

# DATE AL PAU

## ¿Qué es el sedentarismo?



Además, la inactividad física es la **responsable de al menos el 6% de los fallecimientos del planeta, alcanzando un 15% en nuestro país.**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular que conlleva un estilo de vida inactivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que **un 60% de la población mundial lleva un estilo de vida sedentario.**

Según la Encuesta Europea de Salud en España, en el año 2020 un 36,41% de los ciudadanos ocupaban su tiempo libre con actividades sedentarias. La inactividad física afecta de mayor manera a las **mujeres españolas con un 40,34% de sedentarismo.**

El sedentarismo no solo consiste en la falta de actividad física, sino también en las actitudes y actividades diarias del individuo que fomentan una postura de reposo, ya sea sentado o tumbado. Así, el sedentarismo está presente en cualquier situación cotidiana: en el trabajo, en la escuela, en el hogar, en el transporte o en el tiempo libre y de ocio.

**Además, la vida sedentaria se encuentra asociada a otras condiciones malsanas como el sobrepeso o el tabaquismo e incluso puede derivar en enfermedades como la diabetes o las cardiopatías.**



# Contribución del covid-19 al sedentarismo

## La pandemia impulsó aún más el sedentarismo.

El confinamiento paralizó todas las actividades no esenciales como el trabajo de oficina, el ocio o el deporte fuera de casa, ya sea al aire libre o en interiores.

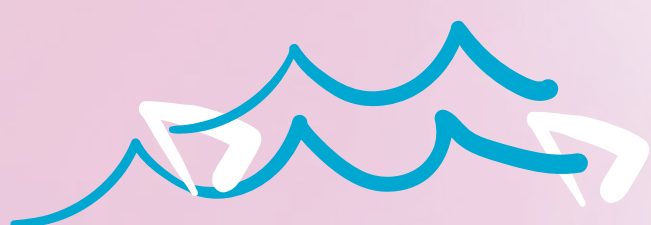

A pesar de que estas actividades están volviendo a restablecerse, son muchas las personas que aún no han recuperado su estilo de vida activo previo al COVID-19.



Esta tendencia al alza del sedentarismo se consolida con la **expansión del contenido multimedia y las plataformas de streaming.**

Desde el sofá y a tan solo un clic tenemos a nuestra disposición vídeos en YouTube, historias en Instagram, series en Netflix...

**La comodidad impera hoy día y con ella corremos el riesgo de volvernos sedentarios.**



# ¿Qué es la actividad física?

La actividad física consiste en aquellos movimientos corporales que suponen un consumo de energía.

Dentro de esta definición no entra solo el ejercicio moderado o intenso, sino cualquier actividad: caminar, subir escaleras, bailar...

La OMS recomienda mantener una vida activa y realizar diferentes actividades a diario para luchar contra el sedentarismo.

La actividad física regular mejora la salud y el bienestar de las personas, además de prevenir y ayudar a gestionar diferentes enfermedades.

Realizar actividad física con regularidad es más fácil de lo que pensamos.

Basta con cambiar ciertos hábitos e incluir actividades en nuestra vida diaria para vencer al sedentarismo.



## Tips

### 1. ¿Ascensor?

¡No, gracias!  
Las escaleras son una mejor alternativa.

### 2. Caminar hacia el trabajo

siempre es una buena opción. Puedes bajarte en la parada anterior del autobús y pasear hasta la oficina o aparcar un poco más lejos el coche.

### 3. Cambia de ruta

para ir al trabajo, rompe la monotonía y camina.

### 4. En tu tiempo libre

alterna las actividades sedentarias con otras que impliquen movimiento.

### 5. Cuando hagas un recado

y la distancia lo permita, procura ir andando.

### 6. ¡Desconecta!

Limita el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver la televisión y dedícalo a otras actividades como pasear, ir al parque con la familia, salir a hacer la compra, etc.

### 7. Únete a grupos

que realicen actividades: senderismo, excursiones, bicicleta... ¡Cualquier actividad en grupo es mejor!.

### 8. Realiza ejercicios en casa

Ya que disponemos de plataformas como YouTube, que cuentan con miles de vídeos instructivos, ¿por qué no utilizarlas para ejercitarnos?.

### 9. Una alimentación saludable

deriva en un estilo de vida saludable.



## Tips

### 10. Las tareas de casa

también pueden ser tu actividad física del día.

### 11. Existen

aplicaciones con rutinas de ejercicios fáciles que registran tus logros.

### 12. ¡Organiza tu tiempo!

De esta manera, será más fácil incorporar el deporte a tu rutina.

### 13. Si dedicas

un mínimo de 30 minutos de tu día a la actividad física, ¡romperás con el sedentarismo!.

### 14. Puedes hacer deporte

a la vez que visualizas tu serie favorita con una bicicleta estática.

### 15. Si tu trabajo

requiere que pases mucho tiempo sentado, levántate cada dos horas, camina y estírate para desentumecer los músculos.



# Sabías qué Datos

La OMS sitúa a España como uno de los cuatro países más sedentarios de Europa, por detrás de Grecia, Bulgaria y Portugal.

Los especialistas en medicina del sueño recomiendan practicar ejercicio físico, mínimo tres horas antes de ir a dormir, para garantizar un buen descanso.

La falta de actividad física y la mala alimentación son la segunda causa de muerte en el mundo después del tabaquismo.

El sedentarismo es el responsable del 15% de las muertes en España.

Las personas con poca actividad física tienen entre un 20 y un 30 por ciento más de posibilidades de morir de forma prematura.

Los trabajadores que dedican media hora cada día a realizar una actividad física trabajan más intensamente y de forma más productiva.

Lo ideal es realizar ejercicio físico moderado tres veces a la semana, 150 minutos semanales.

El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad.

El sedentarismo en la adolescencia aumenta en un 25% frente a el riesgo de padecer depresión.

Y tú,  
¿sigues sentado?

## DATE AL PAU

Campaña  
impulsada por:

  
CASTELLANA  
PROPERTIES