
**INTERRUPCIÓN DEL TIEMPO SENTADO SOBRE LA GLUCEMIA EN
PERSONAS CON COMPORTAMIENTO SEDENTARIO: REVISIÓN
NARRATIVA**

**PRISCILA ADRIANA CAMPOS BALLADARES
MATÍAS ALEJANDRO CORDERO NAVARRO
JASMÍN ANNAÍS ESPINA VILLANUEVA
CAROLINA CONSTANZA FUENTES SERRANO
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Antecedentes del problema: Posterior a la pandemia del COVID-19 las personas han aumentado hasta 11,5 hrs. por día su comportamiento sedentario. Este se ha visto asociado a un deterioro en la salud cardiometabólica, en especial los niveles de glucemia. Objetivo: el objetivo principal de este trabajo de título es revisar la literatura existente sobre la interrupción del tiempo sentado y sus efectos en los niveles de glucemia en personas con comportamiento sedentario. Metodología: se realizó la búsqueda en las bases de datos PubMed y Scopus en idioma inglés y español. El criterio temporal de la búsqueda consistió en identificar artículos publicados en los últimos 5 años, desde 2017 hasta 2022. Se revisaron 17 estudios, de los cuales fueron seleccionados 7, los cuales examinaron el efecto de diferentes tipos de interrupción del tiempo sentado, respuesta de la glucemia postprandial, insulina y triglicéridos sobre personas sanas. Conclusión: la interrupción del tiempo sentado produce un aumento en la sensibilidad de la insulina, transcripción del GLUT4 y control de los triglicéridos. Además, se evidencia una disminución en la glucosa en sangre al interrumpir el tiempo sentado cada 30 min como mínimo y 60 min como máximo, siendo el tiempo que debe durar la interrupción de un mínimo de 2 minutos y un máximo de 10 minutos, siendo los ejercicios más efectivos para generar este cambio son los de tipo aeróbicos a intensidad ligera, moderada y vigorosa.

ABSTRACT

Background to the problem: Following the COVID-19 pandemic, people have increased their sedentary behavior by up to 11.5 hours per day. This has been associated with a deterioration in cardiometabolic health, especially blood glucose levels. Objective: The main objective of this title work is to review the existing literature on the interruption of sitting time and its effects on blood glucose levels in people with sedentary behavior. Methodology: The search was carried out in the PubMed and Scopus databases in English and Spanish. The temporal criteria of the search consisted of identifying articles published in the last 5 years, from 2017 to 2022. Seventeen studies were reviewed, of which 7 were selected, which examined the effect of different types of sitting time interruption, postprandial glycemia response, insulin and triglycerides on healthy individuals. Conclusion: The sitting time interruption produces an increase in insulin sensitivity, GLUT4 transcription and triglyceride control. In addition, a decrease in blood glucose is evidenced by interrupting the sitting time every 30 min minimum and 60 min maximum, being the time that the interruption should last a minimum of 2 minutes and a maximum of 10 minutes, being the most effective exercises to generate this change are aerobic exercises at light, moderate and vigorous intensity.