

# COMPORTAMIENTO SEDENTARIO



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.

¿Soy sedentario/a?



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

## ¿DEBERIA 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.

## ¿Qué 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.



Busca actividades de entretenimiento que también puedas hacerlas de pie.



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



Ponte música y baila ya sea sentado o de pie.

