COMPORTAMIENTO SEVENTARIO





Se considera comportamiento sedentario cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada o inclinada que requieran un bajo gasto energético, mientras se está despierto.

Por ejemplo: mirar la tele, hacer pasatiempos, hablar por teléfono, leer el periódico, comer, escribir, pintar... mientras se está sentado, reclinado o acostado.

Sedentary Behavior Research Network, 2017.

iSoy sedentario/a?

Si acumulas más de 8h de comportamiento sedentario al día, SÍ.

PRECUPARNOS?

Estar sentado/a más de 8 horas está correlacionado con un aumento de la mortalidad prematura, cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Hacer actividad física es muy importante para la salud pero ésta no evita las consecuencias del sedentarismo.

Patterson R, 2018.

bané puedo hacer?

Haz una rutina de tareas en casa que te obligue a cambiar de sitio cada vez.





Levántate cada hora en punto y da una vuelta en casa.

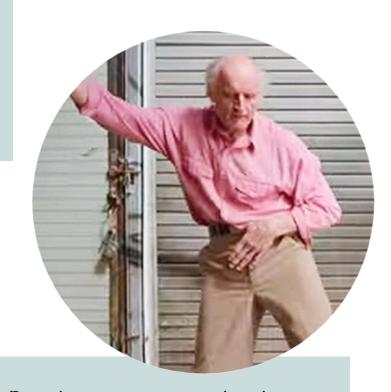
Si no puedes ponerte de pie o andar, haz ejercicio sentado.



Si miras la TV aprovecha las medias partes y anuncios para mirarlos de pie.



Ponte alarmas en el reloj o móvil que te recuerden moverte.



Ponte música y baila ya sea sentado o de pie.



Busca actividades de entretenimiento que también puedas hacerlas de

