

## **Check-up anual**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:13/09/2010

Menos da metade dos brasileiros faz um check-up anual e mais de um terço da população raramente ou nunca se submeteu a uma bateria de exames básicos.

Por Estado de Minas Se a alimentação é imprescindível para a prevenção das doenças mais letais, parece pouco somente 16% da população seguir uma dieta especial. A prática de esportes por apenas 31% dos brasileiros também não condiz com os ótimos índices na autoavaliação de saúde. A aderência a bons hábitos, defende Márcia Fidelix, está relacionada ao comportamento. “Uma coisa é ouvir dizer; outra coisa é a pessoa ser de fato tocada. Tem gente que pensa que saúde é ir ao médico. O autocuidado não é uma prática no Brasil. Isso tem a ver com cultura, com informação”, defende. Pior que isso é constatar que menos da metade dos brasileiros faz um check-up anual e que mais de um terço da população raramente ou nunca se submeteu a uma bateria de exames básicos. Os brasileiros estão preocupados com sua saúde e aparência, mas, mesmo assim, acreditam que não vão ao médico tanto quanto deveriam e não se exercitam regularmente. Não será novidade dizer que as mulheres são mais propensas do que homens a fazer os exames médicos necessários e cuidar da saúde. Mas eles acreditam que vão viver mais que elas. A maioria dos brasileiros, entretanto, reconhece que grande parte da sua saúde é de responsabilidade própria. É o que faz o engenheiro civil Cláudio Bax de Barros, de 51 anos, acordar às 4h30 todos os dias para chegar cedo à academia e começar o dia profissional sabendo que fez seu exercício físico. Atleta na infância e adolescência, ele é um exemplo extremo, já que tem o esporte não só como promovedor da saúde, mas também como hobby, válvula de escape do estresse, programa de fim de semana e férias e até fonte de amizades. Nem sempre foi assim. Depois de anos nas piscinas do Minas Tênis Clube, Cláudio foi deixando a atividade física de lado em função dos compromissos de trabalho. Chegou a engordar 20 quilos, mesmo não tendo abandonado por completo os exercícios. Há mais de 10 anos voltou para a ginástica e para a boa forma física, conquistada com exercícios diários e uma alimentação equilibrada. “Considero minha saúde ótima, porque tenho pouquíssima ocorrência de enfermidades, sejam elas associadas ao envelhecimento ou ao desenvolvimento de patologias”, comenta. Espaço para relaxar O brasileiro de classe média subiu na pirâmide social nos últimos anos, com um consequente ganho em qualidade de vida. De modo geral, a população se sente melhor ou tão bem quanto se sentia há cinco anos. Relaxar em casa e passar tempo com amigos e com a família são maneiras encontradas pelos brasileiros para melhorar sua sensação de bem-estar. Os hobbies, práticas de esportes e idas à academia também são formas populares de aumentar essa sensação, principalmente entre os homens. Já as mulheres, segundo a pesquisa, preferem passar mais tempo em casa, com amigos e a família, e ir a um especialista em saúde mental ou terapeuta. Se é em casa onde o brasileiro se sente melhor, a qualidade das habitações é determinante para sua sensação de bem-estar. Mas segundo o engenheiro civil Marcelo Takaoka, presidente do Conselho Deliberativo do Conselho Brasileiro de Construção Sustentável (CBCS), nem sempre as moradias são adequadas à habitação. “Muitas não são feitas de acordo com as condições climáticas, por exemplo. O cara não aguenta ficar lá dentro, vai para a rua, para o bar, a ponto de aumentar os índices de alcoolismo de determinadas regiões, como apontam algumas pesquisas”, alerta. A sustentabilidade também está cada vez mais ligada a essa sensação de

conforto buscada por todos. Para a arquiteta e urbanista Laura Valente de Macedo, diretora-regional da Associação dos Governos Locais para a Sustentabilidade (Iclei) e coordenadora da campanha de proteção para o clima nas cidades da América Latina, coisas básicas como a qualidade da iluminação e das calçadas continuam ignoradas, enquanto podiam melhorar a segurança e a qualidade de vida dos cidadãos. A eles também caberiam várias responsabilidades, como evitar a poluição e a degradação, além de cuidar da quantidade e da forma de disposição do lixo. “O ser humano é um ser urbano. A cidade hoje é o nosso hábitat.” Alguns resultados O Philips Index está sendo realizado em outros 22 países e já é possível comparar alguns resultados. Entre Estados Unidos, Brasil e China, os norte-americanos, quem diria, são os que se sentem melhor com relação à sua saúde, bem-estar e peso, seguidos pelos brasileiros. Somos os mais satisfeitos com a saúde física e os menos estressados, mas também os que se sentem menos responsáveis pela própria saúde e os que menos fazem check-ups anuais. Percepção de saúde e bem-estar nos EUA, Brasil e China Avaliam estado de saúde e bem-estar como bom ou muito bom EUA - 74% Brasil - 71% China - 34% Não dormem o suficiente à noite EUA - 37% Brasil - 36% China - 30% Experimentam estresse entre moderado e severo EUA - 79% Brasil - 36% China - 69% Consideram-se acima do peso EUA - 39% Brasil - 46% China - 55% Acreditam que viverão mais de 80 anos EUA - 59% Brasil - 60% China - 75% Avaliam a saúde física como boa EUA - 80% Brasil - 86% China - 79% Sentem-se responsáveis pela própria saúde física EUA - 93% Brasil - 61% China - 90% Fazem check-up anual EUA - 67% Brasil - 46% China - 54% Esta notícia foi acessada em 13/09/2010 no sítio Pernambuco.com Fonte da imagem: Falando de Saúde Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.