08/02/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cinco beneficios de realizar deporte tras el trabajo

Después de una intensa jornada de trabajo, las personas suelen rechazar el hacer ejercicio debido al nivel de agotamiento que tienen. Las estadísticas analizadas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) destacan que **uno de cada cuatro adultos en todo el mundo no ejercita lo suficiente**.

El sedentarismo es muy perjudicial para el bienestar y terminará ocasionando graves problemas con el transcurso del tiempo. **La Organización Mundial de la Salud (OMS)** señala que, actualmente, los ritmos de vida se dirigen más a un estilo sedentario debido al uso estandarizado de pantallas para el trabajo y el uso del transporte motorizado. A los trabajadores, les afecta en un incremento de posibilidades de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer.

El peligro es mayor cuando el trabajo no implica actividad física puesto que la falta de movimiento es mayor y, por ende, agrava los riesgos, lo que es especialmente común en trabajos de oficina o los realizados desde el domicilio.

La OMS señal

...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF