

## CURRICULUM VITAE

### VICTOR KEIHAN RODRIGUES MATSUDO

- 1 Médecin spécialisé en Orthopédie et Traumatologie et en Médecine du Sport.
2. Professeur titulaire de Médecine (Université Gama Filho).
3. Directeur scientifique et président du Centre d'études du laboratoire de fitness de São Caetano do Sul - CELAFISCS.
4. Coordinateur général du Programme Agita São Paulo du Département de la Santé de l'État.
5. Ancien Vice-président du Conseil international des sciences du sport et de l'éducation physique - ICSSPE/CIEPSS, organisme de statut A de l'UNESCO.
6. Fondateur du Réseau d'activité physique AGITA MUNDO et membre du Comité exécutif du Réseau Agita Mundo.
7. 11. Membre de la Commission de nutrition sportive du Comité International Olympique.
8. 13. Membre du Comité de Médecine Préventive de l'Université de Stanford.
9. 16. Membre du Comité des relations internationales de l'« American College of Sports Medicine ».
10. 19. Membre de l'Académie Américaine de Kinésiologie et d'Éducation Physique.

#### Synopsis

La sédentarité est le facteur de risque pour la santé le plus répandu, le deuxième facteur de mortalité et le plus coûteux. Elle peut donc être considérée comme l'ennemi numéro un de la santé publique, à l'origine de dizaines de maladies telles que le diabète, l'hypertension, les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer, ainsi que de problèmes mentaux tels que la perte de mémoire, la détérioration de la cognition, de l'humeur, de l'estime de soi et l'augmentation de la dépression, entre autres.

La bonne nouvelle, c'est que nous disposons d'un antidote au problème, l'activité physique, qui minimise ou prévient les problèmes susmentionnés.

Malgré cela, les gens ne sont pas encouragés à la pratiquer, invoquant des excuses telles que le manque de temps.

Nous avons eu l'occasion de créer le programme Agita São Paulo, une proposition innovante avec un message clair, des objectifs définis et segmentés, qui a réussi à réduire les modes de vie sédentaires dans l'État de São Paulo, inspirant tout le Brésil, d'autres pays des Amériques et du monde, recevant la reconnaissance de la Banque mondiale et de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Comment le Panathlon International, à travers son réseau de clubs dans différents pays, peut-il créer et promouvoir des projets qui rendent leurs communautés plus actives et plus saines ?