

Movimentar-se é preciso. Ciente disso e determinada a colaborar com a indução da atividade física no Brasil, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) convida as operadoras de planos de saúde a desenvolverem ações com seus beneficiários voltadas a práticas saudáveis. A iniciativa faz alusão a duas datas importantes no calendário da saúde mundial, ambas celebradas em abril: o Dia da Atividade Física (06/04) e o Dia Mundial da Saúde (07/04).

A ANS endossa a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), cuja campanha em 2019 visa à redução global da inatividade física. A entidade anunciou que vai trabalhar para reduzir em 15% a inatividade física até 2030. Para apoiar os esforços dos países e comunidades em atingir essa meta, foi lançado pela Organização, no último ano, um plano de ações que incentivam as pessoas a estarem mais ativas todos os dias. As operadoras podem obter mais informações no [site da OMS](#) ou entrando em contato com a ANS através do e-mail [promoprev@ans.gov.br](mailto:promoprev@ans.gov.br).

No mundo todo, um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes (com idades entre 11 e 17 anos) não praticam atividade física suficiente. Segundo dados da edição mais recente (2017) da pesquisa [Vigitel Saúde Suplementar](#), estudo produzido anualmente pela ANS e pelo Ministério da Saúde, 45,8% dos brasileiros com planos de saúde praticam atividade física insuficiente e o excesso de peso atinge 53,7% dessa população.

A atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como as cardiovasculares, diabetes e câncer, além das doenças mentais. Essas enfermidades são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, incluindo as mortes de 15 milhões de pessoas por ano entre 30 e 70 anos. Mais do que um desafio para a saúde, a inatividade física também traz impactos financeiros. Globalmente, estima-se que a falta de atividade física custe US\$ 54 bilhões em assistência médica direta, dos quais 57% são incorridos pelo setor público.

### **Iniciativas da ANS**

Desde 2012, quando instituiu os programas de [Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos de Doenças \(Promoprev\)](#), a ANS incentiva as operadoras a atentarem cada vez mais ao cuidado preventivo e à promoção da saúde, associados à coordenação do cuidado. Ao longo desses mais de seis anos, as políticas de estimulação e monitoramento dos programas de promoção de saúde no setor evoluíram e vêm demonstrando efeitos positivos, com cada vez mais programas sendo criados e monitorados a cada ano, estimulando que os beneficiários de planos de saúde tenham melhor qualidade de vida.

Atualmente existem 1.822 programas Promoprev cadastrados junto à ANS, contemplando aproximadamente 2,25 milhões de beneficiários de planos de saúde. Em sete anos, houve um crescimento de mais de 432% no número de programas. Das 743 operadoras médico hospitalares ativas com beneficiários, 394 delas (53%) têm programas desse tipo na ANS. E das 394 operadoras exclusivamente odontológicas ativas com beneficiários, 15 (4,27%) têm programas na ANS. As doenças que mais recebem foco nos programas de Promoprev cadastrados pelas operadoras são as Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT, como diabetes, hipertensão e câncer.

Além disso, em 2017, a Agência criou o [Projeto Enfrentamento da Obesidade e do Sobrepeso](#), trabalho multidisciplinar pautado em estudos científicos que visa promover melhorias e incentivos na atenção à saúde relacionada ao combate à obesidade e excesso de peso entre beneficiários de planos de saúde. Através do projeto, foi produzido o [Manual de Diretrizes para o Enfrentamento da Obesidade na Saúde Suplementar Brasileira](#), ferramenta para orientar as operadoras a adotarem medidas de combate à epidemia da doença e para a adoção de um modelo de atenção à saúde integral e mais centrado nas necessidades dos indivíduos.

# MOVIMENTAR-SE É PRECISO!

*Em todo o mundo, 1 em cada 5 adultos e 4 em cada 5 adolescentes não praticam atividade física suficiente. No Brasil, a pesquisa Vigitel Saúde Suplementar 2017 aponta que 45,8% dos brasileiros com planos de saúde não praticam atividade física suficiente e que o excesso de peso atinge 53,7% dessa população.*

*O tema é tão relevante, que a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou que vai trabalhar para reduzir em 15% a inatividade física no planeta até 2030.*

**Nós precisamos tomar parte nessa iniciativa, fazer também o nosso movimento.**

*Já conversou com seus beneficiários sobre a importância da realização de atividades físicas? Incentive o combate ao sedentarismo, crie programas que estimulem hábitos saudáveis e aposte na promoção da saúde e na prevenção às doenças.*

*A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) pode e quer ajudar nessa missão. Entre em contato conosco através do e-mail [promoprev@ans.gov.br](mailto:promoprev@ans.gov.br). Juntos, podemos construir iniciativas que ajudem a melhorar a saúde da nossa população.*

**06 de abril é o Dia Mundial da Atividade Física e 07 de abril é Dia Mundial da Saúde, momento de inspirar novos hábitos - começando pelo trabalho de todos nós do setor. Afinal, saúde é o nosso ativo fundamental.**

