

# betesporte sa

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

Cientistas dos Estados Unidos, Europa e Austrália fazem presença.

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

Uma edição histórica, marcada pelo formato híbrido.

Editorial

A atividade física sai vacinada da pandemia

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

Em meados de 2020, com base em análises prévias (1), projetamos que o aumento de 10% da inatividade física poderia vitimar 53,5 mil de vidas ao ano.

Num cenário mais pessimista, fosse a escalada da inatividade de 76,6% de 50%, estimamos um excesso de 2,7 milhões de mortes prematuras (2).

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

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

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

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

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

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

Estudos conduzidos por grupos independentes em vários países