

TEXT 2

Has de respondre a les preguntes que et faran les persones que examinen sobre el contingut del text següent. Aquesta part de la prova oral durarà 3 o 4 minuts. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar-la.

SEDENTARISME

El sedentarisme es caracteritza per una baixa activitat física i un consum d'energia reduït, és un factor de risc important per al desenvolupament de malalties i contribueix a la mortalitat mundial.

A més d'afectar-nos físicament (diabetis, pèrdua de múscul...), també afecta la salut mental, ja que allarga malalties com la depressió o l'ansietat. És a dir, el sedentarisme redueix tant l'esperança com la qualitat de vida. Combatre'l és una tasca que requereix canvis individuals i també col·lectius, com a societat. Hem de ser conscients de la importància de moure'ns un poc cada dia i de fomentar l'esport en la vida diària.

elnacional.cat (adaptació)