

## La importancia de la Actividad Física en los Lugares de Trabajo

Existe una sólida evidencia científica acerca de los efectos beneficiosos para la salud de la práctica regular de actividad física de intensidad moderada a vigorosa en la población adulta. En poco tiempo se pueden producir una serie de beneficios derivados de la actividad física, tal como es una mejor respuesta cardiovascular general, un incremento de la masa muscular, un descenso de la tensión arterial o una mejora del estado de ánimo y una reducción de los niveles de ansiedad.

Atendiendo a la evidencia científica, la práctica regular de la actividad física tiene una serie de beneficios sobre la salud de las personas adultas que se pueden resumir de la forma que sigue:

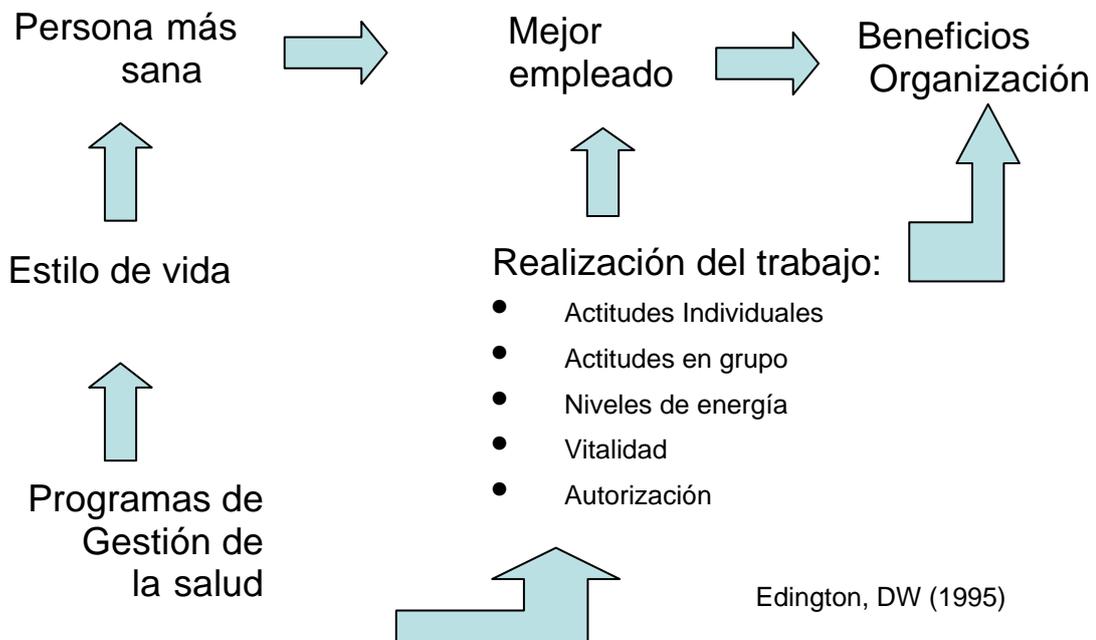
- Reduce el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión y un alto nivel de grasas y ayuda a controlarlas.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama.
- Reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal.
- Preserva o incrementa el tono muscular.
- Fortalece los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes.
- Aumenta la capacidad de coordinación y respuesta neuromotora, disminuyendo el riesgo y consecuencias de las caídas.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la autoestima.

Estos beneficios de la práctica de actividad física varían según las características de edad, sexo, estado de salud previo, etc. de la población.

En Andalucía las encuestas de salud de la población muestran que el 20 % de las personas mayores de 16 años que acuden a los centros de salud, reciben de su médico o médica la recomendación de hacer actividad física.

## ¿Por qué promover la Actividad Física en el Trabajo?

La evidencia también ha demostrado la utilidad de la promoción de la salud en los lugares de trabajo, sobre todo en aquellos asuntos referidos al control del tabaquismo y del consumo de alcohol, a la mejora de la alimentación y del incremento del ejercicio físico, al control de la hipertensión y de la obesidad, al dolor de espalda y de otros problemas músculo-esqueléticos, al control del estrés. Numerosos estudios, mayoritariamente llevados a cabo en países anglosajones, demuestran una clara correlación entre la actividad física y la mejora de la productividad en el puesto de trabajo. Esta correlación responde al esquema conceptual siguiente:



Una actividad física periódica en el entorno laboral puede suponer grandes beneficios para las empresas y para el trabajador, a modo de ejemplo:

Para la empresa:

- Reduce el absentismo laboral
- Mejora el rendimiento y la productividad
- Mejora las relaciones de los grupos humanos

- Aumenta la satisfacción de los trabajadores
- Las empresas ahorran en el medio plazo por reducción de bajas laborales.
- Mejora la visibilidad del centro de trabajo en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa

Para el trabajador:

- Mejora del estado de salud y de la calidad de vida de los/as trabajadores/as
- Mejora la capacidad de decisión
- Mejora el rendimiento y la productividad

En la tabla siguiente se recoge el gasto energético de distintas actividades laborales según la intensidad, medidos en unidades MET, es decir, el consumo metabólico basal, que equivale aproximadamente a 1 kcal/hora. Los valores de MET llegan a oscilar entre 0.9 cuando se duerme, 1 cuando se está tumbado o viendo la televisión, hasta 18 cuando se corre a gran velocidad (17.5 km/h).

### METS PARA DISTINTOS TIPOS DE ACTIVIDADES LABORALES SEGÚN GRADOS DE INTENSIDAD

INTENSIDAD	ACTIVIDADES LABORALES
<b>Muy ligera (hasta 3 METs)</b>	Trabajar sentado (de oficina), o de pie (comercio).
<b>Ligera-moderada (3-6 METs)</b>	Realizar trabajos de carpintería ligera, fontanería ligera, pintura de paredes, reparación de automóviles. electricidad, etc.
	Cavar. Trabajo de albañilería que implique pico y pala. Jardinería.
<b>Vigorosa (&gt;6 METs)</b>	Desarrollar trabajos de agricultura que implique trabajo pesado. Talar árboles. Desarrollar trabajos de carga y descarga.

## ¿Cuánta Actividad Física para personas adultas entre 18 y 64 años...?

Según la 'Guía de Recomendaciones para la Promoción de la Actividad Física' editada por la Consejería de Salud y basada en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, son **personas sedentarias** aquellas que no llegan a 150 minutos semanales de actividad física. Deben iniciarse con cortos periodos de actividad de ligera o moderada intensidad. Para evitar el riesgo de lesiones o el abandono de la práctica, el número de días semanales y la duración de la actividad aeróbica moderada se debe incrementar gradualmente, semana tras semana. Con tan solo 60 minutos de actividad física semanal a intensidad moderada ya se consiguen beneficios para la salud.

Cuando el nivel de forma física sea muy bajo, se puede comenzar con bloques incluso menores de 10 minutos de actividad ligera 3 veces por semana, como caminar a paso ligero.

Las actividades de fortalecimiento muscular deben hacerse con la participación de los principales grupos musculares. Se pueden introducir e incrementar gradualmente, pasando de 1 vez por semana a intensidad ligera hasta llegar a 2 días a intensidad ligera y a partir de ahí llevar a cabo incrementos de intensidad.

Por su parte, son **personas activas** aquellas que realizan más de 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Estas personas que ya cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, pueden conseguir beneficios adicionales sobre su salud realizando 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 150 minutos de vigorosa, e incrementando a 3 días por semana al menos, el trabajo de tonificación muscular.

Algunas de las definiciones que aquí aparecen pueden ayudarte a comprender mejor si eres una persona activa o no. De la Guía citada se recogen los ejemplos siguientes sobre actividad física moderada o vigorosa:

<i>ACTIVIDADES MODERADAS</i>	<i>ACTIVIDADES VIGOROSAS</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar rápido (a más de 5 Km./h)</li> <li>- Bailes</li> <li>- Aqua-aerobic</li> <li>- Tenis o pádel (dobles)</li> <li>- Montar en bicicleta a baja velocidad (menos de 16 Km./h)</li> <li>- Senderismo</li> <li>- Caminar con el agua por las rodillas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correr</li> <li>- Nada</li> <li>- Tenis (individual)</li> <li>- Bádminton</li> <li>- Aerobic</li> <li>- Bicicleta a altas velocidades (superior a 16 Km./h)</li> <li>- Saltos</li> <li>- Escalar/ subir una montaña</li> </ul>

### ¿Qué pueden hacer las empresas y centros de trabajo para promover la actividad física?

- Promover estrategias y programas continuados de promoción de la actividad física dirigido a los/as trabajadores/as, apoyándose en los servicios de salud laboral o prevención de riesgos.
- Incluir la actividad física en la rutina diaria del centro de trabajo, haciendo campañas de sensibilización fomentando el uso de las escaleras y reduciendo, en la medida de lo posible, el uso del ascensor. De igual modo debe fomentarse, si es posible, acceder a pie o en bicicleta a los lugares de trabajo. Para ello, deben habilitarse aparcamientos para bicicletas y fijar rutas seguras.
- Incrementar paulatinamente la duración, intensidad y frecuencia hasta alcanzar las recomendaciones de actividad física.
- Plantear la práctica de la actividad física en el centro, como una actividad social entre compañeros de trabajo (estiramientos, relajación...)
- Acudir al centro deportivo más cercano por si algunas de las actividades ofertadas resultan motivante o subvencionar este tipo de acciones.
- Flexibilizar horarios que facilite la práctica de la actividad física.
- Promover equipos deportivos y organizar torneos de empresa.
- Fomentar en la medida de lo posible la implicación de las familias en este tipo de actividades para que extender este tipo de prácticas a todos los entornos.

Más información sobre la promoción de la Actividad Física en:

- ◇ Página de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

<http://www.juntadeandalucia.es/salud/promocionsaludeneltrabajo>

[www.juntadeandalucia.es/salud/rutasvidasana](http://www.juntadeandalucia.es/salud/rutasvidasana)

[www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos](http://www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos)

- ◇ Blog de empresas saludables

[www.centrosdetrabajosaludables.es](http://www.centrosdetrabajosaludables.es)

- ◇ Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo

[www.enwhp.org](http://www.enwhp.org)

- ◇ Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

[www.insht.es](http://www.insht.es)

[Enlaces](#) [Recursos](#)