

Atividade física no lazer praticada por brasileiros residentes das áreas urbanas e rurais

Leisure-time physical activity practiced by Brazilians living in urban and rural areas

Actividad física en el tiempo libre practicada por brasileños que viven en zonas urbanas y rurales¹

<https://doi.org/10.15332/2422474X.10204>

[Artículo]

Silas Nery de Oliveira²
Jansen Atier Estrázulas³
José Ilcleson Mendes Coelho⁴
Drielle Matos Silva Estrázulas⁵
Fernando José Herkrath⁶

Received: 21 November, 2023

Accepted: 05 April, 2024

How to cite:

de Oliveira, S. N., Estrázulas, J. A., Mendes Coelho, J. I., & Herkrath, F. J. (n.d.). Actividad física en el tiempo libre practicada por brasileños que viven en zonas urbanas y rurales. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(2), 88-100. <https://doi.org/10.15332/2422474X.10204>



Resumo

Objetivou-se comparar os diferentes tipos de atividade física praticada por brasileiros no lazer (AFL) nas áreas urbana e rural. Utilizaram-se dados de pessoas com idade ≥ 15 anos entrevistados na Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. Dezesete tipos de AFL foram avaliados segundo a situação de residência (urbana e rural), o gênero, a faixa etária e a macrorregião. Foram calculados as prevalências e os intervalos de confiança (IC) de 95% no *software* Stata SE, versão 17, considerando o delineamento e os pesos amostrais (comando *svy*). Houve maior prevalência da musculação (16,8%; IC 95% 16,1-17,5) e da ginástica aeróbica (5,1%; IC 95% 4,7-5,5) na zona urbana, e do

¹ Pesquisa. Sem financiamento. Universidade do Estado do Amazonas. Manaus, Brasil. Início da pesquisa: 10/10/2023. Conclusão: 13/11/2023.

² Doutor em educação física, Universidade do Estado do Amazonas, Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública na Amazônia. Manaus, Brasil. ORCID: 0000-0002-2635-5294, e-mail: nerysilas@gmail.com

³ Doutor em engenharia de produção, Universidade do Estado do Amazonas, Grupo de Pesquisa em Biomecânica e Ergonomia. Manaus, Brasil. ORCID: 0000-0002-5091-6370, e-mail: jestrázulas@uea.edu.br

⁴ Especialista em gestão pública, Universidade do Estado do Amazonas, Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Manaus, Brasil. ORCID: 0009-0005-3284-4480, e-mail: ilcleson.mendes@gmail.com

⁵ Especialista em ortopedia e traumatologia, Universidade do Estado do Amazonas, Grupo de Pesquisa em Biomecânica e Ergonomia. Manaus, Brasil. ORCID: 0009-0007-6081-5593, e-mail: driellemattos@hotmail.com

⁶ Doutor em saúde coletiva, Universidade do Estado do Amazonas, Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Manaus, Brasil. ORCID: 0000-0003-4439-0189, e-mail: fmberrath@uea.edu.br

futebol (24,4%; IC 95% 22,9-25,9) e da caminhada (48,2%; IC 95% 46,3-50,0) na zona rural. Tais heterogeneidades nos tipos de AFL devem ser consideradas na elaboração de políticas públicas tanto de saúde como de lazer.

Palavras-chave: promoção da saúde, exercício, saúde rural.

Abstract

The objective was to compare the different types of physical activity practiced by Brazilians during leisure time (LTPA) in urban and rural areas. Data from people aged ≥ 15 years old interviewed in the 2019 National Health Survey were used. Seventeen types of LTPA were evaluated according to residence situation (urban and rural), gender, age group, and macro-region. Prevalence and 95% confidence intervals (CI) were calculated in the Stata SE software, version 17, considering the design and sample weights (svy command). There was a higher prevalence of bodybuilding (16.8%; 95% CI 16.1-17.5) and aerobic gymnastics (5.1%; 95% CI 4.7-5.5) in urban areas, and football (24.4%; 95% CI 22.9-25.9) and walking (48.2%; 95% CI 46.3-50.0) in rural areas. Such heterogeneities in the types of LTPA must be considered when developing public policies for both health and leisure.

Key words: health promotion, exercise, rural health.

Resumen

El objetivo fue comparar los diferentes tipos de actividad física practicada por los brasileños durante el tiempo libre (AFTL) en áreas urbanas y rurales. Se utilizaron datos de personas ≥ 15 años entrevistadas en la Encuesta Nacional de Salud de 2019. Se evaluaron diecisiete tipos de AFTL según situación de residencia (urbana y rural), género, grupo de edad y macrorregión. La prevalencia y los intervalos de confianza (IC) del 95% se calcularon en el software Stata SE, versión 17, considerando el diseño y los pesos de la muestra (comando svy). Hubo mayor prevalencia de culturismo (16,8%; IC 95% 16,1-17,5) y gimnasia aeróbica (5,1%; IC 95% 4,7-5,5) en las zonas urbanas, y fútbol (24,4%; IC 95% 22,9-25,9) y caminar (48,2%; IC 95% 46,3-50,0) en zonas rurales. Estas heterogeneidades en los tipos de AFTL deben considerarse al desarrollar políticas públicas tanto para la salud como para el tiempo libre.

Palabras clave: promoción de la salud; ejercicio físico; salud rural.

Introdução

A prática da atividade física (AF) realizada de forma regular está associada à redução do risco de morte por todas as causas e tem sido indicada como um fator protetivo contra o surgimento e desenvolvimento de algumas doenças, como as doenças crônicas não transmissíveis (Warburton e Bredin, 2017; Zelenović et al., 2022). Embora esses benefícios sejam bastante difundidos e um estilo de vida ativo seja amplamente estimulado, existe percentual elevado de pessoas no mundo todo consideradas insuficientemente ativas (Guthold et al., 2018). Esse contexto motivou debates que levaram a Organização Mundial da Saúde (2018) a aprovar o Plano de Ação Global sobre AF, cujo objetivo é reduzir mundialmente a inatividade física em 15%. Esse plano desafia os países a desenvolver e implementar políticas e programas que promovam estilo de vida ativo independentemente da idade e/ou da capacidade física (Bull et al., 2020).

A AF é caracterizada por movimentos produzidos pela musculatura esquelética que resultam em gasto energético e, dessa forma, pode ser praticada em diversos contextos ou diferentes domínios (Caspersen et al., 1985). Esses domínios diferem quanto à frequência, à duração e à intensidade, e estão relacionados a atividades laborais, rotinas da vida diária — como atividades domésticas e deslocamento ativo —, além de atividades praticadas nos momentos de lazer (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2020; Samitz et al., 2011). As atividades laborais ou no domínio do trabalho são uma das que mais contribuem para os níveis totais de AF (Da Silva et al., 2018; Strain et al., 2020), porém altos níveis nesse domínio foram relacionados a maiores riscos de morte por todas as causas (Coenen et al., 2018).

Assim, a AF no domínio do lazer apresenta-se de grande importância para fins de saúde pública (Da Silva et al., 2018), porque representa uma dimensão mais facilmente modificável e propícia para estimular a prática da AF e promover os potenciais benefícios à saúde (de Sousa et al., 2013). É importante salientar que diferentes determinantes sociodemográficos influenciam a prática da AF no lazer, como o gênero, a raça e a posição socioeconômica (Casas et al., 2018; Mielke et al., 2022). Adicionalmente, os diferentes locais onde a população de um país reside também devem ser considerados, uma vez que estudos têm mostrado que residentes em áreas urbanas são mais ativos no lazer que residentes em áreas rurais (Wanzeler e Nogueira, 2019; Wendt et al., 2022; Whitfield et al., 2019).

Dados do inquérito nacional de saúde estadunidense sobre AF no lazer (Whitfield et al., 2019) mostraram que apenas um em cada cinco residentes de áreas rurais realizava atividades aeróbicas e de força muscular. Com relação à população brasileira, Wendt et al. (2022) observaram menor prevalência de AF no lazer para residentes das áreas rurais em comparação aos de áreas urbanas, corroborando a revisão da literatura realizada por Wanzeler e Nogueira (2019), que identificaram elevada frequência de inatividade física no domínio do lazer na população rural brasileira. Embora essas evidências sejam encontradas na literatura, Cleland et al. (2017) observaram, em sua revisão sistemática, que há número limitado de estudos que apresentem intervenções de AF eficazes para as populações rurais.

Nessa perspectiva, é importante conhecer os tipos de AF realizadas no lazer a fim de fornecer informações que auxiliem no desenvolvimento e implementação de políticas públicas em consonância com os interesses e práticas das populações (Bertuol, de Oliveira, et al., 2022; Bertuol, Tozetto, et al., 2022; Wendt et al., 2022). Recentemente, Cruz et al. (2022) apresentaram informações sobre AF no lazer praticada entre brasileiros que residem em áreas urbanas e rurais. Todavia, os autores apresentaram os tipos de AF agrupadas em categorias e não de forma discriminada, além de não descreverem a prevalência dessas atividades estratificadas pelo gênero, pela idade e pelas macrorregiões. Assim, o objetivo deste estudo foi comparar os diferentes tipos de AF no lazer praticados por brasileiros que residem em áreas urbanas e áreas rurais do país.

Metodologia

Este estudo é caracterizado por um desenho transversal que analisou dados provenientes da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. Essa pesquisa foi realizada pelo Instituto Brasileiro de

Geografia e Estatística (mais conhecido por sua sigla “IBGE”) juntamente com o Ministério da Saúde do Brasil. Trata-se de um inquérito de base populacional, com representatividade para o Brasil e suas macrorregiões (Stopa et al., 2020); entre os objetivos gerais, esse inquérito visa prover informações a respeito da saúde e do estilo de vida dos brasileiros (Stopa et al., 2020; Szwarcwald et al., 2014).

A amostragem foi realizada por conglomerado em três etapas: 1) seleção dos setores ou conjunto de setores censitários; 2) seleção de domicílios nos setores; e 3) seleção de morador em cada domicílio com idade ≥ 15 anos. Para a edição de 2019, a Pesquisa Nacional de Saúde foi aprovada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa do Conselho Nacional de Saúde com o Parecer 3.529.376. Mais detalhes sobre a concepção e procedimentos metodológicos do inquérito podem ser consultados na literatura (Stopa et al., 2020; Szwarcwald et al., 2014). As entrevistas foram realizadas nos domicílios por entrevistadores treinados, com o auxílio de dispositivos portáteis para a coleta. Este estudo analisou os dados dos 90.846 moradores incluídos no terceiro estágio de seleção amostral, dos quais 85,9% residiam em áreas urbanas e 14,1% em áreas rurais.

No questionário utilizado, a mensuração da prática de AF no lazer foi realizada pelas seguintes questões: 1) Nos últimos 12 meses, o(a) sr. (sra.) praticou algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia); 2) Qual o exercício físico ou esporte que o(a) sr. (sra.) pratica(praticava) com mais frequência? (Apenas o primeiro citado).

Quanto ao tipo de exercício físico ou esporte praticado, foram consideradas as seguintes opções de resposta: caminhada (excluir aquela para ir ao trabalho); caminhada em esteira; corrida ou *cooper*; corrida em esteira; musculação; ginástica aeróbica/spinning/step/jump; hidroginástica; ginástica geral/localizada/pilates/alongamento/ioga; natação; artes marciais e lutas; bicicleta ou bicicleta ergométrica; futebol; basquetebol; voleibol; tênis; dança; outros (atividades não listadas no questionário).

Para a análise dos dados, os tipos de atividades informadas foram avaliados de acordo com a situação do domicílio: urbano e rural. Adicionalmente, as prevalências foram estimadas segundo gênero (masculino ou feminino), faixa etária (de 15 a 29, de 30 a 49, com 50 anos ou mais) e macrorregião de residência (Norte, Nordeste, Sudeste, Sul, Centro-Oeste). As variáveis de estratificação assim como os tipos de AF foram apresentados pelas proporções estimadas e seus respectivos intervalos de confiança a 95% (IC 95%). Na comparação de medidas de ocorrência ao nível de significância de 5%, foram utilizados os IC 95%. As análises foram realizadas por intermédio do software Stata SE, versão 17, considerando o delineamento amostral complexo e os pesos amostrais (comando *survey*).

Resultados e discussão

Dos indivíduos com idade ≥ 15 anos selecionados nos domicílios, 43,4% (42,7-44,0) relataram praticar algum tipo de exercício físico no lazer ou esporte nos últimos 12 meses, sendo 45,2% (44,5-46,0) do ambiente urbano e 31,8% (30,5-33,1) do ambiente rural. As informações sociodemográficas são descritas na Tabela 1.

Tabela 1.*Informações sociodemográficas dos moradores com idade ≥ 15 anos, Brasil, 2019*

	Total	Urbano	Rural
	% (IC 95%)	% (IC 95%)	% (IC 95%)
Gênero			
Masculino	47,05 ^a	46 (45,81 - 46,18)	53,49 (52,38 - 54,60)
Feminino	52,95 ^a	54 (53,82 - 54,19)	46,51 (45,40 - 47,62)
Idade (anos)			
15 - 29	26,38 (26,11 - 26,65)	26,14 (25,79 - 26,49)	27,87 (26,75 - 29,02)
30 - 49	37,01 (36,61 - 37,43)	37,17 (36,69 - 37,66)	36,04 (35,10 - 36,99)
≥ 50	36,6 (36,3 - 36,91)	36,69 (36,32 - 37,06)	36,09 (35,05 - 37,14)
Macrorregião			
Norte	8,01 ^a	77,64 (76,33 - 78,90)	22,36 (21,10 - 23,67)
Nordeste	26,67 ^a	74,20 (73,41 - 74,98)	25,8 (25,02 - 26,59)
Sudeste	43,12 ^a	93,69 (93,20 - 94,15)	6,31 (5,85 - 6,80)
Sul	14,60 ^a	86,5 (85,59 - 87,36)	13,5 (12,64 - 14,41)
Centro-Oeste	7,6 ^a	90,81 (89,87 - 91,67)	9,19 (8,33 - 10,13)

Nota: ^a — intervalos de confiança a 95% não apresentados devido à pós-estratificação.

Fonte: elaboração própria.

Tabela 2.*Tipos de atividades físicas praticadas no lazer, Brasil, 2019*

	Geral	Urbano	Rural
	% (IC 95%)	% (IC 95%)	% (IC 95%)
Caminhada	38,28 (37,42-39,14)	37,87 (36,95-38,79)	48,21 (46,33-50,08)
Caminhada (esteira)	2,07 (1,83-2,34)	2,13 (1,88-2,42)	1,20 (0,81-1,76)
Corrida ou cooper	4,39 (4,07-4,75)	4,61 (4,26-4,99)	2,35 (1,83-3,01)
Corrida em esteira	0,61 (0,47-0,79)	0,63 (0,49-0,82)	0,17 (0,06-0,47)
Musculação	15,99 (15,37-16,62)	16,85 (16,18-17,54)	8,46 (7,15-9,92)
Ginástica aeróbica	4,83 (4,46-5,23)	5,10 (4,70-5,54)	2,27 (1,67-3,08)
Hidroginástica	1,52 (1,23-1,89)	1,59 (1,28-1,97)	0,44 (0,28-0,71)
Ginástica localizada	3,86 (3,56-4,19)	3,96 (3,64-4,31)	2,45 (1,83-3,27)
Natação	0,76 (0,62-0,93)	0,79 (0,64-0,97)	0,57 (0,30-1,07)
Artes marciais e luta	1,56 (1,34-1,81)	1,62 (1,38-1,90)	0,80 (0,60-1,07)
Bicicleta	4,71 (4,29-5,18)	4,84 (4,40-5,33)	3,26 (2,57-4,13)
Futebol	15,17 (14,66-15,70)	13,68 (13,14-14,24)	24,41 (22,95-25,92)
Basquetebol	0,37 (0,26-0,53)	0,40 (0,28-0,59)	0,02 (0,01-0,11)
Voleibol	1,18 (1,00-1,40)	1,18 (0,99-1,41)	0,99 (0,69-1,41)
Tênis	0,18 (0,13-0,26)	0,18 (0,13-0,27)	0,08 (0,03-0,23)
Aula de dança	2,03 (1,79-2,30)	2,08 (1,82-2,37)	1,77 (1,33-2,35)
Outro	2,47 (2,21-2,76)	2,47 (2,19-2,78)	2,59 (1,95-3,42)

Fonte: elaboração própria.

A Tabela 3 mostra que a caminhada foi o tipo de AF mais frequente na área rural para o gênero feminino (64,1%; 61,2-66,9), pessoas com 30 anos ou mais, e nas macrorregiões Nordeste (52,70%), Sudeste (51,24%) e Centro-Oeste (48,52%). Independentemente do estrato, a prática da musculação foi mais prevalente na área urbana, enquanto a prática do futebol foi mais prevalente na área rural. Com relação à ginástica aeróbica, observou-se que essa prática foi mais frequente na área urbana para o gênero feminino (8,28%), pessoas com 30 anos ou mais, e nas macrorregiões Norte (5,14%), Nordeste (4,65%) e Sudeste (5,28%). Na prática de atividades que envolvem bicicleta, foi observada maior prevalência na área urbana para o gênero masculino (7,36%) e na macrorregião Centro-Oeste (6,06%).

Tabela 3. Tipos de atividade física no lazer segundo o ambiente (urbano e rural) de acordo com gênero, faixa etária e macrorregião de residência, Brasil, 2019

Variável	Situação	Caminhada			Musculação			Futebol			Ginástica			Bicicleta			
		%	IC 95%		%	IC 95%		%	IC 95%		%	IC 95%		%	IC 95%		
Gênero																	
Masculino	Urbano	31,48	30,33	32,66	14,71	13,82	15,64	26,97	25,87	28,10	1,54	1,26	1,88	7,36	6,66	8,12	
	Rural	30,94	28,10	33,94	7,66	5,76	10,12	45,50	42,57	48,45	0,74	0,39	1,39	4,36	3,27	5,78	
Feminino	Urbano	43,54	42,25	44,84	18,75	17,74	19,80	1,87	1,56	2,25	8,28	7,57	9,04	2,61	2,15	3,16	
	Rural	64,09	61,22	66,85	9,15	7,73	10,80	5,01	4,27	5,86	3,68	2,60	5,17	2,26	1,44	3,52	
Idade																	
15 - 29	Urbano	17,20	15,77	18,73	23,32	21,77	24,95	28,54	27,11	30,01	4,91	4,15	5,80	3,10	2,58	3,73	
	Rural	20,00	17,36	22,93	4,91	4,15	5,80	43,60	40,13	47,13	2,61	1,62	4,19	2,07	1,15	3,69	
30 - 49	Urbano	34,78	33,28	36,32	20,41	19,32	21,55	13,05	12,14	14,01	5,42	4,80	6,11	4,90	4,07	5,90	
	Rural	45,41	41,81	49,05	5,42	4,80	6,11	27,34	24,62	30,24	2,14	1,14	3,99	2,86	1,85	4,39	
≥ 50	Urbano	56,27	54,69	57,84	8,38	7,56	9,28	3,41	2,91	3,99	4,92	4,29	5,64	6,06	5,31	6,90	
	Rural	73,73	70,42	76,79	4,92	4,29	5,64	5,82	4,56	7,40	2,15	1,40	3,26	4,68	3,37	6,48	
Macrorregião																	
Norte	Urbano	38,27	36,25	40,33	14,41	12,95	16,00	21,47	19,92	23,11	5,14	4,15	6,36	3,66	2,88	4,63	
	Rural	36,61	33,93	39,37	4,61	2,95	7,11	46,35	43,82	48,91	2,63	1,84	3,76	2,04	1,25	3,32	
Nordest	Urbano	43,79	42,35	45,23	16,59	15,48	17,76	15,06	14,13	16,05	4,65	4,00	5,39	4,24	3,59	4,99	
	Rural	52,70	50,86	54,53	5,60	4,56	6,86	29,14	27,53	30,81	1,73	1,20	2,48	3,18	2,15	4,70	
Sudeste	Urbano	34,83	33,11	36,60	17,58	16,38	18,84	11,61	10,71	12,58	5,28	4,58	6,07	5,01	4,17	6,00	
	Rural	51,24	47,44	55,02	10,82	8,24	14,09	17,91	15,09	21,13	2,13	1,11	4,06	3,38	2,19	5,17	
Sul	Urbano	35,67	33,74	37,64	15,58	14,03	17,26	13,22	11,79	14,78	6,52	5,47	7,77	5,48	4,65	6,44	
	Rural	38,06	33,94	42,36	8,38	6,53	10,69	23,84	20,99	26,96	3,93	2,45	6,25	4,36	2,90	6,52	
Centro-Oeste	Urbano	38,14	36,14	40,18	18,60	16,96	20,36	13,31	12,06	14,67	2,98	2,39	3,72	6,06	5,12	7,14	
	Rural	48,52	44,13	52,93	8,59	5,34	13,53	22,64	19,75	25,82	1,15	0,29	4,41	2,04	0,85	4,82	

Fonte: elaboração própria.

Além das diferenças observadas entre a área urbana e a área rural, os resultados mostraram um padrão na prática de duas AF segundo a idade. Pessoas de 15 a 29 anos apresentaram menor prática de caminhada (17,2% urbano; 20% rural), seguidas por aquelas entre 30 e 49 anos (34,8% urbano; 45,4% rural), e aquelas a partir de 50 anos (56,27% urbano; 73,73% rural). Inversamente, a prática do futebol foi mais frequente entre indivíduos de 15 a 29 anos (28,54% urbano; 43,6% rural), seguida por aqueles de 30 a 49 anos (13,05% urbano; 27,34% rural), e a partir dos 50 anos (3,41% urbano; 5,82% rural).

O estudo apresentou de forma comparativa a prática dos diferentes tipos de AF no lazer por brasileiros residentes em áreas urbanas e rurais. Os achados mostraram maior prevalência da prática de musculação e da ginástica aeróbica nas áreas urbanas, e da caminhada e do futebol nas áreas rurais. Independentemente do gênero, da faixa etária e da macrorregião de residência, a musculação teve maior frequência nas áreas urbanas e o futebol, nas áreas rurais. Mulheres, moradores com 30 anos ou mais e residentes nas macrorregiões Nordeste, Sudeste e Centro-Oeste apresentaram maior prevalência da prática da caminhada no meio rural. Mulheres, moradores com 30 anos ou mais, e residentes nas macrorregiões Norte, Nordeste e Sudeste tiveram maior prevalência da prática da ginástica aeróbica no meio urbano. Já homens e moradores da macrorregião Centro-Oeste mostraram maior prática de AF que envolve bicicleta no meio urbano.

As diferenças observadas nas práticas de AF no lazer entre as áreas urbanas e rurais mostram uma nítida escolha das populações por determinados tipos de atividades. Para residentes urbanos, a literatura tem apresentado algumas relações de interesse na prática da AF. Entre elas, o acesso a instalações cobertas, a disponibilidade de equipamentos para a prática de exercícios e as instalações de treinamento acessíveis próximas da residência ou do local de trabalho (de Liz e Andrade, 2016; Humpel, 2002; Parks, 2003). Essas características fazem com que espaços que propiciem a prática da musculação e da ginástica aeróbica sejam uma escolha mais acessível para residentes de áreas urbanas.

Apesar da escassez de estudos que relatem aspectos determinantes para as práticas de AF em espaços rurais, a literatura mostra associação entre caminhada por lazer e redução do estresse entre residentes de áreas rurais (Baxter et al., 2022). Além disso, foi observada relação da prática com a existência de trilhas e estradas, e o fato da disponibilidade das vias como os únicos locais para a prática de alguma AF pela população rural (Parks, 2003; Whitfield et al., 2019). Adicionalmente, o achado da prevalência do futebol entre residentes de territórios rurais pode estar relacionado a fatores como a prática em locais abertos e públicos, além de ser de baixo custo e exigir capacidades menos complexas em relação a outras práticas esportivas (de Sa et al., 2014; Wold et al., 2013).

A literatura tem discutido sobre o lazer da mulher em meio rural (Hayat e Ashiq, 2021). Acredita-se que, em muitas sociedades e comunidades rurais, os homens possuem uma responsabilidade maior sobre a agricultura e sobre a produção, enquanto as mulheres se dedicam às atividades domésticas e ao cuidado da família (Dashper, 2015). Esse contexto resultaria em menor tempo disponível para o lazer, que muitas vezes precisa ser ocupado por atividades de fácil acesso (Oliveira et al., 2018) ou que proporcionem o deslocamento com os

filhos (Pollard e Wagnild, 2017), promovendo a caminhada como uma atividade mais propícia para as mulheres. Em contrapartida, o acesso mais facilitado a serviços e espaços de treinamento (Peng et al., 2023), e o apelo estético incentivado pelo mercado *fitness* (Ding, 2023) seriam os potenciais determinantes para a maior prevalência da prática da ginástica aeróbica entre as mulheres residentes em áreas urbanas.

Quanto à idade, a frequência da prática da caminhada em áreas rurais e da ginástica no ambiente urbano aumentou a partir dos 30 anos. Esses achados provavelmente estão relacionados ao fato de os jovens e os adultos jovens se envolverem em atividades de intensidade vigorosa ou praticarem diferentes tipos de modalidades esportivas (Leslie et al., 2001; Zimmermann-Sloutskis et al., 2010). Dessa forma, com o passar dos anos, essas atividades passariam a ser substituídas por outras, como a caminhada e a ginástica. De acordo com a teoria da continuidade do envelhecimento, a participação ativa no lazer durante a velhice é muitas vezes uma continuação da prática de anos anteriores (Agahi et al., 2006). Portanto, tornar conhecidos os tipos de AF no lazer pode favorecer o desenvolvimento de estratégias que influenciarão no envelhecimento saudável da população.

Embora haja esforços para a elaboração de ações de promoção da AF, ainda existem diferenças entre as regiões que precisam ser compreendidas dentro do contexto socioeconômico e cultural de cada uma delas (Mielke, Costa et al., 2015; Mielke, Malta et al., 2015). Observou-se que a única região que não apresentou maior prevalência da caminhada no ambiente rural foi a região Norte. Entretanto, essa região apresentou a maior frequência da prática do futebol entre todas as macrorregiões, o que possivelmente está relacionado a aspectos socioculturais dessa população que moldam as preferências por AF específicas. Quanto à ginástica, apenas a região Centro-Oeste não apresentou maior prevalência no meio urbano. Esse cenário pode estar relacionado a um menor quantitativo de programas de AF implementados através de ações do Ministério da Saúde com enfoque em ginástica para essa região (Amorim et al., 2013) ou à preferência por outras atividades, como o ciclismo, uma vez que a região Centro-Oeste apresentou a maior prática dessa AF no lazer entre todas as macrorregiões.

Embora o presente estudo tenha apresentado a heterogeneidade nos tipos de AF no lazer para a população das áreas urbanas e rurais, algumas limitações precisam ser relatadas. As informações dos participantes foram autorrelatadas; logo, possíveis vieses desse tipo de abordagem devem ser considerados. Além disso, o inquérito permitiu a escolha de apenas uma única atividade principal e isso pode ter subestimado a prática de outros tipos de AF no lazer. Diante do objetivo do estudo, características relacionadas ao volume e à intensidade da AF não foram abordadas.

Por sua vez, os dados analisados no estudo são de abrangência nacional e abordam particularidades pouco exploradas na literatura da realidade dos diferentes espaços urbanos e rurais do Brasil. Foram apresentadas as diferenças na prática dos tipos de AF no lazer que podem auxiliar os profissionais das equipes de saúde na orientação, prescrição e sensibilização à prática da AF nos diferentes contextos que compõem o território brasileiro. Além disso, o conhecimento dessas características pode auxiliar na formulação de políticas públicas tanto de

saúde como de lazer para a promoção da prática de AF, bem como nortear as diferentes ações

públicas quanto à construção de espaços ou instalações, à aquisição de equipamentos e à melhoria de infraestrutura, diante das especificidades da população de cada território.

Conclusão

O tipo de AF praticada no lazer difere entre a área urbana e a área rural do Brasil. De modo geral, residentes de áreas urbanas praticam mais musculação e ginástica aeróbica, enquanto, nas áreas rurais, há maior prática da caminhada e do futebol. No meio rural, há maior prevalência da prática da caminhada entre mulheres, moradores com 30 anos ou mais e residentes nas macrorregiões Nordeste, Sudeste e Centro-Oeste. No meio urbano, há maior prevalência da prática da ginástica aeróbica entre mulheres, moradores com 30 anos ou mais, e residentes nas macrorregiões Norte, Nordeste e Sudeste. Adicionalmente, no meio urbano, há maior prática de AF que envolve bicicleta entre homens e moradores da macrorregião Centro-Oeste.

Referências

- Agahi, N., Ahacic, K. e Parker, M. G. (2006). Continuity of Leisure Participation From Middle Age to Old Age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 61(6), S340-S346. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.6.S340>
- Amorim, T., Knuth, A., Cruz, D., Malta, D., Reis, R. e Hallal, P. (2013). Descrição dos programas municipais de promoção da atividade física financiados pelo Ministério da Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 18(1), 63-74. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2396>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J. P., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. e Kyröläinen, H. (2020). Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Public Health*, 20(1), 1116. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09175-6>
- Baxter, S. L. K., Jackson, E., Onufrak, S., Parisi, M. A. e Griffin, S. F. (2022). Differences in rural built environment perceptions across demographic and social environment characteristics. *Health Promotion Practice*, 23(1_suppl), 44S-54S. <https://doi.org/10.1177/15248399221112868>
- Bertuol, C., de Oliveira, S. N., Tozetto, A. V. B. e Duca, G. F. Del. (2022). Leisure-time physical activities and their association with active behavior in other domains and sociodemographic aspects: A population-based study with adults residing in the Brazilian state capitals and the Federal District. *Ciência e Saúde Coletiva*, 27(6), 2187-2196. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.16802021>
- Bertuol, C., Tozetto, A. V. B., de Oliveira, S. N. e Del Duca, G. F. (2022). Sex differences in the association between educational level and specific domains of physical activity: A Brazilian cross-national survey. *Canadian Journal of Public Health*, 113(3). <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00594-5>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Casas, R. C. R., Las, Bernal, R. T. I., Jorge, A. de O., Melo, E. M. de e Malta, D. C. (2018). Fatores associados à prática de Atividade Física na população brasileira - Vigitel 2013. *Saúde em Debate*, 42(spe4), 134-144. <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S410>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. e Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Cleland, V., Squibb, K., Stephens, L., Dalby, J., Timperio, A., Winzenberg, T., Ball, K. e Dollman, J. (2017). Effectiveness of interventions to promote physical activity and/or decrease sedentary behaviour among rural adults: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews: An Official Journal of*

the

- International Association for the Study of Obesity*, 18(7), 727-741. <https://doi.org/10.1111/obr.12533>
- Coenen, P., Huysmans, M. A., Holtermann, A., Krause, N., Van Mechelen, W., Straker, L. M. e Van Der Beek, A. J. (2018). Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193 696 participants. *British Journal of Sports Medicine*, 52(20), 1320-1326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098540>
- Cruz, D. K. A., da Silva, K. S., Lopes, M. V. V., Parreira, F. R. e Pasquim, H. M. (2022). Iniquidades socioeconômicas associadas aos diferentes domínios da atividade física: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 31(spe 1), e2021398. <https://doi.org/10.1590/SS2237-9622202200015.especial>
- Da Silva, I. C. M., Mielke, G. I., Bertoldi, A. D., Arrais, P. S. D., Luiza, V. L., Mengue, S. S., Hallal, P. C., Farias, M. R., Oliveira, M. A., Tavares, N. U. L., Dal Pizzol, T. D. S. e Ramos, L. R. (2018). Overall and Leisure-Time Physical Activity Among Brazilian Adults: National Survey Based on the Global Physical Activity Questionnaire. *Journal of Physical Activity e Health*, 15(3), 212-218. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2017-0262>
- Dashper, K. (2015). Strong, active women: (Re)doing rural femininity through equestrian sport and leisure. *Ethnography*, 17(3), 350-368. <https://doi.org/10.1177/1466138115609379>
- de Liz, C. M. e Andrade, A. (2016). Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 267-274. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005>
- de Sa, T. H., Garcia, L. M. T. e Claro, R. M. (2014). Frequency, distribution and time trends of types of leisure-time physical activity in Brazil, 2006-2012. *International Journal of Public Health*, 59(6), 975-982. <https://doi.org/10.1007/s00038-014-0590-6>
- de Sousa, T. F., Fonseca, S. A., e Barbosa, A. R. (2013). Perceived barriers by university students in relation the leisure-time physical activity. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 15(2), 164-173. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n2p164>
- Ding, Y. (2023). Impacts of aerobic gymnastics on their practitioners. *Rev Bras Med Esporte*, 29, 2022-0670. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0670
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. e Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hayat, M. F. e Ashiq, R. (2021). Rural women's experience of leisure in a gendered world: a south asian perspective. *Humanities e Social Sciences Reviews*, 9(3), 418-424. <https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/4LrXL169/>
- Humpel, N. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 188-199. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(01\)00426-3](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(01)00426-3)
- Leslie, E., Fotheringham, M. J., Owen, N. e Bauman, A. (2001). Age-related differences in physical activity levels of young adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(2), 255-258. <https://doi.org/10.1097/00005768-200102000-00014>
- Mielke, G. I., Costa, D., Stopa, S., Oliveira-Campos, M., Pureza, D. e Silva, M. (2015). Tendência temporal de indicadores da prática de atividade física e comportamento sedentário nas capitais da Região Norte do Brasil: 2006-2013. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 20(2), 130. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n2p130>
- Mielke, G. I., Malta, D. C., Nunes, B. P. e Cairney, J. (2022). All are equal, but some are more equal than others: social determinants of leisure time physical activity through the lens of intersectionality. *BMC Public Health*, 22(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12428-7>
- Mielke, G. I., Malta, D. C., Sá, G. B. A. R. de, Reis, R. S. e Hallal, P. C. (2015). Diferenças regionais e fatores associados à prática de atividade física no lazer no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde-2013. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(suppl 2), 158-169. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500060014>

- Oliveira, P. A. M. de, Boing, L., Moratelli, J., Pazin, J. e Guimarães, A. C. de A. (2018). A prática da caminhada em mulheres do Estado de Santa Catarina de acordo com a faixa etária: um estudo de prevalência. *Journal of Physical Education*, 29(1), e2953. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/38133/751375138000>
- Organização Mundial da Saúde. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization, 1-102. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1>
- Parks, S. E. (2003). Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States. *Journal of Epidemiology e Community Health*, 57(1), 29-35. <https://doi.org/10.1136/jech.57.1.29>
- Peng, B., Ng, J. Y. Y. e Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>
- Pollard, T. M., e Wagnild, J. M. (2017). Gender differences in walking (for leisure, transport and in total) across adult life: a systematic review. *BMC Public Health*, 17(1), 341. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4253-4>
- Samitz, G., Egger, M., e Zwahlen, M. (2011). Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 40(5), 1382-1400. <https://doi.org/10.1093/ije/dyr112>
- Stopa, S. R., Szwarcwald, C. L., Oliveira, M. M. de, Gouvea, E. de C. D. P., Vieira, M. L. F. P., Freitas, M. P. S. de, Sardinha, L. M. V., Macário, E. M., Stopa, S. R., Szwarcwald, C. L., Oliveira, M. M. de, Gouvea, E. de C. D. P., Vieira, M. L. F. P., Freitas, M. P. S. de, Sardinha, L. M. V. e Macário, E. M. (2020). Pesquisa Nacional de Saúde 2019: histórico, métodos e perspectivas. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(5), 2020. <https://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000500004>
- Strain, T., Wijndaele, K., Garcia, L., Cowan, M., Guthold, R., Brage, S. e Bull, F. C. (2020). Levels of domain-specific physical activity at work, in the household, for travel and for leisure among 327 789 adults from 104 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1488-1497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102601>
- Szwarcwald, C. L., Malta, D. C., Pereira, C. A., Vieira, M. L. F. P., Conde, W. L., de Souza Júnior, P. R. B., Damacena, G. N., Azevedo, L. O., Azevedo e Silva, G., Theme Filha, M. M., Lopes, C. de S., Romero, D. E., de Almeida, W. da S. e Monteiro, C. A. (2014). Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil: concepção e metodologia de aplicação. *Ciência e Saúde Coletiva*, 19(2), 333-342. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014192.14072012>
- Wanzeler, F. S. da Costa e Nogueira, J. A. D. (2019). Atividade física em populações rurais do Brasil: umarevisão da literatura. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27(4), 228-240. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10601>
- Warburton, D. E. R. e Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Wendt, A., Machado, A. K. F., Costa, C. S., Blumenberg, C., Ricardo, L. I. C., Martins, R. C., e Mielke, G. I. (2022). Rural-urban differences in physical activity and TV-viewing in Brazil. *Rural and Remote Health*, 22(1), 1-8. <https://doi.org/10.22605/RRH6937>
- Whitfield, G. P., Carlson, S. A., Ussery, E. N., Fulton, J. E., Galuska, D. A. e Petersen, R. (2019). Trends in Meeting Physical Activity Guidelines Among Urban and Rural Dwelling Adults - United States, 2008-2017. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 68(23), 513-518. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6823a1>
- Wold, B., Duda, J. L., Balaguer, I., Smith, O. R. F., Ommundsen, Y., Hall, H. K., Samdal, O., Heuzé, J. P., Haug, E., Bracey, S., Castillo, I., Ramis, Y., Queded, E. e Krommidas, C. (2013). Comparing self-reported leisure-time physical activity, subjective health, and life satisfaction among youth soccer players and adolescents in a reference sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 328-340. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/1612197X.2013.830433>

- Zelenović, M., Kontro, T., Dumitru, R. C., Aksovic, N., Bjelica, B., Alexe, D. I. e Corneliu, D. C. (2022). Leisure-Time Physical Activity and All-Cause Mortality: A Systematic Review. *Revista de Psicología DelDeporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(1), 1-16. <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/630>
- Zimmermann-Sloutskis, D., Wanner, M., Zimmermann, E. e Martin, B. W. (2010). Physical activity levels and determinants of change in young adults: a longitudinal panel study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 2. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-2>