UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

#1MensajeSaludable. Descansos activos contra el sedentarismo

22/09/2022

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de septiembre, en el que celebramos la semana europea de la movilidad, la Universidad de Granada se une a la iniciativa “descansos activos frente al sedentarismo” para llamar la atención sobre la necesidad de usar el movimiento hacia, desde y durante el trabajo y el estudio para mejorar nuestra salud física y mental.

El comportamiento sedentario se refiere a aquellas actividades que realizan las personas sentadas, reclinadas o acostadas, mientras están despiertas y que utilizan muy poca energía. El estilo de vida de las sociedades actuales no favorece la práctica de actividad física, provocando que la conducta sedentaria sea propia de las tareas cotidianas, laborales y del tiempo de ocio, induciendo a que, aproximadamente el 60% de las horas en las que los adultos se encuentran despiertos (9.3 horas/día), estén sedentes (Healy et al., 2007). Concretamente, en el entorno laboral y académico universitarios, las jornadas se suceden sentadas durante horas, sin muchas posibilidades de cambios de posición, lo que dificulta disminuir el tiempo de comportamiento sedentario.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Se ha demostrado que, con independencia del tiempo que las personas dediquen a la práctica de actividad física moderada o vigorosa, pasar más de 7 horas de sedentarismo al día aumenta el riesgo de muerte por cualquier causa (Chau et al., 2013). Tanto es así, que hacer ejercicio regularmente no evita los problemas asociados a “estar sentado” muchas horas a lo largo del día, dando lugar a lo que se denomina “efecto de interferencia”. Este efecto se refiere a la interacción entre los beneficios de cumplir con las recomendaciones de actividad física, los afectados por la conducta sedentaria y sus perjuicios, que podrían mejorar si se intercalaran con actividad física de baja intensidad.

Por ello, se recomienda que, durante el desarrollo de la jornada laboral o de estudio, la duración del comportamiento sedente sea de entre 20 a 30 min hasta un máximo de 60 min, y que se incluyan interrupciones breves o pausas activas de 2-5 minutos por cada 20-30 min de tiempo sedentario o 5 min por cada 60 minutos (Dunstan et al., 2012), de actividad física ligera, como caminar lento o levantarse de la silla.

En esta línea de actuación, la incorporación durante la jornada laboral o de estudio de «Pequeños Descansos Activos» de hasta 5 min cada hora; de «Pausas Saludables», mini-sesiones de 15 minutos de ejercicio físico cuidadosamente planificado y dirigido por expertos en Ciencias del Deporte al menos una vez durante la jornada; o «Meets Saludables» reuniones laborales o tutorías académicas al aire libre y en forma de caminatas, son estrategias que permiten un adecuado abordaje de este cometido.

Otras medidas que se pueden llevar a cabo para romper con la conducta sedente de forma individual y en el puesto de trabajo o estudio serían:

- Entregar correo personalmente dentro del edificio en el que se trabaja.

- Ponerse de pie mientras se habla por teléfono.

- Llevar a cabo conversaciones de pie con un/a compañero/a.

- Trabajar o estudiar de pie o paseando por un breve periodo de tiempo.

- Levantarse y sentarse de la silla varias veces seguidas.

- Caminar por el pasillo del edificio.

- Subir y bajar las escaleras del edificio.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Desde el Secretariado de Campus Saludable te animamos a que intentes levantarte cada hora y durante unos minutos mueve un poco tu cuerpo, dirige tu mirada a otros sitios y estira los músculos que notes más cargados. Además de estas pequeñas pautas, acuérdate de reservar una franja diaria de tu tiempo libre a practicar algo de ejercicio. El Centro de Actividades Deportivas de la Universidad de Granada dispone de un abanico enorme de propuestas para todas las necesidades (https://deportes.ugr.es/). Si prefieres empezar en casa, podemos acompañarte con esta propuesta en el canal de YouTube del mismo Centro de Actividades Deportivas de la Universidad: #memuevoencasa (https://www.youtube.com/watch?v=ij9T7VPwKTQ&list=PLPJpk2Z7XwhZHl0jBqsyE5aAIrBs5-ES6).

También puedes elegir caminar o pedalear. Infórmate de las actuaciones en movilidad activa del programa + 50 (https://deportes.ugr.es/informacion/presentacion/programa-50/senderismo-otono-invierno) y del grupo de movilidad de la Universidad de Granada (https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable/movilidad-sostenible).

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Secretariado de Campus Saludable

Universidad de Granada

Red española de Universidades Promotoras de Salud

CRUE Sostenibilidad

Mensajes saludables (+)

Copyright© 2025 Universidad de Granada