



Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Enero_2020: Hábitos saludables en los estudiantes universitarios, una práctica importante, en especial en época de exámenes

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Saludables (REUS) se suma a la iniciativa «Un mensaje saludable por un objetivo común». Este mes de enero el tema ha sido “Hábitos saludables en época de exámenes”.

El Dr. Emilio Villa González, profesor del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada y miembro del grupo de investigación Profith informa sobre la necesidad de mantener hábitos de vida saludables, especialmente en periodos tan exigentes como la época de exámenes

En estos días, casi 1.600.000 estudiantes universitarios se están aún enfrentando a uno de los periodos más críticos de su vida académica, los exámenes del primer semestre. Es una época de estrés que se suele asociar a largas horas sentado, falta de sueño, mala alimentación y abandono de las costumbres habituales hacia otras que, con frecuencia de forma errónea, creemos mejor orientadas para conseguir el tan ansiado “APROBADO”. Desgraciadamente, en muchos casos, estas costumbres no consiguen que se rinda más, e incluso pueden perjudicar la salud.

Desde el Secretariado de Campus Saludable del Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad, se insiste en la importancia de mantener un estilo de vida saludable que, en especial en época de exámenes, permitirá disponer de una mente más despejada y activa que favorecerá la capacidad de concentración y estudio, a la vez de promover un buen estado de salud, si bien estos hábitos deben convertirse en un estilo de vida.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, generan

Según datos provenientes de diversos estudios longitudinales y de cohortes, este descenso de los niveles de AF en el tránsito de la niñez a la adolescencia es más acusado en el sexo femenino. Esta tendencia descendente se mantiene hasta la

<http://viics.ugr.es/>

edad adulta, subrayándose un abandono progresivo de este hábito de vida a lo largo del tiempo. Un estudio llevado a cabo en diferentes países europeos mostró que un elevado porcentaje de estudiantes universitarios eran inactivos en la mayor parte de su tiempo libre, incrementando aún más esa inactividad en la época de exámenes, periodo en el cual el estudiantado permanece un gran número de horas sentado.

Además, la práctica de AF no solo previene determinados problemas de salud en este periodo, sino que incluso podría mejorar el rendimiento durante la época de exámenes. Como ejemplo, en un estudio publicado en la revista *Current Biology*, el ejercicio físico practicado cuatro horas después del aprendizaje mejora la memoria y aumenta la actividad del hipocampo, pudiendo esto mejorar el rendimiento de los estudiantes durante los exámenes. Como ya sabemos, el ejercicio físico tiene un gran impacto a nivel fisiológico, activando diferentes neurotransmisores —como la dopamina y la noradrenalina— que influyen a su vez en los procesos de aprendizaje.

Para personas de entre 18 y 64 años, la OMS recomienda practicar al menos 150 minutos semanales de AF moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Además, para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de AF moderada, o su equivalente. Es recomendable realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes grupos musculares.

Es importante que además de la práctica de AF de manera regular, se mantenga una buena rutina de sueño, incorporando diversas estrategias para mejorar la su calidad. También debe mantenerse una alimentación equilibrada y saludable, huyendo de la comida rápida y elevadas ingestas de productos procesados y azucarados. Finalmente, se debe programar el estudio en el tiempo, evitando los «atracones» de última hora. Todos estos hábitos, unidos por supuesto a la capacidad de estudio, asegurarán un rendimiento adecuado en los exámenes.

Como resumen de las recomendaciones que podrían ayudar a que el estudiante se mantenga sano física y mentalmente durante el periodo de exámenes proponemos las siguientes (<http://profith.ugr.es/>):

Intercala tiempo de estudio y práctica de actividad física diaria. Intenta romper los ciclos largos de inactividad (paseos, subir escaleras, etc.).

Una buena forma de incrementar los niveles de actividad física si tienes poco tiempo, podría ser desplazarte activamente en bicicleta o andando.

Incluye en tu día a día ejercicio físico planificado (como mínimo 30 minutos de una intensidad entre moderada y vigorosa).

Descansa; principalmente a través de un volumen de horas de sueño suficiente (al

menos 7-8 horas diarias).

Adopta una rutina en tu horario de estudio y descanso.

Mantén una alimentación equilibrada durante este periodo.

Contacto:

Emilio Villa González

Departamento de Educación Física y Deportiva, UGR

Correo electrónico: evilla@ugr.es