

# Divulga UAB

Revista de difusió de la recerca de la  
Universitat Autònoma de Barcelona

26/06/2025

## Més enllà del gimnàs: com l'Activitat Física Incidental pot impactar en la nostra salut



Qualsevol moviment que es realitza al llarg del dia, com pujar escales, caminar per anar a la feina o fer les tasques de la llar, pot reportar beneficis per a la salut de les persones. Aquesta forma de moviment s'anomena Activitat Física Incidental i està prenent protagonisme entre les recomanacions internacionals de salut.

iStock/Rawpixel

La darrera actualització de les directrius de l'Organització Mundial de la Salut sobre activitat física i estil de vida fa èmfasi en el fet que "cada moviment compta", i recomana reduir el temps de sedentarisme a través de la pràctica d'activitat física, de qualsevol intensitat i durada. Això suposa un canvi respecte a les recomanacions anteriors, que suggerien acumular segments d'almenys 10 minuts seguits d'activitat física moderada o vigorosa per obtenir beneficis per a la salut. No obstant això, actualment s'ha evidenciat que qualsevol dosi d'activitat física, fins i tot petits esforços, de tan sols 1-2 minuts, poden marcar una gran diferència en la nostra salut. Promoure, doncs, l'activitat física incidental pot ajudar a reduir el sedentarisme i la inactivitat física en la població.

Però, què entenem per Activitat Física Incidental i quina és la seva relació amb la salut? Investigadors i investigadores de la Universitat Santo Tomás, la Universitat de Concepción a

Xile i la Universitat Autònoma de Barcelona han dut a terme un estudi de revisió en què s'aporta una conceptualització clara d'aquest terme. Es defineix l'Activitat Física Incidental com aquella activitat que esdevé de manera no intencionada en la vida diària, derivada d'activitats que tenen un altre propòsit principal, com desplaçar-se, treballar, estudiar o realitzar tasques domèstiques. D'altra banda, els resultats de la revisió permeten evidenciar que l'Activitat Física Incidental està associada amb una reducció significativa en la mortalitat per totes les causes, incloses les malalties cardiovasculars, el càncer i la diabetis tipus 2. A més, té un impacte positiu en la salut mental i el benestar general. En tractar-se d'una forma d'activitat més accessible i menys intimidant que l'exercici estructurat, moltes persones aconsegueixen mantenir-la en el temps, contribuint a una millora sostinguda en l'estat d'ànim, la vitalitat i la percepció de salut.

Tanmateix, és necessari avançar en els sistemes de registre i mesura, en particular en la capacitat dels instruments per captar la diversitat de comportaments que la constitueixen i els mètodes de processament de les dades obtingudes. D'aquesta manera, es podran comprendre i desenvolupar models explicatius per a aquest tipus d'activitat, considerant variables contextuais i individuals. Aquesta perspectiva és clau per establir una base teòrica sòlida sobre l'activitat física incidental i afrontar els reptes actuals de la inactivitat física i els seus possibles impactes en la salut pública a escala mundial.

És un desafiament especial facilitar l'accés a l'activitat física al món. Sumem-nos-hi tothom!

#### **Eva Parrado Romero**

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació  
Institut de Recerca de l'Esport (IRE)  
Universitat Autònoma de Barcelona  
[eva.parrado@uab.cat](mailto:eva.parrado@uab.cat)

#### **Daniel Reyes Molina**

Facultat de Ciències Socials  
Universidad de Concepción  
Escola de Kinesiologia  
Facultat de Salut  
Universidad Santo Tomás  
[danielreyes@udec.cl](mailto:danielreyes@udec.cl)

#### **Rafael Zapata Lamana**

Escola de Kinesiologia  
Facultat de Salut  
Universidad Santo Tomás  
Centre de Vida Saludable  
Universidad de Concepción  
[rzapatal@santotomas.cl](mailto:rzapatal@santotomas.cl)

#### **Referències**

Reyes-Molina, D.; Zapata-Lamana, R.; Nazar, G.; Cigarroa, I.; Ruiz, J. R.; Parrado, E.; Losilla, J. M., & Celis-Morales, C. (2025). **Conceptual and Evidence Update on Incidental Physical Activity: A Scoping Review of Experimental and Observational Studies.** *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 35(1), e70015.  
<https://doi.org/10.1111/sms.70015>

[View low-bandwidth version](#)