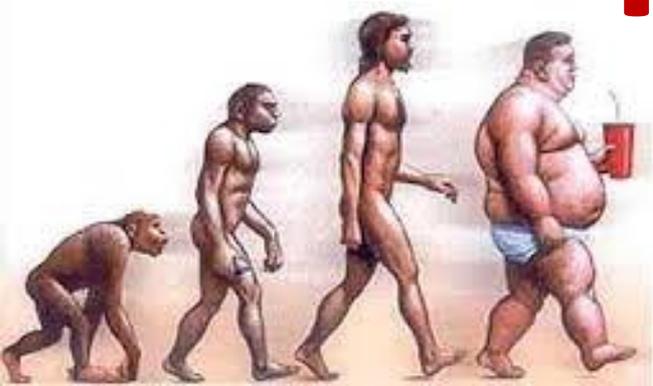
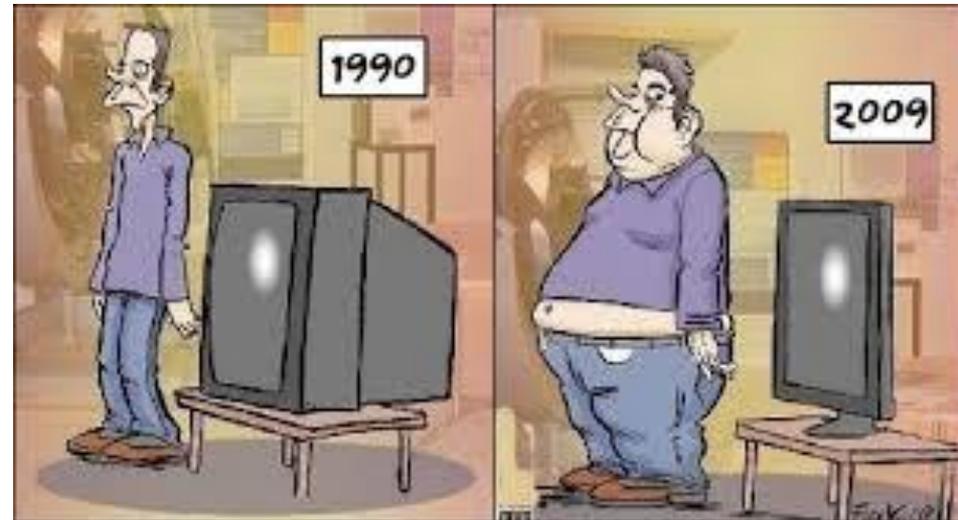
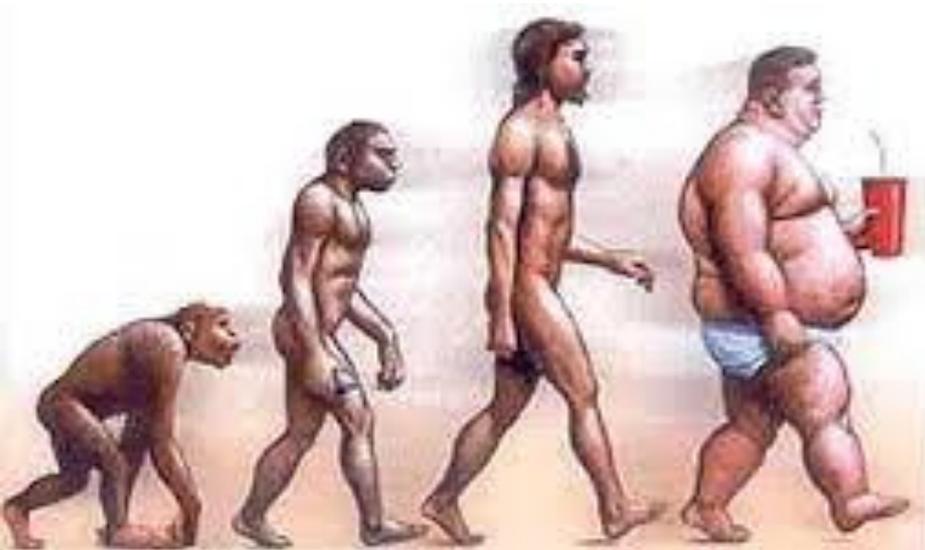


As pessoas são fisicamente ativas atualmente? Por que?



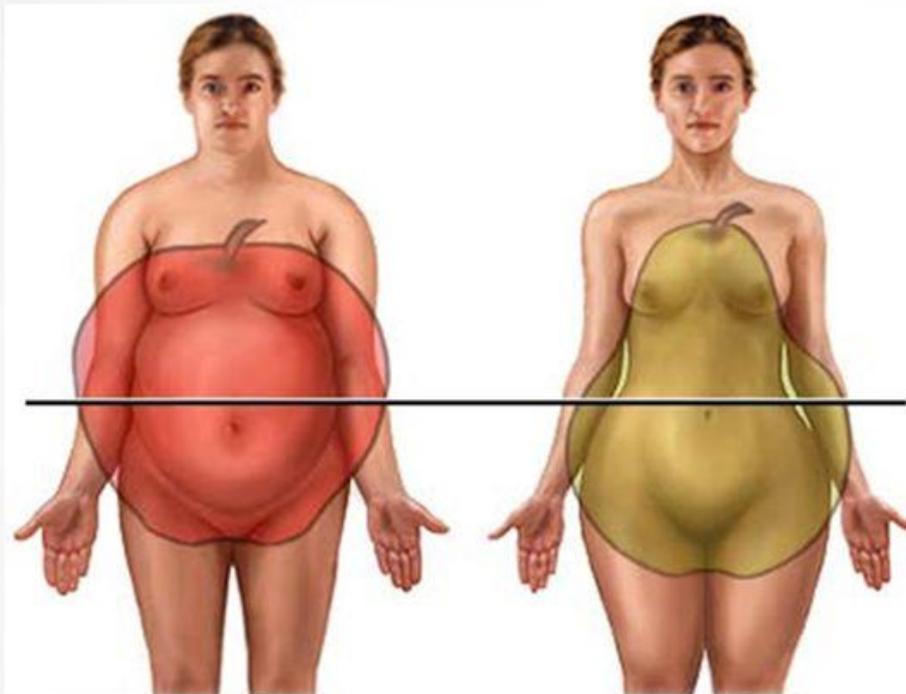
Prof. Dr. Ademir Testa Junior

As pessoas são fisicamente ativas atualmente?



As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

Tipos de obesidade



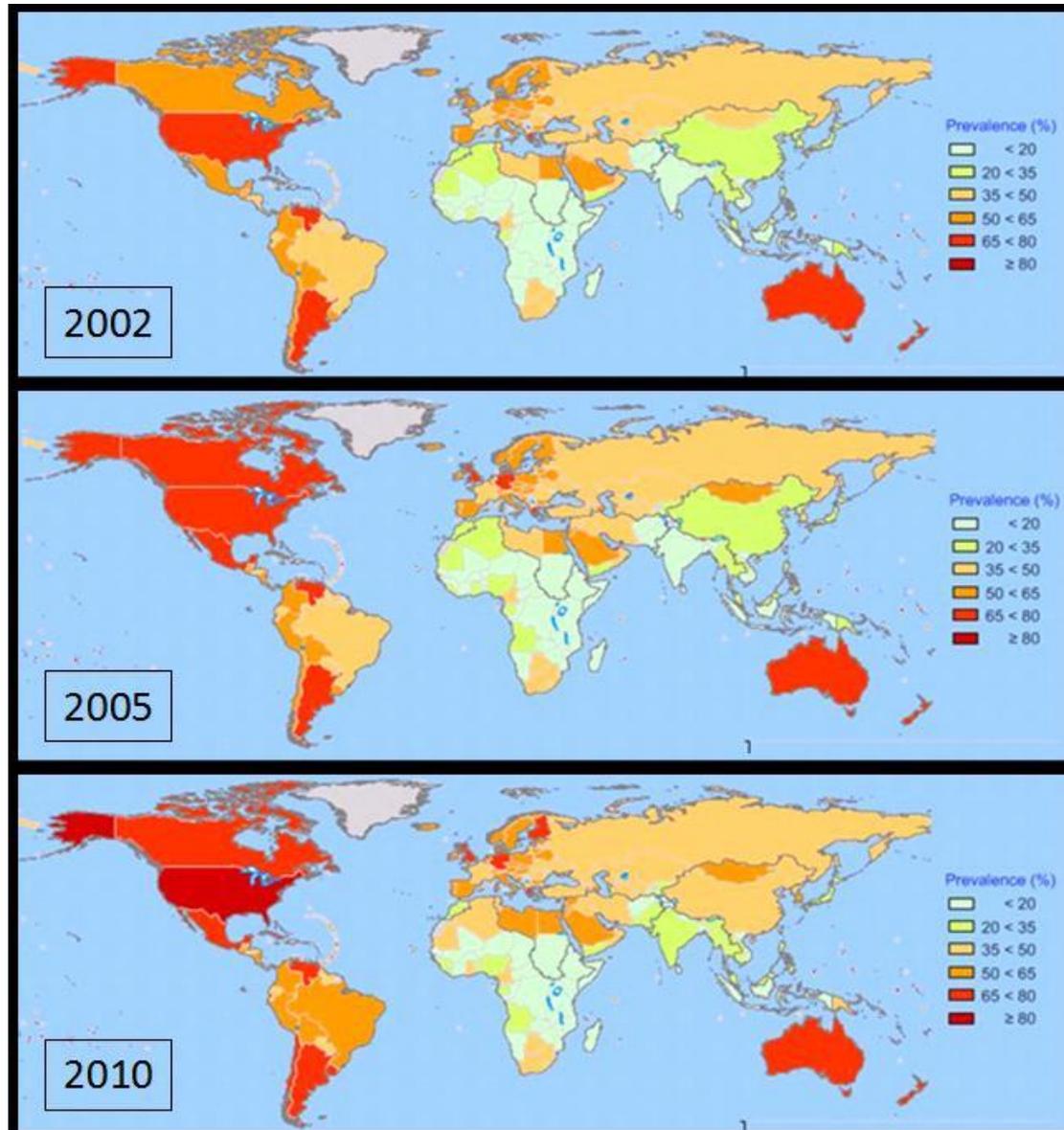
Maçã
(Andróide)

Pera
(Ginóide)

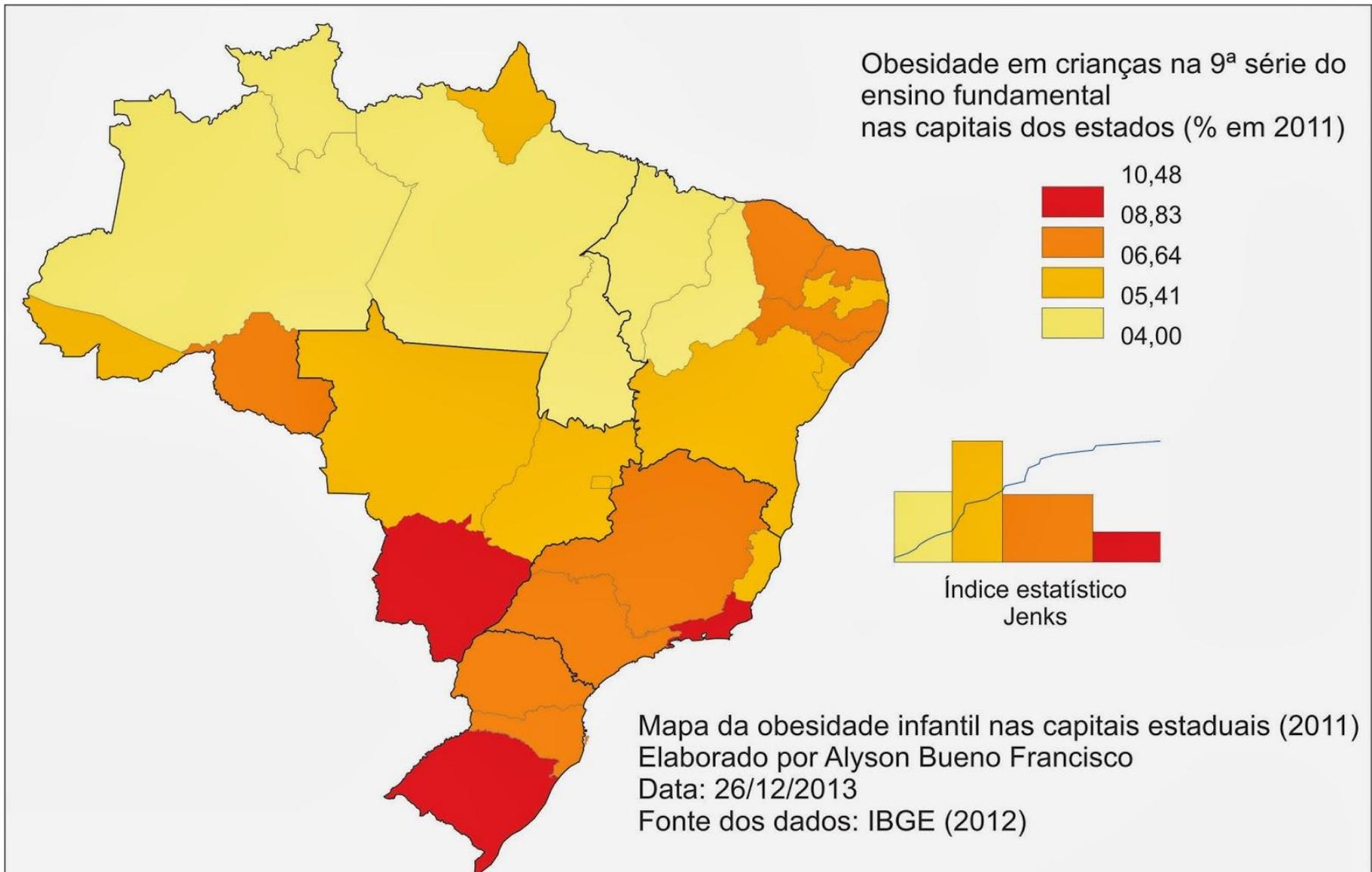
Ginóide: mais comum entre as mulheres onde a gordura fica concentrada nas coxas e nas nádegas.

Andróide: mais comum nos homens, a gordura localiza-se principalmente no abdômen. Este tipo de obesidade abdominal acarreta maiores riscos à saúde até mesmo em um indivíduo com peso normal, por estar mais relacionada às doenças cardiovasculares.

As pessoas são fisicamente ativas atualmente?



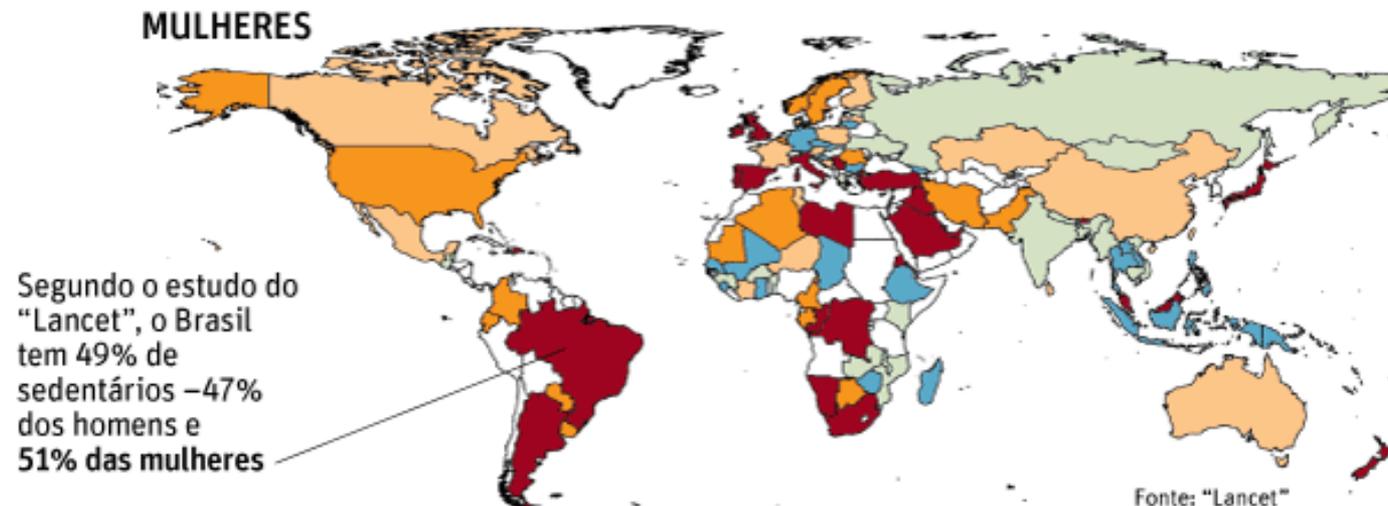
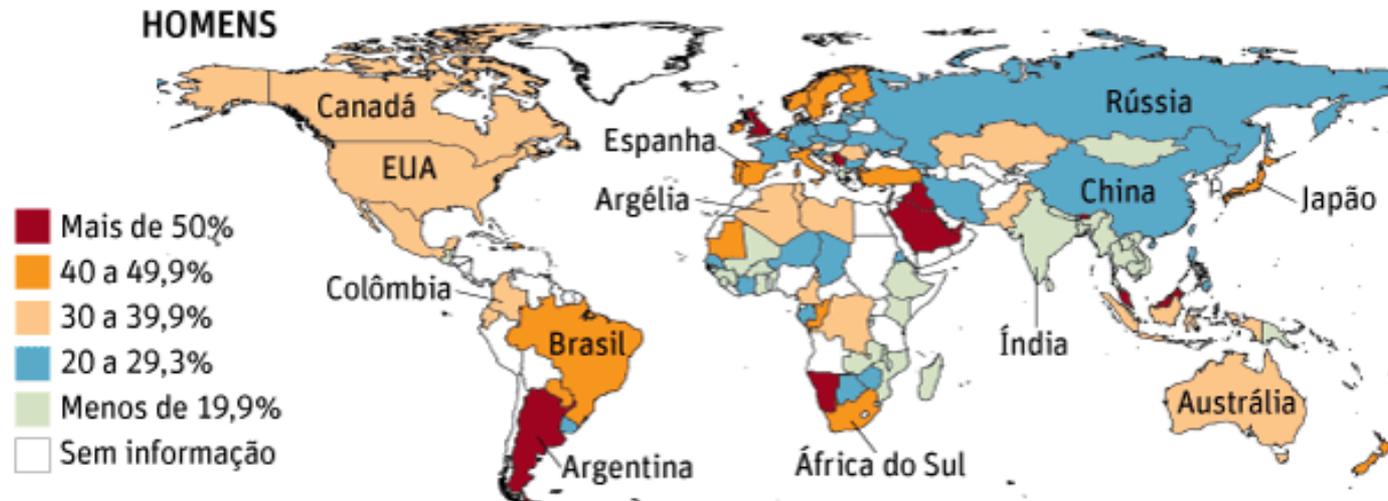
As pessoas são fisicamente ativas atualmente?



As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

MAPA DO SEDENTARISMO MUNDIAL

Veja a porcentagem de adultos que não praticam exercícios em cada país



As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

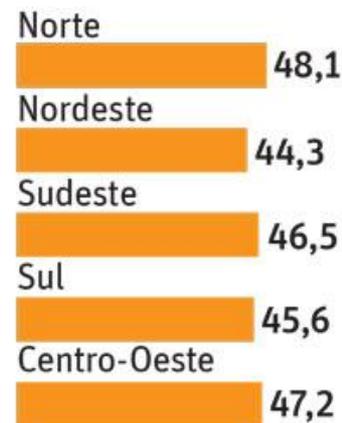
SEDENTÁRIOS SÃO QUASE METADE DOS ADULTOS

Dados são de pesquisa de saúde feita pelo IBGE*

46%

dos adultos do país são sedentários (67,2 milhões)

Número de sedentários em relação à população de cada região, em %



*O IBGE visitou um total de 80 mil casas em 1.600 municípios para conclusão da Pesquisa Nacional de Saúde em 2013. Depois calculou estimativas em cima das 146,3 milhões de pessoas com 18 anos ou mais de idade no país. Fontes: Pesquisa Nacional de Saúde (2013) e Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (2008)/IBGE

BRASILEIRO SEDENTÁRIO
 Mais de 60% não praticam nenhum esporte. Entre os ativos, mulheres são minoria

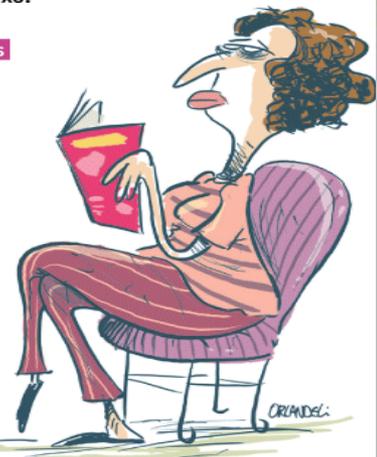
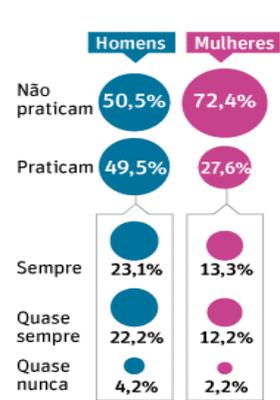


As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

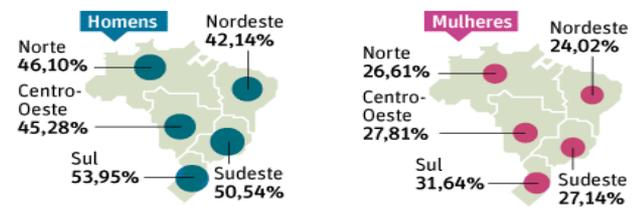
Esportes praticados pela população brasileira com 16 anos ou mais:



Frequência da prática de esportes por sexo:

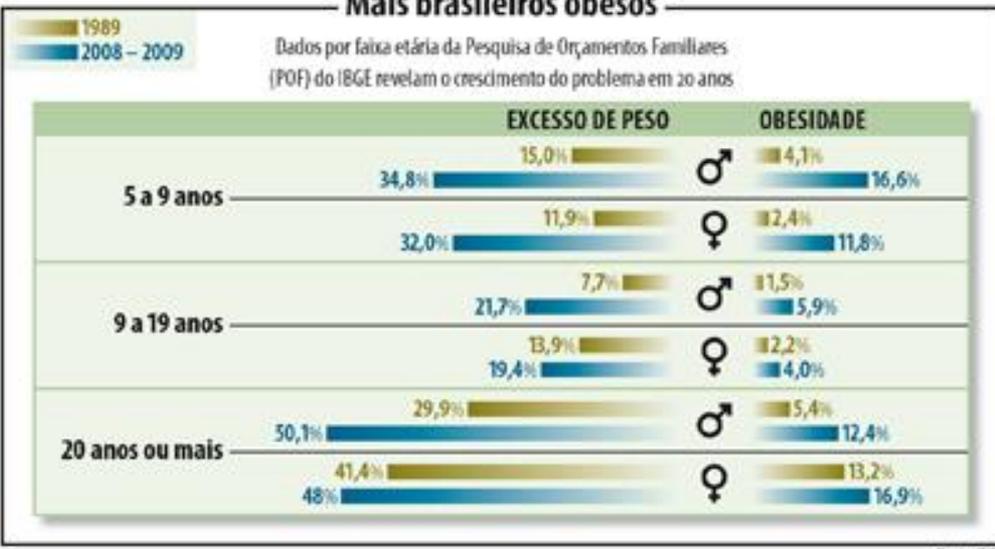


Prática de esporte por sexo nas regiões do Brasil:



Mais brasileiros obesos

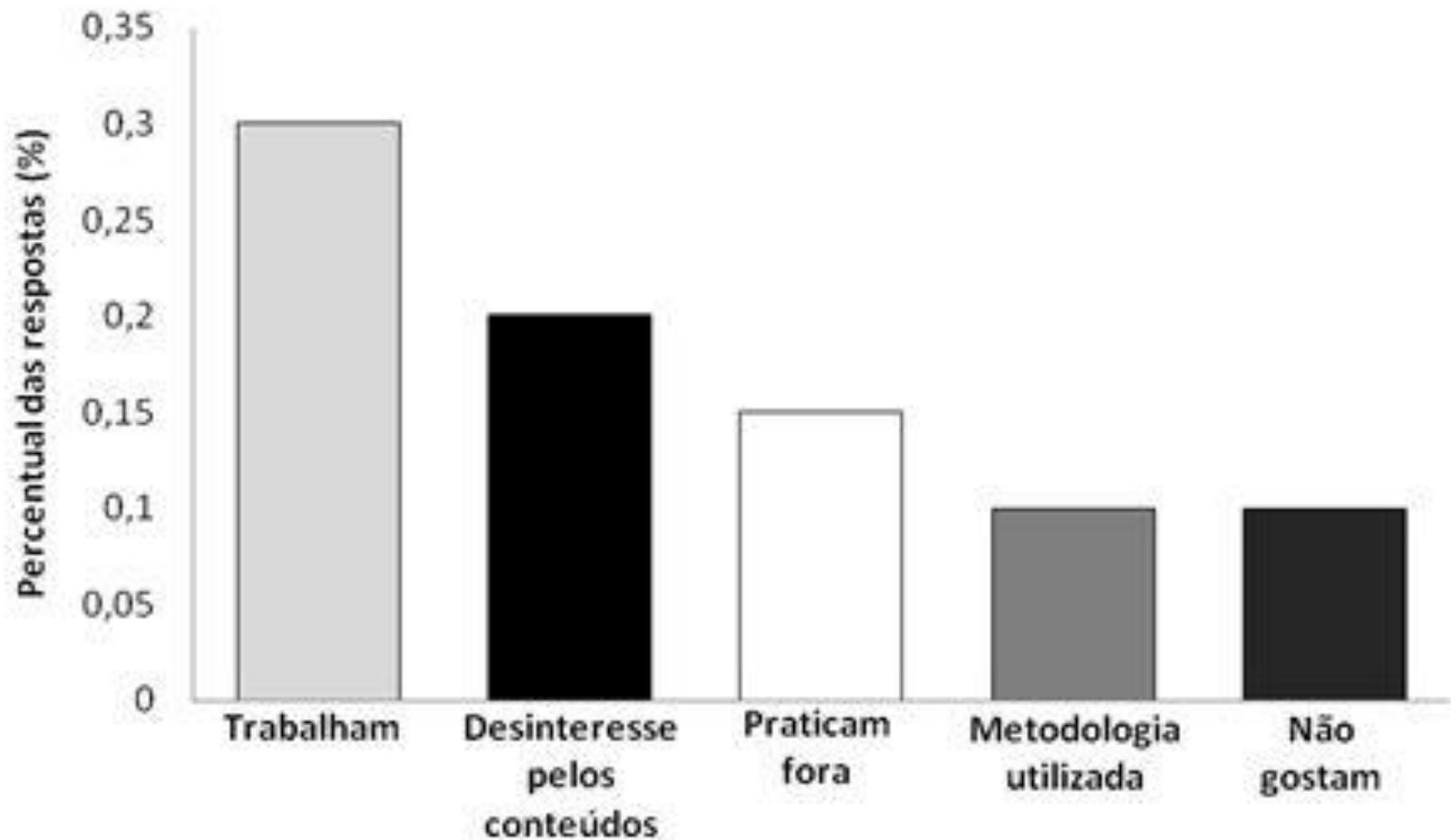
Dados por faixa etária da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do IBGE revelam o crescimento do problema em 20 anos



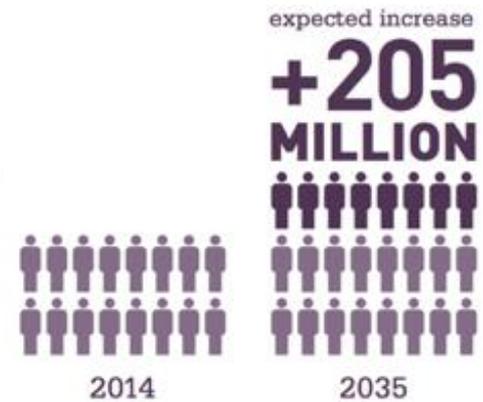
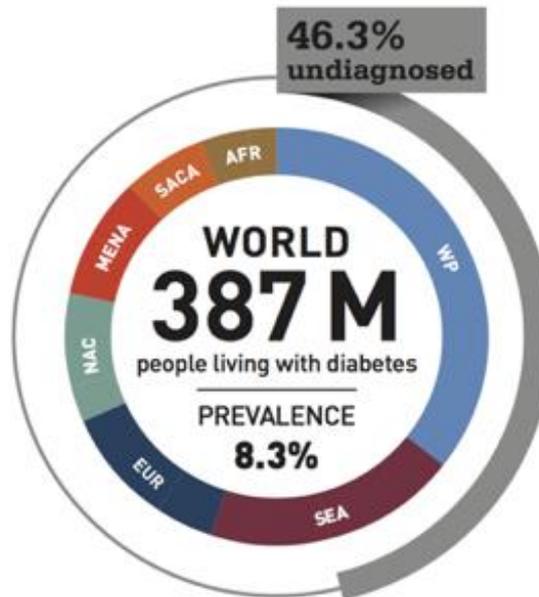
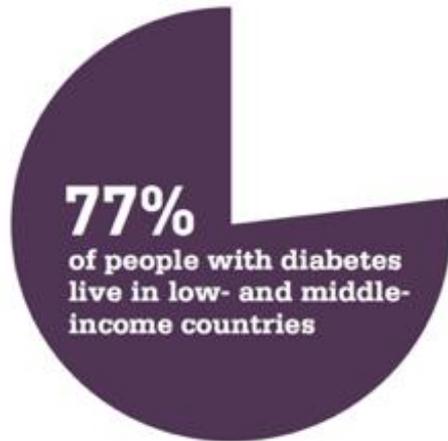
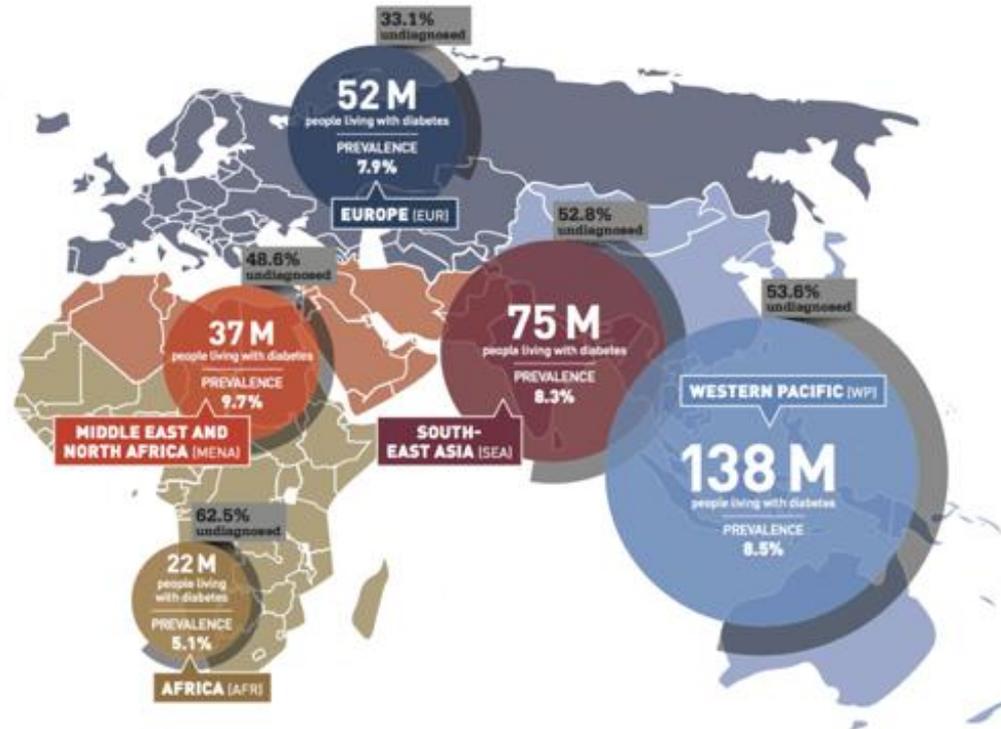
Fonte: IBGE

As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

Gráfico 2 - Motivos da não participação nas aulas de Educação Física



Consequências



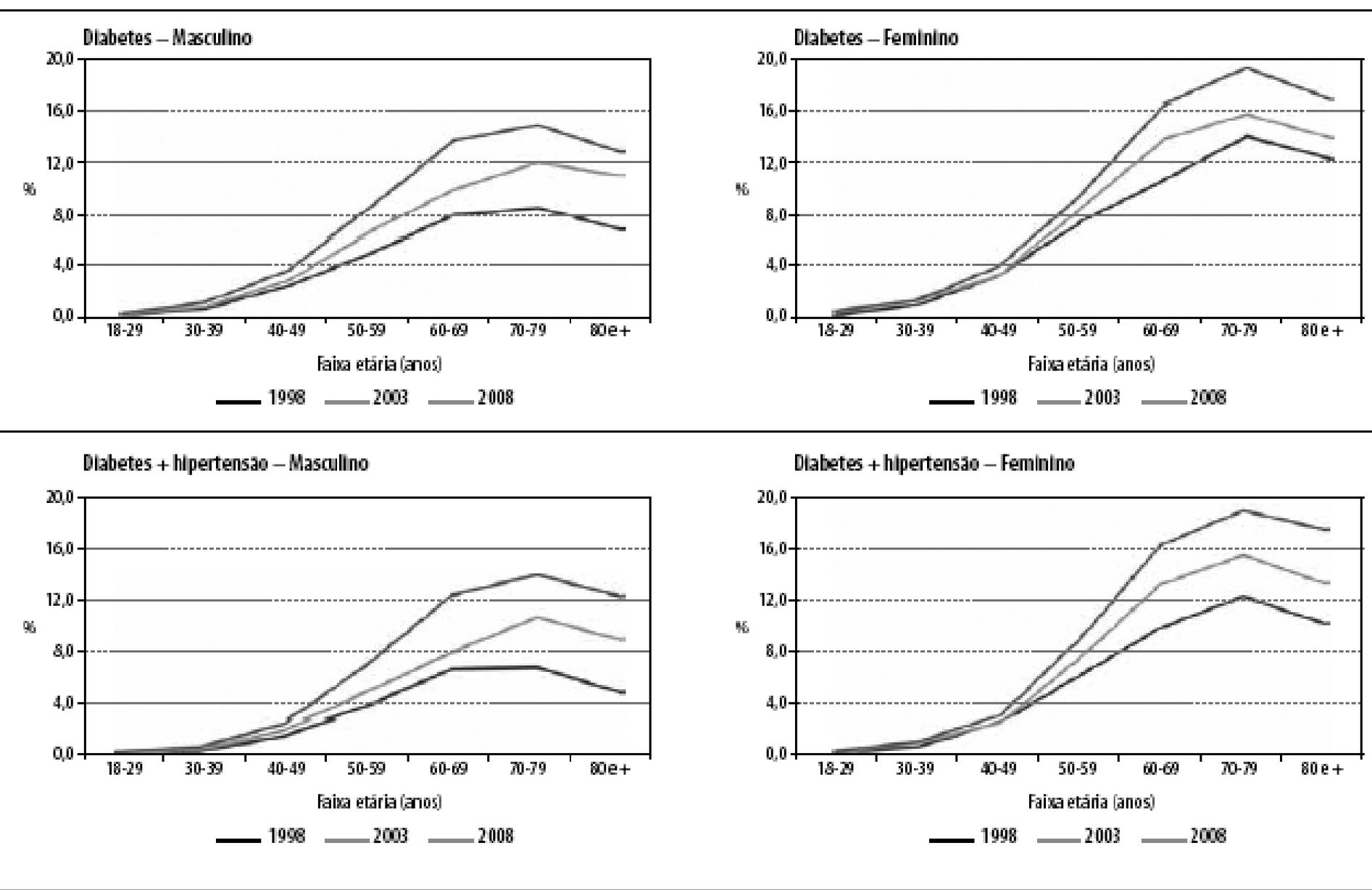


Figura 4 - Coeficientes de prevalência (%) de diabetes e diabetes+hipertensão segundo sexo e faixa etária – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD). Brasil, 1998, 2003 e 2008

As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

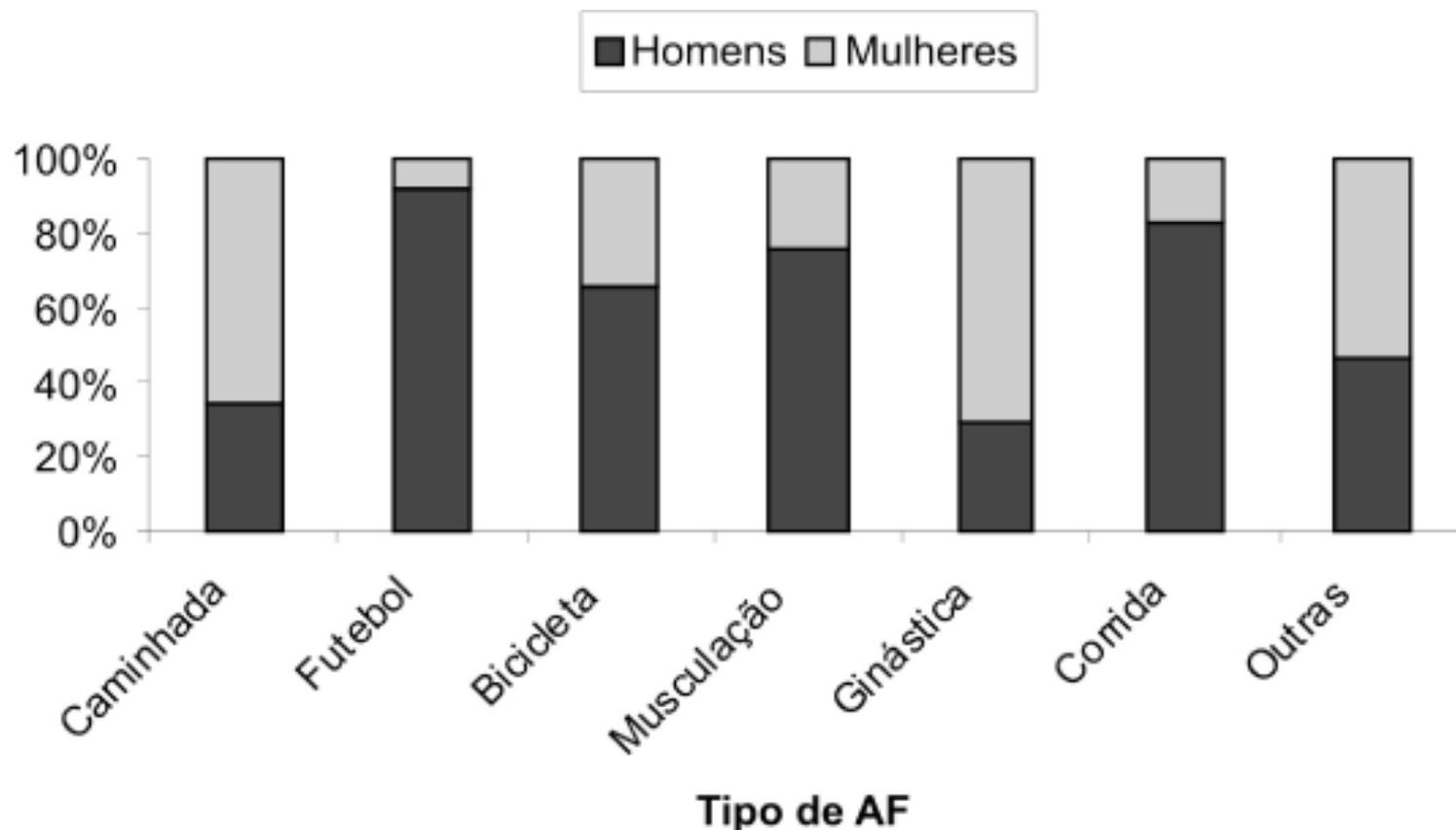


Figura 1 - Proporção de homens e mulheres conforme o tipo de atividade física (AF) de lazer praticada. Adultos (≥ 20 anos) de Pelotas, RS, Brasil, 2005 (N=1.239).

Figure 1 - Proportion of men and women according to the type of leisure-time physical activity. Adults (≥ 20 years), Pelotas, Brazil, 2005 (N=1,239).

As pessoas são fisicamente ativas atualmente?



	% TOTAL	Respostas Masculinas	Respostas Femininas
Caminhada	45,7%	50,7%	62,9%
Andar de Bicicleta	14,1%	22,1%	12,9%
Correr	6,5%	11,9%	4,2%
Musculação	6,3%	8,3%	7,4%
Ginástica	5,4%	3,1%	10,3%
Academia	5,3%	5,8%	7,5%
Nadar	5,0%	8,1%	4,4%
Dança	4,7%	3,5%	8,2%
Futebol	2,7%	6,1%	0,5%
Hidroginástica	0,9%	0,5%	1,7%
Voleibol	0,8%	0,6%	1,4%
Malhação	0,6%	0,8%	0,6%
Skate	0,5%	0,8%	0,4%
Aeróbica	0,4%	0,3%	0,6%
Jiu Jitsu	0,3%	0,7%	0%
Jump	0,2%	0,2%	0,3%
Capoeira	0,2%	0,4%	0,1%
Pilates	0,2%	0%	0,4%
Surf	0,1%	0,3%	0%
Karatê	0,1%	0,1%	0%
Basquete	0,1%	0,1%	0%
TOTAL	100,0%		

As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

POR QUE?



Respostas
Masculinas



Respostas
Femininas



15 a 19



20 a 24



25 a 34



35 a 44



45 a 54



55 a 64



65 a 74

Para melhoria no
desempenho físico

41,5%

34,1%

43,7%

45,4%

38,0%

38,8%

33,5%

30,5%

22,0%

Para minha qualidade
de vida e bem-estar

38,1%

44,6%

30,3%

35,9%

45,1%

40,8%

47,9%

42,8%

48,3%

Para relaxar no
meu tempo livre

6,7%

6,0%

11,2%

7,0%

5,9%

6,4%

3,3%

5,0%

5,1%

Para melhoria na harmonia
corporal (corpo/mente)

2,9%

3,9%

6,6%

3,5%

3,2%

2,9%

2,3%

2,3%

3,0%

Para me relacionar com os
meus amigos e/ou fazer
novas amizades

2,6%

1,8%

5,7%

2,9%

2,2%

1,3%

1,1%

0,6%

1,0%

Para competir com outros
e comigo mesmo

0,8%

0,5%

1,1%

0,6%

0,4%

1,1%

0,6%

-

0,8%

Outros (indicação médica,
prêmios, bolsas)

7,4%

9,0%

1,4%

4,8%

5,2%

8,7%

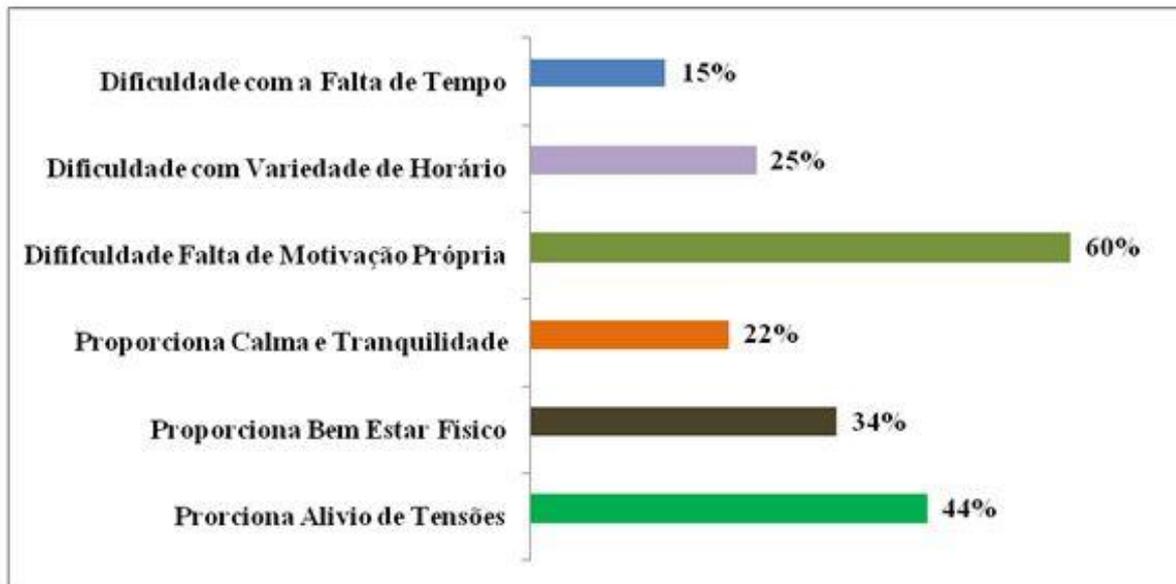
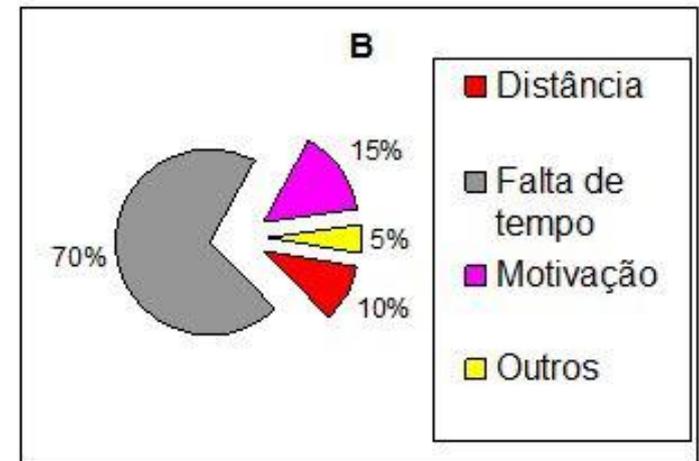
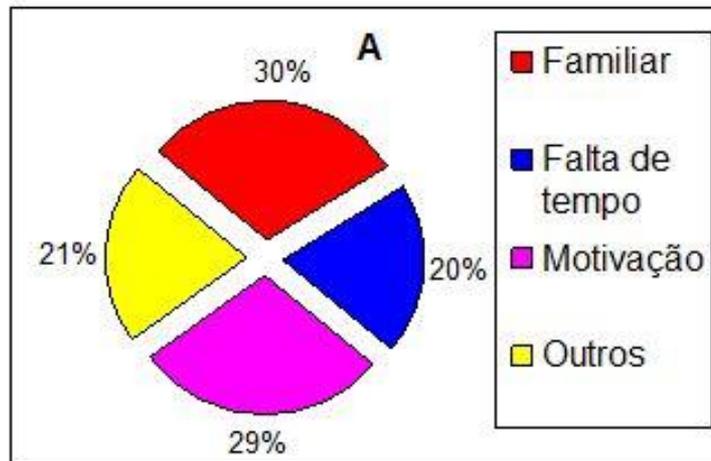
11,3%

18,8%

19,8%

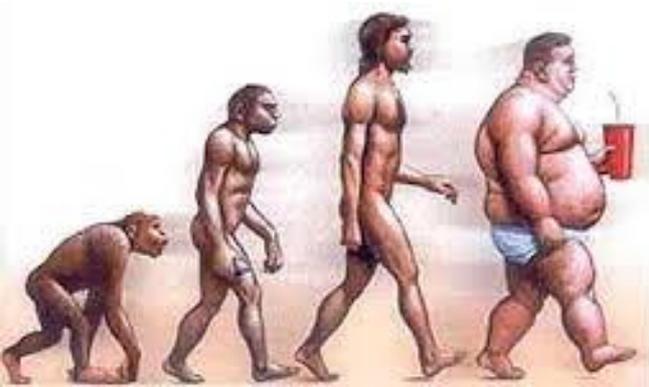
As pessoas são fisicamente ativas atualmente?

POR QUE NÃO?



AGORA RESPONDAM:

**As pessoas são fisicamente
ativas atualmente?
Por que?**



Prof. Dr. Ademir Testa Junior