

La UPRL informa

“EL EJERCICIO ES UNA MEDICINA... ... Y EL SEDENTARISMO, UNA ENFERMEDAD”

Un importante porcentaje de población aragonesa, a pesar de conocer los grandes beneficios que supone la práctica del ejercicio físico diario no lo realiza con la frecuencia que su cuerpo lo necesita, y desde **UPRL informa** queremos sensibilizar sobre este tema.

Desde la UPRL y el Servicio de MAS PREVENCIÓN sabemos que en la Universidad de Zaragoza (UZ) contamos con el profesor José Antonio Casajús, hemos tomado la iniciativa de dar a conocer algunas acciones del **Grupo de Nutrición y Actividad Física (GENUD)** que se ha sumado a la iniciativa '**Exercise is medicine**', impulsada por el Colegio Americano de la Medicina del Deporte, en una estrategia global para coordinar a todos los entes y organizaciones implicadas en los objetivos de difundir los beneficios de **“realizar un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio físico moderado, cinco días a la semana”**

Consecuencias del sedentarismo

Probablemente las consecuencias de un sedentarismo extremo pueden ser diferentes según el colectivo a estudiar, pero la realidad es que las mujeres con mayor longevidad tendrían más probabilidad de padecer osteoporosis y acentuarse el riesgo de fractura de cadera, especialmente en el personal que ejerce una profesión sedentaria y nos manifiestan permanecer sentadas un elevado número de horas, en algunos casos entre 8 y 12 horas diarias.

Este dato de inactividad física, según el investigador Steve Blair, se está considerando como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, y nos advierte de que **la condición física puede tener un efecto de acortamiento de vida, más importante que la obesidad, fumar o la hipertensión arterial.**

Como sacar tiempo para el ejercicio físico

Dado que en el entorno laboral, algunos días de la semana resulta complicado encontrar un poco de tiempo para dedicarlo a la movilidad de nuestro cuerpo, vamos a exponer algunas recomendaciones que se pueden realizar en el día a día, a modo de **"vacuna del ejercicio físico"** como dice el profesor José Antonio Casajús, y si es posible...

- **deberíamos desplazarnos por la ciudad caminando rápido o en bicicleta.**
- **si vamos al trabajo en transporte público, bajar una parada antes y así caminamos algo más.**
- **usar las escaleras en vez del ascensor.**
- **al hablar por teléfono, en ocasiones, hacerlo de pie y si usa móvil, hablar caminando.**
- **en trabajos con PVD realizar pausas cada 2 horas, y caminar unos minutos en ese rato.**
- **la lectura de algunos documentos en papel, intentar hacerlo de pie.**
- **algunas reuniones plantearlas estando de pie o si es posible, hablar paseando.**
- **y algunos fines de semana del mes, plantearnos la práctica del senderismo.**



GENUD Research Group
Growth, Exercise, Nutrition and Development
Universidad Zaragoza

<https://campushuesca.unizar.es/noticias/impulso-desde-la-universidad-la-vacuna-del-ejercicio-fisico-en-espana>

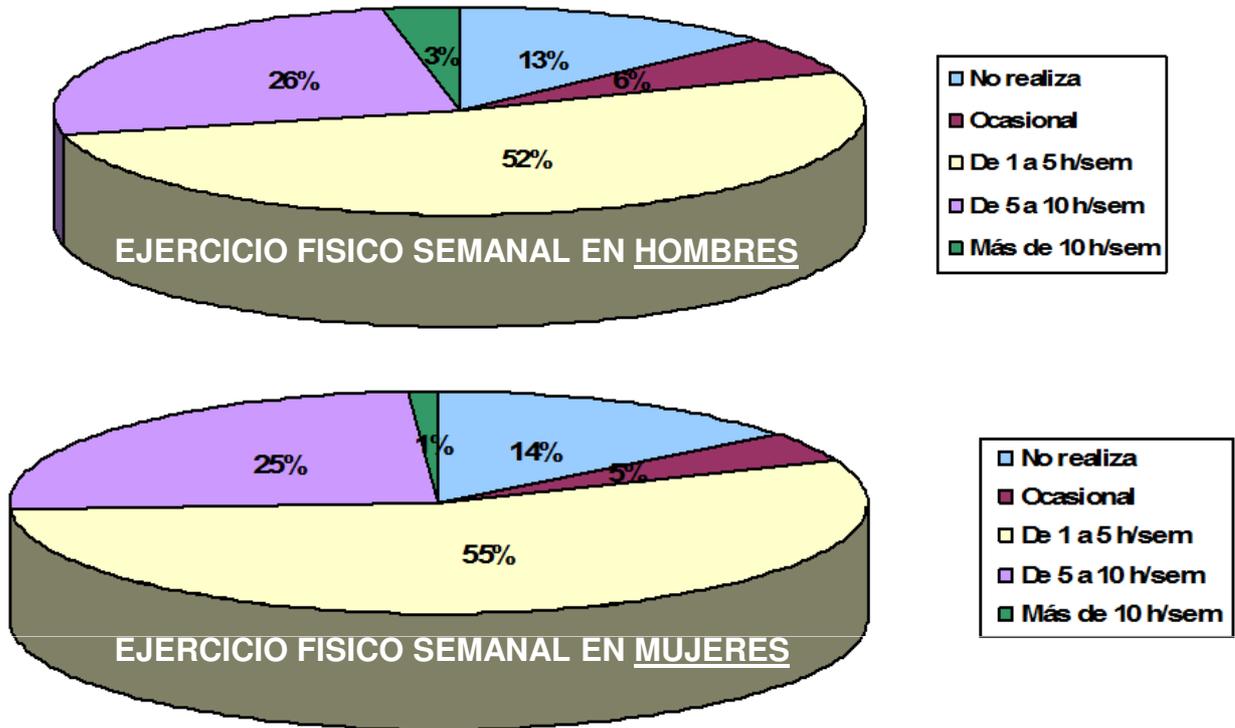


Unidad de
Prevención de
Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

<http://uprl.unizar.es/informacion.html>

Algunos datos sobre el ejercicio físico que refiere “estar realizando” el personal de la Universidad de Zaragoza (UZ), durante el año 2016

A fecha 30.11.2016, de los 898 reconocimientos médicos realizados al personal de UZ en Zaragoza provincia, adjuntamos los datos obtenidos por anamnesis sobre el ejercicio físico que se realiza semanalmente. Aunque el hábito sedentario se registra en un menor porcentaje en relación al personal que manifiesta una actividad física habitual, estos datos deberíamos mejorarlos para el próximo año.



El reto para el año 2017 tanto de **UPRL, MAS PREVENCIÓN** como el **Grupo de Nutrición y Actividad Física (GENUD)** liderado por el profesor José Antonio Casajús, será trabajar para sensibilizar a este personal que actualmente no realiza ejercicio físico semanal o lo practica de forma muy ocasional. Vamos a intentar convencer a este personal para que “**de el paso de caminar un mínimo de 30 minutos diarios**”, sabedores de que es un factor de protección para diferentes dolencias como la osteoporosis, el ictus, la diabetes tipo 2, el cáncer de colon, el cáncer de mama... y además “**la actividad física reduce en un 30% las visitas al médico**”.

<https://campushuesca.unizar.es/noticias/impulso-desde-la-universidad-la-vacuna-del-ejercicio-fisico-en-espana>

Por último, no queremos olvidar mencionar las fabulosas instalaciones que dispone nuestra UZ, gestionadas por el **SERVICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS (SAD)** Telf. 976 761 052 e-mail:

deportes@unizar.es y del que adjuntamos una detallada publicidad de ofertas para este año

2017 a través de estos enlaces: <http://deportes.unizar.es/actividades>

<https://deportes.unizar.es/promocion-pdi-pas-zaragoza>

<https://saludable.unizar.es/trabajatusalud>

MAS
PREVENCIÓN
SERVICIO DE PREVENCIÓN
www.spmas.es



GENUD Research Group
Growth, Exercise, NUtrition and Development
Universidad Zaragoza

<https://campushuesca.unizar.es/noticias/impulso-desde-la-universidad-la-vacuna-del-ejercicio-fisico-en-espana>



Unidad de
Prevención de
Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

<http://uprl.unizar.es/informacion.html>

