

GUÍA 10 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

SENTARSE MENOS TAMBIÉN IMPORTA

Entrenar es importante.
Lo que haces el resto del día
también.

¡LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA!



SENTARSE MENOS TAMBIÉN IMPORTA

Entrenar es importante. Lo que haces el resto del día también.

¿QUÉ ES SEDENTARISMO?

Es el tiempo que pasamos despiertos sentados, reclinados o tumbados con un gasto energético muy bajo. No significa simplemente 'no hacer deporte': una persona puede entrenar varias veces por semana y acumular muchas horas sedentarias.

¿POR QUÉ NOS IMPORTA?

La OMS señala que mayores cantidades de comportamiento sedentario se asocian con peores resultados de salud. La recomendación general es limitar el tiempo sedentario y sustituir parte de él por actividad física.

MOVERSE MÁS CUENTA

Sustituir tiempo sentado por actividad física de cualquier intensidad aporta beneficios. No todo movimiento tiene que ser una sesión: caminar, desplazarse, subir escaleras o realizar tareas activas también suman.

ENTRENAR NO DA LICENCIA PARA NO MOVERSE

Una sesión de fuerza o cardio es valiosa, pero no convierte en irrelevante el resto del día. La estrategia más completa combina ejercicio programado con una vida cotidiana menos sedentaria.

NO EXISTE UN NÚMERO MÁGICO DE PASOS

Los pasos son una herramienta práctica para monitorizar movimiento, pero no sustituyen el entrenamiento de fuerza ni el trabajo cardiorrespiratorio y no existe una cifra única óptima para todas las personas.

UNA ESTRATEGIA REALISTA

Interrumpir periodos prolongados sentado, caminar más cuando sea posible, utilizar escaleras y crear pequeñas oportunidades de movimiento puede aumentar la actividad diaria sin convertir cada día en un entrenamiento.

ENTRENA.

PERO TAMBIÉN MUÉVETE.

TU SALUD SE CONSTRUYE DURANTE TODO EL DÍA.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
2. World Health Organization. Physical activity and sedentary behaviour: a brief to support older people. 2022.