

A inatividade física está relacionada a 22% dos casos de doença isquêmica do coração e por até a 16% dos casos de diabetes e de cânceres de mama, cólon e reto. Por isso, a ANS está estimulando todas as operadoras de planos de saúde a promoverem no dia 7 de dezembro de 2014 um encontro junto aos seus beneficiários para mobilização contra o sedentarismo. . O objetivo é chamar a atenção para a situação da inatividade física como fator de risco para diversas doenças que podem ser evitadas com hábitos mais saudáveis.

A ANS pretende, ainda, instituir no calendário oficial o primeiro domingo do mês de dezembro de cada ano como data em atenção à qualidade de vida na saúde suplementar.

Veja alguns motivos para praticar atividades físicas:

- Melhora a qualidade do sono;
- Aumenta a tolerância ao estresse;
- Facilita o controle do apetite e, consequentemente, a perda de peso;
- Diminui os sintomas depressivos e ansiosos;
- Diminui a frequência de gripes, resfriados e infecções respiratórias;
- Reduz o risco de osteoporose, diabetes e câncer;
- Fortalece os músculos e os ossos;
- Melhora a frequência dos batimentos cardíacos, a circulação sanguínea e evita doenças cardiovasculares.

[Veja a peça que a ANS criou para incentivar a participação das operadoras de planos de saúde nesta campanha.](#)

(Atenção: seu uso deve ser previamente aprovado pela ANS)

[Acesse o espaço Você Saudável e confira as dicas de saúde.](#)

**Fonte:** [ANS](#), em 03.12.2014