



ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de
Marcha e Corrida

Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

A importância dos estilos de vida saudáveis

Os estilos de vida estão associados às doenças cardiovasculares e à mortalidade. Ao longo de 18 anos acompanhou-se um grupo de adultos com o objectivo de comparar o estilo de vida. De um modo geral, com o avançar da idade os hábitos de vida saudáveis diminuíram. Para além disso, os adultos com doenças como Diabetes, doenças cardiovasculares ou Hipertensão são pouco susceptíveis de ter um estilo de vida saudável comparando com outros elementos da amostra sem essas doenças.