

Combate ao Sedentarismo

Pesquisa do Ministério da Saúde revela: 14% dos adultos brasileiros são completamente sedentários. Como reverter esses dados?

EM ABRIL DESTE ANO, O MINISTÉRIO DA SAÚDE divulgou os resultados da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), referente a 2011. E os dados apresentados mostram um panorama particularmente desafiador para a Educação Física: 14% da população adulta brasileira – quase 18 milhões de pessoas – não pratica qualquer tipo de atividade física, seja no trabalho, no deslocamento, em trabalho doméstico ou em seu tempo livre.

Apenas esse dado já daria o que pensar, mas a própria definição de “atividade física no tempo livre”, proposta pelo Ministério da Saúde, evidencia mais um problema. De acordo com o Ministério, só é contada como atividade física no tempo livre a atividade realizada em 150 minutos semanais, se de intensidade leve ou moderada, ou em pelo menos 75 minutos semanais, se de intensidade vigorosa. Mas a pesquisa não considera a frequência semanal, o que faz com que os dados de atividade física devam ser relativizados. O pesquisador José Fernandes Filho (CREF 000066-G/RJ), da Universidade Federal do Rio de Janeiro, cita como exemplo o caso, bastante comum, de homens cuja única atividade física é a partida de futebol que disputam nos finais de semana. “O grande problema é que esse estresse físico não significa uma melhora da condição física. O estresse cardíaco a que eles se submetem durante as partidas é muito alto, excede os limites de segurança e torna a prática esportiva um risco”,

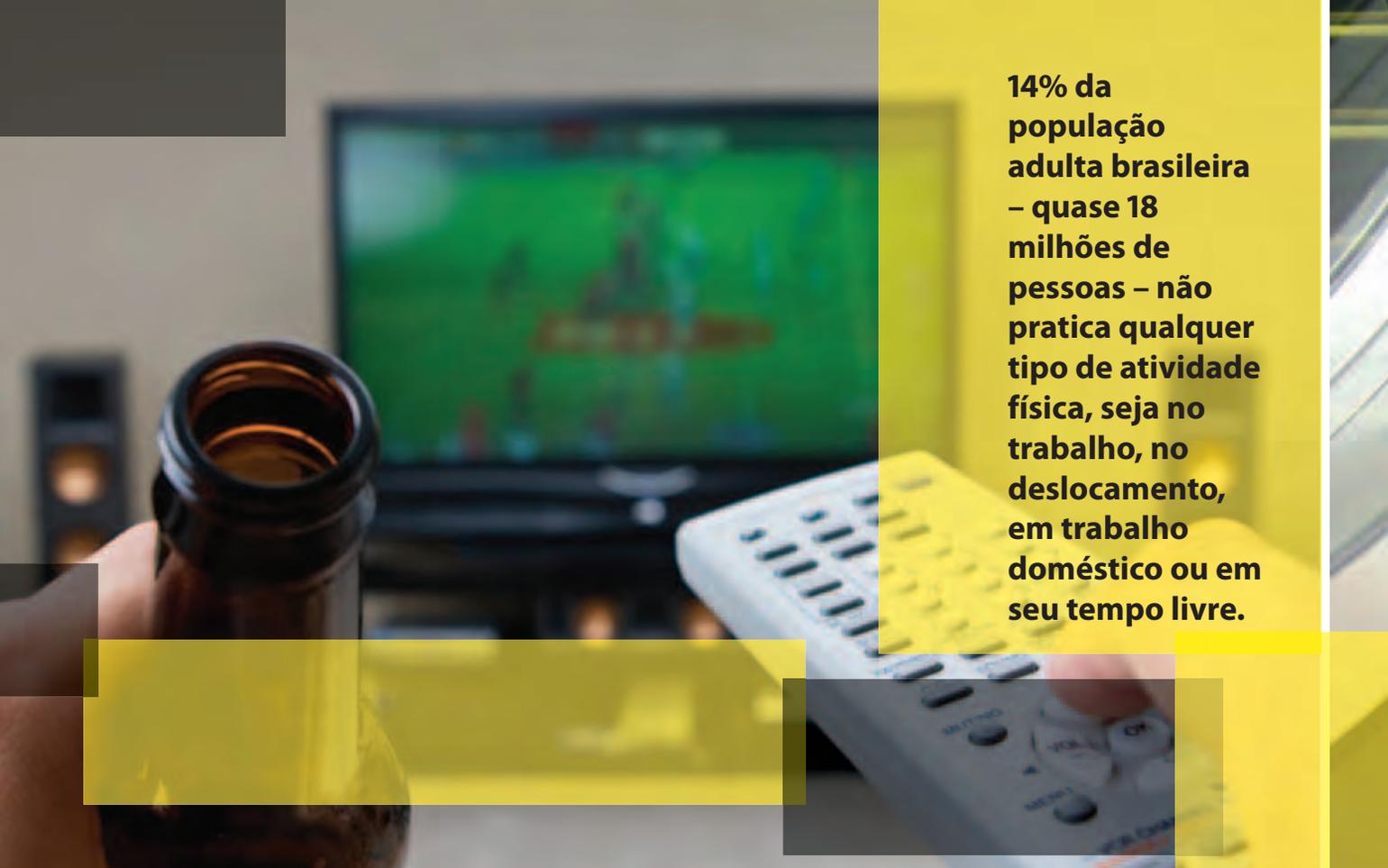
adverte. Ou seja: na pesquisa Vigitel, esse homem está categorizado como uma pessoa ativa, embora a atividade física a que se submete não seja propriamente segura.

Por falar em homens, na comparação entre os dois gêneros, eles levam a melhor no quesito “atividade física no tempo livre”: 39,6% dos homens disseram que praticam atividades físicas nos momentos de lazer, enquanto apenas 22,4% das mulheres responderam o mesmo. De acordo com José Fernandes Filho, a diferença pode estar relacionada à dupla jornada que as mulheres assumem em casa e no trabalho, sobrando pouco tempo para a prática de atividades físicas. “Em programas de educação para a saúde realizados por Moacyr Portes Júnior (CREF 028994-G/SP), o enfoque para esta população está na transformação da atividade diária, do cuidado da casa e dos filhos, em uma oportunidade de realização de atividade física. Se vai limpar a casa, é uma série de exercícios; se vai ao mercado ou padaria, é uma caminhada; se a pessoa carrega compras, exercícios para parte superior do corpo; subir escadas, uma série de step. Desta maneira, muitas pessoas descobrem que podem estar em um programa de atividade física regular e com resultados muito positivos”, conta.

Outro grupo propenso ao sedentarismo é a população idosa. A pesquisa apurou que, enquanto 60,1% dos homens entre os 18 e 24 anos praticam exercícios como forma de lazer, este percentual reduz para menos da metade na faixa de 65 anos ou mais (27,5%). Entre as idosas, o percentual é ainda menor: apenas 18,9% das mulheres com mais de 65 anos praticam atividades físicas em seu tempo livre. Além da falta de um espaço adequado à prática da atividade física, José Fernandes acrescenta outros aspectos que determinam o sedentarismo entre a terceira idade, como o isolamento social que os idosos enfrentam e a sensação de perda da importância social. “Programas que estabelecem a possibilidade de estar participando de um grupo social são muito efetivos para o estímulo à atividade física ao grupo idoso. Hidroginástica, dança e grupos de caminhada são excelentes situações que já existem e que apresentam resultados muito positivos para a manutenção e melhora da condição de saúde física do idoso”, sugere.

METODOLOGIA DA PESQUISA

A Vigitel é uma pesquisa anual, realizada desde 2006 pelo Ministério da Saúde. Seus dados são coletados através de questionário aplicado, por telefone fixo, a uma amostragem adulta da população brasileira (é considerada adulta a pessoa com 18 anos ou mais). Para a Vigitel 2011, foram entrevistados 54.144 adultos de todo o Brasil.



14% da população adulta brasileira – quase 18 milhões de pessoas – não pratica qualquer tipo de atividade física, seja no trabalho, no deslocamento, em trabalho doméstico ou em seu tempo livre.

RANKING DE CAPITALS

A Pesquisa Vigitel definiu um ranking, entre as capitais brasileiras e o Distrito Federal, de acordo com o percentual de adultos que praticam atividades físicas em seu tempo livre. Florianópolis lidera a classificação, com 41% da sua população adulta ativa. “A liderança de Florianópolis entre as capitais brasileiras mais ativas se deve, na minha opinião, a diversos fatores. Entre eles, podemos considerar os inúmeros espaços adequados para a prática das atividades físicas e esportivas, como a Beira Mar Norte, Horto Florestal, Parque de Coqueiros e as cerca de cem praias, o que a deixa em posição de destaque na questão de espaços livres para o esporte”, avalia o presidente do CREF3/SC, Marino Tessari (CREF 000007-G/SC).

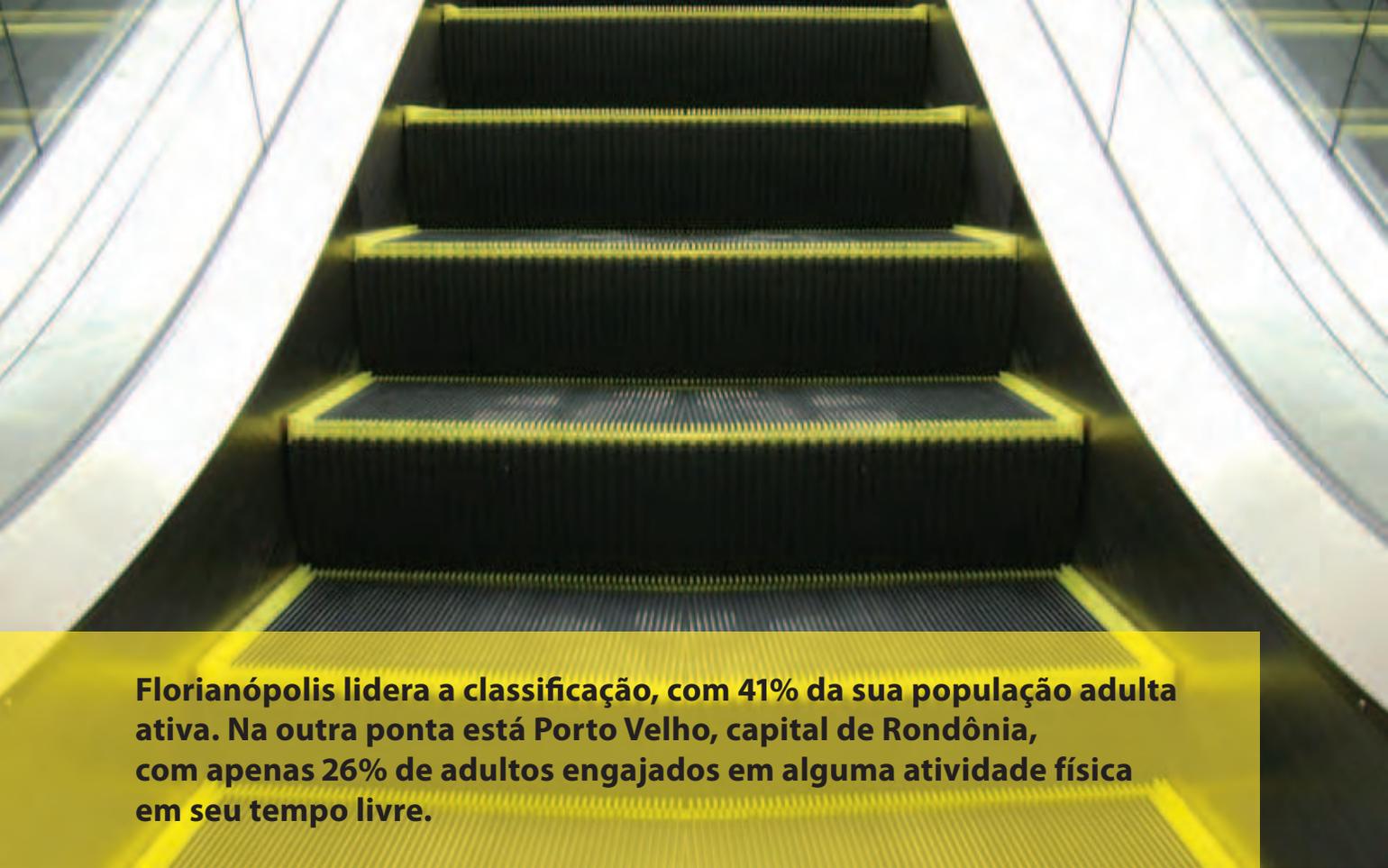
Na outra ponta está Porto Velho, capital de Rondônia, com apenas 26% de adultos engajados em alguma atividade física em seu tempo livre. “Um fator relevante é a falta de políticas públicas efetivas que incluam a prática de exercícios físicos no âmbito da melhoria da qualidade de vida em Porto

Velho”, explica a presidente da Seccional Rondônia do CREF8/ AM-AC-AP-PA-RO-RR, Juscimara Campos de Oliveira (CREF 000004-G/RO).

ACADEMIAS DA SAÚDE

A principal ferramenta de combate ao sedentarismo proposta pelo Ministério da Saúde veio na forma das Academias da Saúde, programa previsto no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil. O programa determina a implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados para a orientação de práticas corporais, atividades físicas e lazer. A meta do Ministério é construir 4 mil polos até 2014. Atualmente, há um total de 1.906 polos habilitados para construção, além de 150 academias que já existiam antes e que foram incorporadas ao programa, por estarem de acordo com as normas preconizadas pelo projeto.

A meta é priorizar a instalação das academias em espaços públicos próximos à população de bai-



Florianópolis lidera a classificação, com 41% da sua população adulta ativa. Na outra ponta está Porto Velho, capital de Rondônia, com apenas 26% de adultos engajados em alguma atividade física em seu tempo livre.

xa renda. “O desafio para nossas cidades é ter mais espaços públicos para atividade física independente do poder aquisitivo das pessoas. Os dados da pesquisa mostram que as pessoas com maior poder aquisitivo e mais tempo de estudo praticam quase o dobro de atividades físicas no período de lazer, porque, além da orientação, têm acesso a alguns espaços”, explica o ministro da Saúde, Alexandre Padilha. “Há uma percepção grande que, principalmente no município pobre, na periferia, o problema não é a vontade da pessoa de fazer ou não [atividades físicas]; o problema é ter acesso aonde fazer e ter orientação de como fazer. Isso pode fazer uma diferença muito grande”, complementa Jarbas Pessoa, secretário de Vigilância em Saúde do Ministério. De acordo com o ministro Padilha, pesquisas mostraram que só o fato de haver um local designado para a prática de exercícios físicos num determinado bairro – como é o caso das academias da saúde – aumenta a prática de atividades físicas em 30% na localidade. “É um dado que mostra a importância de termos espaços pú-

blicos cada vez mais nas regiões onde se concentra a população com mais baixa escolaridade e menor faixa de renda, que é exatamente aquela que menos faz atividade física”, conclui.

Vale ressaltar que apenas disponibilizar o espaço físico não é determinante para que a prática de atividades físicas se converta em benefícios reais à saúde da população. Sem a devida orientação de profissionais de Educação Física e a prescrição do exercício de forma personalizada, atendendo às necessidades individuais de cada um, a Academia da Saúde não pode atender a seu objetivo principal, que é promover a saúde.

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Para reverter a longo prazo, os dados levantados pela Vigitel, o ministro da Saúde acredita que é preciso investir na saúde das crianças e jovens, para que, no futuro, o Brasil possa contar com adultos mais saudáveis. “Temos mais pessoas entre 18 e 24 anos com excesso de peso e obesidade. Agir sobre



as crianças e adolescentes hoje é fundamental para prevenir uma geração de obesos”, avalia.

Nada é mais efetivo para atingir essa meta do que investir na Educação Física Escolar, mas não será um trabalho fácil. Crianças e adolescentes são bombardeados com todo o tipo de divertimentos que estimulam a inatividade física: TV, vídeo-

-games, computadores. “Além disso, a Educação Física carece de sentido para esta população. Os jovens têm que descobrir, sentir e reconhecer os benefícios da prática de atividade física em sua vida agora, hoje, e não no futuro, como a maioria dos profissionais incentiva”, alerta o pesquisador José Fernandes. ❖

DADOS DA OMS

A Organização Mundial de Saúde apresenta dados de 2008 a respeito do assunto, mas não fala em sedentarismo, e sim em “atividade física insuficiente”. De acordo com a OMS, mundialmente, 31% dos adultos com 15 anos ou mais não são suficientemente ativos (homens 28% e mulheres 34%). Aproximadamente 3,2 milhões de mortes todo ano são atribuídas à atividade física insuficiente e o sedentarismo é o quarto maior fator de risco de mortalidade global, responsável por pelo menos 21% dos casos de tumores malignos na mama e no cólon, assim como por 27% dos registros de diabetes e 30% das queixas de doenças cardíacas.

As Américas formam uma das regiões mais sedentárias do mundo, em que quase 50% das mulheres e 40% dos homens são insuficientemente ativos. A OMS acredita que, em parte, os níveis atuais de inatividade física são o resultado de uma participação insuficiente em atividades físicas durante o lazer e do crescimento do comportamento sedentário durante atividades ocupacionais e domésticas, além do aumento no uso de modais de transporte “passivos”. O crescimento da urbanização em nível global também resultou em vários fatores ambientais que podem desencorajar as atividades físicas, tais como: violência, tráfego de automóveis intenso, baixa qualidade do ar e poluição, falta de parques, calçadas e aparelhos esportivos e/ou de recreação.