

## Brasileiros estão menos sedentários

SAÚDE // Número de praticantes de atividade física cresceu em 2008, mas ainda há muitos inativos no país, principalmente na região Nordeste  
Rodrigo Couto  
[rodrigocouto.df@diariosassociados.com.br](mailto:rodrigocouto.df@diariosassociados.com.br)

Brasília - Mesmo com toda a correria do dia a dia, é possível perceber que o brasileiro está mais preocupado com a saúde e a forma física. Em 2008, 16,4% da população eram considerados ativos, segunda a Organização Mundial de Saúde (OMS). Em 2007, essa taxa ficou em 15,5% e, em 2006, em 14,9%. O aumento do número de praticantes de atividades físicas durante o lazer vem acompanhado com a redução, de forma mais acentuada, do percentual de sedentários. Pelo menos 26,3% encontravam-se nessa condição em 2008. No ano anterior, eram 29,2%. Apesar da ligeira mudança de hábito, a maioria (57,3%) pratica atividades físicas insuficientes e irregulares (leia quadro) - são os chamados atletas de fins de semana. Os números fazem parte da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel).



A funcionária pública Daniela Leite deixou a vida sedentária há um mês com a meta de perder 20 quilos. Foto: Adauto Cruz/CB/D.A Press

Segundo o estudo é no Nordeste onde há o maior número de sedentários. Natal encabeça a lista com taxa de 32,3%. Na sequência, Recife (32%), João Pessoa (31,1%), Maceió (30,2%) e Aracaju (29,3%). Entre todas as capitais, Palmas (21,5%) é a cidade onde mais se pratica atividade física com frequência, seguida por Belém (20,7%), Boa Vista (20,5%), Macapá (20,3%) e Brasília (20,1%).

A inatividade física é responsável por 22% dos casos de doença isquêmica do coração e por 10% a 16% dos casos de diabetes e de cânceres de mama, cólon e reto, segundo a OMS. "Várias doenças não transmissíveis podem ser prevenidas com a prática regular da atividade física. Por isso, a importância da promoção regular de exercícios e alimentação saudável, e da redução do consumo do álcool e do tabaco", lembra o diretor do Departamento de Análise de Situação de Saúde do Ministério da Saúde e um dos coordenadores do estudo, Otaliba Libânio.

Realizado sob encomenda do Ministério da Saúde, o estudo entrevistou 54 mil pessoas de todas as classes sociais a partir dos 18 anos, entre abril e dezembro de 2008. O levantamento foi feito nas 26 capitais e no Distrito Federal. Os dados mais recentes da pesquisa, que ocorre desde 2006 e está em sua terceira edição, revelam que os homens (20,6%) praticam atividade física com mais frequência do que as mulheres (12,8%). Entre o sexo masculino, a faixa etária mais ativa está entre os 18 e os 24 anos (31,3%), taxa que declina a 15,1% entre os 45 e 54 anos.

Entre o sexo feminino, porém, a situação mais favorável é encontrada na faixa dos 35 a 44 anos (14,7%). O resultado mais crítico está entre as mais jovens (18 a 24 anos): apenas 10,8% praticam atividade física com regularidade. "Em ambos os sexos, quanto maior a escolaridade, maior o percentual de sedentarismo", revela Deborah Malta, coordenadora-geral da área de Doenças e Agravos Não Transmissíveis do ministério e uma das coordenadoras da Vigitel.

A OMS considera suficiente a prática de 30 minutos diários, por cinco dias na semana, de atividade leve ou moderada; ou 20 minutos diários de atividade vigorosa, em três ou mais dias da semana. O órgão considera práticas leves a caminhada, musculação, hidroginástica, ginástica em geral, natação, artes marciais, ciclismo e vôlei. As vigorosas são corrida, corrida em esteira, aeróbica, futebol, basquete e tênis.

Guerra - Sedentária há anos, a funcionária pública Daniela Leite, 40, decidiu encarar a guerra contra a balança e começou a frequentar, em maio, uma academia no Sudoeste do Distrito Federal, região próxima ao seu trabalho. A estratégia é evitar perda de tempo no trânsito. Ela pretende perder 20kg dos seus 90kg atuais com musculação e exercícios aeróbicos. "Para evitar a interrupção nos treinos, decidi fazer um pacote trimestral", conta Daniela, que também procurou um nutricionista para equilibrar sua alimentação. Ela admite que além de saúde, o seu objetivo é estético.