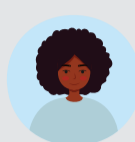


PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

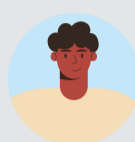


As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são as responsáveis pelas principais causas de adoecimento e morte no Brasil e no mundo. Apesar de apresentarem um conjunto variado de determinantes, a maioria dos fatores de risco para as DCNT são passíveis de prevenção. Para monitorar os principais fatores de risco e descrever como eles se distribuem na população, o Ministério da Saúde (MS) implantou, em 2006, o sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel).

Entrevistas realizadas nas 26 capitais dos estados brasileiros e no Distrito Federal.



498.119
mulheres



304.897
homens

Somatório de todas as edições realizadas (2006-2023)

A prática regular de atividade física favorece a prevenção e o tratamento das DCNT. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática regular de, pelo menos, 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana.

* Práticas de intensidade moderada:

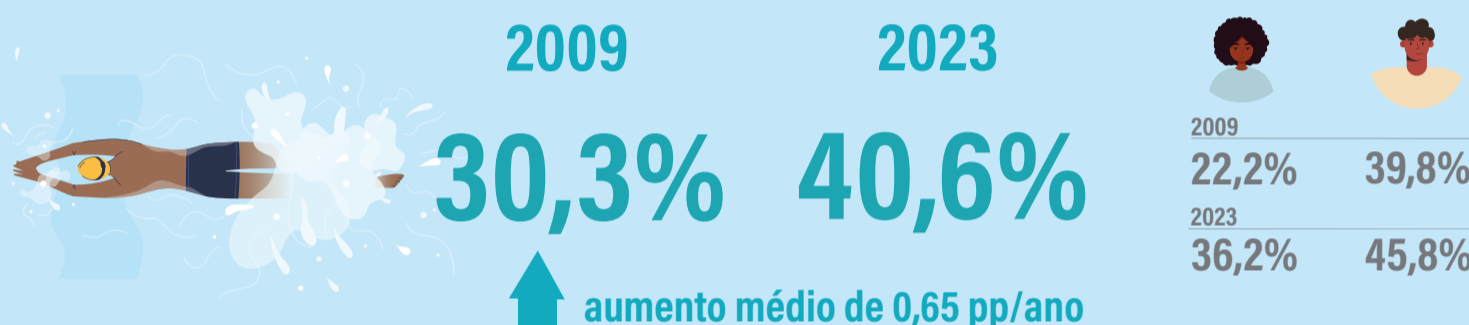
- caminhada
- caminhada em esteira
- musculação
- hidroginástica
- ginástica em geral
- natação
- artes marciais e luta
- ciclismo
- voleibol
- futevôlei
- dança

* Práticas de intensidade vigorosa:

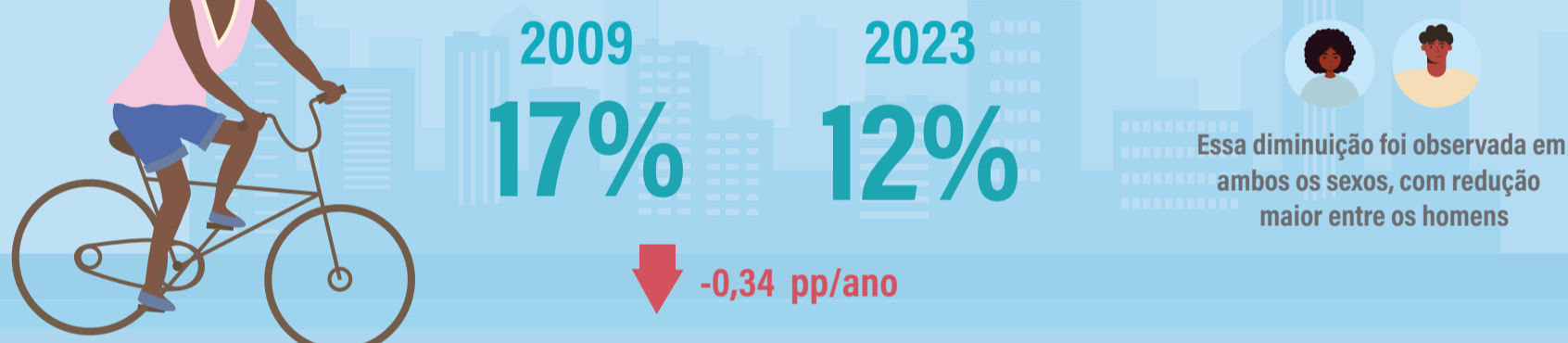
- corrida
- corrida em esteira
- ginástica aeróbica
- futebol/futsal
- basquetebol
- tênis

A seguir serão apresentados os indicadores de prática regular de atividade física monitorados a partir de 2009.

Percentual de adultos (≥18 anos) que praticam atividades físicas no tempo livre*
pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa por semana

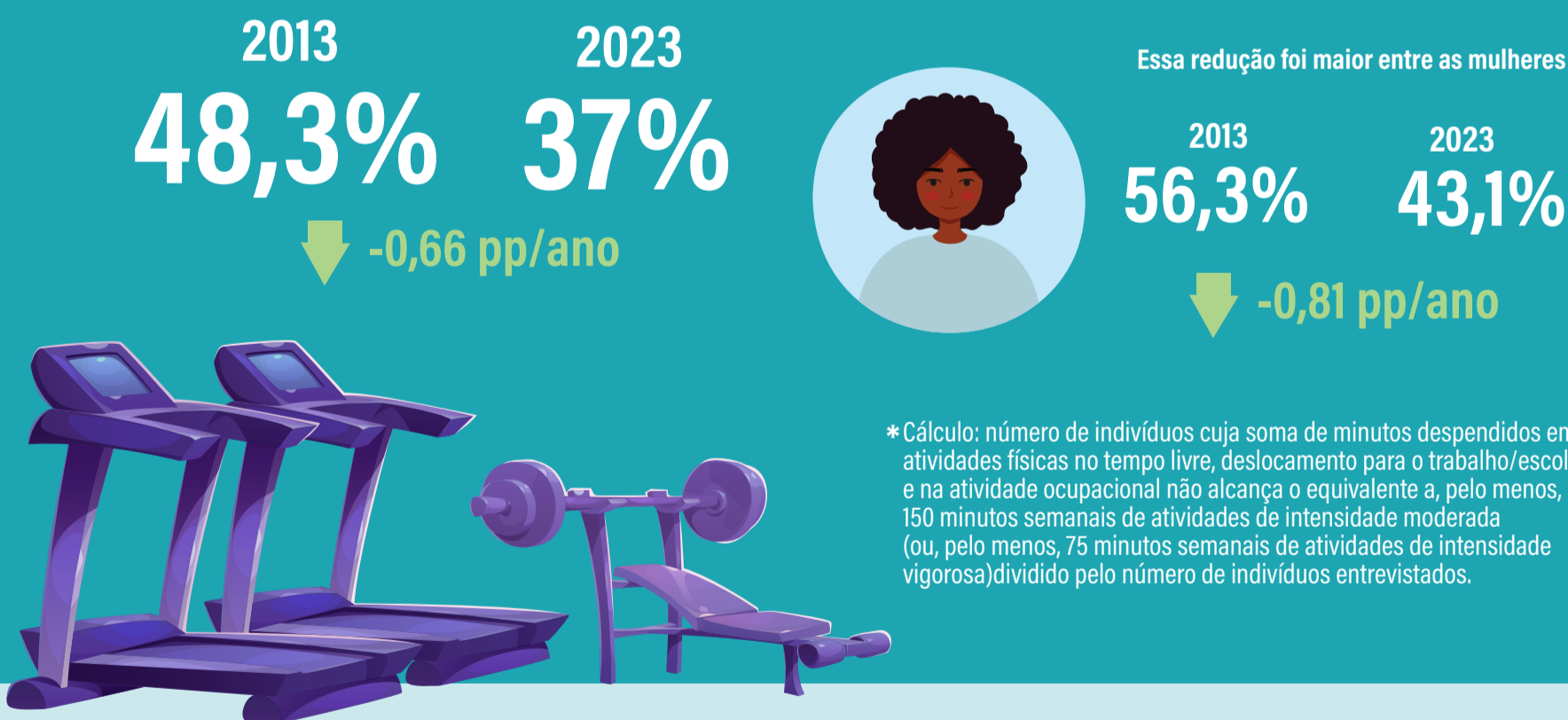


Percentual de adultos que praticam atividades físicas no deslocamento*
equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana

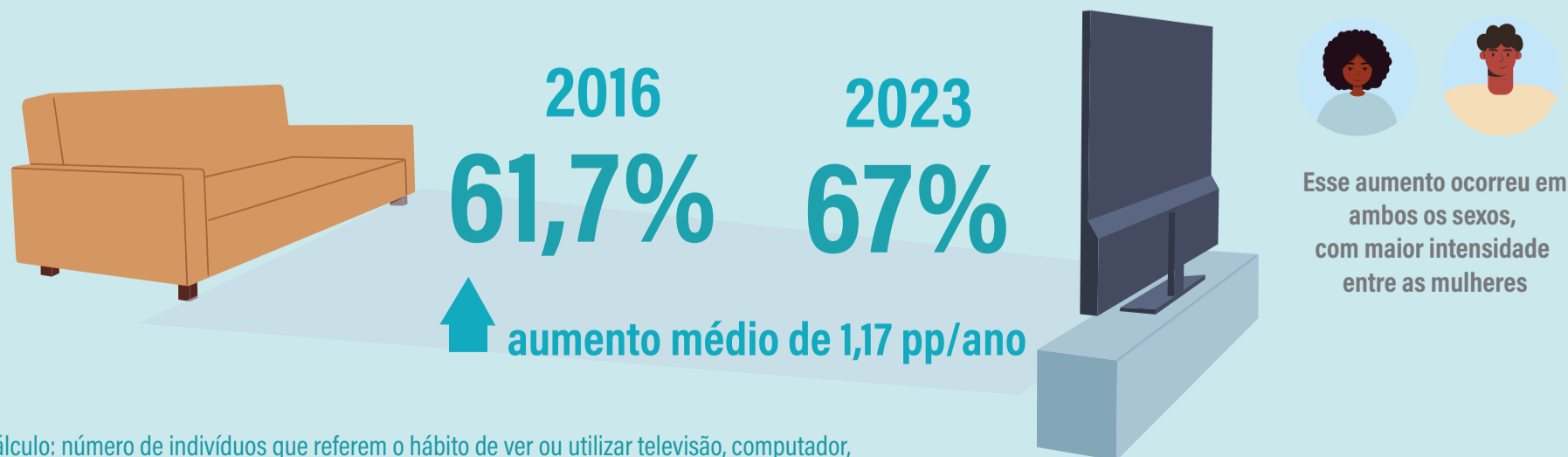


* Cálculo: número de indivíduos que se deslocam para o trabalho ou escola de bicicleta ou caminhando e que despendem, pelo menos, 30 minutos diários no percurso de ida e volta dividido pelo número de indivíduos entrevistados.

Percentual de adultos (≥18 anos) com prática insuficiente de atividade física*



Percentual de adultos que gastam três horas ou mais do seu tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, tablet ou celular*



* Cálculo: número de indivíduos que referem o hábito de ver ou utilizar televisão, computador, tablet ou celular, por três ou mais horas por dia, dividido pelo número de indivíduos entrevistados.