

saúde+ciência

BRASIL QUE NÃO SE MEXE
 Veja quem pratica atividade física no país

45,9%
 da população
 é sedentária

32,1% praticam
 atividade física regular-
 mente (3x por semana)

9,7%
 tiveram algum instrutor
 na prática esportiva

10,4%
 dos esportistas entraram
 em alguma competição

Apenas 32% dos brasileiros se exercitam regularmente

Levantamento do governo mostra retrato da prática de atividade física no país

Maioria dos que abandonaram exercício alega falta de tempo; depois vêm problemas de saúde e preguiça

GABRIEL ALVES
 DE SÃO PAULO

Um levantamento feito pelo Ministério do Esporte mostra que apenas 32,1% dos brasileiros se exercitam regularmente e 46% são sedentários. Entre os que já iniciaram uma atividade esportiva, 72% desistiram antes dos 24 anos.

Os dados da pesquisa Desporto (Diagnóstico Nacional do Esporte) se referem ao ano de 2013. Foram entrevistadas 8.902 pessoas, de todos os Estados do país. O índice de sedentarismo brasileiro supera o de países como EUA (40,5%), Rússia (20,8%), China (31%) e Índia (15,6%), mas fica atrás do de países como Argentina (68,3%), África do Sul (52,4%) e Portugal (53%), de acordo com a pesquisa.

A maioria (70%) dos que abandonaram a prática de

atividade física em 2013 alegou falta de tempo por causa de estudo, família e trabalho.

Depois, entre os motivos, aparecem, nessa ordem, problemas de saúde, preguiça e falta de resultados.

Segundo Nabil Ghorayeb, cardiologista e especialista em medicina do esporte, as dificuldades de manter uma pessoa motivada com a prática de exercícios não são muito diferentes das de manter o uso crônico de um medicamento, como um anti-hipertensivo. Em um ano, mais de 60% dos pacientes interrompem o uso da droga por conta própria, afirma ele.

Para a psicóloga e professora da Escola de Educação Física e Esporte da USP Katia Rubio, o gosto pela prática tem que ser desenvolvido na

infância. “O desprezo à educação física escolar leva a um analfabetismo funcional do movimento humano.”

Ricardo Nahas, coordenador do Centro de Medicina do Esporte do Hospital 9 de Julho, toca no mesmo ponto. “Nos Estados Unidos, existe a cultura esportiva no high school. Aqui, não.”

Rubio afirma ainda que não basta a consciência dos malefícios de ficar parado para que a pessoa saia da inércia —de fato, a pesquisa mostra que 36% dos que não praticam exercícios têm noção dos riscos, mas não demonstram esforço para mudar.

“É preciso a experiência prazerosa adquirida ao longo dos anos de prática para que a atividade física se torne imprescindível à vida.”

“As pessoas têm que entender que fazer exercício é como escovar os dentes. Se você não tiver no dia, vai fazer falta”, afirma Nahas.

Segundo a pesquisa, quanto maior o nível de educação e renda familiar, maior é a prática de esportes.

VIDA URBANA

Os especialistas são unânimes em afirmar que a vida na grandes cidades acaba dificultando a prática de exercícios. Na pesquisa, o Sudeste apresentou o menor índice de atividade regular.

Ghorayeb aponta que um entrave para a prática esportiva ao ar livre é a violência.

“Existe um status relacionado à falta do movimento, ao carro novo, ao vidro elétrico. Além disso, as pessoas gastam muito tempo em transporte, e no fim sobra pouco para a atividade física”, diz Nahas.

“O bizarro disso tudo é que é preferível ir a uma academia para se exercitar em esteiras elétricas ou bicicletas estacionárias. O mundo moderno provoca isso”, afirma Katia Rubio.

MULHERES
 49,6% praticam atividade física

HOMENS
 58,8% praticam atividade física

ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA

Caminhada **67,7**

Academia/Musculação/Ginástica

28,1

Andar de Bicicleta

12,4

Correr

2,5

Nadar

2,5

Esportes de equipe (Futebol, vôlei, basquete)

7,1

Outros esportes individuais

8,6

DESTAQUES ENTRE OS ESPORTES

Futebol/Futsal

23,4

Vôlei

20,5

Natação (Esporte individual)

9,4

ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA

Caminhada **62,1**

Academia/Musculação/Ginástica

15,4

Andar de Bicicleta

21,3

Correr

7,6

Nadar

4,8

Esportes de equipe (Futebol, Volei, Basquete)

4,7

Outros esportes individuais

4,1

DESTAQUES ENTRE OS ESPORTES

Futebol/Futsal

70,

Lutas

17,1

Corrida (Esporte individual)

5,1

Atividade física regular por região

Sudeste	27,5
Centro-Oeste	30
Sul	32,6
Nordeste	37,7
Norte	39,4

Tempo médio por sessão de exercícios

Menos que 20 min	3,8
De 21 a 40 min	19,2
De 41 a 60 min	31,3
Mais que 60 min	45,8

0,1%
 dos esportistas praticavam rúgbi (e nenhuma mulher)