

Por Megan Brooks

Indivíduos que trabalham sentados na maior parte do tempo estão sujeitos a um aumento > 30% no risco de morte por doença cardiovascular, em comparação com pessoas que mantêm uma postura mais ativa durante o expediente, segundo pesquisa inédita. Entretanto, fazer pausas diárias para alongamento e praticar atividade física em momentos de lazer pode ajudar a reduzir esses “sérios” riscos, disseram os pesquisadores.

“Visto como parte do estilo de vida moderno, o hábito de permanecer sentado por longos períodos é considerado normal e não tem recebido a devida atenção, embora o seu efeito deletério sobre a saúde já tenha sido demonstrado”, escreveram os autores do estudo, liderados pelo Dr. Wayne Gao, Ph.D., vinculado à *Taipei Medical University College of Public Health*, em Taiwan.

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: Medscape, em 02.02.2024