

Já em São José dos Campos, a Prefeitura oferece dois programas importantes de combate ao sedentarismo. O Projeto Caminhar que estimula a prática regular de caminhada diária e é desenvolvido nas UBS (Unidades Básicas de Saúde). E o Programa Cidade em Movimento - que mantém 178 academias ao ar livre atendendo em todas as regiões da cidade.



O sedentarismo está por trás de três em cada 100 mortes no Brasil, segundo o SIM (Sistema de Informações sobre Mortalidade), do Ministério da Saúde. Os dados apontam que dos 1,3 milhão de óbitos registrados em 2017, 34.273 mil estão relacionados às doenças provenientes da falta da atividade física no dia-a-dia. A OMS (Organização Mundial da Saúde) reitera o dado, colocando o sedentarismo como o quarto maior fator de risco de mortes no mundo, perdendo apenas para enfermidades associadas ao aumento da pressão arterial, ao fumo e à glicemia elevada.

A recomendação é que pessoas pratiquem, ao menos 150 minutos de exercícios por semana. No entanto, dados da Vigitel (Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), de 2017, apontam que apenas 37% dos brasileiros que moram nas capitais alcançam o feito.

Os homens (43,4%) se exercitam mais do que as mulheres (31,5%). No entanto, a faixa de 18 a 24 anos é a mais ativa (49,1%) da população, seguidos pelos de 25 a 34 anos (44,2%).

O levantamento também mostra que as capitais brasileiras onde se praticam mais atividades físicas são Distrito Federal (49,6%), Palmas (45,9%) e Macapá (45,5%). Por outro lado, São Paulo (29,9%), João Pessoa (34,45) e Recife (35,2%) têm os piores índices.

Segundo a médica do esporte e quali-

dade de vida Micheline Oliveira, o sedentarismo pode levar ao desenvolvimento de várias doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade. “É uma condição multifatorial, no qual diversos motivos podem levar a ela, como dirigir mais do que caminhar, passar mais tempo sentados do que em movimento e até a comida que chega pronta na nossa casa”, disse.

“Infelizmente, o sedentarismo é algo que atinge todas as faixas etárias, entretanto, ele costuma aumentar conforme o envelhecimento. Manter a prática de exercícios físicos nesse período da vida é essencial para prevenir a sarcopenia (diminuição da massa muscular do corpo em decorrência de algumas doenças ou do próprio envelhecimento) e o ganho de peso”, ressaltou ela.

Ainda segundo a especialista a falta de atividade contínua, principalmente quando associado ao excesso de peso e má alimentação, pode desencadear alguns tipos de tumores, como o câncer colorretal. “Recentemente, um estudo brasileiro demonstrou que uma em cada 10 mulheres vítimas do câncer de mama (cerca de 12%) poderiam ter a vida poupada se praticassem exercícios físicos regularmente”, afirmou a médica.

O comerciante José Rodolfo Guazelli, 52 anos, é um dos milhares exemplos que poderíamos citar. Até os 20 anos de idade, segundo ele, era completamente

Quem se exercita mais?

Homens **(43,4%)**
Mulheres **(31,5%)**

Faixas mais ativas:

De 18 a 24 anos: 49,1% das pessoas se exercitam
De 25 a 34 anos: 44,2%

Locais onde se praticam mais atividades físicas:

Distrito Federal (49,6%), Palmas (45,9%)
Macapá (45,5%)

Por outro lado, **São Paulo** (29,9%), **João Pessoa** (34,45) e **Recife** (35,2%) têm os piores índices