



Pesquisa: 30% dos brasileiros não praticam atividades físicas

A inatividade física – indivíduos que não praticam qualquer atividade física no lazer, não realizam esforços físicos intensos no trabalho, não se deslocam para o serviço a pé ou de bicicleta, nem fazem a limpeza pesada de suas casas – atinge cerca de 30% da população brasileira. Essa foi uma das informações colhidas pelo Sistema de Monitoramento de Fatores de Risco (Vigitel), que realizou 54 mil entrevistas em todas as capitais brasileiras, no ano passado. Segundo o pesquisador Carlos Monteiro, da Escola de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), principal responsável pela pesquisa, o número de brasileiros que não praticam nenhuma atividade de esforço físico foi um dos dados que mais chamaram a atenção. A pesquisa foi encomendada pelo Ministério da Saúde. Segundo Monteiro, foi assustador iden-

tificar 30% dos adultos nessa situação. “Quanto maior a escolaridade, maior a proporção de pessoas que são totalmente inativas. Esse foi um dado novo e, como um dado novo, acabou surpreendendo”, afirmou.

A capital do Rio Grande do Norte, Natal, foi a que apresentou maior índice de inatividade física (35,1%). O menor índice (21,6%) foi registrado em Boa Vista, capital de Roraima. A pesquisa também constatou que a inatividade física é mais frequente no sexo masculino do que no feminino.

Entre os homens, o maior sedentarismo foi observado em João Pessoa/PB (47,3%), Natal/RN (46,8%) e Maceió/AL (43,9%). O menor sedentarismo foi encontrado nas cidades de

Boa Vista/RO (28,6%), Porto Velho/RO (31,7%) e Palmas/TO (33,3%). Entre as mulheres, as maiores frequências de sedentarismo foram encontradas em Aracaju/SE (26,5%), Natal/RN (25,4%) e João Pessoa/PB (25%). As menores taxas são as de Boa Vista/AM (14,6%), Manaus/AM (14,8%) e Porto Velho/RO (16,6%). De maneira geral, a frequência de adultos que praticam atividade física no lazer foi considerada modesta em todas as capitais brasileiras. O Distrito Federal, com 21,5%, foi a unidade onde as pessoas mais praticam atividade física, e São Paulo (10,5%), a capital onde menos se praticam exercícios físicos. O estudo também verificou que mais homens do que mulheres praticam atividades físicas no lazer.

Fonte: Agência Brasil

Exercício físico exige avaliação

O Diário do Grande ABC, em São Paulo, em sua edição do último dia 17 de setembro, publicou matéria mostrando os perigos da atividade física sem avaliação, citando o Presidente do CREF4/SP, Flavio Delmanto, como fonte. A reportagem alerta que não basta olhar somente o preço da mensalidade na hora de se matricular em uma academia, mas que existem avaliações essenciais que devem ser feitas pelos praticantes de exercício. “Elas servem para diagnosticar doenças pré-existentes que, conforme o esforço físico, podem agravar e trazer uma série de complicações extras à saúde”, explica Delmanto.

A matéria traz orientações sobre a importância da avaliação, através do teste ergométrico e do eletrocardiograma. Cita ainda a avaliação postural do candidato aos exercícios físicos e a avaliação física para especificar seus limites. O cardiologista especialista em medicina do esporte Nabil Ghorayeb também foi consultado e explicou que os praticantes de exercícios passaram a se preocupar mais com as avaliações físicas após a série de mortes súbitas de jogadores de futebol. “Ninguém morre de fazer exercício. Morre de doenças não diagnosticadas”, enfatiza Ghorayeb na matéria. O professor do



CEPE (Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício) da Unifesp, Carlos Polazzo, explica que pessoas com doenças cardíacas correm risco de morte súbita. A matéria foi assinada pela Jornalista Isis Mastromano Correia.