

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS PARTICIPANTES DO PROJETO “MEXA-SE” DO SETOR MAYSA 1- TRINDADE-GO

### THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PARTICIPANTS OF THE MEXA-SE SOCIAL PROJECT IN THE MAYSA 1 - TRINDADE SECTOR

Cátia Rodrigues dos Santos<sup>a\*</sup>#, João Victor Alves Lima<sup>a</sup>, Luan Azevedo Dantas<sup>a</sup>, Vilma Pereira Xavier<sup>a</sup>, Cássia Rodrigues dos Santos<sup>a</sup>

<sup>a</sup> – Centro Universitário Goyazes. GO-060, KM 19 - 3184 - St. Laguna Park, 75393-365, Trindade- GO, Brasil.  
#Orcid: 0009-0005-0044-4845

\*Correspondente: [tataresmarias@hotmail.com](mailto:tataresmarias@hotmail.com)

#### Resumo

*Introdução:* O projeto social "Mexa-se" é uma iniciativa da prefeitura de Trindade-GO voltada para proporcionar o acesso à atividade física orientada para a comunidade local. *Objetivo:* Investigar os benefícios da prática de atividades físicas para os participantes do projeto Mexa-se do setor Maysa Trindade 1. *Material e Métodos:* Para tanto, foi realizada uma pesquisa de caráter explicativo/exploratório, através da aplicação de questionários estruturados aos participantes do projeto. *Resultados:* Os resultados indicaram que os participantes perceberam melhorias significativas em sua saúde física, bem-estar mental e qualidade de vida, além de uma maior integração social. *Conclusão:* Conclui-se que o projeto "Mexa-se" desempenha um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar dos membros da comunidade, contribuindo positivamente para a qualidade de vida dos participantes.

**Palavras-chave:** Atividade física. Bem-estar. Projeto social. Saúde pública.

#### Abstract

*Introduction:* The "Mexa-se" social project is an initiative of the municipality of Trindade-GO directed at providing access to guided physical activities for the local community. *Objective:* The objective of this study was to investigate the benefits of physical activity for participants of the Mexa-se project in the Maysa Trindade 1 sector. *Material and Methods:* For that, an explanatory/exploratory research was carried out through structured questionnaires applied to project participants. *Results:* The results indicated that participants experienced significant improvements in physical health, mental well-being, and quality of life, as well as increased social integration. *Conclusion:* It is concluded that the "Mexa-se" project plays a crucial role in promoting health and well-being in the community, positively contributing to participants' quality of life.

**Keywords:** Physical activity. Well-being. Social project. Public health.

## **Introdução**

Os benefícios da atividade física para os participantes do projeto social “Mexa-se” do setor Maysa 1 - Trindade são vastos e significativos, refletindo não apenas melhorias individuais, mas também impactos positivos na saúde pública e bem-estar social. Como observado por (BARROS-NETO, 1997), a crescente mecanização e urbanização das grandes cidades têm contribuído para um estilo de vida sedentário, onde encontrar tempo e espaços adequados para atividades físicas torna-se um desafio. Este cenário é preocupante, como apontado por (HALLAL *et al.*, 2010), que destacam a relação entre a falta de atividade física regular e diversos problemas de saúde.

O projeto “Mexa-se” surge como uma resposta vital para combater esse sedentarismo e promover um estilo de vida mais ativo. Inspirado pela proposta das “Cidades Saudáveis” de Adriano *et al.* (2000) onde a promoção da atividade física pode ser entendida como parte de uma estratégia mais ampla de melhoria da qualidade de vida urbana, visando à prevenção de problemas de saúde e à promoção do bem-estar e da qualidade de vida das populações, tal como o projeto “Mexa-se” visa aumentar o nível de atividade física da população local e conscientizar sobre os benefícios dessa prática.

Ao seguir a orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS) de pelo menos 30 minutos diários de atividade física, cinco vezes por semana, o “Mexa-se” não apenas incentiva a prática, mas também fornece o ambiente e o suporte necessário para que isso aconteça.

A importância dessa iniciativa é ressaltada pela inclusão da atividade física na agenda nacional de saúde, como evidenciado pela Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e pelo Programa Academia da Saúde, conforme destacado pelo Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Esses programas não apenas promovem a prática de exercícios, mas também educam sobre nutrição adequada e estilos de vida saudáveis.

A iniciativa da Prefeitura de Trindade, por meio da Secretaria Municipal de Esporte e Juventude lança o projeto “Mexa-se” oferecendo mais do que simplesmente exercícios físicos. Ele cria espaços públicos e infraestrutura para práticas corporais, atividades de lazer, dança e treinamento funcional, como apontado pelo site oficial (PREFEITURA DE TRINDADE, 2021). Esses espaços não são apenas locais de exercício, mas também centros de convivência comunitária, promovendo uma cultura de bem-estar e solidariedade.

Além disso, como delineado do objetivo de projetos de atividades físicas ao ar livre, a implementação do “Mexa-se” busca não só aumentar a prática de atividades físicas, mas também reduzir problemas de saúde como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. A ênfase na orientação de profissionais de educação física e no estímulo à adoção de um estilo de vida saudável reflete o compromisso do projeto em melhorar a qualidade de vida e promover a inclusão social dos participantes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

O projeto social “Mexa-se” Maysa 1 - Trindade, implementado pela prefeitura de Trindade, exemplifica o compromisso das autoridades locais em promover a atividade física direcionada à comunidade. Este programa visa atender às necessidades específicas dos moradores, oferecendo orientação e suporte para a prática de exercícios físicos de forma inclusiva e acessível (PREFEITURA DE TRINDADE, 2021). Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar os benefícios das atividades físicas para os participantes do Projeto “Mexa-se” do Setor Maysa 1 da cidade Trindade-GO.

## **Material e Métodos**

Esta pesquisa teve como objetivo verificar os benefícios da prática de atividades físicas para os participantes do projeto social “Mexa-se”, situado no setor Maysa Trindade 1, na cidade de Trindade, Goiás. Com uma abordagem qualitativa, foi adotado o método de pesquisa de campo para investigar percepções, experiências e opiniões dos participantes quanto aos benefícios oferecidos pelo projeto. O estudo caracteriza-se como descritivo e exploratório, permitindo uma análise detalhada dos contextos individuais relacionados à prática física.

A amostra da pesquisa foi definida de forma não probabilística, por conveniência, e incluiu participantes ativos do projeto, maiores de 18 anos e que consentiram voluntariamente em participar da pesquisa. A população-alvo é composta por cerca de 100 indivíduos com diferentes idades, gêneros e níveis de condicionamento físico. Utilizou-se um cálculo amostral, com nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%, resultando em uma amostra recomendada de aproximadamente 80 participantes.

Os dados foram coletados por meio de questionários estruturados, compostos por 8 perguntas objetivas e aplicados presencialmente durante as atividades regulares do projeto “Mexa-se”. Foram designados pesquisadores treinados para conduzir a aplicação dos questionários, estimando-se de 5 a 10 minutos para o preenchimento de cada um. Após a coleta, os dados foram tabulados e organizados em um banco de dados eletrônico para análise

estatística, incluindo medidas descritivas e inferenciais para identificar padrões e associações entre variáveis como idade, gênero e frequência de participação.

A pesquisa seguiu rigorosos critérios éticos, com aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) sob o número do CAEE: 80527724.2.0000.9067 e em conformidade com as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi aplicado para garantir a autonomia dos participantes. Em relação aos riscos, a pesquisa garantiu a privacidade e confidencialidade das respostas, mitigando eventuais desconfortos durante a participação. Os resultados esperados contribuem para a compreensão dos benefícios da atividade física comunitária e podem auxiliar no desenvolvimento de intervenções futuras para promoção da saúde e bem-estar.

## **Resultados e Discussão**

Os resultados apresentados a seguir foram obtidos por meio de questionários aplicados aos participantes do projeto "Mexa-se". As respostas coletadas foram analisadas quantitativamente e discutidas com base em literatura científica, relacionando os achados às melhorias proporcionadas pela prática regular de atividades físicas.

**Gráfico 1**



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa (2024).

De acordo com os dados apresentados no gráfico 1 a maioria dos participantes (90%) relataram uma melhoria significativa na saúde física após ingressar no projeto "Mexa-se". Este dado reflete a eficácia do exercício físico regular no combate ao sedentarismo e na melhoria das condições físicas, como apontado por estudos que indicam que a prática de atividades

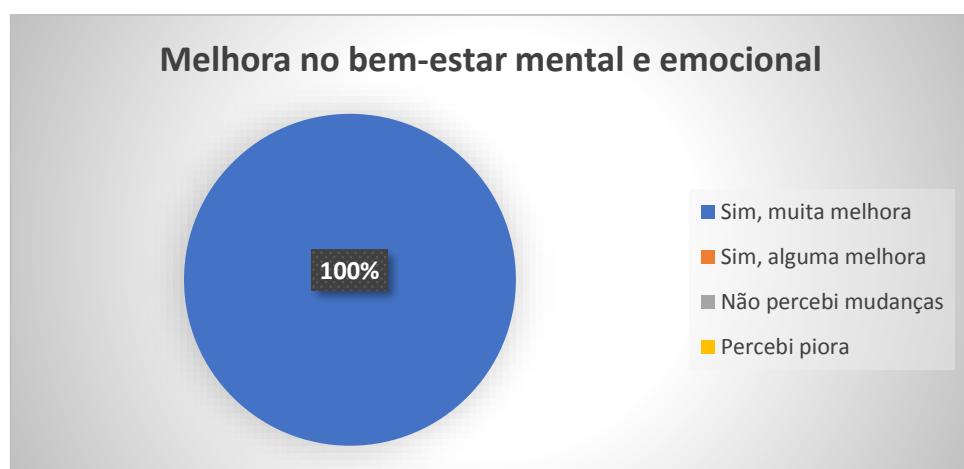
físicas regulares está associada à melhora do condicionamento físico e à redução de riscos de doenças crônicas (NAHAS, 2017). Apenas um participante não percebeu mudanças, sugerindo que o impacto da atividade física pode variar de acordo com o estado de saúde inicial e as características individuais dos participantes.

A melhoria da saúde física com atividades físicas regulares é confirmada por estudos que destacam a importância do exercício para a prevenção e o controle de doenças crônicas, como as cardiovasculares e metabólicas. De acordo com o estudo de NELSON *et al.* (2005), a prática regular de atividades físicas, mesmo de intensidade moderada, está associada a uma redução significativa nos riscos de doenças crônicas e promove maior qualidade de vida para diferentes faixas etárias.

Segundo Matsudo *et al.* (2004), o exercício físico tem efeito direto na disposição, no controle do estresse e na saúde cardiovascular. O autor também afirma, que a adoção de uma rotina de atividades físicas, mesmo leve, pode melhorar a capacidade respiratória e a circulação sanguínea, impactando positivamente o sistema cardiovascular.

Passos *et al.* (2011) também mostram que a prática de exercícios aeróbicos moderados traz benefícios para o controle de peso e melhora dos índices de saúde geral, além de fortalecer o sistema imunológico, o que é essencial na prevenção de condições inflamatórias e degenerativas. E em uma revisão conduzida por Reis *et al.* (2018), observa-se também que programas comunitários de exercícios, semelhantes ao projeto "Mexa-se", promovem o fortalecimento de vínculos sociais, o que também contribui para a adesão contínua dos participantes e gera efeitos benéficos na saúde física e mental.

**Gráfico 2**



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa (2024).

O gráfico 2 traz os questionamentos sobre a melhora no bem-estar mental e emocional onde todos os participantes (100%) indicaram uma melhora significativa e que, sim, houve muita melhora nesses quesitos a partir do momento que começaram a participar do Projeto "Mexa-se". Dados esses, que são reforçados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2008) que afirma que a prática de exercícios físicos está fortemente associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promover o bem-estar emocional e mental (OMS, 2020). Esse dado reforça a importância do projeto "Mexa-se" não apenas como uma intervenção física, mas também como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde mental.

Diversos estudos mostram que a prática regular de atividade física reduz os sintomas de depressão e ansiedade, além de proporcionar alívio para o estresse psicológico. Dentre eles, uma revisão sistemática realizada pelo British Journal of Sports Medicine (SINGH *et al.*, 2022) sobre intervenções de atividade física aponta que tanto exercícios aeróbicos quanto atividades físicas moderadas contribuem para uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade e depressão, o que reforça a importância de iniciativas como o projeto "Mexa-se" para a promoção da saúde mental.

Em uma análise (PEARCE, 2020) focada na relação entre atividade física e sintomas de depressão, a prática de exercícios mostrou uma correlação inversa com os índices de depressão, o estudo revela que mesmo atividades físicas leves podem contribuir para a redução de sintomas depressivos, sendo especialmente eficazes para pessoas que praticam regularmente. Estes achados indicam que programas como o "Mexa-se" podem ser uma solução preventiva contra transtornos de humor em diversas populações.

Além dos efeitos diretos da atividade física no alívio dos sintomas de depressão e ansiedade, a resiliência atua como um mediador importante nesse processo. A atividade física melhora a capacidade dos indivíduos de lidarem com o estresse e fortalece sua resiliência emocional, o que, por sua vez, impacta positivamente a saúde mental (ZHAO; WANG; YANG; GUO, 2023). Dessa forma, o projeto "Mexa-se" não só ajuda os participantes a se manterem fisicamente ativos, mas também contribui para aumentar sua resiliência, essencial para uma saúde mental equilibrada.

A prática de atividade física também está associada a uma maior sensação de bem-estar e satisfação com a vida, promovendo indicadores positivos de saúde mental, como aumento da autoestima e uma visão mais positiva sobre si mesmo. Esse efeito é particularmente importante em contextos comunitários, onde a atividade física coletiva pode fomentar o apoio social e a

interação, elementos que contribuem significativamente para o bem-estar emocional dos indivíduos envolvidos no projeto "Mexa-se" (GOTHE *et al.*, 2020).

**Gráfico 3**



Fonte: produzido pelos autores da pesquisa (2024).

O impacto social do projeto "Mexa-se" foi bastante evidenciado no gráfico 3, com 100% dos participantes relatando que o projeto contribuiu significativamente para sua socialização e interação com outras pessoas. Programas comunitários de atividade física, como o "Mexa-se", proporcionam ambientes que favorecem o fortalecimento de vínculos sociais, criando uma rede de suporte que é fundamental para a manutenção de hábitos saudáveis e para a inclusão social, especialmente em comunidades carentes (REIS *et al.*, 2018).

A participação em atividades físicas em grupo, como a do projeto "Mexa-se", contribui significativamente para o desenvolvimento de vínculos sociais, pois facilita o encontro entre pessoas com interesses comuns e promove um ambiente de apoio mútuo. Em um estudo realizado pelo (SMITH; BANTING; EIME; O'SULLIVAN; UFFELEN, 2014), verificou-se que o suporte social decorrente da atividade física é essencial para o bem-estar emocional e para a criação de redes de apoio, especialmente entre indivíduos mais velhos, que relatam menor sensação de isolamento e mais interação social.

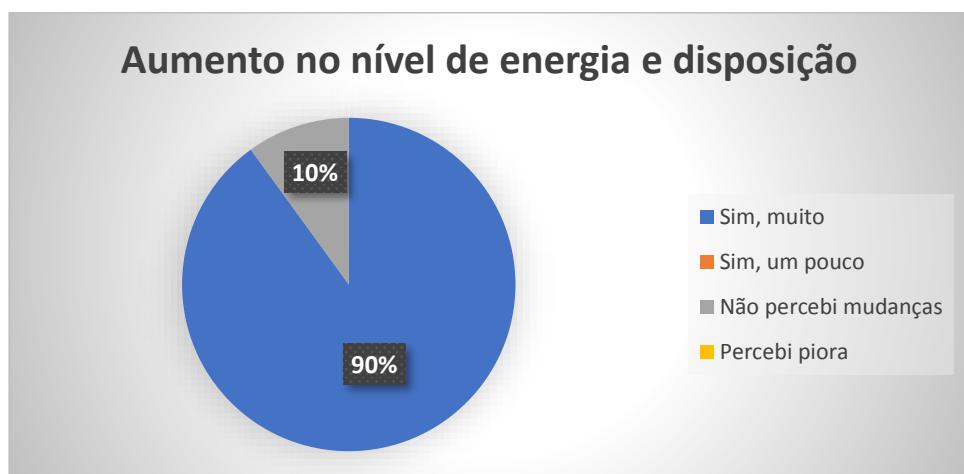
Atividades físicas comunitárias incentivam a formação de redes de suporte, melhorando as interações e o sentimento de pertencimento. Conforme discutido em uma revisão (RIVERA; VEICHT; LOH; SALMON; CERIN; MAVOA; VILLANUEVA; TIMPERIO, 2023) sobre atividades físicas em espaços públicos, as oportunidades de socialização são potencializadas, pois os participantes podem construir relacionamentos mais fortes e de apoio. Essa dinâmica é

especialmente relevante em comunidades onde o acesso a atividades recreativas é limitado, reforçando o papel de programas como o "Mexa-se".

A prática de exercícios em grupo não apenas fortalece o vínculo social, mas também promove a sensação de propósito e pertencimento, o que melhora a qualidade de vida dos envolvidos. Pesquisas indicam que atividades físicas que envolvem interações regulares em grupo podem aliviar sentimentos de solidão e proporcionar um suporte psicológico crucial, incentivando os participantes a adotarem hábitos saudáveis de forma duradoura (GAO; LI; YANG, 2023).

Os benefícios sociais do projeto "Mexa-se" são evidentes, pois além dos ganhos na saúde física e mental, ele cria um espaço para interações sociais frequentes, promovendo uma cultura de suporte comunitário e engajamento. Ao reunir pessoas com diferentes histórias e perspectivas, o projeto facilita o desenvolvimento de uma rede de apoio que impacta positivamente a inclusão social e a adesão contínua aos exercícios físicos, fator essencial para a saúde geral da comunidade.

**Gráfico 4**



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa (2024).

A maioria dos participantes (90%) relatou um aumento significativo em seu nível de energia e disposição, enquanto 10% dos participantes afirmaram não ter notado mudanças. A atividade física regular é amplamente reconhecida por melhorar a vitalidade e aumentar os níveis de energia devido ao aumento da eficiência cardiovascular e muscular, além de favorecer a liberação de endorfinas, hormônios associados ao bem-estar (MATSUDO *et al.*, 2004).

De acordo com Poehlman *et al.* (1994), a prática regular de atividades físicas aumenta significativamente a disposição e a energia, uma vez que o exercício promove o fluxo sanguíneo e melhora a oxigenação dos tecidos, o que resulta em maior eficiência cardiovascular e muscular. E que os exercícios aeróbicos e de resistência ajuda a otimizar o uso de energia pelo corpo, elevando a sensação de vigor, especialmente em pessoas que mantêm uma rotina de atividade física ao longo do tempo.

O aumento de energia também se deve à produção de endorfinas e outros neurotransmissores, como a dopamina, que estão associados ao bem-estar e ao humor. Segundo Bahr *et al.* (1987), após a prática de exercícios, observa-se um aumento nos níveis de oxigênio e produção mitocondrial nas células musculares, o que contribui para a sensação de energia elevada. Esse efeito pode ser especialmente importante em programas comunitários, onde os participantes experimentam aumento de disposição ao longo de suas atividades físicas.

Outro aspecto importante é o impacto do exercício físico na redução do estresse e na regulação do sistema endócrino. Poehlman *et al.* (1986) relatam que a prática de atividades aeróbicas e de resistência melhora o equilíbrio hormonal e reduz a liberação de cortisol, hormônio ligado ao estresse, o que ajuda os indivíduos a se sentirem mais energizados e dispostos. Essa combinação de benefícios é amplamente observada em participantes de programas como o “Mexa-se”.

Os participantes do projeto “Mexa-se” não apenas melhoraram sua saúde cardiovascular, mas também relataram níveis mais elevados de energia e disposição, um efeito resultante do estímulo constante ao sistema cardiovascular e muscular. Dessa forma, o projeto demonstra como a prática regular de atividades físicas pode gerar uma sensação duradoura de vitalidade e disposição, impactando positivamente a qualidade de vida dos participantes e incentivando a adesão contínua à atividade física.

**Gráfico 5**



Fonte: produzido pelos autores da pesquisa (2024).

Observa-se no gráfico 5 que a qualidade do sono também foi afetada positivamente, com 80% dos participantes relatando uma melhoria significativa e 20% indicando uma melhoria moderada. Em seus estudos Passos *et al.* (2011) demonstram que a prática regular de atividades físicas está associada à melhoria dos padrões de sono, incluindo a redução da insônia e o aumento da profundidade do sono. Os participantes do projeto "Mexa-se" provavelmente beneficiaram-se dessas melhorias, o que contribui para um descanso mais reparador e uma recuperação física e mental mais eficaz.

A prática de exercícios físicos tem um impacto positivo na qualidade do sono, reduzindo a insônia e aumentando o tempo e a profundidade do sono. De acordo com uma revisão sistemática, atividades físicas regulares, como caminhadas e ciclismo, melhoram a qualidade subjetiva do sono, sendo associadas a uma redução nos sintomas de insônia e a uma diminuição na sonolência diurna (ZHAO *et al.*, 2023).

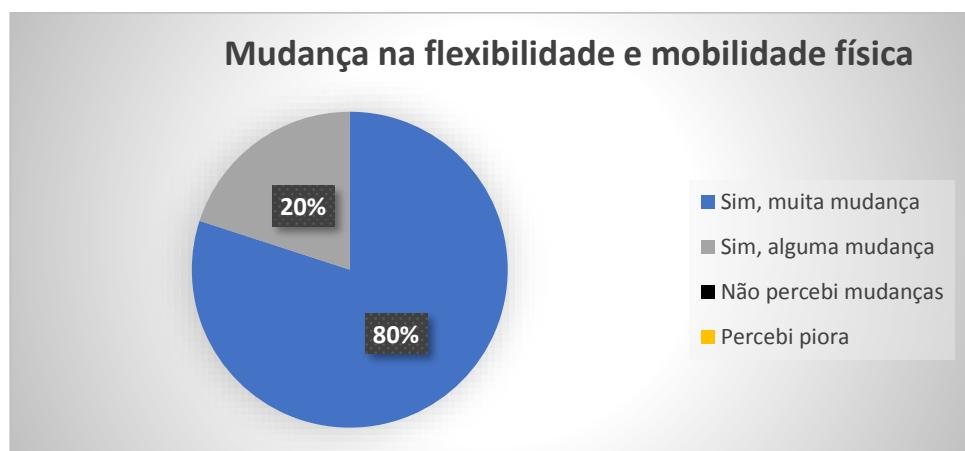
A intensidade da atividade física também pode influenciar a qualidade do sono. Exercícios de intensidade moderada apresentam efeitos benéficos mais significativos para o sono do que os de alta intensidade. Em um estudo, observou-se que atividades moderadas estão associadas a uma maior duração do sono e a uma redução no tempo necessário para adormecer, enquanto exercícios de alta intensidade podem, ocasionalmente, ter um efeito oposto se praticados muito próximos do horário de dormir (SMITH; BANTING; EIME; O'SULLIVAN; UFFELEN, 2022).

Além disso, a prática regular de exercícios contribui para a regulação dos ciclos circadianos, o que facilita uma rotina de sono mais estável. O sono adequado depende da interação equilibrada entre os estímulos diários e o ritmo biológico. A atividade física ajuda a sincronizar esse ciclo, favorecendo um sono mais profundo e reduzindo episódios de insônia, o que é especialmente benéfico em populações com histórico de distúrbios do sono (GOTHE, *et al.*, 2020).

Em idosos e populações com distúrbios de sono, programas de exercício são reconhecidos como uma alternativa não farmacológica eficaz. Estudos destacam que o exercício reduz a dependência de medicamentos para dormir e melhora os sintomas de distúrbios crônicos do sono, como a insônia, oferecendo um tratamento seguro e de baixo custo para essas condições (XIE, *et al.*, 2020).

Assim, o projeto "Mexa-se" provavelmente teve um efeito positivo na qualidade do sono dos participantes, como refletido nas melhorias relatadas. Esses dados reforçam que a inclusão de atividades físicas na rotina diária pode ser uma estratégia efetiva para promover um sono de melhor qualidade, com menos interrupções e maior sensação de descanso, contribuindo para o bem-estar geral dos participantes.

**Gráfico 6**



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa (2024).

A flexibilidade e a mobilidade física dos participantes também foram aprimoradas, com 80% relatando uma mudança significativa e 20% observando uma melhoria moderada. Programas de exercícios que incluem alongamentos e atividades físicas de baixo impacto, como o proposto no "Mexa-se", são eficazes para aumentar a amplitude de movimento articular e

prevenir lesões. A prática constante dessas atividades colabora para o aumento da mobilidade, fundamental para a independência funcional de pessoas de todas as idades (NELSON *et al.*, 2005).

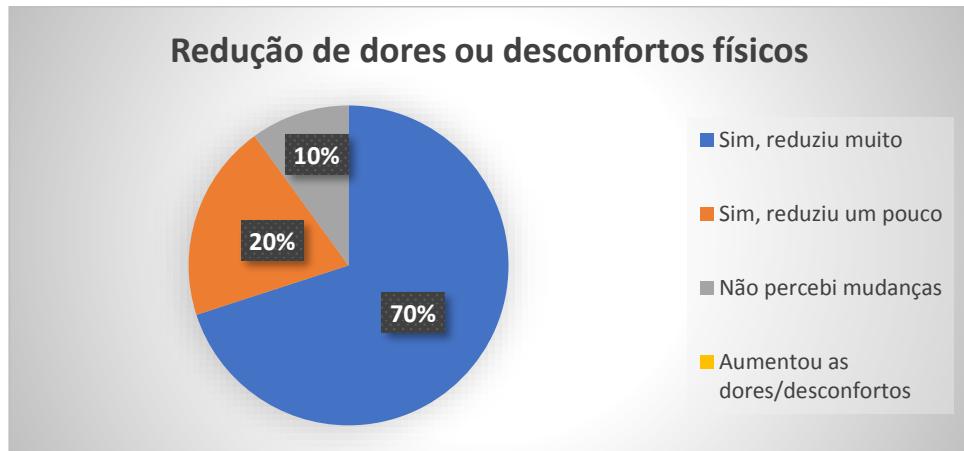
A prática regular de atividades físicas focadas em alongamentos e mobilidade articular tem demonstrado grande eficácia em aumentar a flexibilidade e a tolerância muscular. Em uma análise sobre o efeito de alongamentos dinâmicos, verificou-se que esses exercícios aumentam a amplitude de movimento e reduzem a rigidez muscular, o que é especialmente benéfico para quem realiza atividades físicas regulares, pois ajuda na prevenção de lesões (IWATA; YAMAMOTO; MATSUO; HATANO; MIYAZAKI; FUKAYA; FUJIWARA; ASAII; SUZUKI, 2017).

Exercícios que estimulam a mobilidade funcional, como programas multimodais e exercícios de agilidade, têm um impacto significativo na capacidade de movimento de adultos e idosos. De acordo com um estudo da *European Review of Aging and Physical Activity* (MORAT; MORAT; ZIJLSTRA; DONATH, 2023), esses tipos de exercícios melhoraram a mobilidade e o equilíbrio, proporcionando maior independência funcional e qualidade de vida, especialmente em populações idosas

Aumentar a flexibilidade também está associado a uma melhora na função geral do corpo e na capacidade de realização de atividades cotidianas. De acordo com estudos com idosos, realizados por Pahor *et al.* (2014) programas de exercícios estruturados mostraram reduzir de forma significativa o risco de limitações de mobilidade e melhorar a estabilidade, que são fundamentais para a manutenção de uma vida independente.

A prática contínua de exercícios físicos, como os promovidos pelo projeto "Mexa-se", contribui diretamente para a manutenção e o aumento da mobilidade articular, o que ajuda na prevenção de rigidez e mantém a função física ao longo do tempo. O fortalecimento da mobilidade e flexibilidade é particularmente relevante em comunidades onde a prevenção de lesões é essencial para a autonomia e bem-estar.

Gráfico 7



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa (2024).

De acordo com o gráfico 70% dos participantes da pesquisa relataram uma ótima e significativa redução nas dores e desconfortos físicos, enquanto 20% notaram uma redução moderada, e 10% não observaram mudanças. A prática regular de exercícios físicos, especialmente os que fortalecem a musculatura e melhoram a flexibilidade, contribui para a redução de dores, especialmente em pessoas com condições musculoesqueléticas, como dor lombar crônica (BEMBEN *et al.*, 2005).

A prática regular de exercícios físicos, especialmente de fortalecimento muscular, tem um efeito positivo comprovado na redução de dores crônicas, principalmente em condições musculoesqueléticas. Um estudo de revisão destacou que atividades físicas como o treinamento de resistência e exercícios aeróbicos ajudam a aliviar dores musculares e melhoram a qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica, proporcionando suporte para intervenções como o projeto "Mexa-se" (MARQUES, *et al.*, 2023).

Além do fortalecimento muscular, o exercício físico melhora a flexibilidade e reduz a rigidez articular, aliviando dores articulares associadas a condições como artrite e outras patologias musculoesqueléticas. A prática de exercícios específicos para a mobilidade foi observada como especialmente eficaz para adultos mais velhos, promovendo uma redução na intensidade da dor e facilitando as atividades cotidianas (SINGH, *et al.*, 2023).

Outra explicação para a redução da dor com o exercício físico está relacionada aos mecanismos de analgesia induzida por exercícios (EIH). Esse processo ocorre quando a

atividade física libera endorfinas e outros neurotransmissores que atuam no sistema nervoso central, reduzindo a percepção da dor durante e após a prática de exercícios. Esses benefícios são observados tanto em exercícios aeróbicos quanto em atividades de resistência (NAUGLE; NAUGLE; RILEY, 2016).

Programas regulares de exercício são recomendados para quem sofre de dor crônica, pois além de aliviar sintomas, eles ajudam na reeducação do corpo e na redução do medo de sentir dor com o movimento. Dessa forma, o projeto "Mexa-se" proporciona um ambiente seguro para que os participantes com desconfortos físicos possam fortalecer sua musculatura, aumentar a flexibilidade e reduzir a percepção da dor, promovendo uma recuperação física mais completa.

**Gráfico 8**



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa (2024).

Como pode ser observado no gráfico 8, todos os participantes da pesquisa (100%) indicaram uma melhoria significativa na qualidade de vida, demonstrando o impacto positivo do projeto "Mexa-se". Atividades físicas regulares estão associadas a uma série de benefícios, incluindo melhoria do humor, aumento da autoconfiança e promoção de uma sensação geral de bem-estar (PAGANELLI *et al.*, 2010). Isso corrobora a eficácia do projeto em atingir seus objetivos de promover a saúde e o bem-estar da comunidade.

A prática regular de exercícios físicos tem efeitos comprovados na melhoria da qualidade de vida, especialmente ao promover o bem-estar físico e emocional. Segundo estudo (PEARCE *et al.*, 2020) atividades como caminhadas e treinamento de resistência elevam a

autoconfiança e promovem uma maior satisfação pessoal, além de reduzir sintomas de estresse e ansiedade, fatores que contribuem para um estilo de vida mais positivo.

Além dos benefícios emocionais, a prática de exercícios ajuda a melhorar a saúde física em geral, o que também reflete na qualidade de vida. Um estudo de revisão (GAO *et al.*, 2020) mostrou que exercícios aeróbicos e de resistência aumentam a energia e a disposição, melhorando as funções cardiovascular e muscular, o que permite maior engajamento nas atividades diárias e aumenta a percepção de vitalidade.

Outro aspecto importante é que o exercício promove uma interação social benéfica e ajuda a estabelecer uma rotina positiva. Para pessoas em programas comunitários, como o "Mexa-se", o exercício regular não apenas melhora o bem-estar físico, mas também oferece suporte emocional através de interações sociais e do suporte do grupo, que são fundamentais para um bem-estar duradouro (GAO *et al.*, 2023).

A prática contínua de atividades físicas em ambientes comunitários mostra-se eficaz na promoção da saúde mental e física, contribuindo para uma melhoria global na qualidade de vida dos participantes. A inclusão do exercício físico regular como parte da rotina diária reforça não apenas os ganhos de saúde, mas também melhora o humor e proporciona uma sensação de realização pessoal, que são essenciais para a longevidade e o bem-estar.

## Conclusões

A partir dos resultados obtidos, conclui-se que o projeto "Mexa-se" cumpre um papel essencial na promoção da saúde e do bem-estar dos seus participantes. A adesão à prática regular de atividades físicas proporcionou benefícios amplamente reconhecidos pela literatura, tais como melhorias na saúde física, mental e social. A maioria dos participantes reportou aumentos substanciais na qualidade de vida, disposição, qualidade do sono e fortalecimento social, o que reforça a importância de iniciativas públicas de incentivo à atividade física para populações de diferentes faixas etárias e condições de saúde.

O projeto se mostra como um modelo eficiente de intervenção comunitária, integrando práticas que vão além do condicionamento físico, atuando também como meio de inclusão social e promoção da saúde mental. Assim, a continuidade e o fortalecimento do "Mexa-se" são recomendados, visando expandir seu impacto positivo e consolidar uma cultura de saúde preventiva e de qualidade de vida sustentável na comunidade de Trindade. Dessa forma, o projeto não só combate o sedentarismo e suas consequências, mas também promove um

ambiente de cooperação e apoio entre os participantes, incentivando-os a adotar e manter um estilo de vida ativo.

## Agradecimentos

Agradecemos a todos que contribuíram de forma indireta e direta para esse trabalho, sendo, amigos, familiares, professores e em primeiro lugar a Deus, que nos permitiu concluir mais um ciclo de nossas vidas e realizou o desejo de nossas orações.

A nossa Orientadora, Professora e Mestre Cátia Rodrigues dos Santos, pelos ensinamentos e dedicação durante esse tempo em que nos orientou, além de sua valiosa contribuição na nossa formação como profissional. Saiba que temos uma grande admiração por você e pelo seu trabalho.

Aos nossos amigos, aqueles que estão presentes que nos deram força nos momentos de tristeza e vibraram nos momentos de alegria. Aos nossos familiares que estiveram conosco durante toda essa caminhada, tornando nossos dias mais divertidos.

A nossa instituição, que esteve ao nosso lado ao longo dos anos do curso, pela dedicação e contribuição no processo da nossa formação profissional, sempre lembraremos com gratidão de todos os professores e funcionários.

Aos obstáculos que apareceram no decorrer da nossa caminhada acadêmica, pois estes nos fizeram crescer e nos tornar mais fortes, aprendendo por meio das experiências a lidar com os impasses da vida. Por fim, somos gratos a todos.

## Referências

- ADRIANO, J. R. *et al.* A construção de Cidades Saudáveis: uma estratégia viável para a melhoria da qualidade de vida? – **Ciência e Saúde Coletiva**. 5. p. 53-62. Rio de Janeiro, 2000.
- BAHR, R.; VAAGE, O.; SEJERSTED, O. M.; NEWSHOLME, E. A. Effect of duration of exercise on post-exercise oxygen consumption. **Journal of Applied Physiology**, v. 62, p. 485–490, 1987. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3558208/>.
- BARROS NETO, J.F. **O uso de "simulated annealing" na solução de problemas de roteamento de veículos** Tese de Mestrado, COPPE/UFRJ, 1995.
- BEMBEN, M. G.; *et al.* Resistance training and bone health: clinical studies. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 4, n. 1, p. 52-62, 2005. Disponível em: Resistance Training and Bone Health.

DOLEZAL, B. A.; NEUFELD, E. V.; BOLAND, D. M.; MARTIN, J. L.; COOPER, C. B. Interrelationship between sleep and exercise: a systematic review. **Adv Prev Med.**, 2017. Disponível em: <https://PMC5385214/>.

GAO, L.; LI, R.; YANG, Y. The impact of social activities on well-being and cognitive health. **Academic.Oup.Com**, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1422246/full>.

GOTHE, N. P.; EHLERS, D. K.; SALERNO, E. A.; FANNING, J.; KRAMER, A. F.; MCAULEY, E. Physical activity, sleep and quality of life in older adults: influence of physical, mental and social well-being. **Behav Sleep Med.**, 2020. Disponível em: <https://PMC7324024/>.

HALLAL, P. C.; DUMITH, S. C.; BASTOS, J. P.; REICHERT, F. F.; SIQUEIRA, F. V.; AZEVEDO, M. R. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: uma revisão sistemática. **Rev Saude Publica** 2007;41(3):453-60. DOI:10.1590/S0034-89102007000300018

IWATA, M.; YAMAMOTO, A.; MATSUO, S.; HATANO, G.; MIYAZAKI, M.; FUKAYA, T.; FUJIWARA, M.; ASAII, Y.; SUZUKI, S. Dynamic stretching has sustained effects on range of motion and passive stiffness of the hamstring muscles. **Dynamic Stretching and Passive Stiffness**, 2017. Disponível em: <https://PMC6370952/>.

MARQUES, R. L. S.; REZENDE, A. T. O.; JUNGER, A. L.; NOLL, M.; OLIVEIRA, C.; SILVEIRA, E. A. What is the relationship between physical activity and chronic pain in older adults? A systematic review and meta-analysis protocol. **National Library Medicine**, 2023. Disponível em: <https://PMC9684997/>.

MARQUEZ, D. X.; AGUIÑAGA, S.; VÁSQUEZ, P. M.; CONROY, D. E.; ERICKSON, K. I.; HILLMAN, C.; STILLMAN, C. M.; BALLARD, R. M.; SHEPPARD, B. B.; PETRUZZELLO, S. J.; KING, A. C.; POWELL, K. E. **A systematic review of physical activity and quality of life and well-being**. Transl Behav Med., 2020. Disponível em: <https://PMC7752999/>.

MATSUDO, S. M.; *et al.* Physical activity promotion: experiences and evaluation of the Agita São Paulo Program using the ecological mobile model. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 1, n. 1, p. 81-97, 2004.

MORAT, M.; MORAT, T.; ZIJLSTRA, W.; DONATH, L. Effects of multimodal agility-like exercise training on physical performance in older adults. **European Review of Aging and Physical Activity**, 2023. Disponível em: <https://eurapa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s11556-021-00256-y#:~:text=from%20agility%20exercises.-,Conclusions,of%20alternative%20exercise%20training%20regimen.>

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NAUGLE, K. M.; NAUGLE, K. E.; RILEY, J. L. Reduced Modulation of Pain in Older Adults After Isometric and Aerobic Exercise. **The Journal of Pain**, 2016. Disponível em: [https://www.jpain.org/article/S1526-5900\(16\)00564-2/fulltext](https://www.jpain.org/article/S1526-5900(16)00564-2/fulltext)

NELSON, M. E., *et al.* Physical activity and public health in older adults: recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2005. Disponível em: Physical Activity Recommendations for Older Adults.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guidelines on physical activity and sedentary behavior**, 2020. Disponível em: OMS Guidelines on Physical Activity.

PAGANELLI, R., *et al.* Quality of life in health professionals: a study on well-being and mental health. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 3, p. 41-48, 2010. Disponível em: Quality of Life in Health Professionals.

PAHOR, M.; GURALNIK, J. M; AMBROSIUS, W. T.; BLAIR, S.; BONDS, D. E.; CHURCH, T. S.; ESPELAND, M. A.; FIELDING, R. A.; GILL, T. M.; GROESSI, E. J.; KING, A. C.; KRITCHEVSKY, S. B.; MANINI, T. M.; MCDERMONTT, M. M.; . Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. **Jama Psychiatry**, 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4266388/>.

PASSOS, G. S., *et al.* Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia. **Sleep Medicine**, v. 12, n. 10, p. 1018-1027, 2011. Disponível em: Effects of Exercise on Insomnia.

PEARCE, M., *et al.* Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis, **Jama Psychiatry** 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9008579/>.

PHYSIOLOGICAL SOCIETY. **Does exercise increase or decrease pain? Central mechanisms underlying these phenomena**, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5491894/>.

POEHLMAN, E. T.; GARDNER, A. W.; ARCIERO, P. J.; GORAN, M. I.; CALLES-ESCANDÓN, J. **Effects of endurance training on total fat oxidation in elderly persons**. Journal of Applied Physiology, v. 76, p. 2281-2287, 1994. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7928848/>.

POEHLMAN, E. T.; MELBY, C.; GORAN, M. I. **The impact of exercise and diet restriction on daily energy expenditure**. Sports Medicine, v. 11, p. 78–101, 1991. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2017606/>.

POEHLMAN, E. T.; TAGLIAFERRO, A. R.; KERTZER, R.; GERARDO, T.; NICHOLS, J.; WHEELER, J. **Variations in diet-induced thermogenesis and body fatness with aerobic capacity**. European Journal of Applied Physiology, v. 50, p. 319–329, 1983. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6683156/>.

REIS, R. S., et al. **Social support and physical activity: results from the International Physical Activity and the Environment Network (IPEN) adult study.** American Journal of Preventive Medicine, v. 54, n. 3, p. 476-483, 2018. Disponível em: Social Support and Physical Activity Study.

RIVERA, E.; VEICHT, J.; LOH, V. H. Y.; SALMON, J.; CERIN, E.; MAVOA, S.; VILLANUEVA, K.; TIMPERIO, A. **Outdoor public recreation spaces and social connectedness among adolescents.** Public Health 2023. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-12558-6>.

SINGH, B.; OLDS, T.; CURTIS, R.; VIRGARA, R.; WATSON, A.; SZETO, K.; O'CONNOR, K.; FERGUSON, T.; EGLITIS, E.; MIATKE, A.; SIMPSON, C. E.; SIMPSON, C. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. **British Journal of Sports Medicine**, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10579187/>.

SMITH, G. L.; BANTING, L.; EIME, R.; O'SULLIVAN, G.; UFFELEN, J. G. J. Z. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5408452/>.

XIE, Y.; LIU, S.; CHEN, X. J.; YU, H. H.; YANG, Y.; WANG, W. Effectiveness of physical activity interventions delivered or prompted by health professionals in primary care settings: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **Psychiatry**, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8864760/>.

ZHAO, J.; WANG, Y.; YANG, C.; GUO, P. The mediating effect of resilience between physical activity and mental health: a meta-analytic structural equation modeling approach, **Frontiers in Psychology** 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1434624/full>.