

# Descansos activos, actividad física y cognición en la universidad

Laura Carbonell Hernández. Universidad Miguel Hernández de Elche. lcarbonell@umh.es.

Patricia Daniela Morales Bahamondes. Universidad Miguel Hernández de Elche.

M<sup>a</sup> del Pilar García Vaquero. Universidad Miguel Hernández de Elche.

Rafael Sabido Solana. Universidad Miguel Hernández de Elche.

## INTRODUCCIÓN

Se ha demostrado que, con independencia del tiempo que las personas dediquen a la práctica de actividad física tanto moderada como vigorosa, pasar más de 7 horas de sedentarismo al día aumenta el riesgo de muerte por cualquier causa (Chau et al., 2013). En las universidades, las funciones del Personal de Administración y Servicios (PAS) implican, principalmente, tareas que han de llevarse a cabo en un puesto de oficina, en posiciones sedentes mantenidas durante largas horas y que ocupan el mayor porcentaje de tiempo de la jornada laboral. Una de las estrategias para intentar disminuir el tiempo de conducta sedentaria en el trabajo, es la incorporación de actividad física como parte de la jornada laboral. De este modo, la Universidad Miguel Hernández (UMH), queriendo fomentar la actividad física incidental durante la jornada laboral y reducir los hábitos sedentarios, incorpora la actividad de «Pausa Saludable» consistente en la inclusión de sesiones de 15 minutos de ejercicio físico de carácter moderado planificado y dirigido por un experto que se desarrollan dentro de la jornada laboral de los trabajadores.

A su vez, la actividad física ha demostrado ser capaz de mejorar diversas variables de la función cognitiva de forma aguda (Chang et al., 2015) como, por ejemplo, la atención selectiva, definida como la capacidad de centrar la atención e ignorar las distracciones, que parece ser relevante al permitir que seleccionemos y nos centremos en un estímulo mientras a la vez suprimimos la información distractora o irrelevante (Stevens & Bavelier, 2012). Dicho efecto podría ser usado para generar impactos beneficiosos reduciendo el estrés y aumentando la concentración durante la jornada de trabajo, provocando con esto una mejora en su desempeño laboral (Calogiuri et al., 2015).

**El objetivo del presente estudio es conocer si un estímulo moderado de actividad física puede mejorar el rendimiento cognitivo de forma aguda del Personal de Administración y Servicios (PAS) de la Universidad Miguel Hernández.**

## MÉTODO

Tabla 1. Características participantes

Características	Hombres (n=2)	Mujeres (n=20)
Edad	36 ± 8.485	47 ± 8.198

Los valores se expresan como media ± desviación típica.

Se ha analizado, en 22 participantes (47.4 ± 8.6 años), el rendimiento en la inhibición cognitiva, comparando los aciertos obtenidos en una situación compleja de respuesta antes y después de dos condiciones de medición: descanso con PS y descanso sin PS.



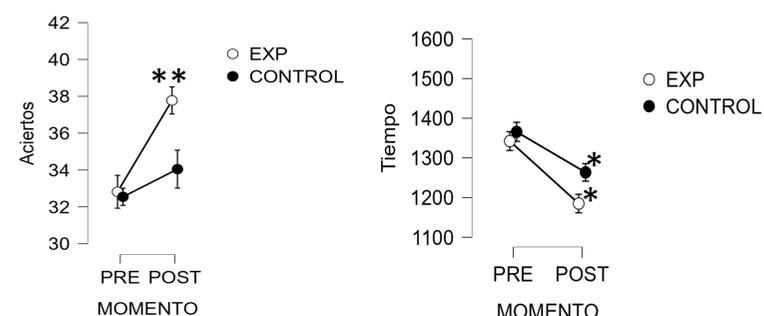
Gráfico 1. Organización de la medición con descanso sin pausa saludable



Gráfico 2. Organización de la medición con descanso con pausa saludable

## RESULTADOS

Los resultados mostraron que la media de aciertos obtenida antes del descanso con actividad (32.81±7.47) y sin actividad (32.54±7.48) fue similar. En cambio, la media de aciertos mostrada tras el descanso sin actividad (34.54±8.64) fue menor que la del descanso con actividad (37.04±7.50), obteniendo resultados significativos a favor de esta última (p=0.041). Cuando hablamos del tiempo en realizar esos aciertos, el hecho de descansar independientemente de realizar actividad o no, es significativo, pero cuando realizamos actividad física los tiempos son menores, en conclusión, se es más rápido.



## REFERENCIAS

- Chang, Y.-K., Chu, C.-H., Wang, C.-C., Wang, Y.-C., Song, T.-F., Tsai, C.-L., & Etnier, J. L. (2015). Dose-response relation between exercise duration and cognition. *Med Sci Sports Exerc*, 47(1), 159-165.
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., ... & Van Der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS one*, 8(11), e80000.
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebæk, C., & Raanaas, R. K. (2016). Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work*, 53(1), 99-111.
- Stevens, C., & Bavelier, D. (2012). The role of selective attention on academic foundations: a cognitive neuroscience perspective. *Dev Cogn Neurosci*, 2 Suppl 1, S30-48. doi:10.1016/j.dcn.2011.11.001

## CONCLUSIONES

**Los hallazgos sugieren que realizar AF dirigida de carácter moderado durante la jornada laboral, favorece la capacidad de procesamiento de información tras su realización.**

## FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN

- Aumentar el número de participantes masculinos.
- Diferenciar por estamentos de la universidad.
- Diferenciar por carácter de intensidad de la actividad física.