

Inatividade é mais letal que fumo

São 5,3 milhões de mortes por ano. No Brasil, metade da população é sedentária

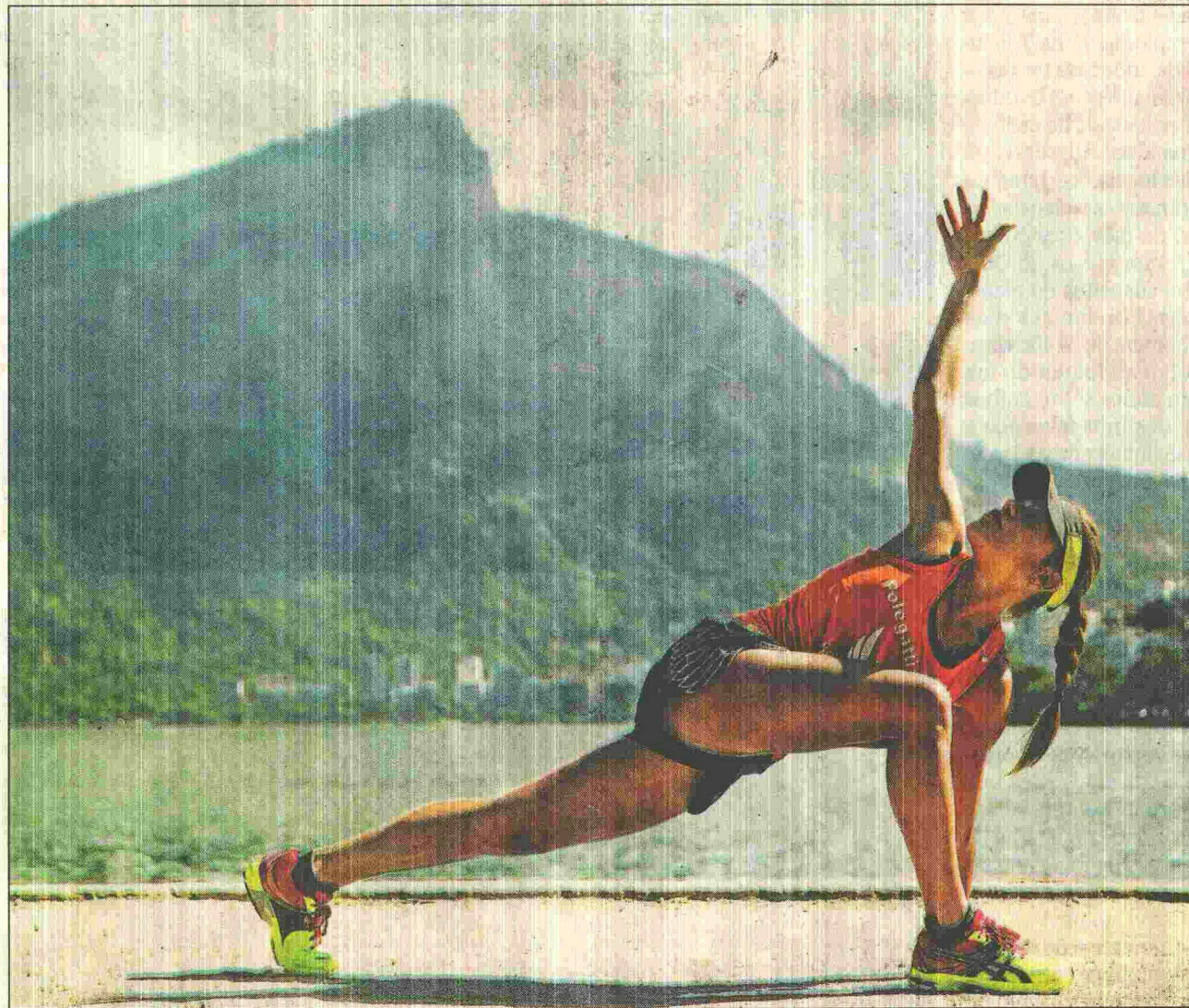
Renato Grandelle
renato.grandelle@oglobo.com.br

O sedentarismo é mais letal do que o hábito de fumar. O maior levantamento sobre atividade física já realizado, e divulgado a pouco mais de uma semana dos Jogos Olímpicos de Londres, mostrou que o tabaco faz 5,1 milhões de vítimas anualmente no mundo. A inatividade é ainda pior: 5,3 milhões — em 2008, isso seria quase 10% da quantidade total de mortes (57 milhões). Quantidade suficiente para ser classificado pelos pesquisadores como “pandemia”. A falta de exercícios responde por 6% das doenças coronarianas, 7% das diabetes tipo 2, e 10% dos cânceres de mama e de pulmão.

Dos adolescentes, 80% são inativos

• Sede da próxima Copa do Mundo e próximo país a receber as Olimpíadas, o Brasil surpreendeu negativamente. Considerando todas as 122 nações analisadas pelo levantamento, onde se concentram 89% da população do planeta, o percentual de sedentários é de 31%. Aqui, é de 49,2%. Um dos coordenadores da pesquisa, o epidemiologista Pedro Hallal, da Universidade de Pelotas, acredita que o país sofre com um “ambiente desfavorável” ao exercício.

— Uma pessoa de nível socioeconômico baixo, que trabalha e estuda o dia inteiro e não tem dinheiro para pagar uma academia, não vai praticar qualquer atividade física na rua à noite — explica Hallal, um dos 33 pesquisadores envolvidos com o trabalho. — Há intervenções sendo testadas em diversas cidades e que, em cinco ou dez anos, podem fazer o índice de sedentários cair bruscamente, como o fechamento de ruas para ciclistas e pedestres no fim de semana e o advento de academias populares. E também é preciso investir em políticas de maior es-



ANDREA FOLEGATTI, melhor corredora amadora do país, se exercita na Lagoa: falta de exercício é tão nociva quanto fumar

cala, como estimular o gosto pela educação física nas escolas.

Não é uma missão fácil. Em todo o mundo, 80% dos adolescentes se negam a levantar da poltrona. Ao menos na quantidade necessária para se considerar sua vida saudável. Entre os adultos, segundo a Organização Mundial de Saúde, isso equivale a 2 horas e meia semanais de exercícios moderados. Nos mais jovens, é o dobro do tempo.

— Mesmo que a exigência seja maior, é um absurdo que um percentual tão grande não atinja — condena Hallal. — Pelo histórico das últimas décadas, tudo indica que a situação tende a

piorar. O exercício faz a diferença mesmo que ainda carecem de mais análise. Existe forte evidência, por exemplo, que um gordinho ativo tem saúde melhor do que o magro sedentário.

O computador está por trás da frente da “pandemia” dos sedentários. O dispêndio energético do americano no trabalho caiu, em média, 100 kcal nos últimos 50 anos. Os Estados Unidos não tiveram um resultado excelente no ranking, mas ficaram à frente do Brasil — apenas 40,5% de sua população não é ativa fisicamente.

Na maioria dos países, os homens são mais ativos fisicamente do que as

mulheres — 27,9% deles não fazem exercícios; entre elas, o índice é 33,9%.

— É uma questão cultural. No Sul da Ásia, por exemplo, a diferença entre os sexos é abismal, até porque as mulheres não vão para a rua — lembra Hallal. — Mas, mesmo em países ocidentais, os homens costumam ser mais engajados em aproveitar seu tempo de lazer com atividades físicas. E as mulheres atacam o sedentarismo com atividades domésticas. Não é preciso praticar esporte. Basta fazer algo que eleve o batimento cardíaco.

O ranking é farto em dados insólitos, especialmente em seus extremos. Nem

sempre os países desenvolvidos têm mais pessoas dispostas a correr atrás de sua saúde. Malta, um arquipélago no sul europeu, é o lar dos preguiçosos: 71,9% de sua população não pratica atividades físicas. Bangladesh, por sua vez, é o mais preocupado com a boa forma: só 4,7% de seus habitantes são inativos.

Hallal considera que sedentarismo e tabagismo são igualmente danosos à saúde. O primeiro mata mais em números absolutos, enquanto o segundo é pior proporcionalmente. Afinal, 26% da população fuma, enquanto 31% não pratica exercícios. ■

Os países mais sedentários

- MALTA: 71,9% da população são inativos.
- SUAZILÂNDIA: 69%
- ARÁBIA SAUDITA: 68,8%
- SÉRVIA E ARGENTINA: 68,3%
- MICRONÉSIA: 66,3%
- KUWAIT: 64,5%
- REINO UNIDO: 63,3%
- EMIRADOS ÁRABES: 62,5%
- MALÁSIA: 61,4%
- JAPÃO: 60,2%
- REPÚBLICA DOMINICANA: 60,0%
- IRAQUE: 58,4%
- TURQUIA: 56,0%
- ITÁLIA: 54,7%
- IRLANDA: 53,2%

Guito Moreto