



ARTIGO DE REVISÃO

## ESTADO CIVIL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS BRASILEIROS: uma revisão sistemática

*Marital status and physical activity in brazilian adults: a systematic review**Estado civil y actividad física en adultos brasileños: una revisión sistemática*

Kevin Cristian Moraes Henkemaier<sup>1</sup> Adriano Akira Ferreira Hino<sup>2</sup> Gerfeson Mendonça dos Santos<sup>3</sup> Isabella Regina de Souza<sup>2</sup>   
Lorena Jorge Lorenzi<sup>4</sup> Evaldo José Ferreira Ribeiro Júnior<sup>5</sup> Grace Angélica de Oliveira Gomes<sup>6</sup> Paulo Henrique Guerra<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal da Fronteira Sul; <sup>2</sup>Pontifícia Universidade Católica do Paraná; <sup>3</sup>Centro Universitário Cesmac; <sup>4</sup>Universidade de São Paulo;  
<sup>5</sup>Universidade Federal do Paraná; <sup>6</sup>Universidade Federal de São Carlos; <sup>7</sup>Universidade Federal da Fronteira Sul.

Autor correspondente: Paulo Henrique Guerra - [paulo.guerra@uffs.edu.br](mailto:paulo.guerra@uffs.edu.br)

### RESUMO

**Objetivo:** identificar as possíveis relações entre estado civil e a prática de atividade física entre adultos brasileiros. **Método:** em novembro de 2021, realizou-se uma revisão sistemática em nove bases de dados eletrônicas (*Academic Search Premier, Embase, Lilacs, Pubmed, Psycinfo, Scielo, Scopus, Sportdiscus e Web of Science*), no Google Acadêmico e em listas de referências, estabelecendo-se como critérios os estudos originais conduzidos no Brasil, envolvendo amostras de homens e mulheres acima de 18 anos, sem condições clínicas específicas e impeditivos para a prática de atividade física. Os estudos de interesse deveriam conter análises com, pelo menos, três estratos de estado civil (ex.: solteiros, casados/com parceiro e separados/divorciados), sem objeções quanto aos domínios, tipos, instrumentos e pontos de corte de atividade física. **Resultados:** após análise dos 12.978 estudos iniciais, a síntese descritiva foi composta por 21 artigos, que representam 17 estudos. Mesmo que a maior parte das análises não tenha indicado diferenças na atividade física entre as categorias de estado civil, três estudos registraram menores níveis de atividade física no tempo livre entre pessoas casadas/com parceiro quando comparadas às pessoas solteiras. **Conclusão:** mesmo que a maior parte dos estudos disponíveis não tenha indicado diferenças entre as distintas categorias de estado civil, três resultados sugerem que ser casado/ter união estável pode ser uma barreira para a atividade física no tempo livre, quando comparados com pessoas solteiras. A fim de apoiar as políticas públicas de promoção da atividade física, futuros estudos são necessários, no sentido de aprofundar os contextos em que as pessoas casadas/com união estável estão inseridas.

**Palavras-chave:** Atividade física; Estado civil, Adultos; Brasil; Revisão.

### ABSTRACT

**Objective:** to identify possible relationships between marital status and physical activity among Brazilian adults. **Method:** in November, 2021, a systematic review was carried out in nine electronic databases (*Academic Search Premier, Embase, Lilacs, Pubmed, Psycinfo, Scielo, Scopus, Sportdiscus and Web of Science*), Google Scholar and reference lists, establishing the criteria of original studies conducted in Brazil, involving samples of men and women over 18 years of age, without specific clinical conditions and impediments to the practice of physical activity. The studies of interest should contain analyses with at least three strata of marital status (e.g., single, married/with a partner and separated/divorced), with no objections regarding the domains, types, instruments and cut-off points for physical activity. **Results:** after analyzing the initial 12,978 studies, the descriptive synthesis comprised 21 articles, representing 17 studies. Although most of the analyses did not indicate differences in physical activity between marital status categories, three studies reported lower levels of leisure-time physical activity among married/partnered people compared to single people. **Conclusion:** even though most of the available studies did not indicate differences between the different marital status categories, three results indicated that being married/having a stable union can be a barrier to leisure-time physical activity when compared to single people. In order to support public policies to promote physical activity, future studies are needed to delve more deeply into the contexts in which married people are inserted.

**Keywords:** Physical activity; Marital status, Adults; Brazil; Review.

### RESUMEN

**Objetivo:** identificar posibles relaciones entre el estado civil y la actividad física entre adultos brasileños. **Método:** en noviembre de 2021, se realizó una revisión sistemática en nueve bases de datos electrónicas (*Academic Search Premier, Embase, Lilacs, Pubmed, Psycinfo, Scielo, Scopus, Sportdiscus y Web of Science*), Google Scholar y listas de referencias, estableciendo los criterios de estudios originales realizados en Brasil, con muestras de hombres y mujeres mayores de 18 años, sin condiciones clínicas específicas e impedimentos para la práctica de actividad física. Los estudios de interés debían contener análisis con al menos tres estratos de estado civil (por ejemplo, soltero, casado/con pareja y separado/divorciado), sin objeciones en cuanto a los dominios, tipos, instrumentos y puntos de corte para la actividad física. **Resultados:** tras analizar los 12 978 estudios iniciais, la síntesis descriptiva comprendía 21 artículos, que representaban 17 estudios. Aunque la mayoría de los análisis no indicaron diferencias en la actividad física entre las categorías de estado civil, tres estudios informaron de niveles más bajos de actividad física en el tiempo libre entre las personas casadas/con pareja en comparación con las personas solteras. **Conclusión:** aunque la mayoría de los estudios disponibles no indicaron diferencias entre las distintas categorías de estado civil, tres resultados indicaron que estar casado/tener una unión estable puede ser un obstáculo para la actividad física en el tiempo libre en comparación con las personas solteras. Para apoyar las políticas públicas de promoción de la actividad física, se necesitan futuros estudios que profundicen en los contextos en los que se insertan las personas casadas.

**Palabra Clave:** Actividad física; Estado civil; Adultos; Brasil; Revisión.



## INTRODUÇÃO

Pelas relações diretas com o desenvolvimento humano e, em particular, por conta dos seus impactos no processo de saúde e doença, a atividade física é tema de uma série de avanços científicos e institucionais, posicionando-se atualmente como uma das prioridades da agenda da saúde pública mundial.<sup>1</sup> Contudo, por se tratar de um comportamento complexo e multideterminado, que segue para além das questões individuais,<sup>1</sup> sua promoção não é uma tarefa simples no nível populacional.

Dentre as distintas características sociodemográficas que possuem relações com a prática de atividade física,<sup>1</sup> pode-se destacar o estado civil.<sup>2-4</sup> O reconhecimento de eventuais relações, bem como do grau em que as categorias de estado civil se engajam em atividades físicas é importante para informar políticas públicas, de modo que ações mais específicas possam ser direcionadas aos grupos prioritários.

Contudo, a literatura sugere resultados contraditórios sobre as eventuais relações entre estas variáveis, assim como das categorias mais/ou menos engajadas em atividades físicas. Considerando o Brasil como um polo de produção científica na temática e que estas contradições também são observadas nos estudos desenvolvidos no país,<sup>3,4</sup> justifica-se a condução do presente estudo de revisão, que teve como objetivo identificar e sumarizar as evidências nacionais que analisam as possíveis relações entre estado civil e a prática de atividade física.

## MÉTODO

Esta é uma revisão sistemática, parte de um projeto maior, intitulado: “Determinantes motivacionais para a prática de atividade física em diferentes ciclos da vida: uma análise das evidências científicas”, aprovado na Chamada CNPq/MS/SAPS/DEPROS Nº 27/2020 - Eixo III: Fatores associados às doenças crônicas não transmissíveis Linha 11 "Estudo de análise de evidências sobre os determinantes motivacionais para prática de atividade física” (Processo 443193/2020-7). O protocolo das revisões relacionadas ao projeto foi submetido e aprovado na plataforma *International Prospective Register of Systematic Reviews* (PROSPERO) (CRD42021258588).

Os critérios de inclusão da presente revisão foram definidos a partir do acrônimo “PECOS”, considerando: Participantes: amostras mistas de homens e mulheres entre 18 e 60 anos de idade, que residem no Brasil, sem condições clínicas específicas impeditivas para a prática de atividades físicas; Exposição e Comparadores: estado civil, elegendo-se para a síntese apenas os estudos que adotaram pelo menos três categorias de estado civil, como “solteiros”, “casados/com parceiro” e “separados/divorciados/viúvos”; Desfecho (*outcome*): prática de atividade física, sem restrições quanto aos domínios, tipos, intensidades, ponto de corte e instrumentos utilizados para a sua mensuração e Delineamento de estudo (*study design*): artigos científicos originais com delineamentos observacionais (ex. transversais, casos-controle e coortes).

Mais especificamente, o critério “exposição e comparadores” pode ser justificado pelo reconhecimento de análises que investigaram eventuais diferenças entre dois estratos de estado civil (ex.: pessoas solteiras e demais estratos; ou casados e demais estratos). A fim de oferecer uma informação mais detalhada sobre eventuais diferenças sobre a prática de atividade física de acordo com o estado civil, optou-se por estudos que investigaram, pelo menos três estratos de estado civil, destacando-se solteiros, casados/com parceiro e separados/divorciados e sem nenhuma restrição aos estudos que também agregaram estratos de viúvos à análise.

Em 9 de novembro de 2021, artigos potenciais foram procurados em nove bases de dados eletrônicas (*Academic Search Premier, Embase, Lilacs, Pubmed, Psycinfo, Scielo, Scopus,*

*Sportdiscus* e *Web of Science*), no Google Acadêmico (considerando os 250 primeiros registros, ordenados por relevância) e por meio da leitura das listas de referências dos artigos avaliados pelos textos integrais.

Mais especificamente, as buscas utilizadas nas bases de dados eletrônicas foram elaboradas a partir da estratégia desenvolvida para o Pubmed: (((*physical activity*[Title/Abstract] OR *physically active*[Title/Abstract] OR *exercis\**[Title/Abstract] OR *motor behavior*[Title/Abstract] OR *active living*[Title/Abstract] OR *active transport*[Title/Abstract] OR *active commuting*[Title/Abstract] OR *inactivity*[Title/Abstract] OR *inactive*[Title/Abstract] OR *walk*[Title/Abstract] OR *walking*[Title/Abstract] OR *cycling*[Title/Abstract] OR *cycle*[Title/Abstract] OR *bike*[Title/Abstract] OR *biking*[Title/Abstract] OR *bicycle*[Title/Abstract] OR *bicycling*[Title/Abstract])) AND (((*determinants*[Title/Abstract]) OR (*correlat\**[Title/Abstract])) OR (*associat\**[Title/Abstract]))) AND (*Brazil\**[Title/Abstract])).

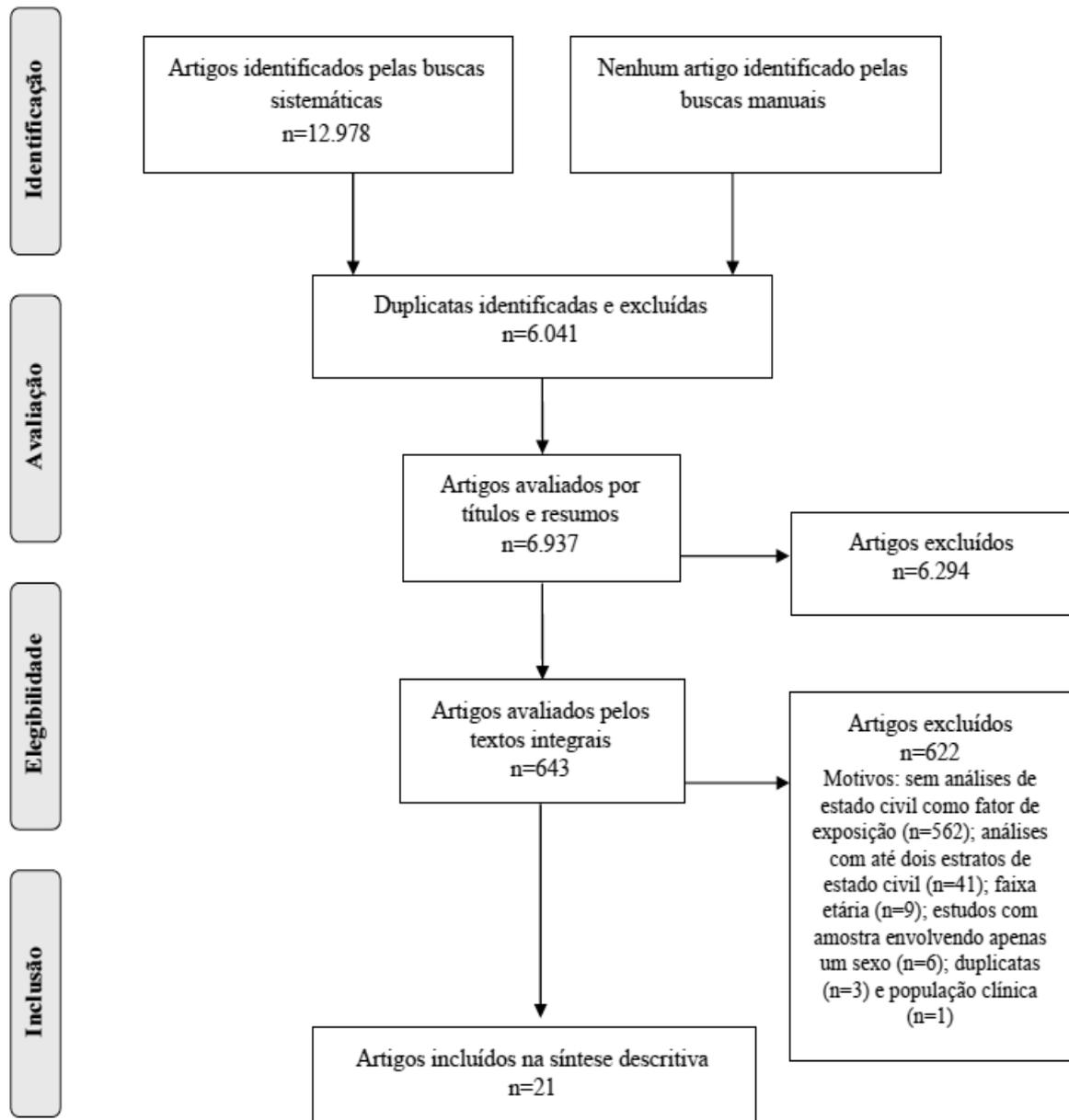
Operacionalmente, o estudo contou com o trabalho de três pesquisadores independentes para a avaliação dos títulos e resumos advindos das buscas sistemáticas e dois pesquisadores independentes para a avaliação dos registros do Google Acadêmico. Posteriormente, dez participantes, atuando também de forma independente, realizaram a leitura e a extração de dados dos textos integrais. A síntese da presente revisão foi elaborada por dois pesquisadores, a partir dos dados da planilha de extração do projeto, com particular interesse nas informações relacionadas à mensuração (ex.: instrumentos, forma de coleta), categorização (ex.: número de categorias, pontos de corte) e análises das variáveis estado civil e prática de atividade física.

Mais especificamente, foram extraídas informações sobre os modelos utilizados (univariados, bivariados e multivariados), os grupos de referência, as medidas de efeito e a direção dos resultados (ex.: risco, proteção, ou estatisticamente nulos). Contudo, a fim de evitar a superestimação dos dados, nos casos de estudos que conduziram análises entre as mesmas variáveis nos modelos bivariado e multivariado, estipulou-se que apenas o resultado mais ajustado de cada artigo seria encaminhado para a síntese descritiva.

## RESULTADOS

Ao todo, as buscas resultaram em 12.978 artigos potenciais. Após identificação e remoção dos registros duplicados, 6.937 artigos foram avaliados pelos seus títulos e resumos. Da avaliação de 643 textos integrais, 622 foram excluídos, tendo como principais motivos a ausência de análises relacionadas ao estado civil (n=562) e uso de até duas categorias de estado civil na análise (n=41). Dessa forma, a síntese da presente revisão contou com dados de 21 artigos científicos, que representam 17 projetos originais (Figura 1).<sup>5-25</sup>

**Figura 1** – Fluxograma da revisão sistemática



Destaca-se que nenhum destes projetos teve como objetivo primário avaliar as variáveis de interesse da presente revisão. Dessa forma, a síntese foi composta por dados de estudos que buscaram investigar eventuais associações entre o estado civil e a atividade física como variáveis de ajuste, assumindo que o estado civil seria uma variável de confusão potencial.

Na Tabela 1 são apresentadas as informações descritivas dos estudos incluídos. A síntese foi composta por estudos conduzidos em diferentes cidades do país, com destaque para o estudo “Projeto de Expansão e Consolidação da Saúde da Família – PROESF”, cujos artigos representaram as regiões Nordeste e Sul<sup>14</sup> e o estado do Pernambuco.<sup>15</sup> As coletas de dados ocorreram entre 2001<sup>17</sup> e 2016<sup>31</sup> e as amostras variaram entre 567<sup>16</sup> e 8.063<sup>14</sup> participantes.

**Tabela 1** – Síntese das informações descritivas dos estudos incluídos

Referência	Local (ano da coleta)	Tamanho da amostra	Faixa etária
Florindo et al. <sup>5</sup>	São Paulo-SP (2003)	1318	18–65 (18–29)*
Gomes et al. <sup>6</sup>	Guanambi-BA (2007)	711	20–69 (20–29)*
Siqueira et al. <sup>7</sup> ; Alves et al. <sup>8(a)</sup>	Regiões Nordeste e Sul <sup>7</sup> e Pernambuco <sup>8</sup> (2005)	8063 <sup>7</sup> ; 2028 <sup>8</sup>	≥30 (30–40; 65–70)*
Bicalho et al. <sup>9</sup>	Caju e Virgem das Graças-MG (2008-9)	567	≥18 (31–45)*
Zanchetta et al. <sup>10</sup>	Campinas-SP, Botucatu-SP, São Paulo-SP, Itapecerica da Serra-SP, Embu-SP, Taboão da Serra-SP (2001-2)	2050	18–59 (nd)
Alves et al. <sup>11</sup>	Recife-PE (nd)	1297	20–60 (20–40)*
Gomes et al. <sup>12</sup>	Curitiba-PR, Recife-PE e Vitória-ES (2007-9)	6166	≥16 (35–45)*
Silva et al. <sup>13</sup>	Duque de Caxias-RJ (2005)	1246	≥18 (nd)
Pitanga et al. <sup>14</sup> ; Pitanga et al. <sup>15(b)</sup>	Salvador-BA (2007)	2305	≥20 (20–39)*
Reis et al. <sup>16</sup>	Curitiba-PR, Recife-PE e Vitória-ES (2008-9)	6166	≥18 (18–34)*
Sa et al. <sup>17</sup>	São Paulo-SP (2007-8)	890	≥18 (18–39)*
Teixeira et al. <sup>18</sup> ; Nakamura et al. <sup>19(c)</sup>	Rio Claro-SP (2007-8)	1588	≥18 (46)**
Bezerra et al. <sup>20</sup>	Vitória da Conquista-BA (2011)	797	≥18 (18–29)*
Gomes et al. <sup>21</sup>	Belo Horizonte-MG (2008-10)	6034	≥18 (nd)
Florindo et al. <sup>22</sup> ; Florindo et al. <sup>23(d)</sup>	São Paulo-SP (2014-15)	3145	≥18 (≥60)*
Rodrigues et al. <sup>24</sup>	Belo Horizonte-MG (2008-9)	2667	18–69 (41)**
Rodrigues et al. <sup>25</sup>	Guanambi-BA (2016)	850	18–59 (34)**

Legendas: \*: estrato mais frequente; \*\*: média de idade; a: dados da linha de base do projeto de expansão e consolidação da saúde da família (PROESF); b: dados do estudo de Salvador/Bahia (2007); c: dados do estudo de Rio Claro/São Paulo; d: dados do estudo Inquérito de saúde do município de São Paulo (ISA-São Paulo); nd: não descrito.

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi o instrumento mais utilizado para a mensuração da atividade física, em 13 estudos.<sup>5,7-12,14-19,22-25</sup> Mais especificamente, a versão longa foi utilizada em nove estudos e a curta em quatro (Tabela 2). O ponto de corte de ≥ 150 minutos semanais de atividade física foi o mais frequentemente adotado para considerar as pessoas fisicamente ativas (n=13).<sup>5,7-10,12,14-18,20-25</sup> Mesmo com a utilização de diferentes métodos e modelos, todos os estudos conduziram análises de regressão para a investigação das possíveis associações entre estado civil e prática de atividade física.

**Tabela 2** – Síntese das informações metodológicas dos estudos incluídos

Referências	Instrumentos utilizados para mensuração da atividade física (Período de referência)	Ponto de corte para ser considerado fisicamente ativo
Florindo et al. <sup>5</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Gomes et al. <sup>6</sup>	Questionário de Baecke (último ano)	Terceiro e quarto quartis
Siqueira et al. <sup>7</sup> ; Alves et al. <sup>8(a)</sup>	IPAQ – Curto (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Bicalho et al. <sup>9</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Zanchetta et al. <sup>10</sup>	IPAQ – Curto e QDE (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Alves et al. <sup>11</sup>	IPAQ – Curto (última semana)	MET-minutos por semana de acordo com o método IPAQ MET-scoring, classificados em baixo, moderado e alto níveis de atividade física.
Gomes et al. <sup>12</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Silva et al. <sup>13</sup>	QDE (últimos três meses)	Praticar algum tipo de atividade física
Pitanga et al. <sup>14</sup> ; Pitanga et al. <sup>15(b)</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Reis et al. <sup>16</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Sa et al. <sup>17</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Teixeira et al. <sup>18</sup> ; Nakamura et al. <sup>19(c)</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 10 minutos semanais
Bezerra et al. <sup>20</sup>	Instrumento utilizado na Pesquisa Nacional de Saúde (última semana)	≥ 150 minutos semanais em cada domínio
Gomes et al. <sup>21</sup>	Instrumento utilizado no VIGITEL (últimos três meses)	≥ 150 minutos semanais em AF moderada ou ≥75 minutos semanais em AF vigorosa
Florindo et al. <sup>22</sup> ; Florindo et al. <sup>23(d)</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Rodrigues et al. <sup>24</sup>	IPAQ – Longo (última semana)	≥ 150 minutos semanais
Rodrigues et al. <sup>25</sup>	IPAQ – Curto (última semana) última semana	≥ 150 minutos semanais

Legendas: a: dados da linha de base do projeto de expansão e consolidação da saúde da família (PROESF); b: dados do estudo de Salvador/Bahia (2007); c: dados do estudo de Rio Claro/São Paulo; d: dados do estudo Inquérito de saúde do município de São Paulo (ISA-São Paulo); IPAQ: Questionário Internacional de Atividade Física; VIGITEL: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.

**Tabela 3** – Síntese das análises entre estado civil e atividade física conduzidas com os gêneros agrupados

Referências	Domínios/Tipos de atividade física	Solteiro	Casado/Com parceiro	Separado/Divorciado	Separado/Divorciado/Viúvo	Viúvo	Outros
3 categorias							
<i>Modelos Univariados e Bivariados</i>							
Bicalho et al. <sup>9*</sup>	deslocamento	–	–	na	na	na	–
	doméstico	↑	–	na	–	na	na
	tempo livre	↑	–	na	–	na	na
	ocupacional	–	–	na	na	na	–
	caminhada – tempo livre	–	–	na	–	na	na
Florindo et al. <sup>22*</sup>	≥150 minutos semanais tempo livre	–	–	na	–	na	na
Gomes et al. <sup>6</sup>	deslocamento e tempo livre	ref	–	na	na	na	–
	deslocamento doméstico	ref	–	–	na	na	na
Pitanga et al. <sup>14</sup>	tempo livre	ref	–	–	na	na	na
	ocupacional	ref	–	–	na	na	na
	total	ref	–	–	na	na	na
Alves et al. <sup>11</sup>	total	–	ref	na	na	–	na
<i>Modelos Multivariados</i>							
Florindo et al. <sup>5(a)</sup>	deslocamento	ref	–	na	–	na	na
	doméstico	ref	–	na	↑	na	na
	tempo livre	ref	–	na	–	na	na
	ocupacional	ref	–	na	–	na	na
	total	ref	–	na	↑	na	na
Pitanga et al. <sup>15(c)</sup>	tempo livre	ref	–	–	na	na	na
Bezerra et al. <sup>20(e)</sup>	doméstico	ref	↑	na	–	na	na
	tempo livre	ref	–	na	–	na	na
	ocupacional	ref	–	na	–	na	na
Gomes et al. <sup>21</sup>	tempo livre	ref	↓	na	na	↓	na
Nakamura et al. <sup>19(f)</sup>	caminhada – tempo livre	ref	–	na	↑	na	na
	tempo livre moderada	ref	–	na	–	na	na
	tempo livre vigorosa	ref	–	na	–	na	na
Florindo et al. <sup>23(g)</sup>	ciclismo como forma de deslocamento	↓	ref	na	–	na	na
Gomes et al. <sup>12</sup>	caminhada – tempo livre <sup>(b)</sup>	–	–	na	na	na	ref
Reis et al. <sup>16(d)</sup>	caminhada – deslocamento	–	–	na	na	na	ref
	ciclismo – deslocamento	–	–	na	na	na	ref

		4 categorias					
		<i>Modelos univariados e bivariados</i>					
Rodrigues et al. <sup>25</sup>	total	–	ref	–	na	–	na
		<i>Modelos multivariados</i>					
Rodrigues et al. <sup>24(i)</sup>	tempo livre	ref	↓	–	na	–	na
	total adultos <sup>14</sup>	–	ref	–	na	–	na
Siqueira et al. <sup>7</sup> ;	total idosos <sup>14</sup>	–	ref	–	na	–	na
Alves et al. <sup>8(h)</sup>	total adultos <sup>15</sup>	–	ref	–	na	–	na
	total idosos <sup>15</sup>	–	ref	–	na	–	na

Legendas: \*: análise de proporções; –: resultado que não foi estatisticamente significativo; ↓: menor nível de atividade física; ↑: maior nível de atividade física; a: ajustada por cor da pele, escolaridade, estado civil, idade e sexo; b: ajustada por autopercepção de saúde, escolaridade, estado civil, gênero, idade e IMC; c: ajustada por escolaridade, estado civil, idade, nível socioeconômico e sexo; d: ajustada por autopercepção de saúde, cidade de residência, escolaridade, estado civil, faixa etária, idade, IMC e sexo; e: ajustada por escolaridade, estado civil, faixa etária, segurança na vizinhança, sexo; f: ajustada por escolaridade, estado civil, faixa etária, IMC, quantidade de carros por domicílio e sexo; g: ajustada por atividade física no tempo livre, autopercepção de saúde, escolaridade, estado civil, faixa etária, hábito tabagista, obesidade, possuir bicicleta, possuir carro ou moto, sexo, situação empregatícia e tempo na mesma residência; h: ajustada por autopercepção de saúde, atividade física, cor da pele, escolaridade, estado civil, hábito tabagista, nível socioeconômico, prescrição da atividade física em consulta realizada no último ano, renda familiar, situação empregatícia e sexo; i; j: ajustada por escolaridade, faixa etária, renda familiar, situação empregatícia, ter religião; na: não aplicável; ref: categoria de referência na análise

A maior parte das análises não apresentou diferenças significantes entre as categorias de estado civil (Tabela 3). De qualquer forma, considerando as análises multivariadas a partir de três categorias: (I) em Florindo et al.,<sup>5</sup> “separados/divorciados/viúvos” praticam mais atividade física nos contextos doméstico e total em comparação com os “solteiros”; (II) em Bezerra et al.<sup>20</sup> “casados” praticam mais atividade física no contexto doméstico em comparação com os “solteiros”; (III) em Gomes et al.,<sup>21</sup> onde “casados” e “viúvos” praticam menos atividades físicas no tempo livre que “solteiros” e (IV) em Florindo et al.,<sup>23</sup> onde “solteiros” praticam menos ciclismo como forma de deslocamento quando comparados com “casados/com parceiros”. Entre os estudos que avaliaram quatro categorias de estado civil, Rodrigues et al.,<sup>24</sup> sugerem que “casados/com parceiro” praticam menos atividade física que “solteiros” (Tabela 3).

Dos artigos que avaliaram os gêneros separadamente, a maior parte das análises também não apresentou diferenças significantes entre as categorias de estado civil (Tabela 4). Contudo, cabe destacar os achados de Zanchetta et al.,<sup>10</sup> onde homens “solteiros” apresentam maior atividade física total em comparação com “casados/com parceiros” e mulheres “viúvas” apresentam menor atividade física total quando comparadas com “casadas/com parceiros”.

**Tabela 4** – Síntese das análises entre estado civil e atividade física, conduzidas com os gêneros em separado

Sexo	Domínios/ tipos de atividade física	Solteiro	Casado/ Com parceiro	Com parceiro	Separado/ Divorciado	Separado/ Divorciado/ Viúvo	Viúvo	
3 categorias								
<i>Modelos Univariados e Bivariados</i>								
Bicalho et al. <sup>9*</sup>	homens	deslocamento	–	–	na	na	–	na
		doméstico	–	–	na	na	–	na
		tempo livre	↑	–	na	na	–	na
	mulheres	ocupacional	–	–	na	na	–	na
		deslocamento	–	–	na	na	–	na
		doméstico	↑	–	na	na	–	na
Sá et al. <sup>17</sup>	homens	tempo livre	–	–	na	na	–	na
		ocupacional	–	–	na	na	–	na
	mulheres	deslocamento	ref	–	na	na	–	na
Silva et al. <sup>13</sup>	homens	deslocamento	ref	–	na	na	–	na
	mulheres	deslocamento	ref	–	na	na	–	na
<i>Modelos Multivariados</i>								
Teixeira et al. <sup>18(a)</sup>	homens	tempo livre	–	ref	na	na	–	na
	mulheres	tempo livre	–	ref	na	na	–	na
5 categorias								
<i>Modelos Multivariados</i>								
Zanchetta et al. <sup>10(b)</sup>	homens	tempo livre (univariado)	↑	ref	–	–	na	–
		total (multivariado)	↑	ref	–	↑	na	–
	mulheres	tempo livre (multivariado)	–	ref	–	–	na	–
		total (univariado)	–	ref	–	–	na	↓

Legendas: \*: análise de proporções; –: resultado que não foi estatisticamente significativo; ↓: menor nível de atividade física; ↑: maior nível de atividade física; a: ajustada por escolaridade, estado civil, faixa etária, IMC; b: ajustada por cor da pele, escolaridade, estado civil, religião, renda, possuir carro, situação empregatícia; na: não aplicável; ref.: categoria de referência na análise.

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar as possíveis associações entre o estado civil e a prática de atividade física em estudos brasileiros. Mesmo que a maior parte das análises não tenha indicado diferenças entre as categorias, três estudos indicaram menores níveis de atividade física no tempo livre entre pessoas “casadas/com parceiro” quando comparadas às pessoas “solteiras”.<sup>10,21,24</sup>

Embora com tais evidências, seria inadequado, em nosso entendimento, passar a mensagem de que o casamento, ou uma união estável, são barreiras para a prática de atividade física no tempo livre, pois a união entre pessoas carrega amplo significado e importância

sociocultural, inclusive com o reconhecimento de benefícios no bem-estar de pessoas casadas/com parceiros.<sup>26</sup> Partindo-se desta premissa, as reflexões que serão compartilhadas a seguir visam contextualizar a evidência encontrada e sugerir possíveis caminhos para a promoção da atividade física entre pessoas casadas/com parceiros.

A primeira reflexão relaciona-se à sustentação da atividade física ao longo da vida, assim como a transição entre os domínios nos quais elas ocorrem. Mesmo com a maior propensão de adolescentes ativos a se tornarem adultos ativos,<sup>27</sup> o ingresso na fase adulta geralmente implica em modificações nos modos de vida, que, de alguma forma, acarretam na redução da quantidade de tempo livre.

Nos artigos de Bezerra et al.<sup>20</sup> e Florindo et al.,<sup>23</sup> são sugeridos maiores níveis de atividades físicas domésticas e como forma de deslocamento entre casados/com parceiros em relação aos solteiros, respectivamente. Entretanto, para evitar uma interpretação inadequada destes achados, algumas ponderações se fazem necessárias, pois o tempo livre reflete elementos importantes, como “oportunidade”, “sentido”, “gosto” e “prazer”. Dessa forma, vale indicar que as atividades físicas realizadas no tempo livre sejam prioridades nas políticas públicas relacionadas ao tema – em detrimento dos outros domínios, onde sua realização está mais relacionada às obrigações domésticas e/ou ocupacionais, ou mesmo dimensões mais amplas, como as socioeconômicas (ex. caminhar/pedalar para o trabalho por não ter condições de arcar com tarifas de transporte público) e de residência (ex.: caminhar parte do percurso para o trabalho, por não morar perto de um ponto/estação de transporte coletivo).

Uma segunda reflexão, que nos parece ser um contraponto, é o reconhecimento dos menores níveis de atividade física em casados(as)/com parceiro(a) frente ao papel do suporte familiar, que é amplamente entendido e disseminado como facilitador para a prática de atividade física no tempo livre.<sup>28</sup> Tal suporte é importante tendo em vista o envolvimento de elementos emocionais, informativos e instrumentais fornecidos pelas pessoas próximas, visando melhorar a autoeficácia e a confiança na própria capacidade de praticar a(s) atividade(s).<sup>29</sup> Por outro lado, cabe ponderar que o suporte familiar pode englobar uma estrutura maior, que para além do(a) cônjuge, também envolve outros membros do núcleo familiar.

Um cuidado importante na interpretação das associações entre o estado civil e a prática de atividade física é a possível existência de alguns possíveis fatores de confusão. Mesmo que seja difícil controlar estes fatores nos modelos estatísticos – limitando a obtenção de estimativas mais precisas e livres de outros fatores – a interpretação dos resultados pode ser norteadada por um olhar mais ampliado, levando em consideração outros conhecimentos disponíveis.

Por exemplo, no artigo de Zanchetta et al.,<sup>23</sup> indica-se que mulheres viúvas apresentam menores níveis de atividades físicas quando comparadas com casadas/com parceiros. Apesar de não ser regra, é provável que pessoas viúvas tendam a ter uma idade mais avançada, que reconhecidamente apresentam menores níveis de atividade física quando comparadas às populações de jovens adultos.

Também, casais e pessoas em união estável tendem a ter filhos e afazeres domésticos que também podem auxiliar na dificuldade de obter tempo para a prática de atividade física no tempo livre, contribuindo para eventuais diferenças em relação aos solteiros. Desta forma, é possível que as associações entre o estado civil e a prática de atividade física sejam impactadas por distintos mediadores e moderadores, inerentes ao momento da vida, ou das atribuições que estão relacionadas à cada estrato de estado civil.

Um terceiro ponto de reflexão está na diferença entre os gêneros, considerando-se estudos brasileiros que historicamente indicam maiores níveis de atividades físicas no tempo livre em homens,<sup>30</sup> apresentando correlatos e determinantes diferentes para a prática, em comparação com as mulheres. Na presente síntese, cinco estudos conduziram análises estratificadas por gênero,<sup>9,10,13,17,18</sup> com indicação de diferenças, como maiores níveis de atividades físicas total e no tempo livre em homens solteiros, quando comparados com casados/com parceiros<sup>10</sup> e

menores níveis de atividade física total em mulheres viúvas, quando comparadas com as solteiras.<sup>10</sup> Futuros estudos podem investigar mais a fundo tais diferenças, em particular, quanto às principais barreiras para a atividade física entre homens e mulheres casadas(os)/com parceira(o), considerando nestas análises a idade destes indivíduos.

A presente revisão possui algumas limitações. Para além das ponderações supracitadas, o predomínio de análises transversais e utilização de questionários para a mensuração da atividade física reforçam a necessidade de cuidado na extrapolação da evidência, reconhecendo-se as limitações relacionadas ao delineamento e aos instrumentos. Complementarmente, também cabe indicar que as análises realizadas não consideraram a associação com o número de filhos, idade dos indivíduos ou horas de trabalho semanais, que, por sua vez, são fatores que podem afetar diretamente as condições de saúde e o tempo diário para realização de atividades físicas de pessoas casadas, solteiras e viúvas. Além disso, nenhum dos artigos incluídos teve como objetivo específico analisar possíveis associações entre o estado civil e a prática de atividade física.

Por outro lado, como potencialidade, consideramos que uma síntese mais específica pode contribuir ao desenvolvimento e aprimoramento das ações, estratégias e políticas públicas relacionadas ao tema. Por exemplo, ao identificar que pessoas casadas (ou em união estável) apresentam menores níveis de atividades físicas no tempo livre em relação às pessoas solteiras, reforçam-se algumas necessidades: (i) de ampliação da oferta e acesso para atividades físicas, por meio de políticas públicas; (ii) de um olhar mais específico para o reconhecimento das barreiras enfrentadas pelas pessoas casadas (ou em união estável) ao engajamento e manutenção da prática de atividade física no tempo livre; (iii) e do fortalecimento do suporte social, que, como supracitado, é um dos principais facilitadores para a prática de atividade física.<sup>28</sup>

## CONCLUSÃO

Mesmo que a maior parte dos estudos disponíveis não tenha indicado diferenças entre as distintas categorias de estado civil, três resultados sugerem que ser casado/ter união estável pode ser uma barreira para a atividade física no tempo livre, quando comparados com pessoas solteiras. A fim de apoiar as políticas públicas de promoção da atividade física, futuros estudos são necessários, no sentido de aprofundar os contextos em que as pessoas casadas/com união estável estão inseridas.

## AGRADECIMENTOS

O projeto “Determinantes motivacionais para a prática de atividade física em diferentes ciclos da vida: uma análise das evidências científicas” foi aprovado na Chamada CNPq/MS/SAPS/DEPROS Nº 27/2020 - Eixo III: Fatores associados às doenças crônicas não transmissíveis Linha 11 "Estudo de análise de evidências sobre os determinantes motivacionais para prática de atividade física" (Processo 443193/2020-7).

## REFERÊNCIAS

1. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW, et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* 2012; 380(9838):258-71. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1).
2. Werneck AO, Winpenny EM, Foubister C, Guagliano JM, Monnickendam AG, van Sluijs EMF, et al. Cohabitation and marriage during the transition between adolescence and emerging

adulthood: A systematic review of changes in weight-related outcomes, diet and physical activity. *Prev Med Rep* 2020; 20:101261. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101261>.

3. Dourado TEPS, Borges PA, Silva JI, Souza RAG, Andrade ACS. Associação entre atividade física de lazer e conhecimento e participação em programas públicos de atividade física entre idosos brasileiros. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2021; 24(4):e210148. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210148>
4. Del Duca GF, Nahas MV, Garcia LM, Silva SG, Hallal PC, Peres MA. Active commuting reduces sociodemographic differences in adherence to recommendations derived from leisure-time physical activity among Brazilian adults. *Public Health* 2016; 134:12-7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.01.016>.
5. Florindo AA, Guimarães VV, Cesar CL, Barros MB, Alves MC, Goldbaum M. Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and household physical activity: prevalence and associated factors. *J Phys Act Health* 2009; 6(5):625-32. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.6.5.625>.
6. Gomes MA, Duarte MFS, Pereira JS, Fernandes YR, Poeta LS, Borgatto AF. Inatividade física habitual e fatores associados em população nordestina atendida pela Estratégia Saúde da Família. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2009; 11(4):365-372. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2009v11n4p365>.
7. Siqueira FV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thumé E, Silveira DS, et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. *Cad Saude Publica* 2008; 24(1):39-54. doi: <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2008000100005>.
8. Alves JG, Siqueira FV, Figueiroa JN, Facchini LA, Silveira DS, Piccini RX, et al. Prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos moradores em áreas de unidades básicas de saúde com e sem Programa Saúde da Família em Pernambuco, Brasil. *Cad Saude Publica* 2010; 26(3):543-56. doi: <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2010000300012>.
9. Bicalho PG, Hallal PC, Gazzinelli A, Knuth AG, Velásquez-Meléndez G. Adult physical activity levels and associated factors in rural communities of Minas Gerais State, Brazil. *Rev Saude Publica* 2010; 44(5):884-93. doi: <https://doi.org/10.1590/s0034-89102010005000023>.
10. Zanchetta LM, Barros MBA, Cesar CLG. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. *Rev Bras Epidemiol* 2010; 13(13):387-99. doi: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000300003>.
11. Alves JG, Figueiroa JN, Alves LV. Prevalence and predictors of physical inactivity in a slum in Brazil. *J Urban Health* 2011; 88(1):168-75. doi: <https://doi.org/10.1007/s11524-010-9531-8>.
12. Gomes GA, Reis RS, Parra DC, Ribeiro I, Hino AA, Hallal PC, et al. Walking for leisure among adults from three Brazilian cities and its association with perceived environment attributes and personal factors. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011; 8:111. doi: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-111>.

13. Silva SPS, Sandre-Pereira G, Salles-Costa R. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. *Cien Saude Colet* 2011; 16(11):4491-501. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011001200022>.
14. Pitanga FJ, Lessa I, Barbosa PJ, Barbosa SJ, Costa MC, Lopes AS. Fatores sociodemográficos associados aos diferentes domínios da atividade física em adultos de etnia negra. *Rev Bras Epidemiol* 2012; 15(2):363-75. doi: <https://doi.org/10.1590/s1415-790x2012000200014>.
15. Pitanga FJ, Lessa I, Barbosa PJ, Barbosa SJ, Costa MC, Lopes AS. Factors associated with leisure time physical inactivity in black individuals: hierarchical model. *PeerJ* 2014; 2:e577. doi: <https://doi.org/10.7717/peerj.577>.
16. Reis RS, Hino AA, Parra DC, Hallal PC, Brownson RC. Bicycling and walking for transportation in three Brazilian cities. *Am J Prev Med* 2013; 44(2):e9-17. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.10.014>.
17. Sa TH, Salvador EP, Florindo AA. Factors associated with physical inactivity in transportation in Brazilian adults living in a low socioeconomic area. *J Phys Act Health* 2013; 10(6):856-62. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.10.6.856>.
18. Teixeira I, Nakamura P, Smirmaul B, Fernandes R, Kokubun E. Fatores associados ao uso de bicicleta como meio de transporte em uma cidade de médio porte. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 2013; 18(6):698-710. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.18n6p698>.
19. Nakamura PN, Teixeira IP, Hino AAF, Kerr J, Kokubun E. Association between private and public places and practice of physical activity in adults. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2016; 18(3):297-310. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n3p297>.
20. Bezerra VM, Andrade AC, César CC, Caiaffa WT. Domínios de atividade física em comunidades quilombolas do sudoeste da Bahia, Brasil: estudo de base populacional. *Cad Saude Publica* 2015; 31(6):1213-24. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00056414>.
21. Gomes CS, Matozinhos FP, Mendes LL, Pessoa MC, Velasquez-Melendez G. Physical and social environment are associated to leisure time physical activity in adults of a Brazilian city: a cross-sectional study. *PLoS One* 2016; 11(2):e0150017. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150017>.
22. Florindo AA, Barrozo LV, Cabral-Miranda W, Rodrigues EQ, Turrell G, et al. Public open spaces and leisure-time walking in Brazilian adults. *Int J Environ Res Public Health* 2017; 14(6):553. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14060553>.
23. Florindo AA, Barrozo LV, Turrell G, Barbosa JPDAS, Cabral-Miranda W, Cesar CLG, et al. Cycling for Transportation in Sao Paulo City: Associations with Bike Paths, Train and Subway Stations. *Int J Environ Res Public Health* 2018; 15(4):562. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040562>.
24. Rodrigues DE, César CC, Kawachi I, Xavier CC, Caiaffa WT, Proietti FA. The influence of neighborhood social capital on leisure-time physical activity: a population-based study in Brazil. *J Urban Health* 2018; 95(5):727-738. doi: <https://doi.org/10.1007/s11524-018-0293-z>.

25. Rodrigues DN, Mussi RFF, Almeida CB, Nascimento Junior JRA, Moreira SR, Carvalho FO. Sociodemographic determinants associated with physical activity level of quilombolas in the Brazilian state of Bahia: 2016 survey. *Epidemiol Serv Saude* 2020; 29(3):e2018511. doi: <https://doi.org/10.5123/s1679-49742020000300019>.
26. Kiecolt-Glaser JK, Wilson SJ. Lovesick: How Couples' Relationships Influence Health. *Annu Rev Clin Psychol* 2017; 13:421-443. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111>.
27. Telama R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obes Facts* 2009; 2(3):187-95. doi: <https://doi.org/10.1159/000222244>.
28. Penna TA, Paravidino VB, Morgado FR, Oliveira BR, Maranhão-Neto GA, Machado S, et al. Association between social support and frequency of physical activity in adult workers. *Rev Bras Med Trab* 2022; 20(4):547-554. doi: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-786>.
29. Barros MB, Iaochite RT. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. *Motricidade* 2012; 8(2):32-41. doi: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(2\).710](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(2).710).
30. Brasil. *Vigitel Brasil 2006-2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2021: prática de atividade física.* Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_atividade\\_fisica\\_2006\\_2021.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_atividade_fisica_2006_2021.pdf).

Submissão: 20/07/2023.

Aceite: 05/04/2024.