

## Especialista alerta para risco do sedentarismo

20/07/2009

G1- Globo

*Em Minas, aumentou número de homens que não praticam exercícios. Pesquisa foi feita pelo Ministério da Saúde, por telefone*

Um levantamento do Ministério da Saúde aponta o aumento no número de pessoas que não praticam nenhuma atividade física em Belo Horizonte. O índice passou de 27,6% dos moradores da capital mineira em 2007 para 28,4%, em 2008. A pesquisa é feita por telefone.

Ainda segundo o levantamento, os homens são os mais sedentários. O número de não praticantes de exercícios no sexo masculino passou de 29% em 2007 para 34% em 2008. Já entre as mulheres, a tendência apontada pela pesquisa é contrária: em 2008, 24% das mulheres se declararam sedentárias. O mesmo índice em 2007 era de 26%.

"Um dos primeiros efeitos que ocorrem com o sedentarismo é o aumento de gordura no corpo, e o aumento da gordura na região abdominal é muito arriscado. Ele está associado ao surgimento de resistência à insulina e a resistência está associada ao aumento da pressão arterial, diabetes e doenças coronarianas, que são doenças mortais", diz Luciano Prada, fisiologista do exercício.

O fisiologista afirma que os problemas podem ser ainda mais graves se a pessoa fumar ou beber em excesso. "Isso se torna uma bola de neve. É extremamente perigoso para o organismo. Os efeitos do sedentarismo são potencializados e a pessoa corre um alto risco de desenvolvimento de doenças cardíacas coronarianas."