SAÚDE: SÓ 1/4 DOS BRASILEIROS FAZ O MÍNIMO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS RECOMENDADO NO TEMPO LIVRE

Uma pesquisa observou que só 26% dos brasileiros seguem a recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) de dedicar pelo menos 150 minutos por semana para atividades físicas durante o tempo livre. Por outro lado, a fatia daqueles que não praticam nenhum exercício por lazer é de quase 60%.

Os dados foram compilados em um artigo publicado nesta sexta (11/08), na revista brasileira Epidemiologia e Serviços de Saúde. O estudo se baseia em informações coletadas pela PNS (Pesquisa Nacional de Saúde), levantamento representativo da população brasileira cuja última edição data de 2019.

No estudo, foram considerados dados de 88 mil participantes da pesquisa nacional –aqueles menores de 18 anos que participaram da PNS foram excluídos da análise do artigo. Os pesquisadores atentaram para dois fatores: a regularidade de atividades físicas no tempo livre e o período de sedentarismo dos respondentes.

"*Tomamos como referência, a recomendação da OMS para atividades físicas, ou seja, pelo menos 150 minutos por semana de alguma atividade física*", explica Arão Oliveira, pós-doutorando no Centro de Pesquisa Clínica e Epidemiológica do Hospital Universitário da USP e um dos autores do artigo.

No fator de atividade física, os participantes foram divididos em três categorias a depender do ritmo praticado de atividade física aeróbica, como caminhada, corrida e futebol.

O primeiro grupo era de inativos: aqueles que não faziam nenhum exercício no tempo livre. A segunda estratificação, chamada insuficientemente ativo, era composta por aqueles que se exercitavam, mas sem alcançar o recomendado pela OMS. Por último, há os ativos, que seguem o mínimo preconizado pela organização.

Com as análises feitas com base na PNS, observou-se que cerca de 60% dos participantes da pesquisa se encaixavam na categoria de inativos. Enquanto isso, 26% eram ativos e 14% eram insuficientemente ativos.

Para Oliveira, o dado representa um alerta para a saúde da população brasileira. "*Muitas doenças crônicas e mortalidade precoce poderiam ser evitadas se as pessoas cumprissem as recomendações da OMS*."

Estudos já mostraram que uma rotina fisicamente ativa reduz riscos de problemas cardiovasculares, evita o aparecimento de alguns tipos de câncer e barra o desenvolvimento de diabetes tipo 2, para citar somente alguns benefícios de uma rotina ativa fisicamente.

Outros exercícios que também são importantes para a saúde humana são de fortalecimento muscular. Alongamentos, pilates e musculação são alguns exemplos dessa modalidade. Segundo a OMS, esse grupo de práticas complementa as vantagens obtidas com os exercícios aeróbicos.

A pesquisa recém-publicada também observou a adesão dos brasileiros a essas atividades, e os dados foram ainda mais preocupantes. Somente 8% dos respondentes seguiram o recomendado de praticar pelo menos duas vezes por semana essas atividades de fortalecimento muscular. Entre idosos, o percentual era ainda menor: 4%. É como se somente 1 a 30 brasileiros mais velhos praticassem esses exercícios.

Oliveira explica que o fortalecimento dos músculos pode ser especialmente importante nessa faixa etária, porque previne quedas, fragilidades e perda de massa muscular, fatores que dificultam a locomoção desse público.

Já em relação ao tempo sedentário, os participantes foram estratificados em quatro categorias, considerando o tempo gasto com aparelhos eletrônicos. Cerca de 38% afirmaram que utilizavam esses equipamentos de 0 a 4 horas por dia, enquanto 30% citaram o uso entre 4 e 6 horas. Outros 19% dedicavam de 6 a 8 horas de seu tempo diário com esses aparelhos, e 10% acima de 8 horas.

Oliveira afirma que, de início, quanto mais tempo alguém emprega seu tempo livre para fins sedentários, maior a chance da pessoa não ser ativa fisicamente. Mas também pode acontecer de o indivíduo trabalhar com uma função que demanda esforço físico. Nesse caso, ela estaria fazendo atividade física, mas sem ser no tempo livre –algo que o estudo não mediu, já que o foco foi observar o que os participantes relataram fazer durante o lazer.

Outro ponto do levantamento é que ele se baseia em dados da PNS de 2019. O pesquisador afirma que essas são as informações mais recentes com caráter representativo da população brasileira, além de serem reiterados por outros bancos de dados.

Um exemplo é o Covitel (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia). Antes da pandemia, a pesquisa concluiu que 38% dos entrevistados relataram praticar o mínimo de 150 minutos de atividade física por semana. Na edição mais recente, de 2023, esse percentual caiu para 31%.

Foto: Divulgação

https://jornalpanfletus.com.br.cp3.masterix.inf.br/noticia/4868/saude-so-1-4-dos-brasileiros-faz-o-minimo-de-exercicios-fisicos-recomendado-no-tempo-livre em 29/06/2026 17:42