Capítulo: Hábitos de vida saludable

Inactividad Física y Sedentarismo

Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Revista médica de Chile, Volumen 148(6), 885-886. https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885.

Cristi-Montero, C; Celis-Morales, C; Ramírez-Campillo; Aguilar-Farías, R; Álvarez, N; Rodríguez, F. (2015) ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. (1089-1090) Revista Med Chile, (143). https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v143n8/art21.pdf

Fundación Española del Corazón (2018). 10 ideas para combatir el sedentarismo https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/1938-10-ideas-para-combatir-el-sedentarismo.html

Hospital del Niño. (2020). Sedentarismo: Causas y consecuencias. https://hn.sld.pa/sedentarismo-causas-y-consecuencias/

Madrid Salud (2017) Sedentarismo y Salud. https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/.

Márquez, S; Rodríguez, J; De Abajo olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. https://www.um.es/innova/OCW/educacion_fisica_y_salud/efs2012/lecturas/083_012-024ES.pdf.

Martínez, M; Leiva, A; Petermann, F; Garrido, A; Díaz, X; Álvarez, C; Salas, C; Cristi, C; Rodríguez, F; Aguilar, N; Ramírez, R; & Celis, C. (2018). Factores asociados a sedentarismo en Chile: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Revista médica de Chile, 146(1), 22-31. https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000100022

Ministerio de Salud. (2018). Factores asociados a sedentarismo en Chile: Evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. www.bibliotecaminsal.cl/factores-asociados-a-sedentarismo-en-chile-evidencia-de-la-encuesta-nacional-de-salud-2009-2010/

Ministerio de Sanidad Español (2020). Estilos de vida saludable. https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm.

Organización Mundial de la Salud (2002) [Internet]. Informe sobre la salud en el mundo: Reducir los riesgos y promover una vida sana. http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/924356207X_spa.pdf.