

O Ministério da Saúde adverte: poucos brasileiros praticam atividades físicas

Pesquisa anual aponta também que índices de sobrepeso e obesidade avançaram nos últimos quatro anos no país



Um levantamento recente do Ministério da Saúde aponta que, de 2006 a 2009, a proporção de pessoas com excesso de peso subiu de 42,7% para 46,6%. O percentual de obesos cresceu de 11,4% para 13,9% no mesmo período. Os dados fazem parte da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), que entrevistou 54 mil adultos das capitais dos 26 estados brasileiros e do Distrito Federal em 2009.

O estudo aponta ainda que 51% dos homens e 42,3% das mulheres têm excesso de peso. Entre os homens, a situação é mais comum a partir dos 35 anos, mas chegando a 59,6% entre 55-64 anos. Na população feminina, o índice mais que dobra na faixa etária dos 45 aos 54 anos (52,9%) em relação a 18-24 anos (24,9%).

A Vigitel 2009 relatou também que, apesar do esforço da mídia em veicular campanhas sobre a importância da prática de exercícios, orientados pelo Profissional de Educação Física, a frequência da realização de atividades físicas no tempo livre foi de apenas 14,7%.

Para o presidente do CONFEF, Prof. Jorge Steinhilber, o sedentarismo associado aos péssimos hábitos alimentares da população, sem dúvida, está ligado ao alto número de obesos e pessoas acima do peso.

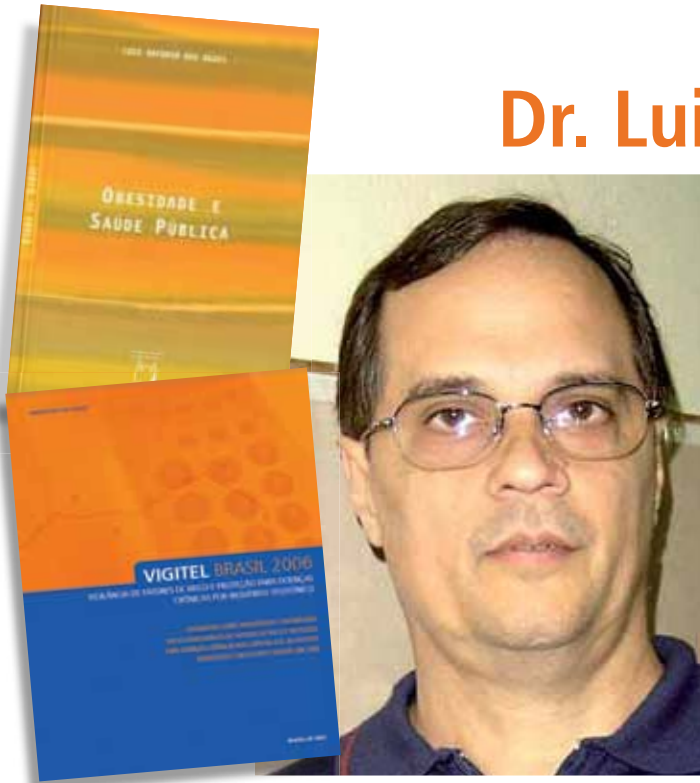
“A nutrição deve estar associada à questão da obesidade, fazendo com que as pessoas percebam a importância em adquirir novos hábitos alimentares. No entanto, o sedentarismo também está relacionado a isso. Por isso a necessidade de fazer com que as pessoas percebam a importância da prática da atividade física orientada”.

Já no tempo livre e/ou deslocamento, ou seja, aquelas pessoas que se deslocam para o trabalho ou escola de bicicleta ou caminhando e que despendem pelo menos 30 minutos diários no percurso de ida e volta, os índices variaram entre 25,7%, em Natal, e 39,4% em Macapá. No Rio de Janeiro e em São Paulo, os índices ficaram em 32,4% e 28,3%, respectivamente.

De acordo com o Prof. Steinhilber, uma das formas de mudar a concepção da sociedade é através da Educação Física nas escolas.

“Eu acredito na necessidade de alteração da filosofia atual da Educação Física Escolar. Enquanto a política pública ou os gestores da educação tiverem a visão de que a disciplina tem de ser uma atividade eminentemente prática, nós não vamos resolver nenhum dos dois lados. Ou seja, é preciso resolver também o lado da possibilidade de aquisição de hábitos saudáveis”, afirma ele, defendendo que a disciplina deva ser inserida no contexto curricular do aluno. “A Educação Física Escolar deve fazer parte do projeto pedagógico da escola no sentido de o aluno poder perceber a importância da prática de atividade física”.

Dr. Luiz Antônio dos Anjos



Para ajudar a entender melhor a pesquisa Vigitel 2009, a **Revista EF** conversou com o professor titular da UFF e coordenador do Laboratório de Avaliação Nutricional e Funcional da instituição (Lanuff), Dr. Luiz Antonio dos Anjos. Autor do livro "Obesidade e Saúde Pública", o profissional possui experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase em Nutrição, atuando principalmente nos seguintes temas: antropometria, análise nutricional da população, avaliação nutricional de adolescentes e adultos e avaliação da atividade física e do gasto energético.

Revista EF – Segundo a pesquisa, a proporção de pessoas adultas obesas e com excesso de peso subiu de 2006 a 2009. A que o Sr. atribui este aumento?

Dr. Luiz Antonio - O aumento na prevalência de excesso de peso e obesidade é um fenômeno que vem ocorrendo no Brasil nas últimas décadas. Esta tendência pode ser devido ao aumento na ingestão energética e à redução no gasto energético total da população. Infelizmente, não há dados nacionais ao longo do tempo sobre esses dois aspectos.

Entre os homens, a situação é mais comum a partir dos 35 anos, mas chega a 59,6% na faixa etária entre 55-64. Na população feminina, o índice mais que dobra dos 45 aos 54 anos (52,9%) em relação a 18-24 anos (24,9%). O Sr. acha que os mais velhos têm se preocupado menos em adquirir hábitos de vida saudáveis, como boa alimentação e a prática de atividades físicas?

Este é um ponto interessante e difícil de interpretar com os dados disponíveis. Em geral, há redução na prática regular de esporte ou exercício físico no adulto jovem em comparação com o adolescente, com diferença marcante entre homens e mulheres. Os homens entre 40-60 anos passam a realizar mais atividades de caminhada/corrida, possivelmente por indicação médica, do que esportes coletivos, mais frequente até então. Já as mulheres começam a fazer estas atividades mais cedo. Os dados dos vários inquéritos domiciliares realizados nas últimas décadas indicaram, até 2003, certa estabilização na prevalência de excesso de peso e obesidade nas mulheres, mas não nos homens. De qualquer forma, os mais velhos, em geral, têm mais limitações para a realização de atividade física regular.

Uma população mais ativa poderia ajudar a diminuir os atendimentos nos hospitais, unidades de saúde e outros espaços do gênero, que se encontram saturados em algumas capitais?

Não há dúvida sobre os benefícios da atividade física para a saúde e a prevenção de doenças crônicas, o que poderia permitir a melhora na qualidade de vida e saúde da população. Entretanto, no caótico sistema de saúde do país, pode ser que esta melhora não seja significativa.

Qual deve ser o papel do Profissional de Educação Física neste contexto?

Desde que bem treinado, ele pode ter um papel importante na manutenção da saúde da população. Entre os profissionais de saúde, o Profissional de Educação Física é o que mais se aproxima da ideia de prevenção de doenças.

O Sr. acredita que a presença do Profissional de Educação Física nos NASFs, ou em unidades de saúde, ajudaria a tornar a população mais saudável?

Há 20 anos, quando trabalhava com vigilância nutricional em um centro de saúde, eu alertava quanto à necessidade de se ter um Profissional de Educação Física na equipe, fato que não era bem visto pelos outros profissionais de saúde. Esta atitude vem se modificando, em parte pela própria inserção do profissional, que (hoje) não é mais visto como um 'treinador' de atletas ou de academias.