

betesporte eventos

O Simpósio Internacional de Ciências do Esporte é um dos mais importantes eventos científicos da área das Ciências do Esporte, 90ª Atividade Física e Saúde realizados no Brasil, na América Latina e no mundo.

Cientistas dos Estados Unidos, Europa e Austrália fazem presença.

Chegamos em 45ª edição com o tema Movimentando, Exercitando e Competindo: Fatos e Fakes.

Uma edição histórica, marcada pelo 90º formato híbrido.

Editorial

A atividade física sai vacinada da pandemia

Para frear a pandemia de COVID-19, medidas necessárias de isolamento social, aplicadas em 90ª maior ou menor intensidade pelos diversos países, À certamente o segundo caso, o do Brasil, À tiveram como “efeito colateral” 90ª o aumento global da inatividade física.

Em meados de 2020, com base em análises prévias (1), projetamos que o aumento de 90ª 10% da inatividade física poderia vitimar 535 mil de vidas ao ano.

Num cenário mais pessimista, fosse a escalada da inatividade 90ª de 50%, estimamos um excesso de 2,7 milhões de mortes prematuras (2).

Esses assombrosos dados ligaram um alerta: estamos diante de 90ª uma segunda pandemia silenciosa, a da inatividade física.

Mas para além da inequívoca importância da atividade física na prevenção de doenças 90ª como hipertensão arterial, diabetes do tipo 2, cardiomiopatias e alguns tipos de câncer, À como se isso tudo fosse pouco 90ª À a pandemia da COVID-19 nos revelaria muito mais sobre os benefícios do movimento.

Durante o forçoso confinamento, a atividade física 90ª ganhou “status” especial de agente capaz de melhorar a saúde mental e física da população.

Programas de exercícios domiciliares, antes pouco 90ª difundidos, passaram a fazer parte da rotina de uma parcela da população.

Da mesma forma, as atividades ao lar livre À 90ª obviamente muito mais seguras do que as confinadas durante uma pandemia respiratória, À foram “descobertas” pelas pessoas como importante fonte 90ª de saúde e bem-estar.

Mas os achados que elevariam a atividade física a outro patamar estavam por vir.

Estudos conduzidos por grupos 90ª independentes em vários países