



Algo es mejor que nada, más es mejor que menos

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo cardiovascular y está relacionado con el 6% de los fallecimientos a nivel mundial. Los bajos niveles de actividad física y el sedentarismo se asocian a un mayor Índice de Masa Corporal y una mayor prevalencia a obesidad.

RECOMENDACIONES

Tiempo libre “activo” en el puesto de trabajo

Realizar actividad física durante los descansos en el trabajo, reduce el tiempo sedentario ocupacional, sin comprometer el rendimiento laboral.

Mejor las escaleras que el ascensor

El ejercicio realizado al subir las escaleras puede compensar la escasa actividad física de la población debido a la "falta de tiempo"

Desplazarse en bicicleta o andando

La promoción del transporte activo y de una infraestructura verde adecuada, supondría un ahorro en el sistema público de salud, al prevenir determinadas enfermedades crónicas.

INDICADORES DE SEDENTARISMO

Número de horas que pasamos sentados durante el día

Programas de cambio de comportamiento basados en un incremento de actividad física, son beneficiosos para la salud.

Tiempo que dedicamos a ver la televisión al día

Un meta-análisis relacionó altos niveles de actividad física de intensidad moderada (alrededor de 60-75 min por día), con un menor porcentaje de mortalidad.

Signos de cansancio o fatiga al levantarse

Los pacientes con síndrome de fatiga crónica, pueden mejorar el sueño, la función física y la autopercepción de la salud en general.



¿CÓMO CONSEGUIR HÁBITOS SALUDABLES COMO PRIMERA TOMA DE CONTACTO CON EL DEPORTE?

Ir al trabajo andando o en bicicleta

Subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor

Ir al supermercado andando y hacer uso de un carro de la compra para evitar cargar peso de forma inadecuada e inducir a posturas corporales erróneas.

No estar demasiado tiempo viendo la televisión o sentado. Es recomendable salir a media tarde **a la calle a pasear**.

Intentar sacar **1 ó 2 horas al día** para ti.

En la playa no dedicar todo el tiempo a tomar el sol. Andar por la arena y nadar a ritmo suave.

En la casa realizar labores domésticas y caminar mientras se habla por teléfono.

Buscar la actividad física que te haga feliz, es importante tener continuidad para observar cambios sustanciales.

El **descanso activo** ayuda al organismo a relajarse y a realizar sus funciones con normalidad.

Caminar con el perro es un buen medio para la promoción de la actividad física.

Comience poco a poco, solo 15 minutos al día, si se realiza de manera más o menos regular, obtendrá buenos resultados. Vaya aumentando la duración de la actividad a medida que vaya progresando.



GASTO CALÓRICO EN TAREAS DE LA CASA (30 minutos)

Lavar coche/garaje 120,96 Kcal Hombre 100,95 Kcal Mujer	Mover cajas/mobiliario/cosas de casa 241,92 Kcal hombre 201, 91 Kcal Mujer
Fregar 141,12 Kcal Hombre 117,78 Kcal Mujer	Andar paseando 120, 96 Kcal Hombre 100,95 Kcal Mujer
Barrer 133,056 Kcal Hombre 111,05 Kcal Mujer	Mantener o cuidar un niño 100,8 Kcal Hombre 84,12 Kcal Mujer
Ir a la compra 92,73 Kcal Hombre; 77,40 Kcal Mujer	Cocinar o preparar comida 80,64 Kcal Hombre; 67,305 Kcal Mujer

Fuentes

1. Baruth, M., Wilcox, S., Wegley, S., Buchner, D., Ory, M., & Phillips, A. et al. (2010). Changes in Physical Functioning in the Active Living Every Day Program of the Active for Life Initiative®. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 18(3), 199-20
2. Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W., Fagerland, M., Owen, N., & Powell, K. et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310.
3. Brugnara, L., Murillo, S., Novials, A., Rojo-Martínez, G., Soriguer, F., & Goday, A. et al. (2016). Low Physical Activity and Its Association with Diabetes and Other Cardiovascular Risk Factors: A Nationwide, Population-Based Study. *PLOS ONE*, 11(8).
4. Larun. L., Brurberg. KG., Odgaard-Jensen. J., Price. JR. (2017). Exercise therapy for chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*. Apr 25.
5. Mueller, N., Rojas-Rueda, D., Basagaña, X., Cirach, M., Cole-Hunter, T., & Dadvand, P. et al. (2017). Health impacts related to urban and transport planning: A burden of disease assessment. *Environment International*, 107, 243-257.
6. Michishita, R., Jiang, Y., Ariyoshi, D., Yoshida, M., Moriyama, H., & Yamato, H. (2017). The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers. *Journal Of Occupational Health*, 59(2), 122-130.
7. Rhodes, R., Murray, H., Temple, V., Tuokko, H., & Higgins, J. (2012). Pilot study of a dog walking randomized intervention: Effects of a focus on canine exercise. *Preventive Medicine*, 54(5), 309-312.
8. Neuhaus MI., Eakin EG., Straker L., Owen N., Dunstan DW., Reid N., Healy GN. (2014) Reducing occupational sedentary time: a systematic review and meta-analysis of evidence on activity-permissive workstations. *Obes Rev*. Oct;15(10):822-38.
9. Mair JL, Boreham CA, Ditroilo M, McKeown D, Lowery MM, Caulfield B, De Vito G. (2013). Benefits of a worksite or home-based bench stepping intervention for sedentary middle-aged adults - a pilot study. *Clin Physiol Funct Imaging*. Jan;34(1):10-7.
10. Barbara E, Ainsworth, William L. Haskell, MeliciaC. Whitt., Melinda L. et al. (2000) Compendium of Physical Activities : an update of activity codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No. 9, Suppl., pp. S498-S516.
11. *Mestreacasa.gva.es*. Retrieved 23 January 2018, from http://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500012714341&name=DLFE-715892.pdf
12. *Ine.es*. Retrieved 23 January 2018, from <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t25/p442/e01/10/&file=02006.px>

Rocío Medrano Ureña

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Área de Deporte. Ayuntamiento de Málaga