Comunidades Saudáveis

Como a cidade influencia o seu estilo de vida

Nota Técnica - Outubro de 2026

Seu código postal influencia na sua saúde tanto quanto o seu código genético.

A saúde ainda é, para muitos, um conceito que se resume à presença ou ausência de doenças e que, por isso, é considerada responsabilidade exclusiva dos profissionais e entidades da área. No entanto, já se passaram quase 80 anos desde que a Organização Mundial da Saúde (OMS) propôs uma redefinição que trouxe consigo uma mudança fundamental na maneira de enxergar a saúde pública. A ideia de que saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade" (World Health Organization, 1946) abre as portas para a colaboração de outras disciplinas e setores, reconhecendo que fatores ambientais, espaciais, sociais e econômicos desempenham papéis cruciais no bem-estar da população.

> *"Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade"* (World Health Organization, 1946)

Um desses fatores decisivos é a qualidade do lugar onde vivemos. Um estudo da OMS realizado em 2016 revelou que 23% das mortes globais poderiam ser evitadas por intervenções no ambiente (Prüss-Üstün et al., 2016). Esse dado coloca o planejamento urbano e as políticas de desenvolvimento territorial no centro da agenda de prevenção e promoção da saúde.

Essa conexão entre planejamento urbano e saúde pública não é uma ideia nova (Hoverter Callejas; Sebag; Vall Casas, 2025). Historicamente, práticas de urbanismo responderam a surtos de doenças e outras causas de morte nas cidades. Pioneiros como John Snow, em Londres, Ildefonso Cerdà, em Barcelona, ou Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro, exploraram conexões entre o ambiente e a proliferação de doenças infecciosas, propondo medidas de planejamento e infraestrutura urbana para preveni-las. No entanto, ao longo do século XX, as disciplinas se especializaram e se distanciaram, com a ascensão do desenvolvimento econômico e a popularização de infraestruturas voltadas para o automóvel, negligenciando as questões de saúde pública no espaço urbano (Corburn, 2004).

No final do século 20, as cidades começaram a enfrentar os efeitos negativos de um modelo de desenvolvimento centrado principalmente no crescimento econômico, como poluição, estilos de vida sedentários e isolamento social. Este cenário vem sendo agravado pelas crises recentes — climáticas, políticas, de saúde — demandando ações coordenadas e incisivas. Em resposta a esses

desafios, a agenda das “cidades saudáveis” ganhou força em diversas partes do mundo. Organizações de diferentes setores passaram a desenvolver pesquisas e projetos que colocaram o planejamento das cidades no centro da promoção da saúde pública.

Um exemplo recente é uma pesquisa “guarda-chuva” (Bird et al., 2018), que analisou mais de 100 estudos para entender como o ambiente urbano e natural influencia a saúde, identificando 14 princípios de planejamento — como bairros caminháveis, compactos e bem conectados — que estão associados a melhores resultados em atividade física, saúde mental e segurança. Os achados oferecem orientações práticas para que profissionais de saúde e urbanismo colaborem em prol de cidades mais saudáveis. Alguns anos depois, pesquisadores da organização espanhola ISGlobal desenvolveram um checklist de princípios e indicadores que sustentam um planejamento urbano voltado à promoção da saúde, com base em uma revisão de literatura e um processo participativo envolvendo agências públicas da região da Catalunha (Mueller et al., 2021).

No Brasil, o estudo ISA - Atividade Física e Ambiente, coordenado por pesquisadores do Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde da Universidade de São Paulo (GEPAF-USP), revela relações profundas entre o ambiente construído e mudanças nos níveis de atividade física no tempo de lazer, como forma de deslocamento, prevenção da hipertensão arterial, saúde mental e obesidade em adultos residentes no município de São Paulo (Florindo et al., 2021). Iniciado em 2019, contou com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) e envolve participações de pesquisadores da USP, de outras universidades brasileiras, de universidades internacionais, de alunos de graduação e pós-graduação e de pesquisadores pós-doutorandos.

> *“Espaços públicos — como parques, praças e ciclovias — são muito importantes para estimular as práticas de atividades físicas no lazer e para prevenir hipertensão arterial.”*
> (Prof. Dr Alex Florindo, GEPAF-USP)

A pesquisa mostrou que em São Paulo houve um aumento, ao longo de cinco anos, no número de academias ao ar livre, ciclovias, estações de transporte público, espaços para a prática de esportes e praças públicas (Teixeira et al, 2023). Ao mesmo tempo, os autores observaram que a proximidade entre residências e esses espaços estão relacionados a estilos de vida mais ativos, como caminhar, fazer exercícios físicos ou praticar atividades físicas ao ar livre (Florindo et al., 2023a, 2023b). Além disso, esses ambientes podem incentivar modos de deslocamento mais ativos, como ir a pé ou usar o transporte público (Goulardins et al., 2025), contribuindo também para o bem-estar geral. Eles trazem benefícios e à saúde cardiovascular (Florindo et al., 2023a). Um achado do estudo é que o ambiente urbano que favorece a atividade física também auxilia na prevenção de problemas de saúde, como hipertensão (Florindo et al., 2023a), obesidade (Onita et al, 2024) e depressão (Cruz, 2023). No entanto, para que as pessoas se sintam bem e motivadas a usar esses espaços, é fundamental que eles sejam seguros: uma das pesquisas mostra que viver em áreas com maiores taxas de crimes violentos aumenta o risco de obesidade (Onita et al, 2025).

Esses dados reforçam que o ambiente urbano é um determinante central da saúde: investimentos direcionados a espaços públicos abertos como parques, praças e ciclovias, infraestrutura ciclável, transporte

Em poucas palavras, o que as pesquisas nos dizem:

» **Quase um quarto das mortes no mundo é evitável:** 23% dos óbitos globais poderiam ser prevenidos com melhorias no ambiente físico, segundo a OMS.

» **O ambiente urbano pesa tanto quanto fatores individuais:** estudos mostram que características do bairro — como caminhabilidade, praças, parques e ciclovias — influenciam diretamente atividade física, previnem hipertensão arterial e obesidade.

» **Acesso a espaços públicos incentiva o movimento:** bairros com parques, praças e ciclovias nas proximidades das residências influenciam as práticas de atividades físicas no lazer, como esportes e exercícios físicos .

» **Bairros compactos, diversos, mistos e com ciclovias impulsionam uma vida mais ativa:** quando moradia, comércio e serviços coexistem em áreas densas e bem conectadas, e com ciclovias, caminhar e pedalar se tornam escolhas naturais. Esse tipo de tecido urbano promove mobilidade eficiente, fortalece o senso de comunidade e aumenta os níveis de atividade física como forma de deslocamento — com benefícios diretos para a saúde física e mental.

» **A dependência do carro cobra um preço alto:** modelos urbanos centrados no automóvel estão associados à poluição, emissão de gases de efeito estufa, perda de áreas naturais e estilos de vida sedentários — todos com impactos negativos comprovados para a saúde .

» **Intervenções simples de acalmamento de trânsito salvam vidas:** medidas de redução de velocidade diminuem sinistros de trânsito, aumentam a sensação de segurança e geram economias relevantes para os sistemas de saúde. Líderes de organizações não-governamentais no Brasil sugerem que uma das principais ações para melhorar a mobilidade ativa é a diminuição da velocidade de veículos automotores .

» **As iniquidades ambientais precisam ser combatidas:** cidades como São Paulo ainda são muito desiguais. Os ambientes de áreas mais pobres precisam ser melhorados, para que as pessoas tenham opções de escolha para as práticas de atividades físicas e prevenção de doenças.

público como estações de trem, metrô e terminais de ônibus, caminhada, uso de bicicleta, práticas de exercícios físicos e esportes e sono adequado podem reduzir a carga de doenças não transmissíveis e promover bem-estar, sobretudo em populações vulnerabilizadas.

No entanto, a distribuição dos espaços públicos e da rede de mobilidade ativa permanece bastante desigual em São Paulo, concentrando-se nas áreas de maior nível socioeconômico, na região Centro-Oeste (Teixeira et al., 2023). A assimetria também se reflete na localização das grandes estações de transporte público, gerando maior tempo de deslocamento (Goulardins et al., 2025) e podendo criar barreiras adicionais à prática de atividade física, tanto para lazer quanto para deslocamento cotidiano, nas zonas menos favorecidas da cidade.

Diante desse cenário, é fundamental reaproximar saúde e planejamento urbano. Compreender como o ambiente construído molda a saúde coletiva — e incorporar essas evidências às decisões sobre a cidade — é essencial para construir territórios mais equitativos, onde o acesso a espaços públicos, infraestrutura de qualidade e oportunidades para hábitos de vida saudáveis seja universal.

Um chamado para a ação:

» **Profissionais do urbanismo e da saúde:** Trabalhar de forma integrada, reconhecendo o ambiente urbano como um importante determinante da saúde. Profissionais do urbanismo podem incorporar evidências sobre saúde e qualidade de vida às decisões sobre planejamento, mobilidade, habitação e espaços públicos. Profissionais da saúde podem contribuir com dados e evidências sobre os impactos do ambiente construído, identificando desigualdades e oportunidades de promoção da saúde nos territórios.

» **Entidades de pesquisa e terceiro setor:** Desenhar pesquisas em parceria com gestores públicos e sociedade civil, respondendo a questões reais dos territórios e ampliando os conhecimentos que relacionam mudanças ambientais à qualidade de vida no contexto brasileiro, principalmente estudos longitudinais e experimentos naturais. Traduzir essas evidências em recomendações claras, aplicáveis e acessíveis para os diferentes setores envolvidos no planejamento urbano.

» **Gestores públicos:** Trabalhar em conjunto com centros de pesquisa e organizações da sociedade civil para colocar a promoção da saúde e da qualidade de vida no centro das políticas e planos setoriais — planejamento urbano, mobilidade, meio ambiente, educação, assistência social, entre outros — alinhando metas, estratégias e investimentos.

» **Sociedade civil:** O primeiro passo é reconhecer como o bairro influencia a saúde de uma comunidade. A partir disso, moradores podem participar de consultas públicas, apoiar iniciativas comunitárias, mobilizar redes locais e reivindicar melhorias. Valorizar e cuidar dos espaços coletivos também fortalece o senso de pertencimento e contribui para bairros mais saudáveis e acolhedores para todas as pessoas.

“Comunidades Saudáveis: Como a cidade influencia o seu estilo de vida” é uma campanha que mergulha nas relações entre a saúde e o ambiente urbano, mostrando como o lugar em que vivemos influencia nossos hábitos e a qualidade de vida — abordando aspectos como a prática de atividade física, doenças como hipertensão e obesidade, além da saúde mental. A ação é coordenada pela Cidade Ativa e pelo Grupo de Estudos e Pesquisas Epidemiológicas em Atividade Física e Saúde da Universidade de São Paulo (GEPAF-USP).

Referências

BIRD, E. L. et al. Built and natural environment planning principles for promoting health: an umbrella review. *BMC Public Health*, v. 18, n. 1, p. 930, 2018.

CORBURN, Jason. Confronting the challenges in reconnecting urban planning and public health. *American Journal of Public Health*, v. 94, n. 4, p. 541–546, 2004.

CRUZ, Michele Santos da. Prática de diferentes tipos de atividades físicas e sua associação com transtornos mentais comuns e depressão em adultos residentes em São Paulo, Brasil. 2023. Tese (Doutorado em Nutrição em Saúde Pública) — Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. DOI: 10.11606/T.6.2023.tde-18082023-170506. Acesso em: 3 fev. 2026.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Como melhorar a mobilidade ativa em São Paulo, Brasil? Inquérito com lideranças de organizações não governamentais e com gestores públicos e privados. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 5, e00117323, 2024.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Public open spaces and leisure-time walking: a longitudinal study with Brazilian people in the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 20, n. 11, p. 1027–1033, 2023.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Study protocol: health survey of São Paulo: ISA-Physical Activity and Environment. BMC Public Health, v. 21, n. 1, p. 283, 2021.

FLORINDO, Alex Antonio et al. Ciclovias, atividade física no lazer e hipertensão arterial: um estudo longitudinal. *Estudos Avançados*, v. 37, n. 109, p. 105–124, set. 2023.

FLORINDO, Alex Antonio et al. The Health Survey of São Paulo – ISA-Physical Activity and Environment Longitudinal Study. *BMJ Open*, v. 15, n. 11, e107842, 2025.

GOULARDINS, Guilherme Stefano et al. Transporte público e caminhada no deslocamento em São Paulo durante a pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 30, p. 1–14, 2025. DOI: 10.12820/rbafs.30e0412. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15430. Acesso em: 20 jan. 2026.

HOVERTER CALLEJAS, Anna Gabriela et al. Healthy cities: a visual conceptual framework for moving health knowledge into urban planning practice. *Cities & Health*, v. 0, n. 0, p. 1–18, 2025.

MUELLER, Natalie et al. Integrating health indicators into urban and transport planning: a narrative literature review and participatory process. *International Journal of Hygiene and Environmental Health,* v. 235, p. 113772, 2021.

ONITA, Bianca Mitie et al. Fatores sociodemográficos e comportamentais da obesidade: um estudo longitudinal. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 7, e00103623, jul. 2024.

ONITA, Bianca Mitie et al. Urban violence as a predictor factor of obesity: longitudinal evidence from São Paulo, Brazil. *BMC Public Health*, v. 25, n. 1, p. 3225, 2025.

PRÜSS-ÜSTÜN, Annette et al. *Preventing disease through healthy environments: a global assessment of the burden of disease from environmental risks.* Geneva: World Health Organization, 2016.

TEIXEIRA, Inaian Pignatti et al. Built environments for physical activity: a longitudinal descriptive analysis of São Paulo city, Brazil. *Cities & Health*, v. 7, n. 1, p. 137–147, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Constitution of the World Health Organization.* Geneva: World Health Organization, 1946.