

Webinar IESS debate a importância da atividade física para a saúde

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.

Multimorbidade é tema do novo curso do IESS Educação

O IESS disponibiliza, a partir de 24 de abril, novo curso na plataforma IESS Educação: Multimorbidade: perspectivas e impactos na saúde suplementar. A videoaula gratuita é ministrada por Felipe Delpino, pesquisador do IESS, mestre em Nutrição e Alimentos, especialista em Nutrição Clínica e Esportiva e em Nutrição em Saúde Pública e doutor em Ciências da Saúde.

O termo multimorbidade é relativamente novo e é utilizado para caracterizar a ocorrência simultânea de dois ou mais problemas de saúde no mesmo indivíduo. A condição impõe um grande desafio para os sistemas de saúde e a sua incidência vem aumentando no mundo.

No curso do IESS Educação, o aluno aprenderá sobre a definição, causas e consequências da multimorbidade. Além disso, será apresentado a panoramas e estimativas da condição no mundo e aos impactos da sua incidência na saúde suplementar.

A plataforma IESS Educação conta com videoaulas on-line e gratuitas, e foi desenvolvida em parceria com a Escola de Negócios e Seguros (ENS) com objetivo de difundir e esclarecer as bases que fundamentam a operação do setor de saúde suplementar.

Acesse a plataforma e [inscreva-se gratuitamente!](#)

Mais conteúdos

Vale lembrar aqui, ainda, que o tema multimorbidade foi abordado em Webinar IESS recentemente. Durante o evento, especialistas debateram sobre o tema e apresentamos mais um texto para discussão, o TD 94.

Assista ao webinar Saúde e qualidade de vida: desafios para prevenção da multimorbidade [aqui](#).

Faça o download do Texto para Discussão 94: Evolução da multimorbidade em beneficiários de planos de saúde: dados da Pesquisa Nacional de Saúde [aqui](#).

Fonte: [IESS](#), em 24.04.2023.