

Más de la mitad de los argentinos son sedentarios

## IOSFA: Ponete en movimiento

CABA, 19 de septiembre de 2018

Más de la mitad de los argentinos mayores de 18 años lleva un estilo de vida sedentario\*, nuestro país ocupa el puesto dieciocho en el mundo. Lo que distingue a nuestro estilo de vida es que cada día realizamos menos actividades que requieren esfuerzo físico: pasamos horas frente a las pantallas, nos desplazamos en auto o en medios de transporte en lugar de caminar, la mayoría de los trámites se realizan on line.

Así se puede ver al sedentarismo como un problema de salud pública, por lo tanto, debe ser atendido y no subestimado. Bajo esta premisa, IOSFA lanza su campaña abierta a la comunidad: "Ponete en movimiento". La consigna apunta a incorporar pequeños cambios en nuestra rutina para ponernos en movimiento y así, de forma paulatina, mejorar nuestra salud.

Les ofrecemos videos con ejercicios simples, tips para que empiecen e información con todo lo que tienen que saber sobre el sedentarismo.

Más información <https://iosfa.gob.ar/prevencion/sedentarismo/>

\* Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo

