercitar, pois as academias foram fechadas e os lugares públicos restritos, o que resultou em diminuição da prática de atividade física. Diversas pesquisas ao redor do mundo constataram essa hipótese e apontaram que durante a COVID-19 houve redução considerável na prática de atividade física<sup>13-15</sup>. As novas pesquisas precisam identificar se essa diminuição foi apenas temporária ou se foi mantida pós relaxamento das medidas de flexibilização. Caso a redução tenha se mantido, as estimativas são ainda piores e nos próximos anos poderá haver milhões de novos casos de doenças crônicas e afastamento do trabalho.

Nossos resultados apontam para a necessidade de incentivo à prática de atividade física, em especial entre os mais jovens e entre os homens. Programas institucionais que incentivem seus funcionários a se exercitarem mais pode ser uma solução adequada que, futuramente, deverá refletir em menores taxas de inatividade física e de absenteísmo no emprego.

## E. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este texto para discussão mostrou que a maioria dos beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares não atinge o tempo de atividade física semanal recomendado pela OMS. Foi identificado também que aproximadamente um a cada cinco beneficiários se exercitaram apenas uma vez por semana ou menos.

Os achados refletem a necessidade de incentivo à promoção da prática de atividade física, em especial entre os mais jovens.

## F. REFERÊNCIAS

- Bradbury KE, Guo W, Cairns BJ, Armstrong MEG, Key TJ. Association between physical activity and body fat percentage, with adjustment for BMI: a large cross-sectional analysis of UK Biobank. *BMJ Open* [Internet]. 2017 Mar 1 [cited 2022 Nov 6];7(3):e011843. Available from: <https://bmjopen.bmj.com/content/7/3/e011843>
- Barbiellini Amidei C, Trevisan C, Dotto M, Ferroni E, Noale M, Maggi S, et al. Association of physical activity trajectories with major cardiovascular diseases in elderly people. *Heart* [Internet]. 2022 Mar 1 [cited 2022 Nov 6];108(5):360–6. Available from: <https://heart.bmj.com/content/108/5/360>
- Zhao M, Veeranki SP, Magnussen CG, Xi B. Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ* [Internet]. 2020 Jul 1 [cited 2022 Nov 6];370:2031. Available from: <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m2031>
- Ströhle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm (Vienna)* [Internet]. 2009 Jun [cited 2023 Jan 25];116(6):777–84. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18726137/>
- de Oliveira LDSSCB, Souza EC, Rodrigues RAS, Fett CA, Piva AB. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends Psychiatry Psychother* [Internet]. 2019 Feb 4 [cited 2023 Jan 25];41(1):36–42. Available from: <http://www.scielo.br/j/trends/a/3MXbNC4DY3y3M54PrjB4gGS/?lang=en>
- Landry BW, Driscoll SW. Physical activity in children and adolescents. *PM R* [Internet]. 2012 Nov [cited 2022 Nov 6];4(11):826–32. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23174545/>
- Breckenkamp J, Blettner M, Laaser U. Physical activity, cardiovascular morbidity and overall mortality: Results from a 14-year follow-up of the German Health Interview Survey. *J Public Health (Bangkok)* [Internet]. 2004 Oct 30 [cited 2022 Nov 6];12(5):321–8. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-004-0051-4>
- Morais GL de, Rech CR, Schäfer AA, Meller F de O, Farias JM de. Nível de atividade física de adultos: associação com escolaridade, renda e distância dos espaços públicos abertos em Criciúma, Santa Catarina. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* [Internet]. 2022 Mar 9 [cited 2022 Nov 8];44. Available from: <http://www.scielo.br/j/rbce/a/WYBMwSqxMbL9q4PRstLxpHy/abstract/?lang=pt>
- Hino AAF, Rech CR, Gonçalves PB, Reis RS. Acessibilidade a espaços públicos de lazer e atividade física em adultos de Curitiba, Paraná, Brasil. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2019 Nov 28 [cited 2022 Nov 8];35. Available from: <http://www.scielo.br/j/csp/a/kRKSvjWqX4N4L9pdKpSBhyz/?lang=pt>
- Hajna S, Ross NA, Brazeau AS, Bélisle P, Joseph L, Dasgupta K. Associations between neighbourhood walkability and daily steps in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* [Internet]. 2015 Aug 11 [cited 2022 Nov 8];15(1):1–8. Available from: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2082-x>
- Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open* [Internet]. 2019 Jan 1 [cited 2023 Jan 30];9(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30606703/>
- Loprinzi PD, Cardinal BJ, Loprinzi KL, Lee H. Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obes Facts* [Internet]. 2012 Sep [cited 2023 Jan 30];5(4):597–610. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22986648/>
- Park AH, Zhong S, Yang H, Jeong J, Lee C. Impact of COVID-19 on physical activity: A rapid review. *J Glob Health* [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 30];12:5003. Available from: </pmc/articles/PMC8979477/>
- de Santana WF, Tavares GH, Pires LC, Romano FS, de Oliveira NRC, Lusby C, et al. The decrease in the physical activity levels during the COVID-19 social distancing period. *Motriz: Revista de Educação Física* [Internet]. 2022 Apr 22 [cited 2023 Jan 30];28. Available from: <http://www.scielo.br/j/motriz/a/nffxbC9T3HKy6MgpqFRnTWB/?lang=en>
- Puccinelli PJ, da Costa TS, Seffrin A, de Lira CAB, Vancini RL, Nikolaidis PT, et al. Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2023 Jan 30];21(1):1–11. Available from: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10470-z>



**IESS**

**INSTITUTO DE ESTUDOS  
DE SAÚDE SUPLEMENTAR**

IESS  
Rua Joaquim Floriano 1052, conj. 42  
CEP 04534 004, Itaim, São Paulo, SP  
Tel (11) 3709.4980  
[contato@iess.org.br](mailto:contato@iess.org.br)