



II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO

*XIII Jornada de la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo
VIII Jornada de la Asociación Catalana de Enfermería del Trabajo y Salud Laboral*

MESA 9: Prescripción del Ejercicio en el Entorno Laboral.

Pausas Activas: Trabaja tu salud en un entorno laboral sedentario

Jonatan Pérez Lago
Formador de salud física en entornos laborales
VitalGoals



AET

Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo



BARCELONA 2024

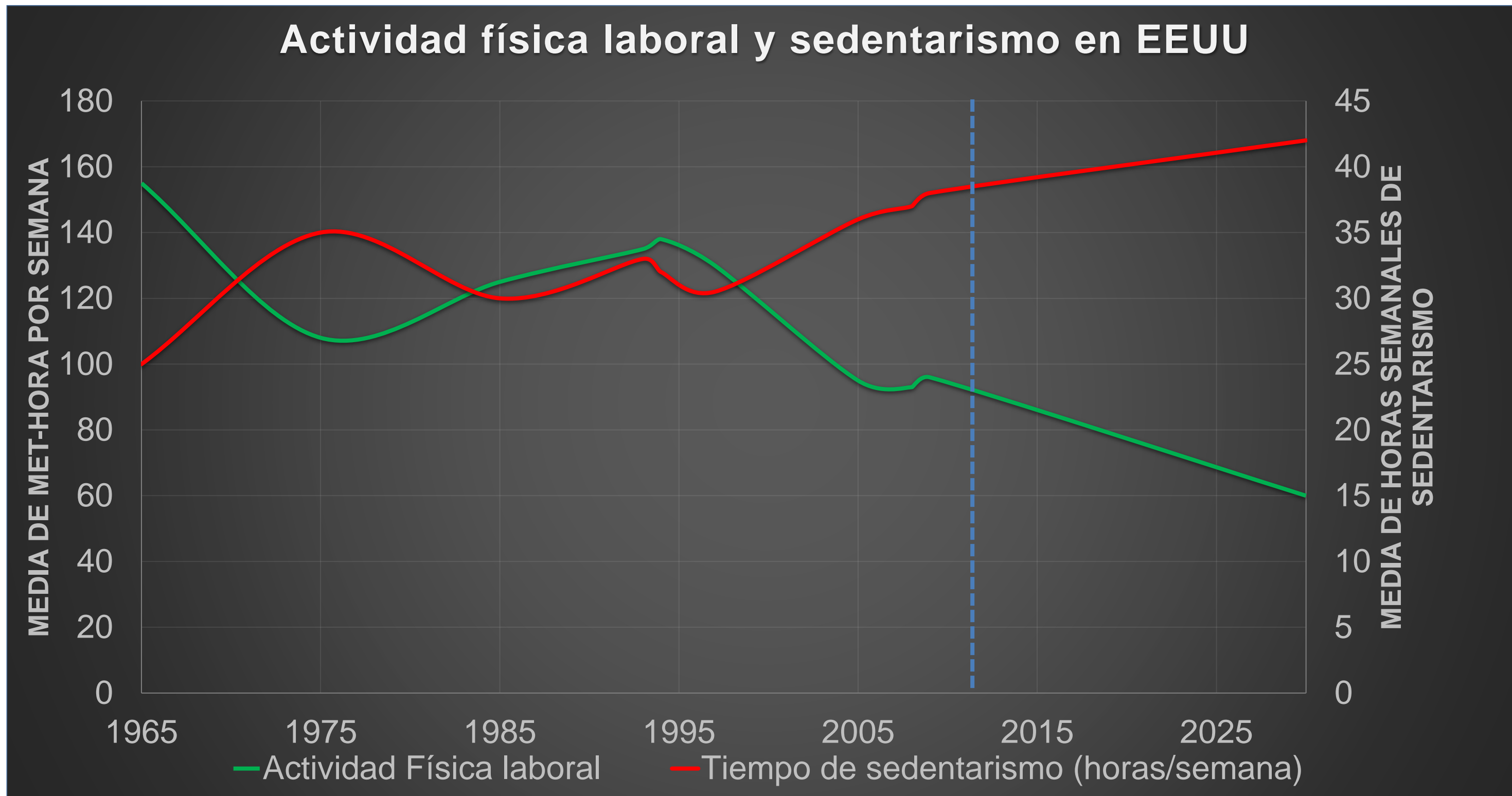
15, 16 Y 17 DE FEBRERO



ASSOCIACIÓ CATALANA D'INFERMERIA
DEL TREBALL I SALUT LABORAL



Actividad física laboral y sedentarismo en EEUU

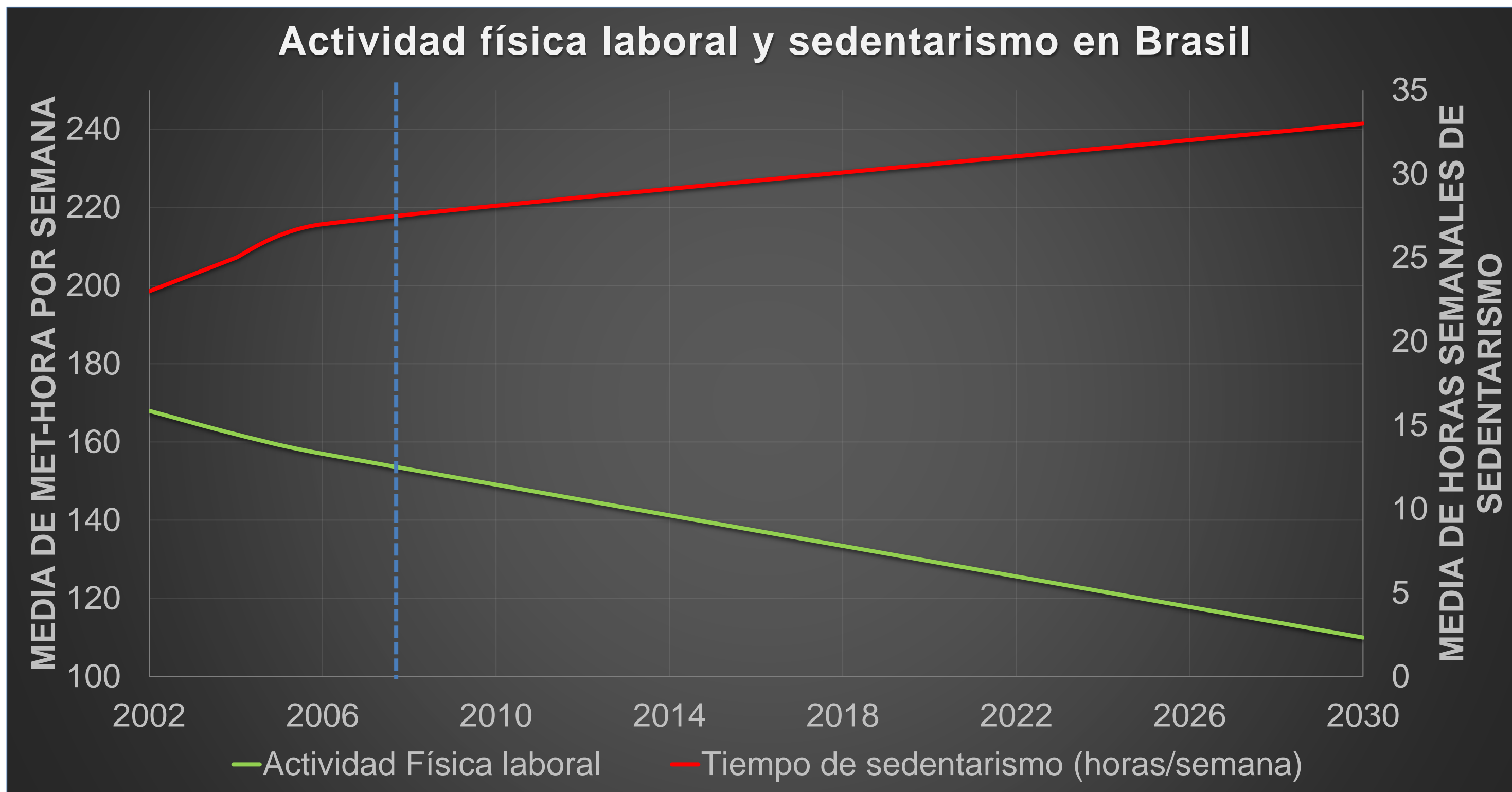


Adaptado de Ng y Popkin (2012)





Actividad física laboral y sedentarismo en Brasil

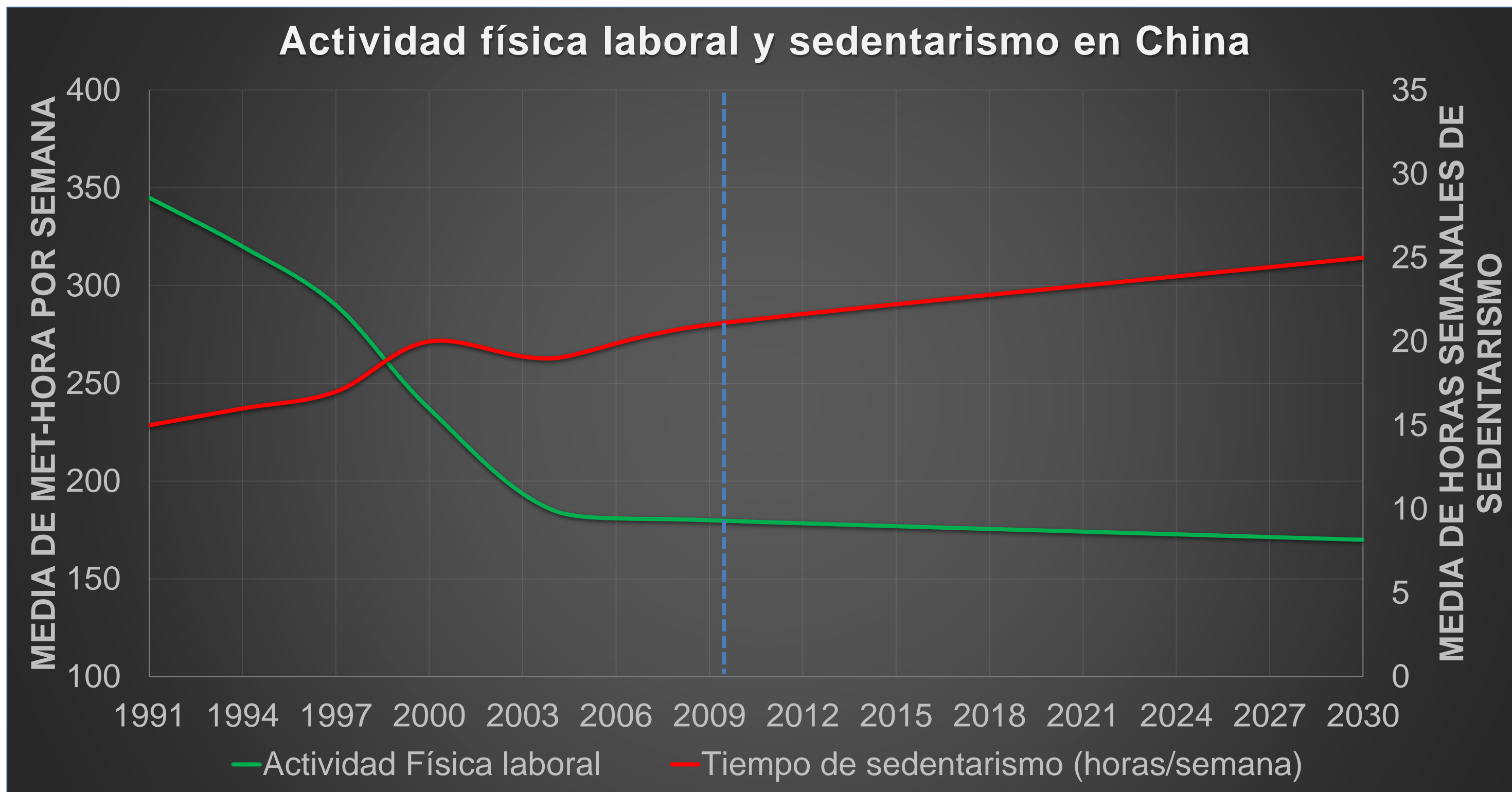


Adaptado de Ng y Popkin (2012)





Actividad física laboral y sedentarismo en China

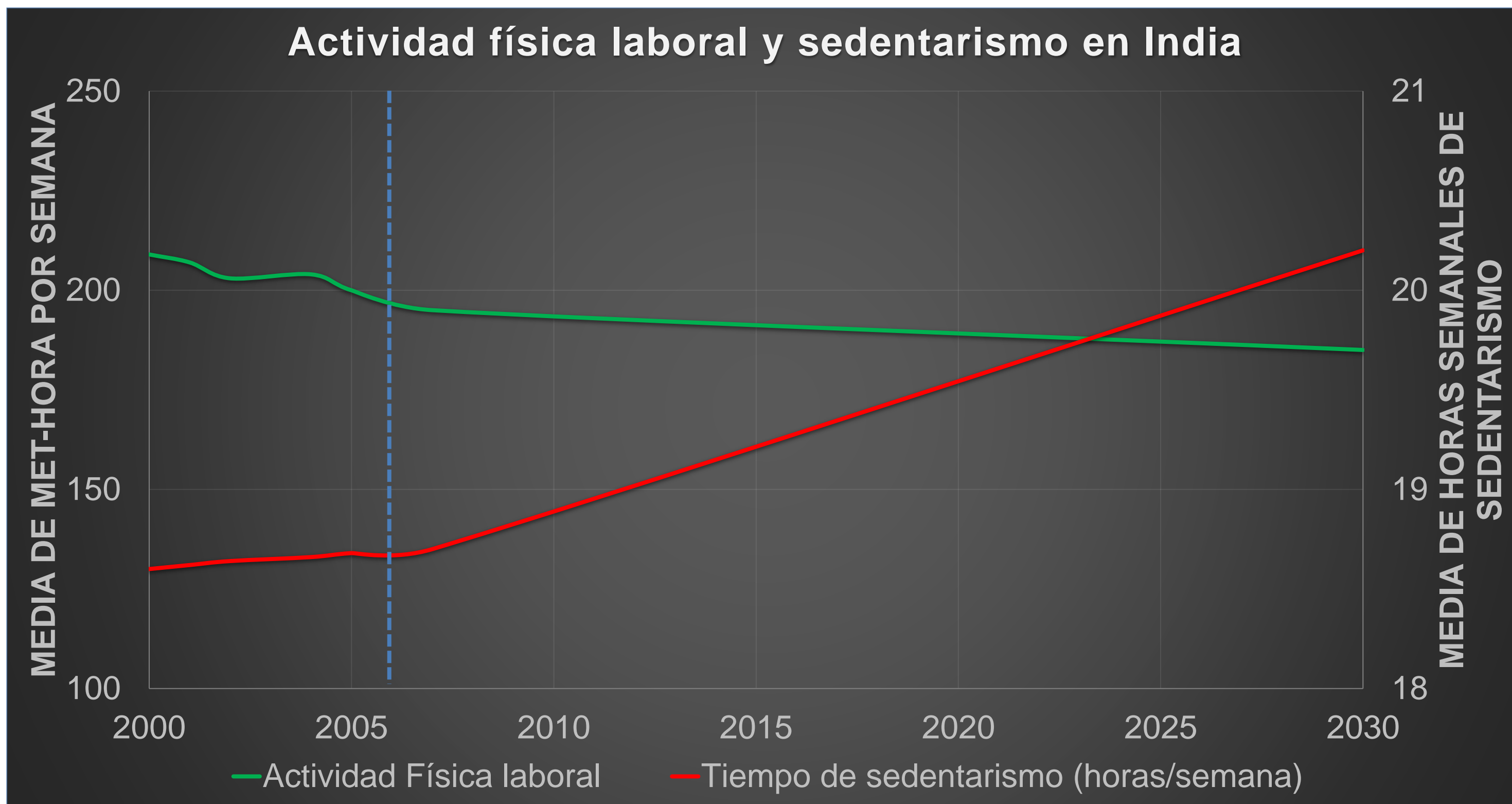


Adaptado de Ng y Popkin (2012)

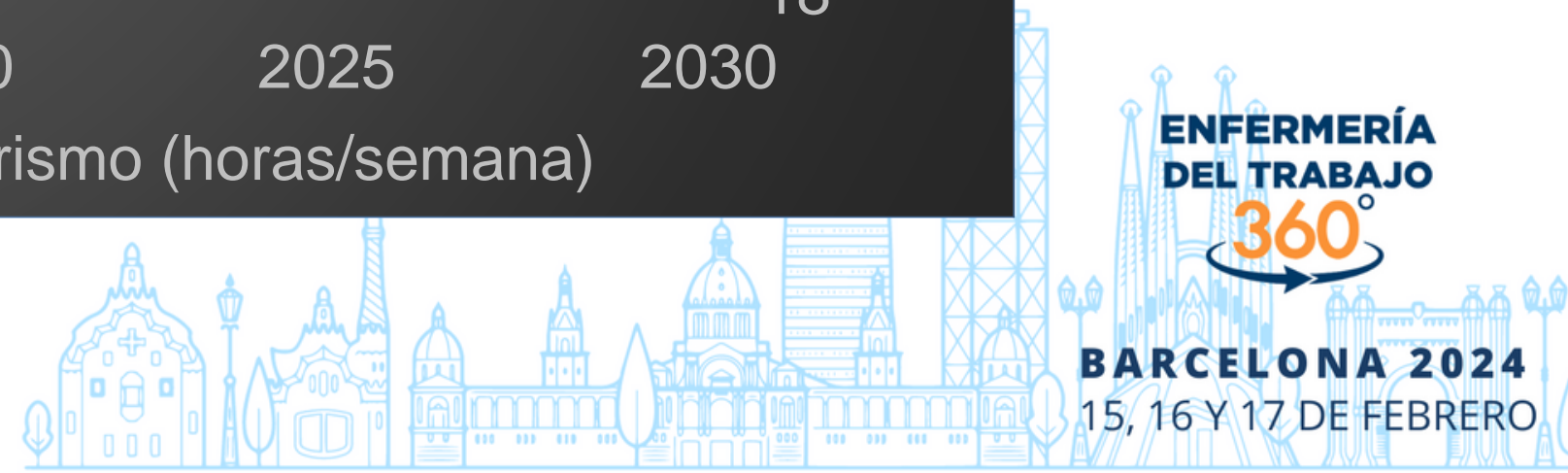




Actividad física laboral y sedentarismo en India

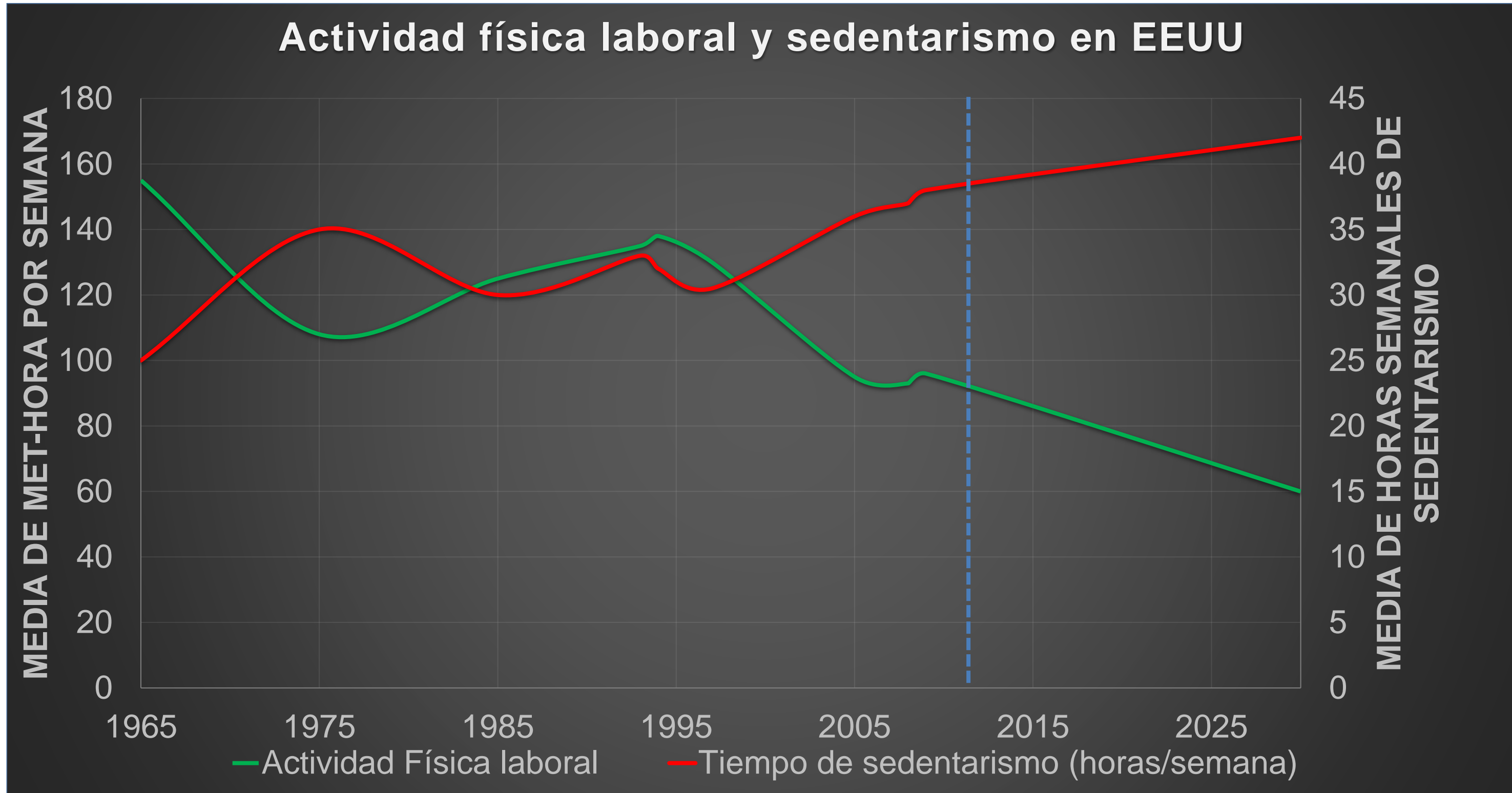


Adaptado de Ng y Popkin (2012)



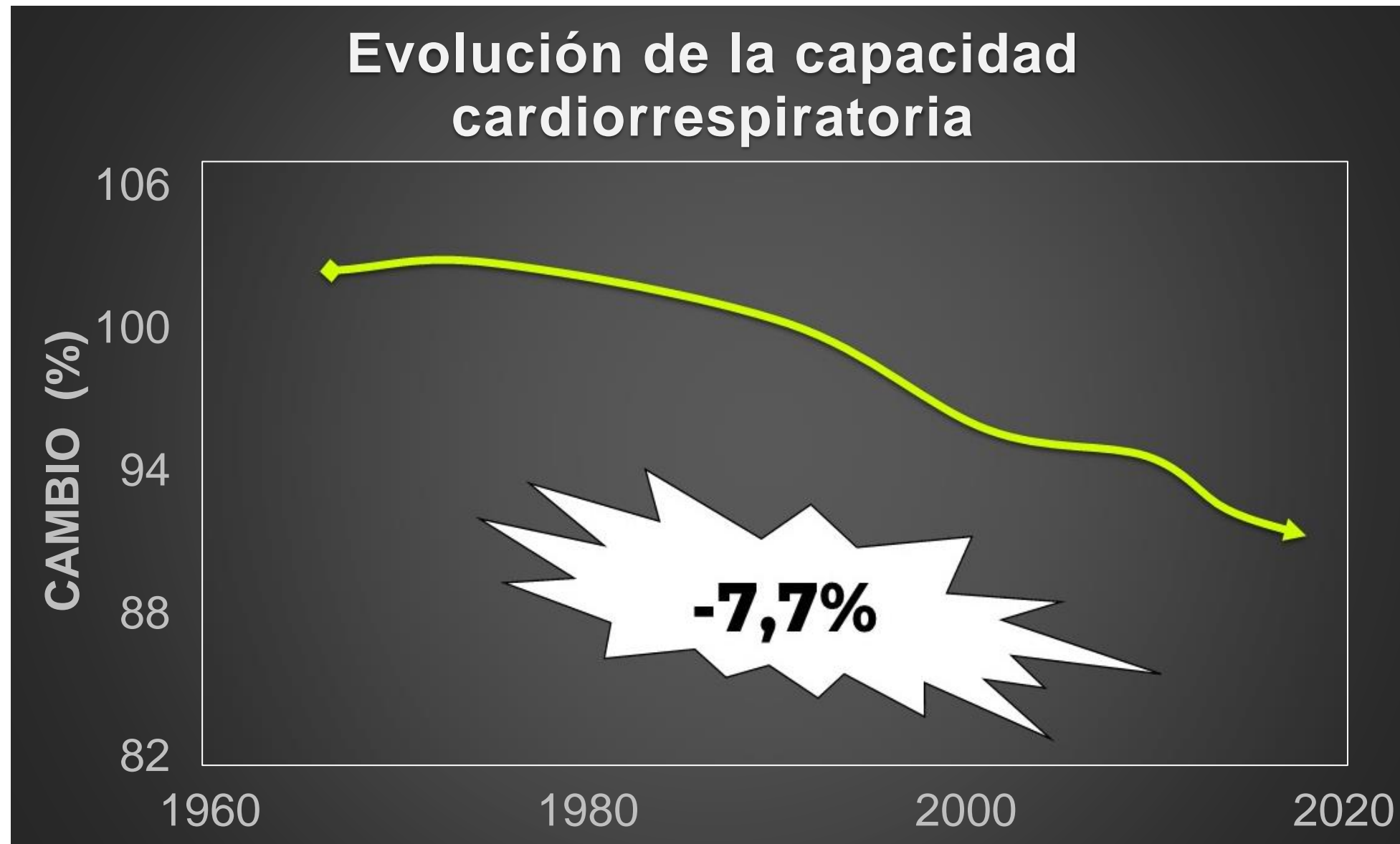
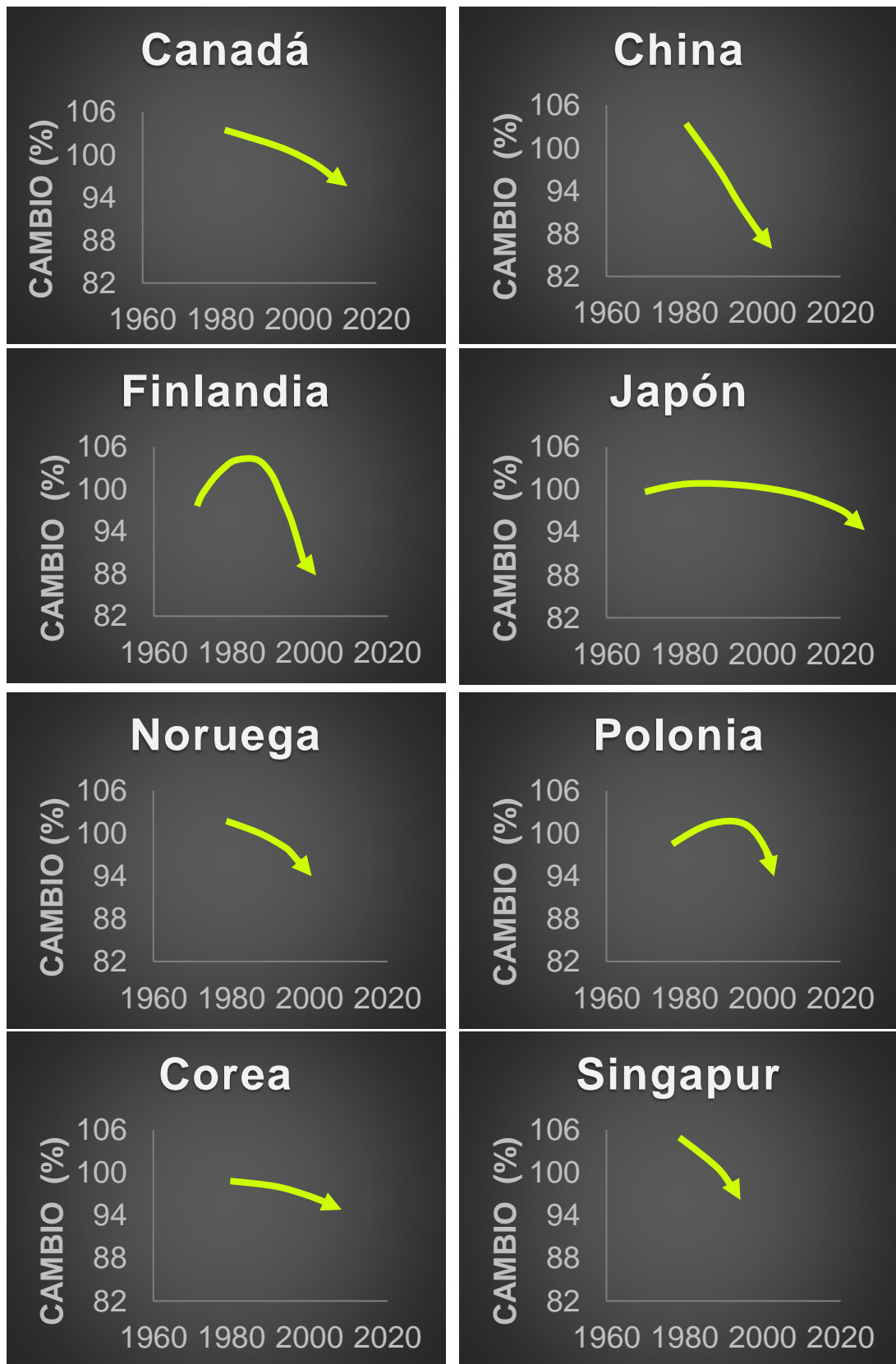


Actividad física laboral y sedentarismo en EEUU



Adaptado de Ng y Popkin (2012)





Adaptado de Lamoureaux et al., (2019)





II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO



TENEMOS UN PROBLEMA





II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO

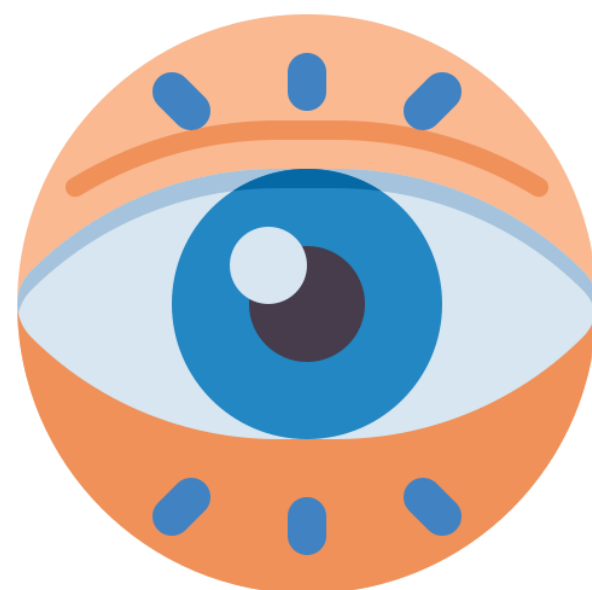


TENDREMOS UN GRAN PROBLEMA

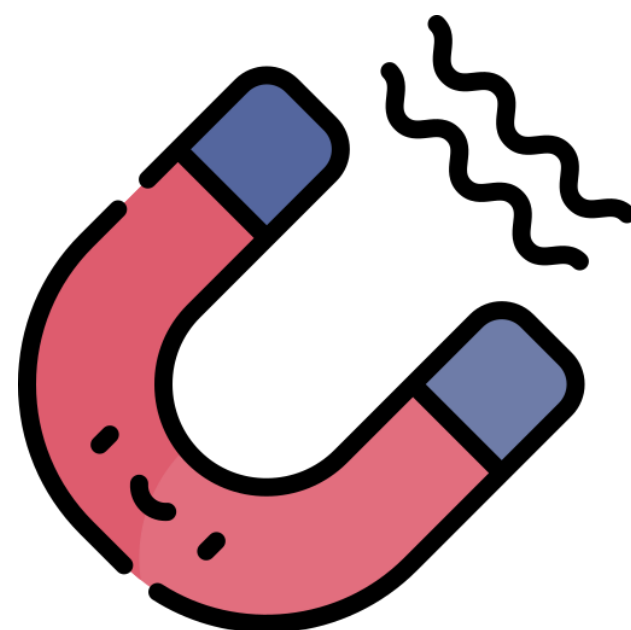




¿Cómo debe ser una actividad para que se convierta en un hábito?



VISIBLE



ATRACTIVA



FÁCIL

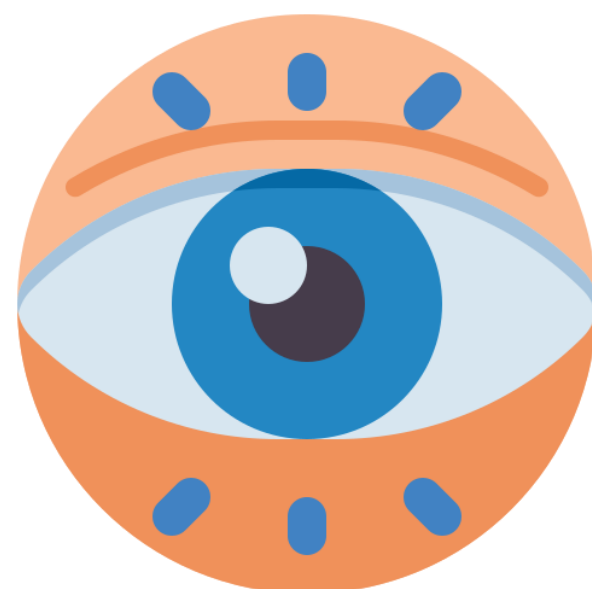


SATISFACTORIA

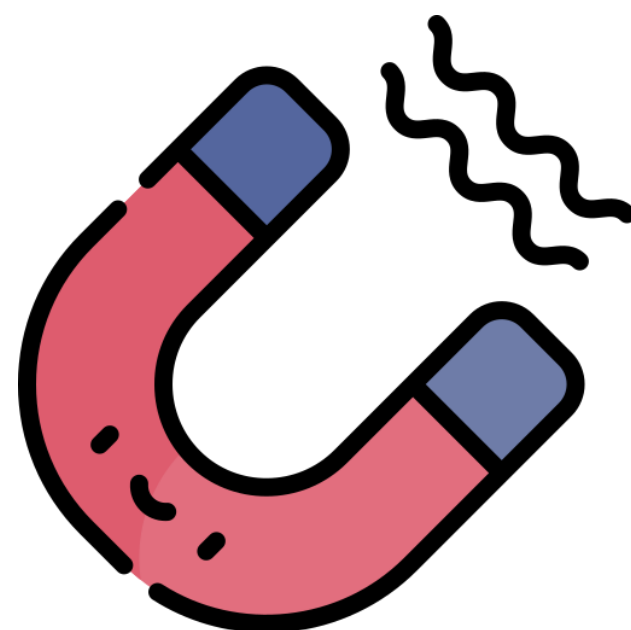
Adaptado de Clear, 2018



¿Cómo debe ser una actividad **en el entorno laboral** para que se convierta en un hábito?



VISIBLE



ATRACTIVA



**FÁCIL
Y RÁPIDA**



SATISFACTORIA

Adaptado de Clear, 2018



II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO

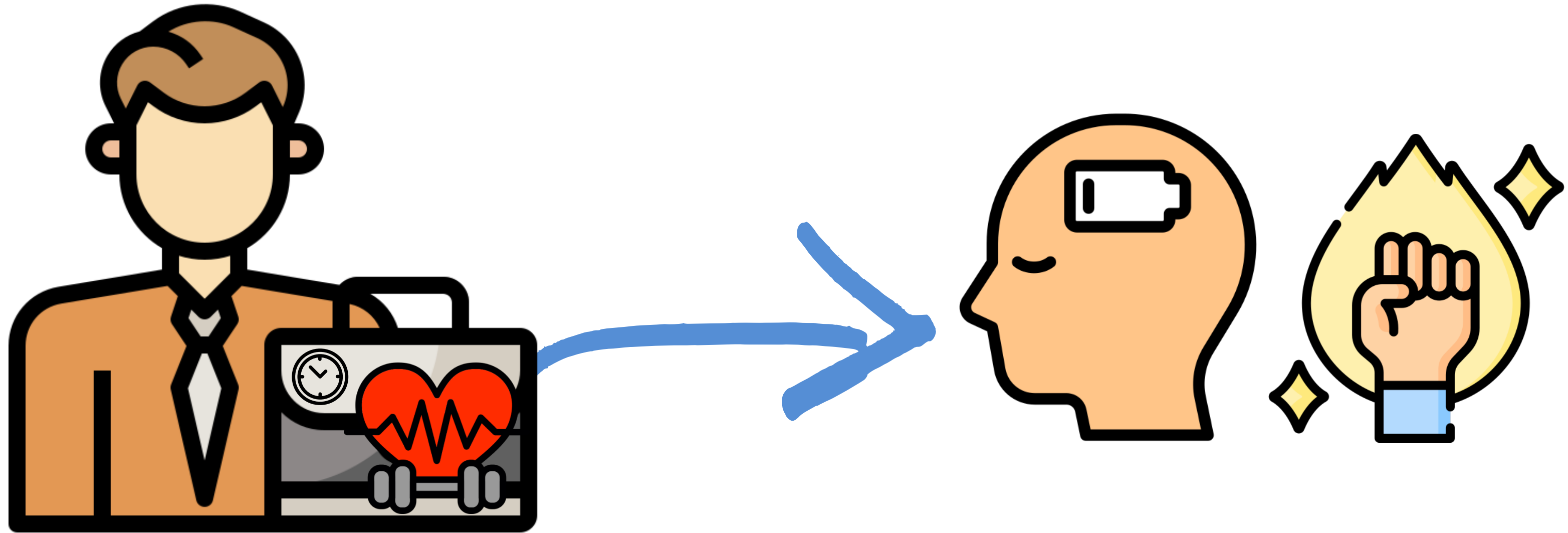


PAUSAS ACTIVAS





¿De verdad funcionan?

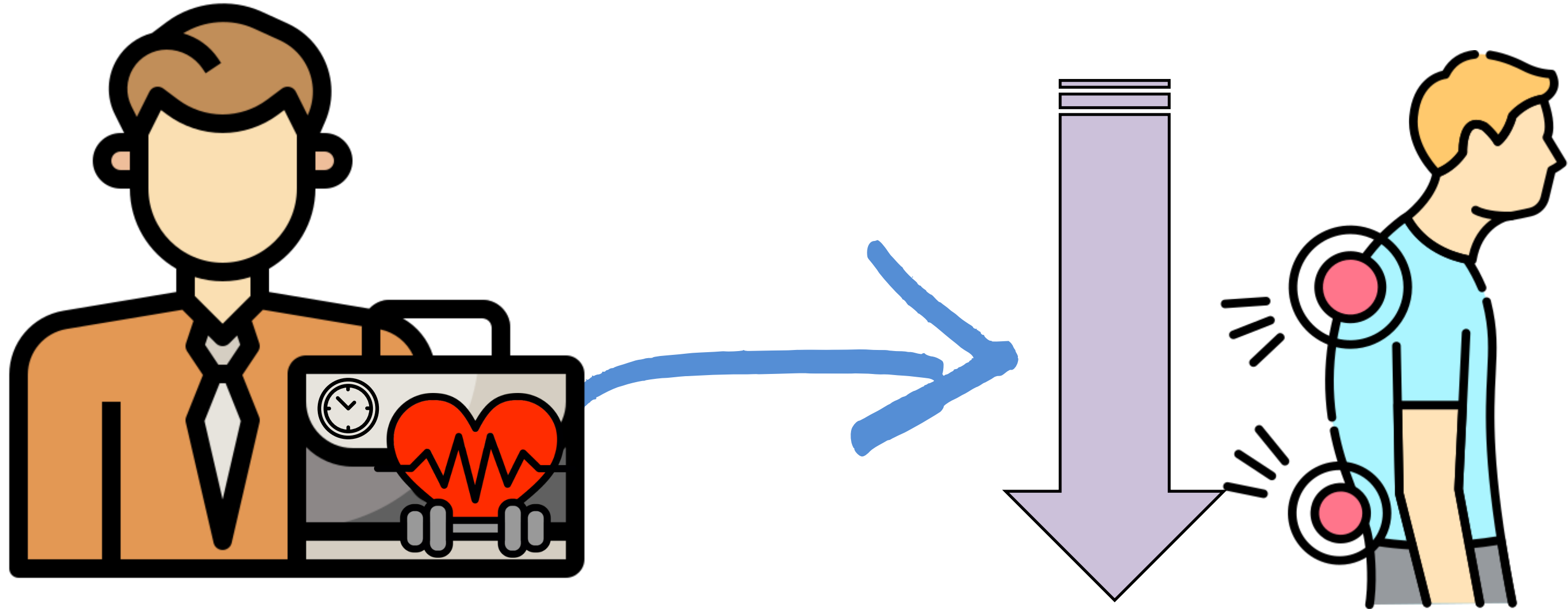


Fuente: Albulescu et al. 2022





¿De verdad funcionan?

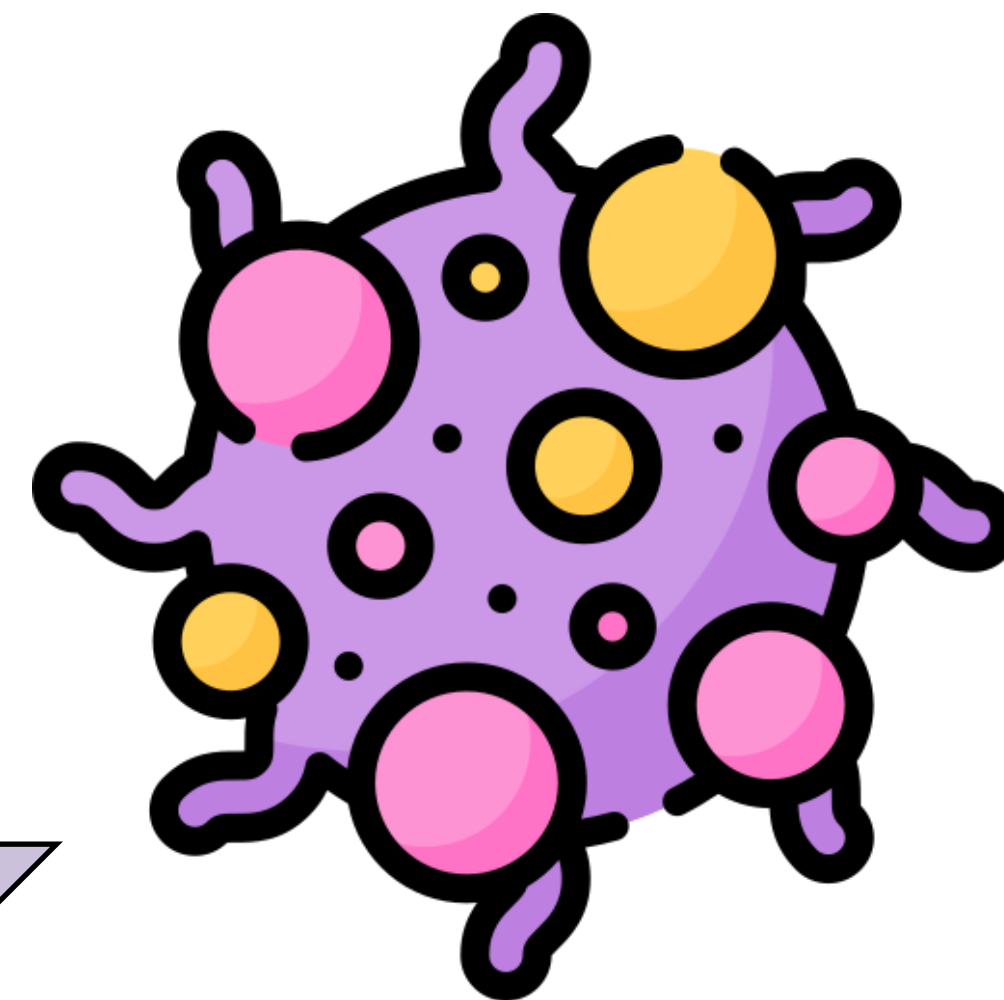
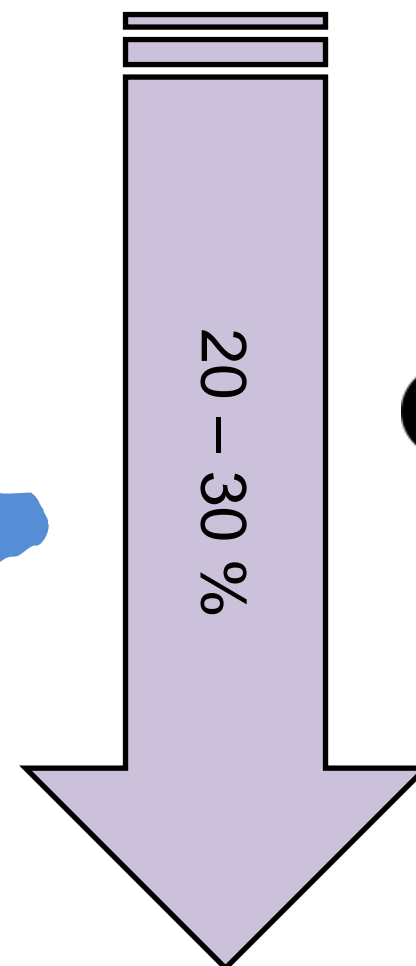


Fuente: Kallings et al. 2021





¿De verdad funcionan?

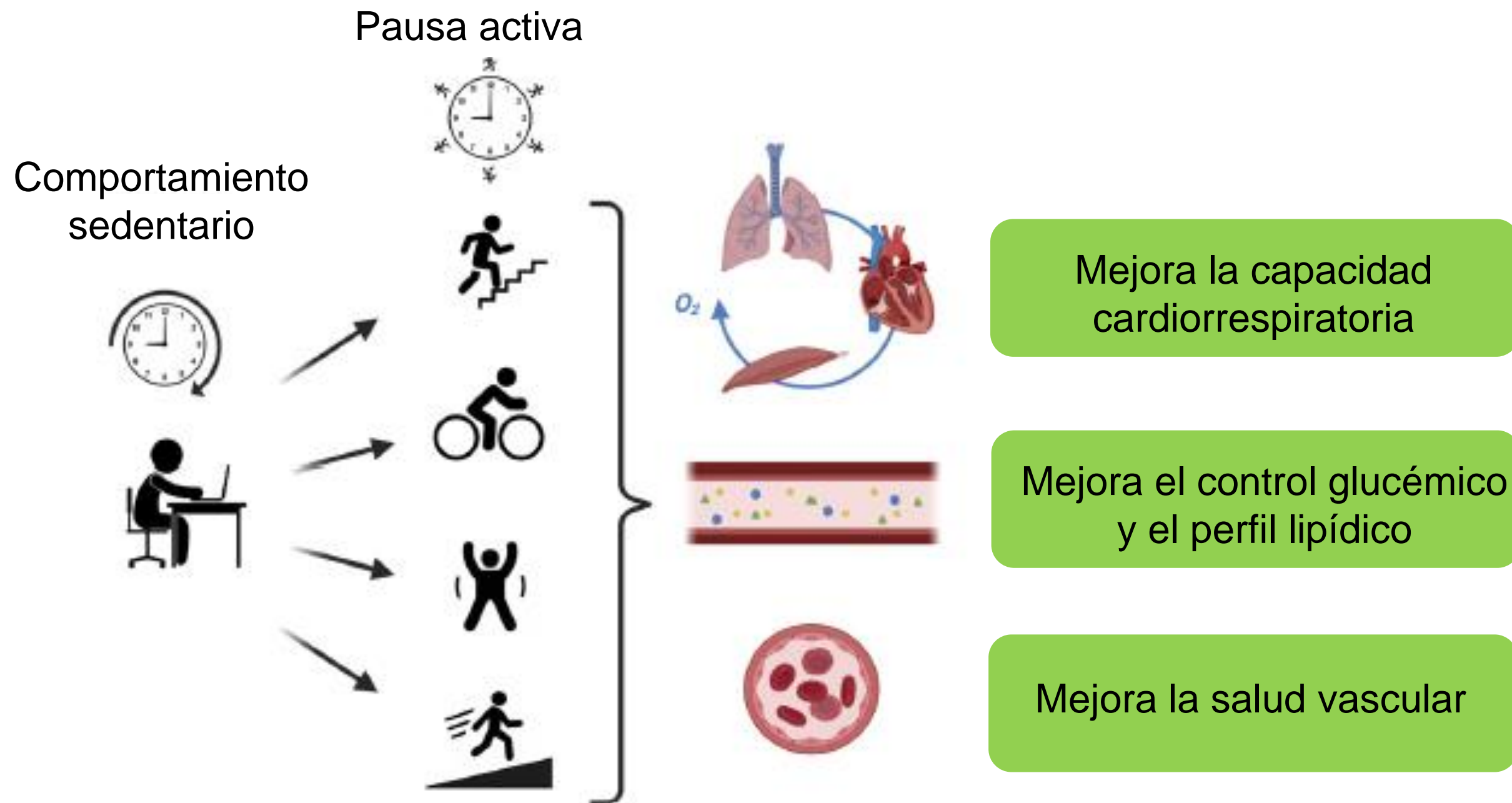


Fuente: Stamatakis et al. 2023





¿De verdad funcionan?

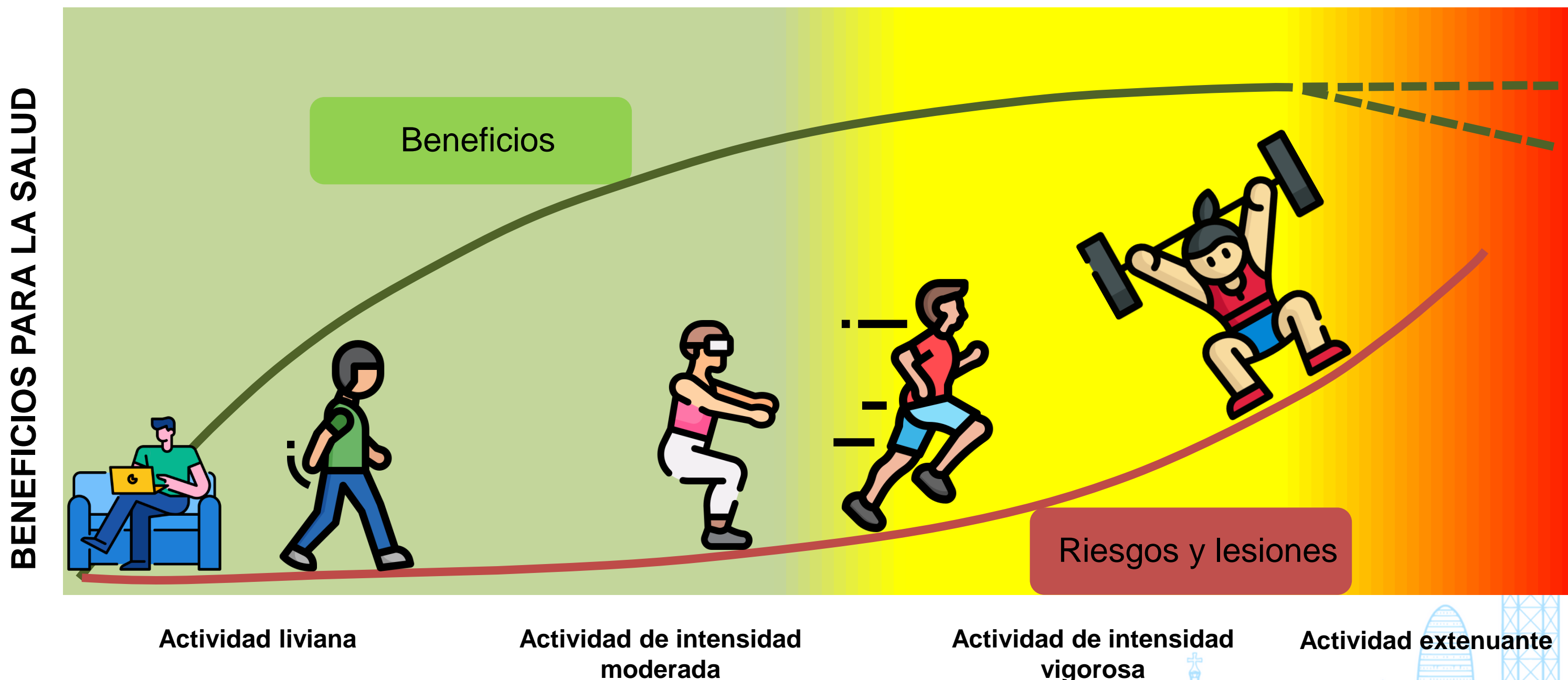


Fuente: Islam et al., 2022



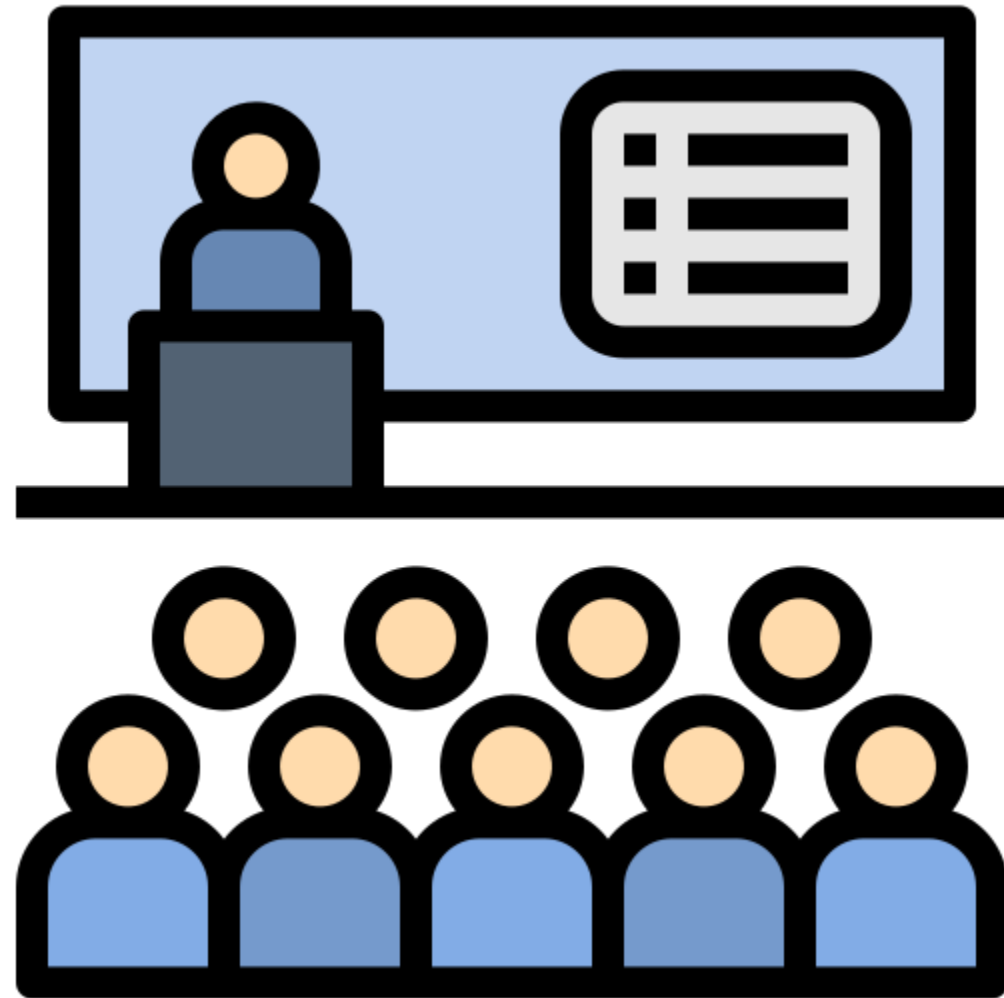


¿Por qué funcionan?





¿Cómo aplicar las pausas activas en tu centro de trabajo?



(Landais et al., 2022)

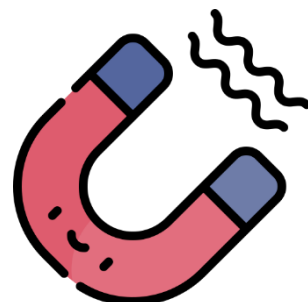
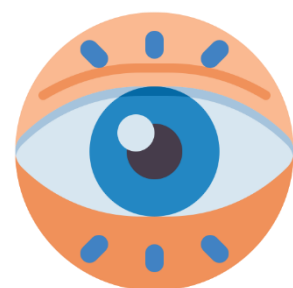




Ejemplo de pausa activa

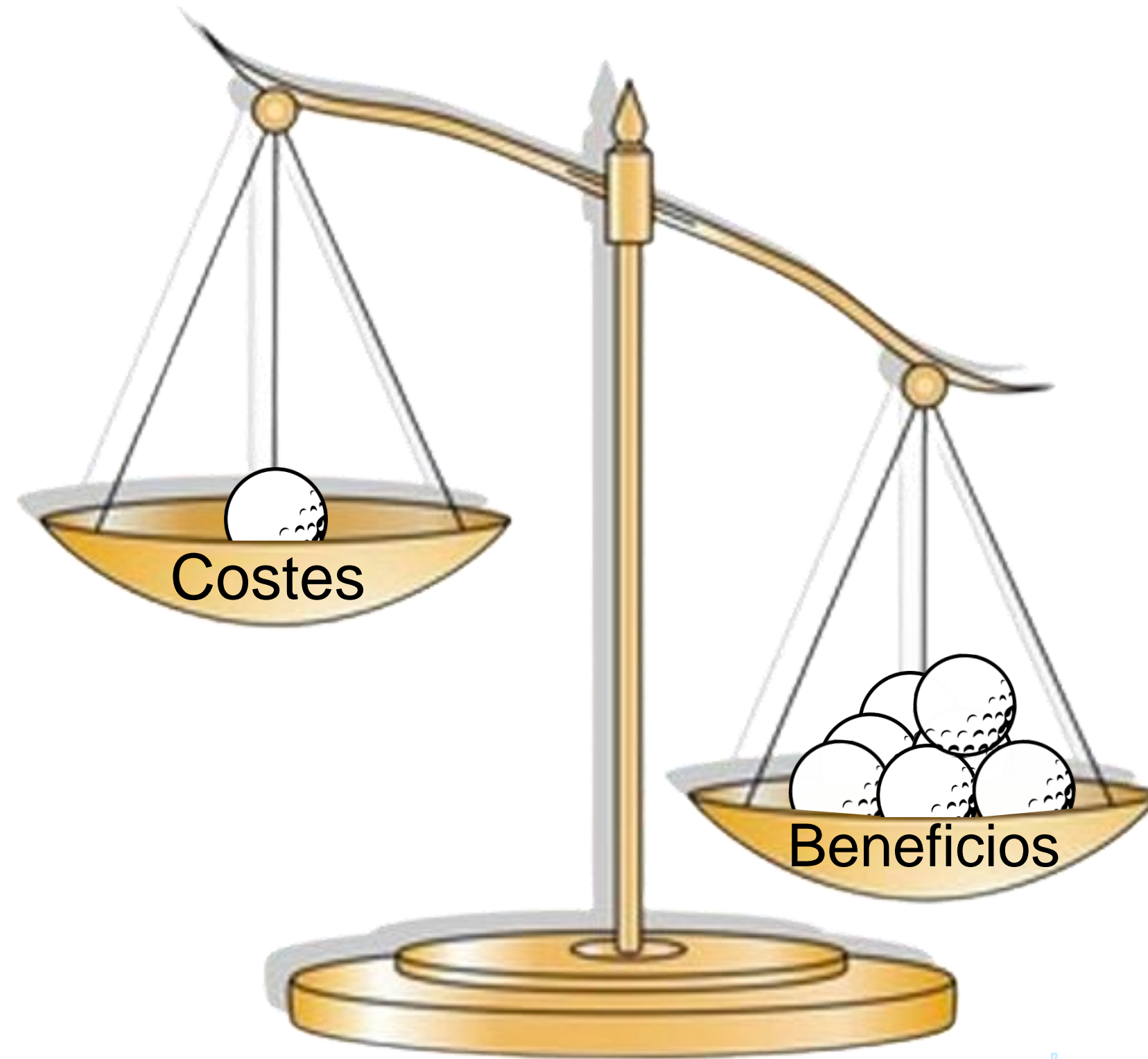


Nombre	Supervisor	Hora	Estiramientos	Sentadillas	Flexiones	Puntos
Esperanza	José (firma)	15:32h	Sí	Sí	Sí	65
...						





II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO





¿Cómo lo hacemos?



info@vitalgoals.es



www.vitalgoals.es/vital-office

ENFERMERÍA
DEL TRABAJO
360°

BARCELONA 2024
15, 16 Y 17 DE FEBRERO



Referencias bibliográficas

Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLoS ONE*, 17(8), e0272460.

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery

Islam, H., Gibala, M. J., & Little, J. P. (2022). Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 50(1), 31-37. doi: 10.1249/JES.0000000000000275.

Kallings, L. V., Blom, V., Ekblom, B., et al. (2021). Workplace sitting is associated with self-reported general health and back/neck pain: a cross-sectional analysis in 44,978 employees. *BMC Public Health*, 21, 875.

Lamoureux, N. R., Fitzgerald, J. S., Norton, K. I., Sabato, T., Tremblay, M. S., & Tomkinson, G. R. (2019). Temporal Trends in the Cardiorespiratory Fitness of 2,525,827 Adults Between 1967 and 2016: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49(1), 41-55.

Landais, L. L., Jelsma, J. G. M., Dotinga, I. R., et al. (2022). Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: A qualitative study. *BMC Public Health*, 22(1), 621

Ng, S.W., & Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*, 13(8), 659-680.

Stamatakis, E., Ahmadi, M. N., Friedenreich, C. M., et al. (2023). Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity and Cancer Incidence Among Nonexercising Adults: The UK Biobank Accelerometry Study. *JAMA Oncology*, 9(9), 1255-1259.

¡Muchas gracias!



II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO

BARCELONA 2024
15, 16 Y 17 DE FEBRERO