

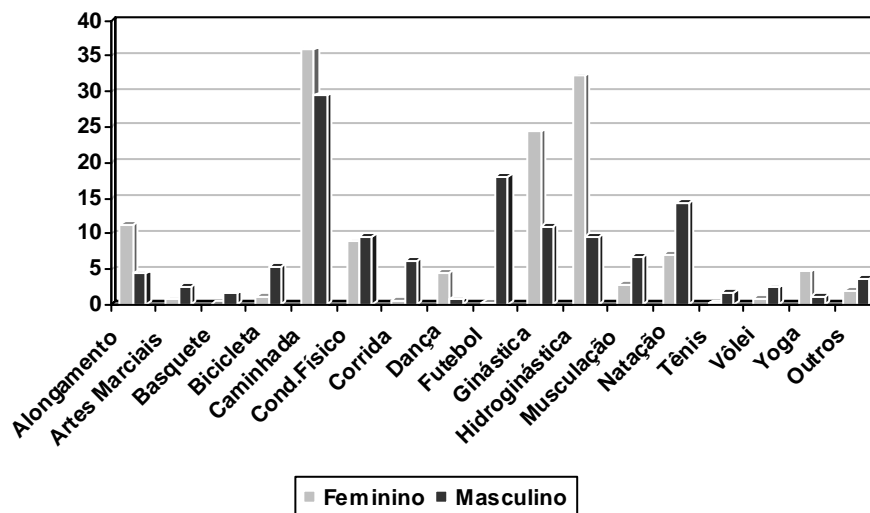
## PREVALÊNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS PRATICADAS POR MORADORES DA CIDADE DE SÃO PAULO E GRANDE SÃO PAULO.

Júlio T. Murakawa, Rogério Orbetelli, Luciano Marotto, Luciano Capelli, Turíbio L. Barros  
CEMAFE/UNIFESP - Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade  
Federal de São Paulo – São Paulo – SP – Brasil. [cemafe@uol.com.br](mailto:cemafe@uol.com.br)

**Introdução:** Atualmente já está demonstrado por diversos estudos os benefícios promovidos pela atividade física, também está bem documentado que o sedentarismo é reconhecido como fator de risco, principalmente associado às doenças coronarianas.

**Objetivo:** esta pesquisa analisou e quantificou entre diversas atividades físicas qual é a prevalência em ambos os sexos dos moradores da Cidade de São Paulo e Grande São Paulo. **Método:** foram analisados por meio de anamnese 3457 indivíduos, sendo 2634 do sexo feminino e 823 do sexo masculino, verificando a preferência dos hábitos das atividades físicas praticadas, sem considerar a frequência semanal. **Resultados:** os dados obtidos para feminino (f) e masculino (m) foram: alongamento (f=11,28 / m=4,37), artes marciais (f=0,76 / m=2,55), basquete (f=0,11 / m=1,58), bicicleta (f=1,14 / m=5,35), caminhada (f=35,88 / m=29,40), cond. Físico (f=8,92 / m=9,60), corrida (f=0,68 / m=6,32), dança (f=4,59 / m=0,73), futebol (f=0,34 / m=18,10), ginástica (f=24,34 / m=10,94), hidroginástica (f=32,27 / m=9,60), musculação (f=2,85 / m=6,80), natação (f=7,14 / m=14,34), tênis (f=0,19 / m=1,82), vôlei (f=0,91 / m=2,43), yoga (f=4,71 / m=1,22), outros (f=1,97 / m=3,65), representados no gráfico 1.

Gráfico 1 – Valores percentuais das atividades físicas praticadas pelos moradores da cidade de São Paulo e Grande São Paulo



**Conclusão:** Baseado nos resultados concluiu-se que entre as diversas atividades físicas praticadas pelos indivíduos tanto do sexo masculino como do sexo feminino tem como prevalência a caminhada, apesar de algumas atividades físicas terem grande aceitação, como futebol e natação para homens e ginástica e hidroginástica para mulheres.