

Estudo: obesos fazem menos de um minuto de exercício por dia



Mulheres obesas praticam apenas uma hora de **exercício** vigoroso por ano, segundo pesquisa feita pela Universidade do Alabama. **As mulheres são mais preguiçosas do que os homens**, que se exercitam por 3,6 horas, apurou o estudo. As informações são do *Daily mail*.

Edward Archer, integrante do grupo de pesquisa, afirmou que homens e mulheres estão passando muito tempo sentados. “Existem algumas pessoas bastante ativas, mas isso é compensado pelo alto número das sedentárias”, disse.

Os pesquisadores analisaram os resultados do exame nacional de saúde e nutrição, feito entre 2005 e 2006, com 2.600 norte-americanos. Os dados reúnem peso, dietas e atividades físicas praticadas. Em média, as pessoas obesas se exercitam vigorosamente por menos de um minuto por dia. Archer acredita que a maioria dessas pessoa leva os filhos à escola, trabalha sentada o dia inteiro, depois assiste TV no sofá de casa ou joga videogame.

O presidente do departamento de saúde e atividade física da Universidade de Pittsburgh, John Jakicic, apontou falhas no estudo, pois a definição de “vigoroso” não foi corretamente estabelecida. Segundo ele, exercícios em espaços curtos de tempo para uma pessoa obesa podem ser considerados “vigorosos”. Ele argumentou que, com apenas 30 minutos de exercício, cinco dias por semana, é possível prevenir o **ganho de peso** e beneficiar a saúde em geral.

Fonte: Terra