



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

---

Facultad de Ciencias  
Sociales y Jurídicas de  
Melilla

## SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD: DESCANSOS ACTIVOS FRENTE AL SEDENTARISMO

28/09/2022

La **Universidad de Granada**, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa “Un mensaje saludable por un objetivo común”. Este mes de septiembre, en el que celebramos la semana europea de la movilidad, la **Universidad de Granada** se une a la iniciativa “descansos activos frente al sedentarismo” para llamar la atención sobre la necesidad de usar el movimiento hacia, desde y durante el trabajo y el estudio para mejorar nuestra salud física y mental.

Desde el Secretariado de Campus Saludable, se anima a toda la comunidad universitaria a la incorporación durante la jornada laboral o de estudio de «Pequeños Descansos Activos» de hasta 5 min cada hora; de «Pausas Saludables», mini-sesiones de 15 minutos de ejercicio físico cuidadosamente planificado y dirigido por expertos en Ciencias del Deporte al menos una vez durante la jornada; o «Meets Saludables» reuniones laborales o tutorías académicas al aire libre y en forma de caminatas, son estrategias que permiten un adecuado abordaje de este cometido.



Asimismo, se recuerda que está a disposición de toda la comunidad universitaria el Centro de Actividades Deportivas de la **Universidad de Granada**, el cual dispone de un abanico enorme de propuestas para todas las necesidades (<https://deportes.ugr.es/>). También se puede acceder a numerosos recursos que nos ayuden a mejorar nuestra actividad, a través del canal de YouTube del mismo Centro de Actividades Deportivas de la Universidad: #memuevoencasa (<https://www.youtube.com/watch?v=ij9T7VPwKTQ&list=PLPjpk2Z7XwhZHI0jBqsyE5aAlrBs5-ES6>).

Infórmate de las actuaciones en movilidad activa del programa + 50 (<https://deportes.ugr.es/informacion/presentacion/programa-50/senderismo-otono-invierno>) y del grupo de movilidad de la **Universidad de Granada** (<https://viis.ugr.es/areas/campus-saludable/movilidad-sostenible> ).

Para más información visita:

<https://viis.ugr.es/informacion/noticias/1mensajesaludable-3>

Cuida de tu salud.