



## **PORTUGUESES CADA VEZ MAIS SEDENTÁRIOS**

**Lisboa, 07 de Maio de 2015** –A Fundação Portuguesa de Cardiologia apresentou no dia 28 de Abril o estudo “Os Portugueses e o Sedentarismo”, na sessão solene de abertura do Mês de Maio – Mês do Coração.

Os resultados mostram que cerca de 64% das pessoas entrevistadas confessam que praticam menos de 1 hora e 30 minutos de exercício físico por semana. As mulheres mostram ser mais sedentárias que os homens, com 56% nos homens contra 44% nas mulheres.

Com o avançar da idade, esta tendência de hábitos sedentários aumenta, e ainda mais quando associada ao tempo que cada individuo passa sentado por dia. 54% dos inquiridos passa menos de 5 horas sentado por dia, cerca de 30% passa entre 5 a 10 horas sentado.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia pretende no decorrer do mês de Maio incentivar os Portugueses a praticar actividade física de intensidade moderada meia hora por dia, pelo menos 5 dias por semana, para reduzir o risco de doença cardíaca. 36% dos inquiridos mostram vontade de praticar mais exercício físico, mas o dia-a-dia acaba por falar mais alto.

O Dr. Luís Negrão, assessor médico da Fundação Portuguesa de Cardiologia, revela que “o mais preocupante neste estudo é o facto de 43% dos inquiridos que se assumem como sedentários, dizerem que fazer exercício físico não é muito importante nem interessante. Quase metade das pessoas pouco ou nada fazem por considerarem que a actividade física não é importante.”



**fundação  
portuguesa de  
cardiologia**

Para 64% dos Portugueses que são sedentários, a actividade física que mais os agradaria é a marcha, mesmo que não a pratiquem de forma regular. É com esta indicação que a Fundação pretende incentivar os Portugueses a praticar marcha ou caminhada, sendo esta uma forma de começar a adquirir hábitos de vida saudável.

Este estudo foi aplicado a 1220 indivíduos, com base num questionário com a duração de 10 minutos. As entrevistas foram directas, pessoais e realizadas na residência dos inquiridos.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia é uma instituição de utilidade pública que tem como objectivo geral a prevenção das doenças cardiovasculares, que constituem a principal causa de doenças e morte da população portuguesa.

**Para mais informações, pf contacte:**

Weber Shandwick | D&E - 218 410 010

Raquel Silva | [raquel.silva@dne.pt](mailto:raquel.silva@dne.pt)