

#1MensajeSaludable – septiembre 2022

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), se dediquen al tiempo sedentario (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.

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 que produce estar sentado muchas horas a lo largo del día, dando lugar a una situación denominada “efecto de interferencia”, refiriéndose a la interacción entre los beneficios de cumplir con las recomendaciones de actividad física, los que se verían afectados por la conducta sedentaria, y los efectos perjudiciales en la salud que presentan las personas sedentarias, los que podrían mejorar si éstas realizan actividad física regular de intensidad ligera.

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 minutos, o hasta un máximo de 60 minutos, y que se incluyan interrupciones breves o pausas activas de 2-5 minutos por cada 20-30 minutos de tiempo sedentario o 5 minutos por cada 60 minutos (Dunstan et al., 2012), pudiéndose llevar a cabo con una actividad física de intensidad ligera, como caminar lento o levantarse de la silla.

Las universidades, en su propósito de contribuir en la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, son responsables de la implementación de estrategias y el desarrollo de programas destinados a reducir los hábitos sedentarios, a fomentar la actividad física incidental en el propio contexto universitario y durante la jornada laboral o de estudio, contribuyendo a que la comunidad universitaria adquiera una condición física saludable.

En esta línea de actuación, la incorporación de acciones como la «Pausa Saludable», consistente en la inclusión de sesiones de 15 minutos de ejercicio físico planificado y dirigido por personal experto en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que se desarrolla durante la jornada laboral de los trabajadores y trabajadoras, o los «Meets Saludables» presentándose como una alternativa a reuniones laborales o tutorías académicas en espacios cerrados donde la actividad física toma protagonismo al desarrollarse éstas en forma de caminata y al aire libre, son estrategias que se recomiendan para el 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.

Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., y Owen, N. (2007). Objectively measured light-intensity physical activity is independently associated with 2-h plasma glucose. *Diabetes Care*, 30(6), 1384-1389.

Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., ... y van der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*, 8(11), e80000.

Dunstan, D. W., Kingwell, B. A., Larsen, R., Healy, G. N., Cerin, E., Hamilton, M. T., ... y Owen, N. (2012). Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. *Diabetes Care*, 35(5), 976-983.

