

Estudo indica que brasileiros tornam-se sedentários antes dos 34 anos (22/06/2015)

Quase 90% dos brasileiros que abandonaram as atividades físicas e os esportes o fizeram antes dos 34 anos. Os dados fazem parte da Pesquisa Diagnóstico Nacional do Esporte, divulgada ontem pelo Ministério do Esporte, no Rio de Janeiro. Pesquisadores de universidades federais da Bahia, do Rio Grande do Sul, do Rio de Janeiro, de Goiás, de Sergipe e do Amazonas participaram do diagnóstico, feito com base em dados de 2013.

O estudo verificou a idade em que as pessoas que praticavam atividades físicas ou esportes deixaram de ter esse hábito e chegou à conclusão de que 45% delas tornaram-se sedentárias entre os 16 e os 24 anos de idade. A pesquisa mostra que o abandono, nessa faixa etária, tem a ver com o ingresso no mercado de trabalho. Na faixa etária seguinte, de 25 a 34 anos, 18% abandonam a prática. O início do sedentarismo se dá antes dos 15 anos para 26,8% dos que já praticaram esporte ou atividade física e pararam. O esporte mais abandonado pelos brasileiros é também a modalidade preferida da maioria: o futebol. Segundo a pesquisa, 59,8% dos que praticam esportes no país jogam futebol, mas 49,8% dos que se tornaram sedentários entraram para esse grupo justamente por ter “pendurado as chuteiras”. O segundo esporte mais praticado pelos brasileiros é o voleibol, com 9,7% dos praticantes, seguido pela natação, com 4,9%, e pelo futsal, com 3,3%.

De acordo com a pesquisa, 58,8% das pessoas que não praticam esportes afirmam que não têm tempo e dão prioridade para outras coisas, como estudar, trabalhar ou cuidar da família. Outras 11,8% declaram que têm preguiça, desinteresse ou desmotivação e 9,5% alegam questões de saúde.

MOTIVOS

Os motivos para o sedentarismo mudam de acordo com as regiões do País. No Sudeste, 41,5% das pessoas sedentárias disseram que têm consciência dos riscos, mas não se esforçam para mudar. No Sul, 22,4% dão a mesma justificativa, enquanto 22,8% afirmam que não gostam de esportes ou atividades físicas e 28,9% dizem não ter tempo. No Centro-Oeste, está o maior percentual de pessoas que afirmam ter consciência dos riscos, mas não praticam por falta de condições financeiras: 10,2%.

A Região Sudeste é a mais sedentária do País, com 54,4% da população sem praticar atividades físicas ou esportes; o Centro-Oeste teve 45,1%, o Sul, 39,3%, o Nordeste, 38,5%; e o Norte, 37,4%.

Estereótipos fazem meninas ingressarem no esporte mais tarde

Estereótipos sobre o comportamento feminino são entraves à prática esportiva de meninas, avaliou a diretora do Departamento de Planejamento e Gestão Estratégica do Ministério do Esporte, Cássia Damiani. Ela chefiou a pesquisa Diagnóstico Nacional do Esporte. Os dados mostram que as meninas ingressam no esporte mais tarde e que as mulheres praticam mais atividades físicas que esportes. Segundo a pesquisa, 41,6% dos homens começam a praticar esporte entre os 6 e os 10 anos, enquanto, no sexo feminino, o percentual cai para 29,7%. Os meninos superam as meninas na faixa etária anterior, até 5 anos: 7,1% dos que praticam começaram nessa idade, quando, entre as meninas, a fatia é de 6%.

Dos 11 aos 14 anos, meninos e meninas têm percentuais parecidos, de 31,3% e 31,5%, e as faixas etárias seguintes têm percentuais maiores para as mulheres, o que, segundo Cassia, mostra que elas começam mais tarde no esporte.

SEDENTÁRIAS

A pesquisa mostra que 50,4% das mulheres são sedentárias, índice 9 pontos percentuais maior do que o dos homens (41,2%). Elas, no entanto, declararam praticar mais atividades físicas que esportes, enquanto os homens afirmaram o contrário. A diferença entre os homens e as mulheres esportistas é de mais de 20 pontos percentuais, com 35,9% contra 15,6%.

O esporte mais praticado pelos homens é o futebol, com 66,2%, e o preferido das mulheres é o voleibol, com 20,5%. Cassia Damiani disse que as mulheres experimentaram um crescimento grande na prática de futebol, chegando a 19,2%, principalmente se for considerado que, até 1979, a prática não era permitida por lei para elas, por ser considerada “incompatível com a natureza feminina”. “Isso prejudicou muito. É da prática que se forja a continuidade, o aprendizado e a maturidade.”

No alto rendimento, a prática esportiva é igual entre homens e mulheres: 0,7% de ambos os sexos declararam ter participado de competições nacionais ou internacionais de algum esporte. Nas outras categorias, considerando competições estaduais, municipais e torneios informais, as mulheres ficam atrás.