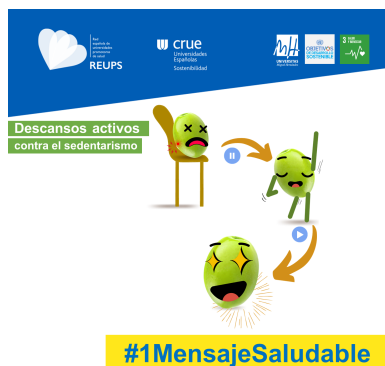




UNIVERSIDAD DE GRANADA

Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

Mensajes saludables Septiembre 2023



Descansos activos

CONTRA EL SEDENTARISMO



Comportamiento sedentario

Ocupa aproximadamente el 60% (o 3 horas) de las horas en las que las personas adultas se encuentran despiertas, versus el 3% (17 minutos) de las actividades físicas de intensidad de moderada a vigorosa.

Tiempo sedente

Pasar más de 2 horas de sedentismo al día aumenta el riesgo de muerte por causas de diversa índole.



Efecto interferencia

Hacer ejercicio regularmente no evita los problemas que produce estar sedentado muchas horas a lo largo del día.

Interrumpe la conducta sedentaria

Intenta que la duración del comportamiento sedente sea de entre 20 a 30 minutos, o hasta un máximo de 60 minutos.



Descansos activos

Haz pausas activas de 2-5 minutos por cada 20-30 minutos de tiempo sedentario o de 5 minutos por cada 60 minutos.

Estrategias sugeridas

- Ponte de pie mientras hablas por teléfono.
- Llévate a cabo conversaciones de pie con un/a compañero/a.
- Trabaja o estudia de pie por un breve periodo de tiempo.
- Levántate y siéntate de la silla varias veces seguidas.
- Camina por el pasillo del edificio.

