

É indiscutível que manter um estilo de vida saudável traz vários benefícios para a nossa saúde. Entre os fatores que contribuem para isso, está a atividade física. Que, além de ser fundamental para o balanço energético, controle de peso e equilíbrio mental, contribui para redução do risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, câncer de cólon e de mama, entre muitos outros benefícios.

No entanto, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, em todo o mundo um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física na frequência suficiente (150 minutos por semana). E quando se fala em se manter ativo, não necessariamente significa praticar algum esporte ou frequentar a academia, por exemplo. É considerado atividade física, qualquer movimento corporal que requeira gasto de energia em qualquer situação: trabalho, jogos, tarefas domésticas e viagens.

Por que a prática de atividade física ainda não é plenamente disseminada na sociedade? Quais estratégias possíveis para engajamento de mais pessoas às atividades físicas? Como uma agenda de cuidados integrados à saúde deve contemplar saúde mental, atividades físicas e alimentação? Para responder essas e outras perguntas, reunimos especialistas no Webinar IESS | Atividade física nos cuidados integrados de saúde, neste dia 20 de abril, a partir das 16h.

Na oportunidade, o IESS apresentará o [Texto para Discussão 95: Prática de Atividade Física entre Beneficiários de Planos de Saúde Médico-Hospitalares](#). O estudo mostra que apenas 14,1% dos beneficiários atingiram o tempo de atividade física semanal recomendado pela Organização Mundial da Saúde, conforme dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019.

Participam do encontro - mediado por José Cechin, superintendente executivo do IESS -: a dra. Maria Cecília Marinho Tenório, presidente da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde e a dra. Silvia Lagrotta, presidente do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida. O evento será transmitido ao vivo em nosso [canal do Youtube](#), no [Facebook](#) do IESS e, também, [aqui no site](#).

[Clique aqui](#) para assistir ao vivo.

Fonte: [IESS](#), em 20.04.2023.