CAMPAÑA DESCANSOS ACTIVOS CONTRA EL SEDENTARISMO

Fecha de inicio
05/10/2022 - 09:00
Fecha de fin
05/10/2022 - 21:00

uja responsable

CAMPAÑA DESCANSOS ACTIVOS CONTRA EL SEDENTARISMO

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. Sin embargo, pasar más de 7 horas de sedentarismo al día aumenta el riesgo de muerte por cualquier causa, con independencia del tiempo que se dedique a la práctica de actividad física moderada o vigorosa.

El entorno laboral y académico universitarios favorecen este comportamiento sedentario. Por ello, las universidades son responsables de implementar estrategias y desarrollar programas para reducir los hábitos sedentarios, así como para fomentar la actividad física incidental en el propio contexto universitario y durante la jornada laboral o de estudio.

En general, se recomienda que la duración del comportamiento sedentario durante la jornada laboral o de estudio oscile entre 20-30 minutos, no excediendo los 60 minutos. Igualmente, deben incluirse interrupciones breves o pausas activas de 2-5 minutos por cada 20-30 minutos de tiempo sedentario, o 5 minutos por cada 60 minutos.

Además, se proponen las siguientes medidas, como forma de contribuir a romper la conducta sedente en el puesto de trabajo o estudio:

1. Ponerse de pie y/o caminar mientras se habla por teléfono.
2. Ponerse de pie para conversar con compañeros o compañeras de estudio o trabajo.
3. Subir y bajar las escaleras en lugar de desplazarse en ascensor.
4. Levantarse y sentarse de la silla varias veces seguidas.
5. Levantarse y caminar en los descansos entre clases.
6. Trabajar o estudiar de pie o paseando por un breve período de tiempo.

Puede seguir también dicha campaña a través de nuestras redes sociales:

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

instagramtwitter