

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), de 2019, relevaram que 52% dos brasileiros com 18 anos ou mais receberam o diagnóstico de ao menos uma doença crônica. Muitas dessas condições podem ser evitadas com a adoção de hábitos como, por exemplo, atividade física regular. Entre os beneficiários de planos de saúde, houve uma mudança no estilo de vida entre 2013 e 2019. As informações foram apuradas pelo “Texto para Discussão 82 – Hábitos alimentares e estilo de vida em beneficiários de planos de saúde médico-hospitalares”, estudo do IESS produzido a partir da PNS de 2019.

No período, a prática de atividade física em cinco ou mais dias da semana caiu de 30,1% para 29%. Também houve redução de 32,1% para 26,9% dos beneficiários que realizam a pé ou de bicicleta alguma parte do trajeto de ida e volta ao trabalho. O levantamento realizado pelo IESS mostrou ainda que 21,5% dos beneficiários de planos médico-hospitalares passam de 2 a 3 horas por dia vendo TV e 17,1% afirmaram que gastam de 2 a 3 horas por dia no celular, tablet ou computador para momentos de lazer. Em ambos os casos, a maior prevalência foi entre as mulheres.

Como é de amplo conhecimento, exercitar-se de forma regular é uma prática importante por trazer benefícios à saúde. Por isso, a tendência observada nessas variáveis, indicando o aumento do sedentarismo entre os beneficiários, é uma mudança no sentido oposto ao desejado. Além de impactar na qualidade de vida da população, as doenças crônicas são responsáveis por consequências que resultam em custos mais elevados para os sistemas de saúde, inclusive a saúde suplementar.

Acesse o TD 82 na íntegra - [clique aqui](#).

Fonte: [IESS](#), em 22.09.2021.