

Atividade física é baixa

São poucos os adultos que praticam atividade física suficiente no lazer – 30 minutos diários de intensidade leve ou moderada em cinco ou mais dias da semana –, a frequência varia entre 11,3% em São Paulo e 20,5% dos entrevistados em Vitória. No País inteiro, a prática regular foi de 15,5%. "Talvez Vitória tenha tido a maior frequência, pois apresenta um serviço de orientação ao exercício físico criado pela prefeitura há mais de 20 anos.

O Ministério da Saúde tem apoiado esta iniciativa", diz Deborah Carvalho Malta, coordenadora do Vigitel. No Distrito Federal, 17,2% da população faz exercícios no lazer. Entre homens e mulheres, eles praticam mais atividade física no período que estão livres. Se 19,3% deles têm esse hábito, entre mulheres

são apenas 12,3%.

Entre homens, a prática regular de exercício mais freqüente acontece em Belém (25%), a menos freqüente é em São Paulo (16%). Entre as mulheres, a maior regularidade foi em Palmas (19%) e a menor em São Paulo (8%). A faixa etária entre os homens onde a frequência é máxima, é dos 18 aos 24 anos.

Entre mulheres, a situação mais desfavorável é encontrada nas faixas etárias extremas, apenas 10% das mulheres jovens e 11% das idosas informam atividade física no lazer.

■ Inatividade

Outro extremo da atividade física, o sedentarismo, é variável. A faixa vai de 25% dos entrevistados em Porto Velho a 34% em Recife. No Brasil todo, 29% das pessoas entrevistadas



■ No DF, APENAS 17,2% DA POPULAÇÃO FAZ EXERCÍCIOS NO LAZER

declaram ser sedentárias.

O Distrito Federal tem uma taxa que abrange 26,6% dos moradores. Houve variação entre os dois sexos para o sedentarismo, os homens são mais sedentários (31%) que as mulheres 27,8%. Entre homens, a maior frequência de inatividade

física foi encontrada em Florianópolis (35%) e entre mulheres, em Teresina (32%).

Quanto maior é a faixa etária (acima de 65 anos) menor é a quantidade de exercícios que se faz, tanto em homens, quanto em mulheres (54% dos homens e 58% das mulheres).