

O que significa ter um estilo de vida ativo? Quais são os benefícios da prática regular da atividade física para a nossa saúde? Quais são as consequências a longo prazo do sedentarismo? Para responder essas questões, o IESSCast convida o profissional de Educação Física e Colaborador da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, Jean Lucas Rosa.

“A prática de atividade física na promoção da saúde” é tema deste episódio, que é o 31º episódio da terceira temporada do podcast do IESS. O programa já está disponível nas principais plataformas de áudio e também no canal do Youtube do IESS e, além da entrevista com o educador físico, traz dados relacionados à atividade e à saúde do brasileiro.

Com novos episódios todas as terças e sextas-feiras, a terceira temporada do podcast traz assuntos voltados para o aprendizado, domínio de conceitos e outras informações geradas pelo IESS para ajudar a quem se interessa sobre saúde suplementar. O objetivo é criar referências para apoiar a todos envolvidos: beneficiários interessados em entender como funciona o sistema dos planos de saúde, profissionais do segmento, pesquisadores e todos aqueles que desejam ampliar seus conhecimentos nessa cadeia de valor.

Confira o 31º episódio na íntegra [aqui](#).

Fonte: [IESS](#), em 24.01.2023.