

O combate ao sedentarismo é um assunto debatido há alguns anos, mas que deve continuar em destaque devido à sua importância à saúde e ao bem-estar da população. Um dos estudos reunidos na primeira edição do Boletim Científico do IESS de 2022 fez uma estimativa do impacto da falta de atividade física entre adultos dos Estados Unidos. Conduzido pelos pesquisadores Pedro F. Saint-Maurice, Barry I. Graubard, e Richard P. Troiano, o levantamento apontou que, entre pessoas de 40 a 85 anos, mais de 110 mil óbitos poderiam ter sido evitados caso essa parcela da população praticasse, pelo menos, 10 minutos diários de atividade física de intensidade moderada à vigorosa.

Este é o primeiro estudo a estimar esse número por meio da atividade física usando medidas baseadas em sensores de aceleração corporal (acelerômetros) entre adultos nos EUA. Cabe destacar também que dados de 2020 da [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#) indicam que até 5 milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente com o combate ao sedentarismo. A entidade ressalta, ainda, que o cenário atual resulta em gastos na ordem de US\$ 54 bilhões em cuidados diretos de saúde e mais US\$ 14 bilhões em perda de produtividade.

Além dos impactos financeiros ao setor da saúde, a OMS alerta que a prática de exercício físico de forma regular também é capaz de prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2, câncer, bem como aliviar sintomas de ansiedade e depressão. No Brasil, para tentar reduzir o sedentarismo, o Ministério da Saúde lançou o [“Guia de Atividade Física para a População Brasileira”](#), com dicas e orientações de atividades para todas as faixas etárias e pessoas com deficiência.

[Veja a edição completa do Boletim Científico do IESS.](#)

Fonte: [IESS](#), em 29.03.2022.