

## Vida de Saúde, por Marcio Atalla, transforma uma cidade inteira

*População de Jaguariúna modifica o estilo de vida, incorpora atividade física em sua rotina, melhora a qualidade da alimentação e, assim, muda indicadores de saúde*

**São Paulo, SP (maio de 2017)** – A intervenção do professor Marcio Atalla em Jaguariúna (SP), por cerca de nove meses (de abril a dezembro de 2016), alcançou 39,4% da população da cidade por meio de ações coletivas, como caminhada, oficina de nutrição, orientações clínicas e treinamento com agentes de saúde. Entre os que se inscreveram no projeto – cerca de 9 mil pessoas –, o impacto foi ainda mais significativo: 74% registraram mudanças, que vão desde a adoção de uma rotina alimentar mais saudável ao emagrecimento e à prática de atividades físicas. Essa é a conclusão do estudo realizado pela Universidade de São Paulo (USP), que analisou os resultados do Vida de Saúde – projeto inédito no mundo, idealizado e implementado por Atalla e patrocinado pela Amil, a maior operadora de saúde do país.

Entre os participantes inscritos no projeto, a prática de atividades físicas no lazer aumentou 35% após a intervenção. O número de pessoas fisicamente inativas diminuiu 15% e o hábito de assistir TV mais de três horas por dia caiu aproximadamente 10%. Esse grupo também aumentou o consumo de frutas e hortaliças em cerca de 25%, assim como reduziu o consumo de carne com excesso de gordura (6%) e de refrigerantes (27%). O hábito de substituir refeições principais por lanches também caiu aproximadamente 27%. Em termos de idade, a intervenção surtiu efeitos mais expressivos na população de idosos (maiores de 64 anos), com melhora em todos esses indicadores.

Outro resultado obtido foi a diminuição significativa de peso (e do índice de massa corporal - IMC) entre os obesos (1,5 kg, em média) e pessoas com sobrepeso (0,5 kg, em média) participantes do programa, motivada pela prática de atividades físicas rotineiras e adoção de uma alimentação mais equilibrada. A pesquisa foi realizada com base em questionário do Vigitel (sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico), aliado às coletas de medidas, peso e sangue feitas no início e no fim da intervenção. O grau de confiança do questionário é de 95%.

“Incorporar esses hábitos na população de Jaguariúna é um ganho espetacular para a população. É ela agindo preventivamente, se movimentando, comendo melhor. É a maior prevenção que podemos oferecer para as pessoas. Por isso, a pílula mágica da saúde é de graça”, afirma o professor Marcio Atalla.

### Mais informações:

Relações com a Imprensa - Rio de Janeiro  
Amanda Barbosa  
amabarbosa@amil.com.br  
+ 55 (21) 3805-1179 | (21) 99878-0162

Relações com a Imprensa - São Paulo  
Maria Selma dos Santos  
mariasantos@amil.com.br  
+ 55 (11) 3375-1601 | (11) 97546-7519

Durante os nove meses de projeto foram realizadas oficinas de nutrição e atividade física, com pequenas competições para estimular o movimento físico e reduzir as possibilidades de sedentarismo. Paralelamente, por meio de workshops, reuniões e palestras, foi feito um trabalho de capacitação dos profissionais da saúde, de educação e do esporte, que se tornaram verdadeiros multiplicadores da informação e da conscientização da importância de uma mudança de estilo de vida em prol da saúde. Para estimular o engajamento da população, o projeto também contou com ações de reconhecimento e premiação pelos resultados obtidos.

#### **Sobre o professor Marcio Atalla:**

É formado em Educação Física, com especialização em Treinamento de Alto Rendimento, e pós-graduado em Nutrição, pela Universidade de São Paulo (USP). Desde que se formou, o professor Marcio Atalla já planejava levar sua filosofia de vida para as pessoas. Uma filosofia baseada em hábitos saudáveis, como a prática regular de esportes e atividades físicas e uma alimentação balanceada, baseada em boas escolhas e livre de culpas e dietas.

Marcio Atalla é responsável pela marca BemStar, com o portal [www.bemstar.com.br](http://www.bemstar.com.br), que evoluiu ao longo dos anos para outras mídias. É autor dos livros Segredos do GNT para o seu BemStar, A dieta Ideal e Sua Vida em Movimento. É colunista da revista Época e da rádio CBN, além de ter um programa de qualidade de vida voltado para empresas. Ministra palestras sobre saúde e bem-estar, focadas no movimento e em uma alimentação inteligente.

#### **Sobre a Amil:**

Ajudar as pessoas a viver de forma mais saudável. Essa é a missão da Amil. A empresa oferece uma ampla variedade de planos de assistência médico-hospitalar e odontológica que proporcionam, aos seus mais de 6,1 milhões de beneficiários, acesso a serviços de alta qualidade. A Amil também possui uma extensa rede credenciada no país, que abrange cerca de 30 mil serviços de saúde, entre hospitais, consultórios, clínicas médicas, laboratórios e centros de diagnóstico por imagem. Em outubro de 2012, a Amil passou a integrar o UnitedHealth Group, um dos maiores e mais importantes grupos de saúde do mundo. Hoje - ao lado do Americas Serviços Médicos e da Optum -, a Amil faz parte do UnitedHealth Group Brasil. Para mais informações, acesse [www.amil.com.br](http://www.amil.com.br).

#### **Mais informações:**

Relações com a Imprensa - Rio de Janeiro  
Amanda Barbosa  
[amabarbosa@amil.com.br](mailto:amabarbosa@amil.com.br)  
+ 55 (21) 3805-1179 | (21) 99878-0162

Relações com a Imprensa - São Paulo  
Maria Selma dos Santos  
[mariasantos@amil.com.br](mailto:mariasantos@amil.com.br)  
+ 55 (11) 3375-1601 | (11) 97546-7519