

Já é de conhecimento amplo e geral que manter um estilo de vida saudável traz vários benefícios para a saúde. Alimentar-se adequadamente e praticar atividade física são dois importantes pilares para o bem-estar e qualidade de vida.

No blog de hoje, vamos destacar a importância de manter-se ativo. A atividade física é fundamental para o balanço energético, controle de peso e equilíbrio mental. Além disso, contribui para redução do risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, câncer de cólon e de mama, entre muitos outros benefícios.

No entanto, a quantidade de beneficiários de planos de saúde no Brasil que estão sedentários ou praticam exercícios físicos apenas uma vez por semana preocupa: 22%. É importante destacar que, de acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS), as pessoas deveriam se exercitar pelo menos 150 minutos por semana.

As informações são do [Texto para Discussão \(TD\) 95: Prática de Atividade Física entre Beneficiários de Planos de Saúde Médico-Hospitalares](#), desenvolvido pelo IESS. A publicação ainda destaca que homens e adultos mais jovens são os que menos alcançam o tempo recomendado de dias por semana para prática de atividades e que em geral, apenas 14,1% dos beneficiários praticam 150 minutos ou mais de exercícios por semana.

O TD 95 analisou dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 e os comparou com as diferenças segundo variáveis sociodemográficas.

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

[Clique aqui](#) para baixar o TD 95.

Fonte: [IESS](#), em 01.06.2023.