

É de conhecimento de todos que a prática de atividade física é fundamental para uma saúde plena e está associada a diversos benefícios e qualidade de vida. De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS), as pessoas deveriam se exercitar pelo menos 150 minutos por semana.

O cenário entre beneficiários com planos de saúde, no entanto, está muito abaixo do recomendado. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 revelam que apenas 14,1% do público inserido na saúde suplementar atingiu o tempo de atividade física semanal.

As informações são do [Texto para Discussão 95: Prática de Atividade Física entre Beneficiários de Planos de Saúde Médico-Hospitalares](#), desenvolvido pelo IESS. O estudo revela ainda que, aproximadamente 22% dos beneficiários não praticaram exercícios físicos ou realizaram apenas uma vez por semana.

Este assunto, inclusive, foi tema de um webinar realizado pelo IESS com a presença de especialistas. Para assistir na íntegra [clique aqui](#).

**Fonte:** [IESS](#), em 11.05.2023.