

## ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DA POPULAÇÃO NEGRA: CONTRIBUIÇÕES PARA A REDUÇÃO DAS INIQUIDADES EM SAÚDE

*Atividade física; Promoção da saúde; População negra; Iniquidades em saúde; Determinantes sociais da saúde*

### Introdução

A população negra brasileira apresenta maiores vulnerabilidades sociais e piores indicadores de saúde quando comparada a outros grupos populacionais, reflexo de processos históricos marcados pelo racismo estrutural e pelas desigualdades socioeconômicas. Essas iniquidades repercutem na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, na saúde mental e no acesso a práticas de promoção da saúde. Nesse contexto, a atividade física destaca-se como uma importante estratégia para a prevenção de agravos, promoção da qualidade de vida e fortalecimento da autonomia dos indivíduos. Além dos benefícios fisiológicos amplamente reconhecidos, as práticas corporais podem contribuir para a redução das desigualdades em saúde ao favorecer a inclusão social, o fortalecimento dos vínculos comunitários e a ampliação do acesso ao cuidado. Assim, compreender o papel da atividade física na promoção da saúde da população negra torna-se fundamental para a construção de políticas públicas mais equitativas.

### Métodos

Trata-se de uma revisão da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed. Foram utilizados os descritores "atividade física", "promoção da saúde", "população negra", "iniquidades em saúde" e " ". Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, disponíveis em português, inglês e espanhol, que abordassem a relação entre atividade física, saúde e população negra. Foram excluídos estudos duplicados e publicações que não contemplassem o objetivo da pesquisa.

### Resultados / Discussão

Os estudos analisados indicam que a atividade física apresenta potencial para promover benefícios físicos, psicológicos e sociais à população negra. Entre os principais achados destacam-se a redução dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e obesidade, além da melhora da saúde mental e da qualidade de vida. Contudo, a literatura evidencia que barreiras relacionadas às desigualdades socioeconômicas, ao racismo estrutural, à violência urbana e à escassez de espaços públicos adequados limitam a prática regular de atividades físicas em territórios predominantemente negros. Nesse sentido, programas desenvolvidos na Atenção Primária à Saúde e em equipamentos públicos de esporte e lazer mostram-se estratégias relevantes para ampliar o acesso às práticas corporais e fortalecer a promoção da saúde.

### Considerações Finais

A atividade física configura-se como uma importante ferramenta de promoção da saúde da população negra, contribuindo para a prevenção de doenças, melhoria da qualidade de vida e redução das iniquidades em saúde. Entretanto, para que seus benefícios sejam efetivamente alcançados, é necessário considerar os determinantes sociais que condicionam o acesso às práticas corporais. O fortalecimento de políticas públicas intersetoriais e de estratégias de promoção da atividade física voltadas aos territórios vulnerabilizados pode contribuir para a construção de uma sociedade mais equitativa e para o fortalecimento do SUS como promotor da justiça social.

### Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Integral da População Negra. Brasília: MS, 2017. ALMEIDA, S. Racismo estrutural. São Paulo: Pólen, 2019. WERNECK, J. Racismo institucional e saúde da população negra. Saúde Soc., 2016;25(3):535-549. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: MS, 2021.