

# Brasileiro precisa se mexer bem mais

Mais da metade da população do País, a partir dos 16 anos não faz atividade física, informa pesquisa



## BERNARDO YONESHIGUE

Nas redes sociais, a sensação é de que todos praticam algum exercício físico. Fora das telas, porém, a realidade no Brasil é outra: mais de metade das pessoas não faz qualquer atividade física. É o que mostra uma nova pesquisa Genial/Quaest conduzida entre os dias 6 e 9 de março com 2.004 brasileiros de 16 anos ou mais, por meio de entrevistas domiciliares presenciais.

Os participantes seleciona-

dos foram representativos da população do país. A pesquisa tem uma margem de erro de dois pontos percentuais para mais ou para menos.

Somente 47% relatam que a prática de atividades físicas faz parte da rotina. Para 13%, a frequência é diária, enquanto outros 13% afirmam se exercitar "quase todos os dias". Já 21% destinam um tempo para os exercícios somente em "alguns dias da semana", e mais da metade (53%) não realiza qualquer atividade.

O percentual dos que não praticam exercício é ainda maior na região Nordeste (62%), entre mulheres (59%), pessoas que completaram apenas o ensino fundamental (65%), com renda de até dois salários mínimos (64%) e entre 35 a 59 anos e com 60 anos ou mais (57% e 56%). Por outro lado, entre aqueles com ensino superior e renda acima de cinco salários mínimos, o número de sedentários é significativamente mais baixo: 43% e 38%, respectivamente.

## Dificuldade de acesso acentua a desigualdade

Os resultados estão alinhados à última edição da pesquisa "Vigitel", feita nas capitais brasileiras pelo Ministério da Saúde. Segundo a publicação, em 2024, somente 42,3% dos adultos relatavam a prática de atividade física, percentual que melhorou em relação a 10 anos antes, quando era de 34,9%.

Para Bruno Gualano, pro-

fessor e presidente do Centro de Medicina do Estilo de Vida da Universidade de São Paulo (USP), os números mostram que há uma desigualdade no acesso à atividade física, e que a adesão vai muito além da vontade:

"Há um discurso, sobretudo nas redes sociais, de que quem não faz exercício físico é preguiçoso. Mas a questão é muito mais de

falta de acesso. A literatura científica mostra que o contexto, o ambiente, molda a adesão ao exercício. Se você mora numa região que tem parque, praça, mais iluminação, calçadas, a sua chance de ser ativo é maior. As condições de segurança, por exemplo, para se exercitar na rua, são ainda mais importantes no contexto do gênero", afirmou.



DANIELA HUEB  
Consultoria

Médica, CRM-SP 96.027  
Envie suas dúvidas para  
e-mail: danielahueb@jcnnet.com.br

## Autocuidado também é herança: o impacto das mães nos hábitos saudáveis dos filhos

Muito antes de qualquer conselho formal sobre saúde, é no cotidiano que os filhos aprendem o que significa se cuidar. Pequenos gestos, rotinas e escolhas feitas pelas mães e também pelos pais vão moldando pouco a pouco a relação que as próximas gerações terão com o próprio corpo e bem-estar.

O autocuidado, nesse sentido, não é apenas um hábito individual - é uma herança que atravessa o tempo.

### 1. Cuidados com a pele desde cedo

O primeiro contato com o autocuidado muitas vezes começa com algo simples: o uso do protetor solar antes de sair de casa. Quando uma mãe transforma esse gesto em rotina, ela ensina mais do que prevenção - ensina responsabilidade com o próprio corpo. As idas regulares ao dermatologista também entram nesse processo como uma forma de normalizar o cuidado e desmistificar a busca por orientação profissional.

Além disso, há um aprendizado ainda mais profundo: o da aceitação. Ao valorizar a própria beleza natural e evitar padrões inalcançáveis, mães mostram aos filhos que cuidar da pele não é sobre perfeição, mas sobre saúde e respeito à própria identidade. Essa construção fortalece a autoestima e cria adultos mais seguros e conscientes.

### 2. Atividade física é privilégio, não obrigação

Quando o movimento é apresentado como prazer, e não como punição, a relação com o corpo muda demais. Mães que incorporam a atividade física como parte do cuidado - seja em uma caminhada, dança ou prática esportiva - transmitem a ideia de que se movimentar é um presente, não um fardo.

Essa perspectiva ajuda a formar indivíduos que enxergam o exercício como uma ferramenta de bem-estar físico e mental, e não apenas estética. Ao crescer com esse exemplo, os filhos tendem a levar a atividade física para a vida adulta de forma leve, consistente e sustentável.

### 4. Equilíbrio de emoções

Cuidar da saúde emocional é um aprendizado que começa dentro de casa. Conversas abertas sobre sentimentos, validação das emoções e a ausência de julgamentos criam um ambiente seguro para que crianças e adolescentes se expressem. Esse tipo de relação fortalece a inteligência emocional e a capacidade de lidar com desafios ao longo da vida.

Além disso, quando mães demonstram que buscar terapia ou investir em hobbies que promovam bem-estar é algo natural, ajudam a quebrar tabus. O autocuidado emocional passa a ser visto como essencial - tão importante quanto qualquer outro aspecto da saúde.

### 5. Amor-próprio também aparece no prato

A relação com a alimentação também é influenciada pelo ambiente familiar. Desde a introdução alimentar, escolhas equilibradas e conscientes ensinam que comer bem é uma forma de cuidado, não de restrição. O exemplo dentro de casa tem um impacto duradouro na forma como os filhos irão se relacionar com a comida.

Mais do que nutrientes, o que se transmite é a ideia de que o corpo merece respeito. Evitar extremos, valorizar alimentos naturais e cultivar momentos à mesa em família contribuem para formar adultos com uma relação mais saudável e intuitiva com a alimentação.

### 6. Ter saúde é como fazer investimentos de longo prazo, não uma loteria

Talvez uma das maiores heranças seja a compreensão de que a nossa saúde não é garantida - é construída. Quando as mães demonstram atenção aos sinais do corpo, mantêm check-ups em dia e valorizam o cuidado preventivo, ensinam que o bem-estar é resultado de escolhas contínuas.

Essa visão amplia o conceito de saúde, mostrando que ela é fruto da soma de diversos fatores: físicos, emocionais e comportamentais. Ao internalizar esse aprendizado, os filhos crescem mais atentos, responsáveis e conscientes de que cuidar de si é um ato de amor que atravessa gerações.

Nesse Dia das Mães, vale pensar nos exemplos que você e sua família estão construindo e até mesmo refletir sobre as heranças já recebidas. Feliz Dia das Mães pra todas que me seguem aqui, vamos juntas sempre.

Um forte abraço e até o próximo final de semana!