EFECTOS NEGATIVOS DEL SEDENTARISMO

PINCHA EN LA PANTALLA AZUL Y DESPUÉS UNE CORRECTAMENTE CON FLECHAS LOS PÁRRAFOS.

- LA ACTIVIDAD FÍSICA ES
- LOS ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS PROVOCAN
- LOS BENEFICIOS EN NUESTRA SALUD MENTAL AL HACER EJERCICIO FÍSICO SON:
- EL SEDENTARISMO ES
- LOS PROBLEMAS FÍSICOS DE UN ESTILO SEDENTARIO SON:
- LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DE UN ESTILO DE VIDA SEDENTARIO SON:

- LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, DEFINIDA COMO "MENOS DE 30 MINUTOS DIARIOS DE EJERCICIO Y MENOS DE 3 DÍAS A LA SEMANA"
- ANSIEDAD, DEPRESIÓN, POCA CONFIANZA…
- PROBLEMAS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS.
- CUALQUIER MOVIMIENTO DE NUESTROS MÚSCULOS QUE HACE QUE GASTEMOS MÁS ENERGÍA DE LO NORMAL.
- MEJORES RESULTADOS ACADÉMICOS, MAYOR CONFIANZA EN UNO MISMO, MEJOR ESTADO DE ÁNIMO…
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, OBESIDAD…

CEIP San Cristóbal
Donato Martínez Campos
Mayo 2020
CC BY NC SA