

Cresce número de brasileiros que praticam musculação, diz pesquisa



Cada vez mais brasileiros estão praticando **exercícios físicos**, de acordo com uma pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde. A pesquisa Vigitel 2013 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) mostrou que 33,8% dos brasileiros com mais de 18 anos relatam praticar atividade física regularmente. Isso representa um crescimento de 12,6% em relação aos últimos 5 anos.

Desde que a pesquisa começou a ser feita pelo Ministério da Saúde, em 2006, algumas atividades físicas tornaram-se mais populares. É o caso da **musculação**: houve um aumento de 50% no percentual de pessoas que relatam praticar essa atividade. Já a parcela dos que relatam jogar **futebol** caiu 28% no mesmo período.

CAMINHADA É ATIVIDADE MAIS POPULAR

Levando em conta homens e mulheres, a atividade física mais popular continua sendo a caminhada: entre os que responderam praticar alguma atividade física, 33,79% citaram a caminhada. A segunda mais popular foi a musculação, citada por 18,97% dos praticantes de atividades físicas. Em terceiro lugar, ficou o futebol, com 14,87% da preferência.

De 2012 para 2013, a porcentagem das **mulheres** que fazem musculação superou a dos homens: a atividade é praticada por 19,56% das mulheres fisicamente ativas e por 18,46% dos homens.

O Ministério da Saúde interpreta o aumento da popularidade das academias como um maior interesse da população em ter mais saúde. A diretora de Vigilância e Promoção da Saúde do ministério, Deborah Malta, observa que, enquanto a caminhada e o futebol são atividades menos compromissadas, a academia prevê um compromisso maior. "A musculação é uma atividade contratual, em que é necessário se matricular, buscar um estabelecimento e passa a ser um compromisso agendado na semana", diz.

A pesquisa foi realizada em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP) e ouviu 53 mil pessoas nas 26 capitais e no Distrito Federal.

Fonte: G1