

## Sedentarismo

*A falta de atividade física já ocupa o segundo lugar como maior caso de morte no mundo*

Elias Ressude 02.08.13



O programa Você em Foco do dia 02 de agosto de 2013 contou com a participação do coordenador do Programa Agita São Paulo, Luis Carlos, para falar sobre sedentarismo.

Luis começa a sua apresentação explicando o que é o CELAFISCS (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul) que congrega profissionais de educação física, medicina, nutrição e psicologia.

O programa Agita São Paulo completou 16 anos em 2013 e tem como objetivo promover a informação de que a atividade física de 30 minutos, de forma contínua, em 5 dias da semana, é o caminho para uma boa condição de saúde e uma boa qualidade de vida.

“Hoje o programa Agita São Paulo se expandiu pelo mundo, e é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como programa de referência em promoção de atividade física para grandes populações”, ressalta Luis.

Em um levantamento feito em 2012 na Organização Mundial da Saúde, a inatividade física ficou em segundo lugar como uma das causas que mais matou no ano, com 5,3 milhões de pessoas, perdendo apenas para a hipertensão.