

2015-05-07 19:47:03

<http://justnews.pt/noticias/fundacao-portuguesa-de-cardiologia-revela-dados-sobre-os-portugueses-e-o-sedentarismo>



Fundação Portuguesa de Cardiologia revela dados sobre os portugueses e o sedentarismo

A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) apresentou recentemente, no decorrer da sessão solene de abertura do Mês de Maio – Mês do Coração, o estudo “Os Portugueses e o Sedentarismo”.

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 indivíduo 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. 36% dos inquiridos mostram vontade de praticar mais exercício físico, mas o dia-a-dia acaba por falar mais alto.

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 atividade física não é importante.”

Para 64% dos Portugueses que são sedentários, a atividade 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 diretas, 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.