



Universidad de Granada

## Investigadores de la UGR analizan cómo impactan la actividad física y el sedentarismo en la salud mental de los jóvenes

03/10/2019

Divulgación

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es crucial para el completo bienestar de las personas y las sociedades. Por lo tanto, es necesario, ya desde edades tempranas como la niñez y la adolescencia, identificar hábitos saludables que permitan prevenir el desarrollo de trastornos mentales como la depresión o la ansiedad, así como incrementar los niveles de bienestar. Cabe destacar que hoy en día vivimos en una sociedad cada vez más sedentaria y menos activa, donde muchos jóvenes prefieren el uso de pantallas (por ejemplo, ver la televisión, jugar a videojuegos o conectarse a internet) en lugar de jugar en el parque o practicar deporte. Pero, ¿qué repercusión podría tener este cambio de comportamiento en la salud mental de los jóvenes?



Seguir leyendo