



### Você faz exercício físico?

Sim	33
Não	67

### Considera-se saudável ?

	fem	mas
Sim	60	40
Não	73	27

### Tipo de exercício físico

Ginástica/aeróbica/ dança/ jazz	34
Corre/anda	31
Futebol de campo	28
Futebol de salão/ basquete/ vôlei	22
Natação	10
Bicicleta	9
Capoeira/karatê/ artes marciais/judô	3
Tênis/squash	2
Outras	1

### Faixa etária

	18/24	25/34	35/44	45/55
	458	617	510	418
Faz exercício	53	32	29	20
Não faz exercício	47	68	71	80

## Só 10% fazem exercício físico

Nos últimos anos se criou a imagem de que o brasileiro é um adorador do corpo e que dispensa boa parte de seu tempo em exercícios físicos para manter a forma. A pesquisa do Ministério da Saúde mostra o contrário. A julgar por seus resultados, o brasileiro detesta qualquer atividade física, que dispensa com desculpas como "falta de tempo e de dinheiro" ou até respondendo com honestidade: "É muito chato". Apenas 10% dos entrevistados se dedicam a algum exercício físico, que pode ir de ginástica e corrida a andar de bicicleta.

Dos que praticam alguma atividade

física, a maioria o faz para manter a saúde e ter uma resistência maior ou, ainda, para aliviar a tensão do dia-a-dia e relaxar. Poucos são os que se exercitam para ficar com o corpo mais bonito (menos de 1% diz fazer ginástica para emagrecer). Muitos buscam a atividade física para estar com amigos e conhecer gente nova. Só 2% fazem exercícios por simples prazer.

O perfil do atleta brasileiro mostra que ele tem entre 18 e 34 anos, prefere ginástica, aeróbica, jazz, corrida, caminhada e futebol, é solteiro e consome bebidas alcoólicas com frequência.

Nas famílias brasileiras, os filhos cultuam mais o corpo que as filhas e os descasados são os que menos se preocupam em manter a forma. As pessoas cujo trabalho é sedentário são as mais interessadas em ter alguma atividade física semanal.

Curiosamente, os atletas têm mais medo da morte que os preguiçosos, os quais, por sua vez, acham que, apesar de não se exercitarem, são saudáveis. Entre as várias razões apontadas por quem não tem atividade física há algumas curiosas: um entrevistado que acha ginástica "uma coisa chata".