

# “ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SITIO DE TRABAJO: PAUSA ACTIVA LABORAL”



Dra. Gabriela F. De Roia  
LEAF- UFLO  
Argentina

[gabriela.deroia@uflo.edu.ar](mailto:gabriela.deroia@uflo.edu.ar)

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SITIO DE TRABAJO

Necesidad de hacer intervenciones en materia de alimentación y actividad física en los lugares de trabajo \_OMS y el Foro Económico Mundial (OMS, 2008).

Ley de Lucha contra el sedentarismo 2015.

Plan Nacional Argentina Saludable (Ministerio de Salud, 2013)

UNIVERSIDAD LIBRE DE HUMO

UNIVERSIDAD LIBRE DE ALCOHOL

UNIVERSIDAD PROMOTORA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

UNIVERSIDAD PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

# MODELO: UNIVERSIDAD SALUDABLE

UNIVERSIDAD LIBRE DE HUMO

UNIVERSIDAD LIBRE DE ALCOHOL

UNIVERSIDAD PROMOTORA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

UNIVERSIDAD PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA

# LABORATORIO DE ERGONOMIA Y ACTIVIDAD FÍSICA: LEAF

- INVESTIGACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SITIO DE TRABAJO
- EXTENSION: “A MOverte con UFLO”: Corporate Fitness
- DOCENCIA: TIF Y CATEDRAS

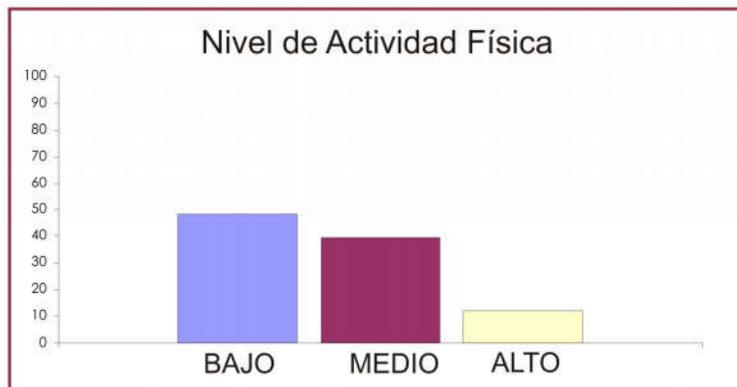


# EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES

- EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD
- EVALUACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

# NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA GPAQ

- Participaron 51 empleados
- (42,5% sede Buenos Aires), 16 Hombres, 33 Mujeres,
- GPAQ \_ 49% era inactivo,  $9,4 \pm 3,1$  hs (3-16 hs) comportamiento sedentario.



Datos relativos al cuestionario GPAQ sobre el nivel de actividad física de los empleados UFLO en porcentaje del total interrogado.



## NIVEL DE APTITUD FÍSICA

- 22 empleados  $45 \pm 17$  años. (3 adultos mayores), 8 H, 14 M.
- La batería de test adaptada a la edad, ACSM (2008) y Senior Fitness Test (Rikli R.E., and Jones C.J. 2013) y la interpretación de los resultados ajustada por edad y sexo.
- Se midió : peso, talla, circunferencia de cintura, % grasa, aptitud cardiovascular, la fuerza (mmss y mmii) y la flexibilidad (mmss y mmii).

## Programa: "Universidad Saludable"

2014

### VARIABLES EVALUADAS

#### Componente morfológico:

- Peso, estatura e índice de masa corporal (IMC).
- Perímetro de cintura.
- Sumatoria de pliegues.

#### Componente funcional:

- Flexibilidad miembro inferior y hombros.
- Fuerza de miembro inferior y tronco/superior.
- Aptitud cardiovascular.

Estas variables fueron seleccionadas por estar en estrecha relación con la salud física de la población. Se espera que estos parámetros evolucionen.

**POR ESO ESTE PROYECTO ES PARA VOS!!!**



ANOTATE A NUESTRO 2do PROYECTO: **"PAUSA ACTIVA YOGA LABORAL UFLO"**  
20 minutos por tu salud

Empezamos el **Martes 12 de Agosto a las 12.30hs LEAF.**  
Informes e inscripción: [infouniversidadsaludable@uflo.edu.ar](mailto:infouniversidadsaludable@uflo.edu.ar)

El propósito del programa es activar propuestas interdisciplinarias orientadas a mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria y que estas acciones sirvan como modelo para nuestra sociedad.



Se sabe que el trabajo sedentario, frente a la pantalla sumado a niveles bajos de actividad física incrementan las probabilidades de contraer enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, osteoporosis, depresión y algunos cánceres), al igual que la predisposición a trastornos músculo esqueléticos (dolores musculares).

### PROYECTO

**"Evaluación de la actividad física y aptitud física del empleado UFLO"**  
El Laboratorio de Ergonomía y Física de la UFLO lanzó el primer proyecto que tiene por objetivo conocer las necesidades del empleado UFLO sobre el nivel de actividad física y de aptitud física en relación a la salud. A partir de estos resultados se generarán propuestas específicas sobre actividad física y salud para nuestro staff UFLO.

Edad: años | Sexo: | Nivel de actividad física (GPAQ):

Componente Morfológico

Composición corporal				
Peso (Kg)	Talla (m)	IMC	Perímetro cintura (cm)	I Pliegues (%)

\*Se espera que I Pliegues (suma de pliegues sea para la mujer <=52 en relación al riesgo cardiovascular).

IMC (índice de masa corporal)	
<18,5	bajo peso
18,5 - 24,99	normal
25 - 29,99	sobrepeso
30 - 34,99	obesidad 1
35 - 39,99	obesidad 2
>=40	obesidad 3

Perímetro cintura (mujeres)	
(cm)	riesgo cardiovascular
<70	muy bajo
70-89	bajo
90-109	alto
>110	muy alto

Componente Funcional

Flexibilidad			Fuerza		Esfuerzo
mmii y tronco	hombros		abdominal	miembro superior	escalinata de 2 minutos
(cm)	der (cm)	izq (cm)	(repeticiones)	(repeticiones)	(pasos)

\*Se espera que los resultados para flexibilidad de hombro bilateral sean cercanos a cero o mayores.

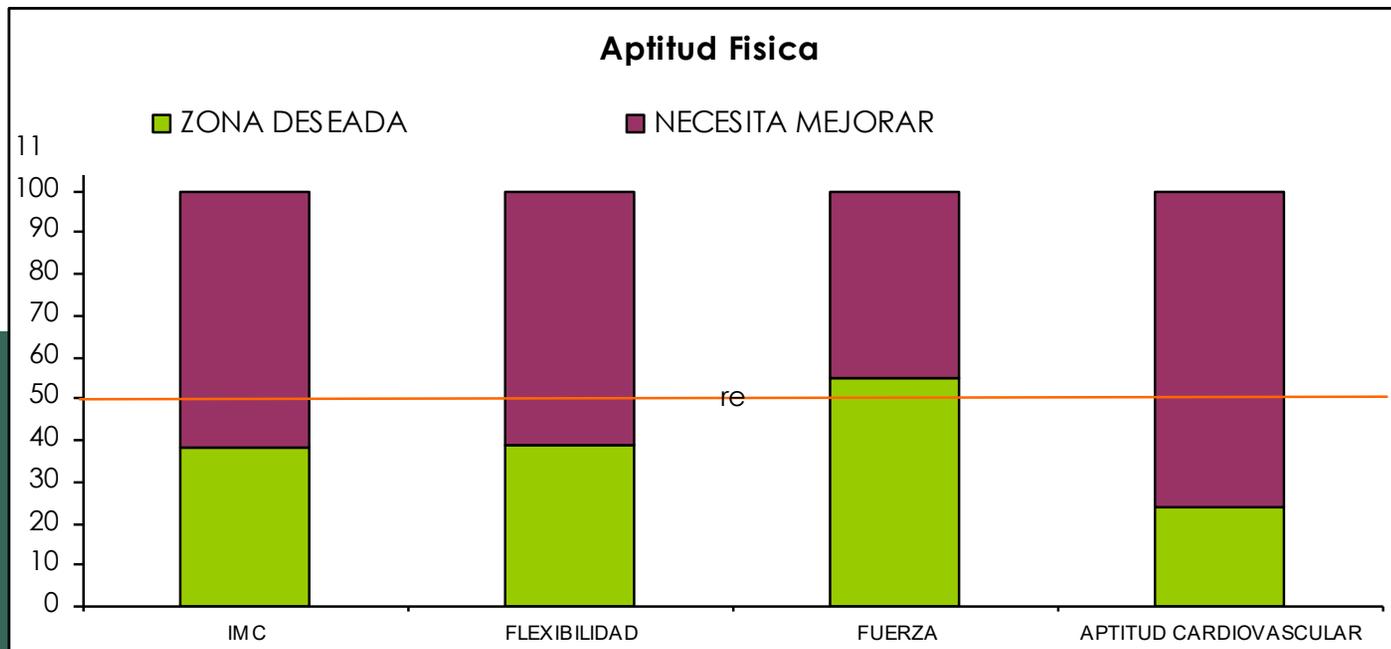
MUJERES	Flexibilidad de miembros inferiores y tronco (mmii y tronco)				
edad	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59
Excelente	>=43	>=41	>=41	>=38	>=39
Muy bueno	38-42	37-40	36-40	34-37	33-38
Buena	34-37	33-36	32-35	30-33	30-32
Regular	29-33	28-32	27-31	25-29	25-29
Nec. Mejorar	<=28	<=27	<=26	<=24	<=24

MUJERES	Fuerza abdominal			
edad	20-29	30-39	40-49	50-59
Excelente	25	25	25	25
Muy bueno	18-24	19-24	19-24	19-24
Buena	14-17	10-18	11-18	10-18
Regular	5-13	6-9	4-10	6-9
Nec. Mejorar	<=4	<=5	<=3	<=5

MUJERES	Fuerza miembro superior (mms)			
edad	20-29	30-39	40-49	50-59
Excelente	>=30	>=27	>=24	>=21
Muy bueno	21-29	20-26	15-23	20
Buena	15-20	13-19	11-14	10
Regular	10-14	8-12	5-10	6
Nec. Mejorar	<=9	<=7	<=4	<=1

MUJERES	Escalinata de 2 min
Muy bueno	>110
Aceptable	110-90
Nec. Mejorar	<90

\*Los valores de referencia se ajustan a un rango de edad, sexo y se obtiene una calificación que está relacionada con la salud.



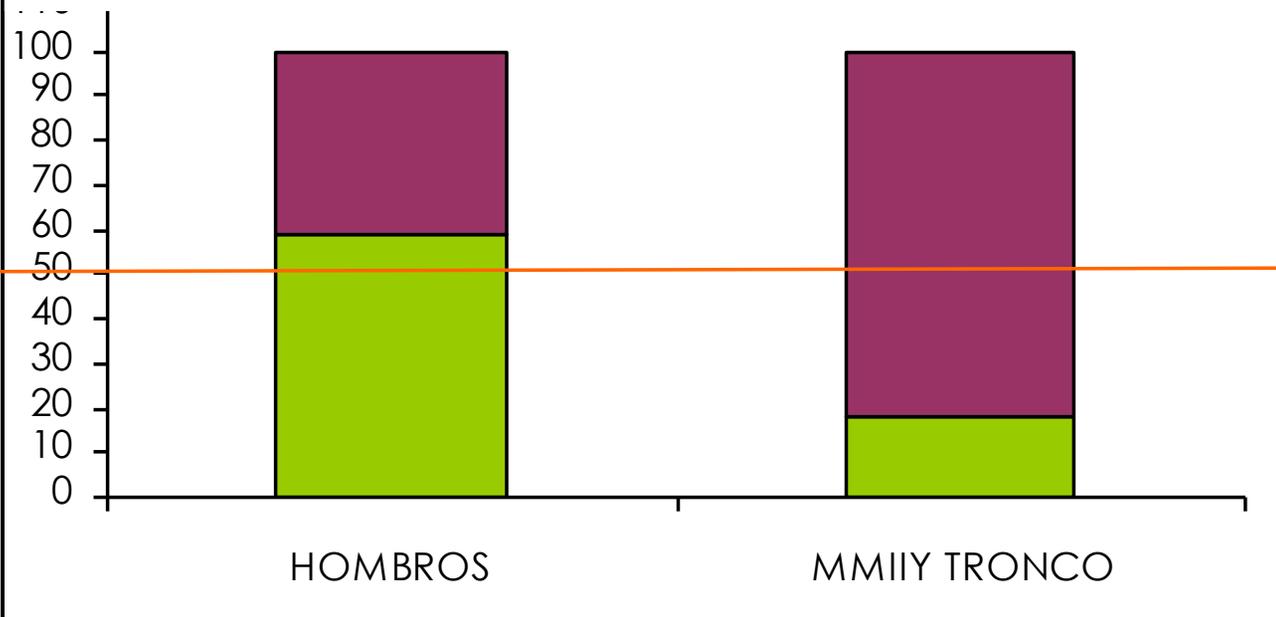
RIESGO CARDIOVASCULAR ALTO:  
 36 % (% GRASA ALTO\_ <=38 H ; <=52 M)  
 55,6% CC (RIESGO ALTO)

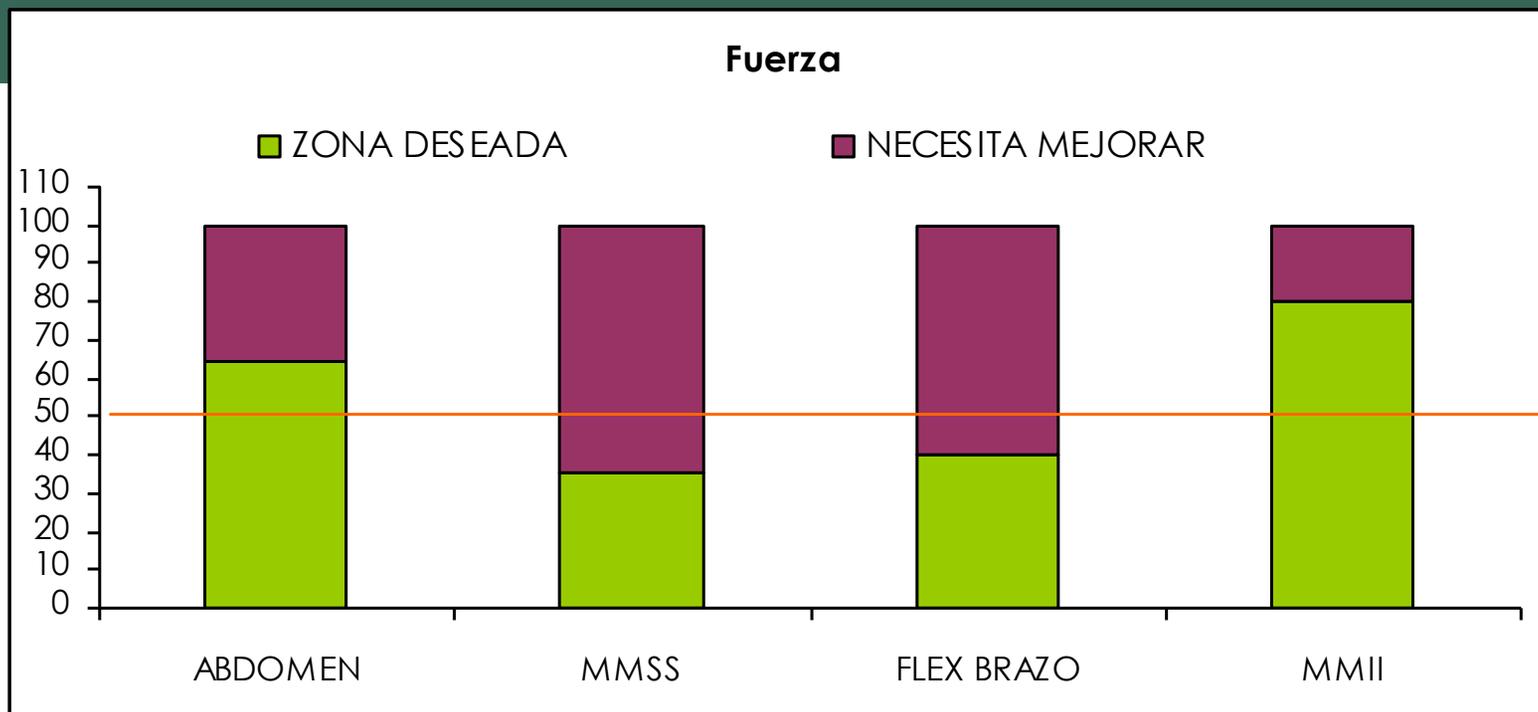
n=22

### flexibilidad

■ ZONA DESEADA

■ NECESITA MEJORAR





# NECESIDADES OBJETIVAS DE LOS EMPLEADOS UFLO

- AUMENTAR NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA
- AUMENTAR APTITUD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD:
  - COMPOSICIÓN CORPORAL
  - APTITUD CARDIOVASCULAR
  - APTITUD MUSCULO ESQUELETICA



ECNT  
TME

*“los problemas de salud del aparato locomotor, es decir, de músculos, tendones, esqueleto óseo, cartilagos, ligamentos y nervios. Esto abarca todo tipo de dolencias, desde las molestias leves y pasajeras hasta las lesiones irreversibles y discapacitantes” (OMS 2004)*



## PROGRAMA: “A MOverte con UFLO: Corporate Fitness”

- PROPOSITO:

- 1) REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES Y TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS.

- OBJETIVOS:

- 1) AUMENTAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA
- 2) DISMINUIR EL TIEMPO SENTADO
- 3) AUMENTAR EL NIVEL DE APTITUD FÍSICA RELACIONADO CON LA SALUD

- PROYECTOS:

- 1) PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
- 2) PROGRAMA EDUCATIVO EN PROMOCIÓN DE HABITOS SALUDABLEMENTE ACTIVOS
- 3) PAUSA ACTIVA LABORAL

# DIFUSIÓN



UFLO  
UNIVERSIDAD DE FLORES

www.uflo.edu.ar

f in t



## SEMANA MUNDIAL de la ACTIVIDAD FISICA

El **Miércoles 8 de Abril** nos sumamos a los festejos de la Semana Mundial de la Actividad Física con el desafío "UFLO EN MOVIMIENTO"  
El objetivo es que la comunidad UFLO, sea promotora de la actividad física.  
Se realizarán actividades durante la mañana en los edificios de Bacacay, Pedernera 275 y en el gimnasio Don Napoleón (Terrada 50).

**Te esperamos a las 10:30 hs preparado para moverte!**

f t

Queremos que vos y tus amigos sean los protagonistas. Compartí ese día en las redes sociales tus momentos de actividad física con nosotros, con el HASHTAG **#UFLOENMOVIMIENTO**

Universidad de Flores | Pedernera 275, Flores, CABA. | Tel: 4610-9300 | Mail: extension@uflo.edu.ar

## PROGRAMA UNIVERSIDAD SALUDABLE PARA EMPLEADOS



Se sabe que la actividad física regular y la disminución del tiempo que permanecemos sentados o frente a pantallas junto con la sana alimentación promueven la salud a través de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y trastornos musculoesqueléticos. Estas son las premisas en las cuales se basa el programa Universidad saludable.

**UFLO sigue pensando cómo mejorar tu salud y bienestar dentro de tu lugar de trabajo.**

Invitamos a todos los empleados UFLO a compartir un encuentro saludable para dar inicio a nuestras propuestas para el 2016!  
Te esperamos el **Miércoles 10 de Agosto** a las **10.30Hs.** en Bacacay 2932 o a las **15.00Hs.** en Pedernera 288.



# I) PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



- INSTALACIONES NO ADECUADAS (FALTA DE DUCHAS, ESPACIOS DE ENTRENAMIENTO LEJANOS AL SITIO DE TRABAJO)
- IMPOSIBILIDAD DE CONCORDAR HORARIOS.
- NO SE CONTINUO CON LOS EMPLEADOS

## ENTRENAMIENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDAD Y CONTROL DEL PESO CORPORAL

La insuficiente actividad física y las elecciones inadecuadas de los alimentos provocan un desequilibrio calórico tendiente a la concentración de tejido graso.

El método intervalado de alta intensidad es tiempo costo efectivo ya que sólo unos minutos son suficientes para producir cambios sustanciales en la composición corporal.

Te esperamos en la Plaza Misericordia para gastar calorías en 24 encuentros de 15 minutos.

Sólo necesitás el APTO MÉDICO para comenzar en septiembre.

Prof. Flavia Magnano



## 2) PROYECTO EDUCATIVO DE PROMOCION DE HABITOS SALUDABLEMENTE ACTIVOS EN EL SITIO DE TRABAJO

### ■ CONTENIDOS

#### TRABAJO:

DISMINUIR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO.

AUMENTAR EL NUMERO DE PASOS (ESTRATEGIAS DE INTERMITENCIA DEL TIEMPO SENTADO)- LA POTENCIALIDAD DEL USO DE LAS ESCALERAS-

PROMOCIÓN DE LAS PROPUESTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DE LA UFLO.

#### DESPLAZAMIENTOS:

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA PASANDO DE TRANSPORTE MOTORIZADO A ACTIVO.

#### TIEMPO LIBRE:

CONCEPTOS DE EJERCICIO FÍSICO Y APTITUD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD. CONCEPTOS, DIMENSIONES Y PRESCRIPCIÓN.

#### PROYECTO EDUCATIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA LABORAL Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El objetivo es brindarte herramientas para que puedas agregar a tu vida más actividad física y que mejores tus elecciones alimenticias, especialmente durante el horario laboral.

Revalorizar el lugar de trabajo como un espacio apto para promover estilos de vida saludables.

Son sólo 10 encuentros de 20 minutos en el edificio de Pedernera.

En Bacacay fue un éxito, los esperamos ahora en Pedernera!!!

Prof. Mayra Borges y Prof. Carolina Gareis



## 2) PROYECTO EDUCATIVO DE PROMOCION DE HABITOS SALUDABLEMENTE ACTIVOS EN EL SITIO DE TRABAJO

PROPUESTA: 10 ENCUENTROS (5 AFY A AS) SEMANALES, GRUPALES, A MODO DE TALLER DE 15 MIN DE DURACIÓN.

EVALUACIONES: PESO-TALLA- IMC- NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACION SALUDABLE.

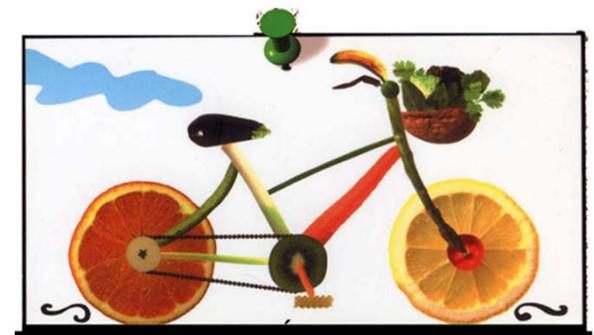


meses	abril					mayo							junio				julio				agosto					
fechas	4-8	11-15	18 y 22	25	29	2	6	9	13	16	20	23	27		13	17			4	8	11 y 15					8/12
semanas	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							19
momentos	inicio		test Pre	Encuentros formativos												test Post	pausa		Cierre							
etapas				encuentros presenciales							encuentros semipresenciales															
actividades	D	P														FG				FG						
				1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°													
peso y talla			x								x					x				x						

## 2) PROYECTO EDUCATIVO DE PROMOCION DE HABITOS SALUDABLEMENTE ACTIVOS EN EL SITIO DE TRABAJO

### ■ Resultados:

- 20 empleados adhirieron voluntariamente a la propuesta (25% de edificio I y II) .
- El 25% redujo el peso corporal
- El 50% mejoró el nivel de actividad física siendo los I- desplazamientos +75%
- Dominio del trabajo (intermitencia del tiempo sentado), no hubo diferencias significativas en el comportamiento sedentario (GPAQ).



### 3) PAUSA ACTIVA LABORAL UFLO



↑ Clases de yoga para empleados:

- PROPUESTA:

PAUSA ACTIVA LABORAL, HATHA YOGA, DURACIÓN 3 MESES, 2 VECES POR SEMANA DE 20 MINUTOS CADA SESIÓN.

(Nespor ,1989; Murkhejee y Mocashi , 1987; Madanrohaan , 1989)

- OBJETIVO:

- AUMENTO DE LA FUERZA MUSCULAR Y DE LA FLEXIBILIDAD (ACSM, 2008)
- REDUCCIÓN DE TME (Kuorinka, I. 1987)

#### STRETCHING GLOBAL ACTIVO Y REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS

El objetivo es ofrecerte una actividad orientada a disminuir los dolores de cuello, espalda, miembros superiores e inferiores mediante un método de elongación global activo.

Esta innovadora técnica entiende al cuerpo como un todo permitiendo armonizar las cadenas musculares , reducir tensiones y actuando sobre las causas de tus dolencias.

Te esperamos para probar 24 encuentros de 20 minutos en el edificio de Bacacay a partir de septiembre.

Prof. Chiara Mainetti



## RESULTADOS: PAL

- 8 empleados (pre-post),  $38 \pm 11,4$  años, de las cuales 5 M y 3 H, IMC:  $28,4 \pm 1,5 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-2}$ .
- El nivel de actividad física no cambió significativamente, el comportamiento sedentario siguió cercano a las 11 hs diarias. En el trabajo no se evidenció empleados con práctica de actividad física a intensidad moderada o vigorosa.



	flexibilidad			aptitud muscular	
	mmss		mmii	tronco	mmss
	derecho	izquierdo			
Pre	3,6 ± 3,2	0,2 ± 5,3	27,2 ± 9,6	12,9 ± 11,1	13 ± 5,7
Post	5,8 ± 3,2 *	3,7 ± 4,6 *	29,9 ± 9,3 *	16,4 ± 11,5*	16,3 ± 6,6 *

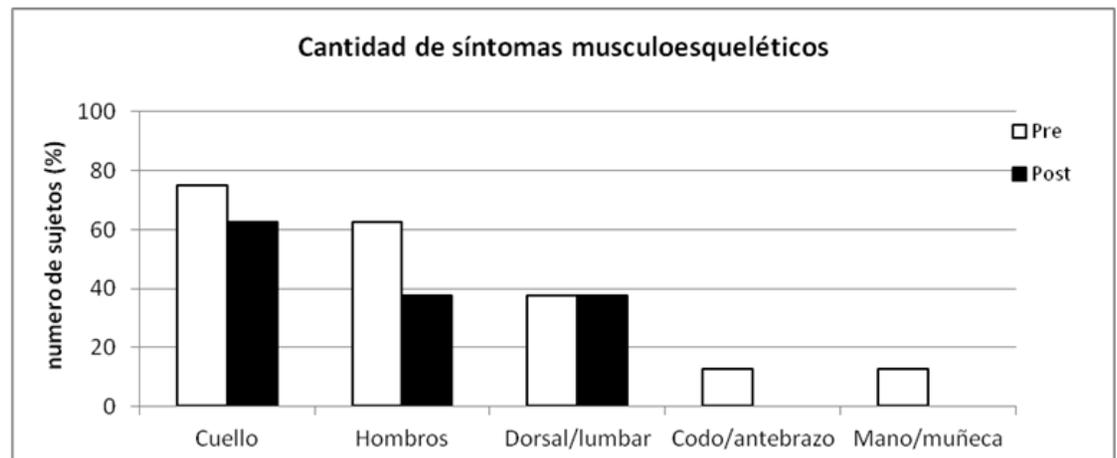
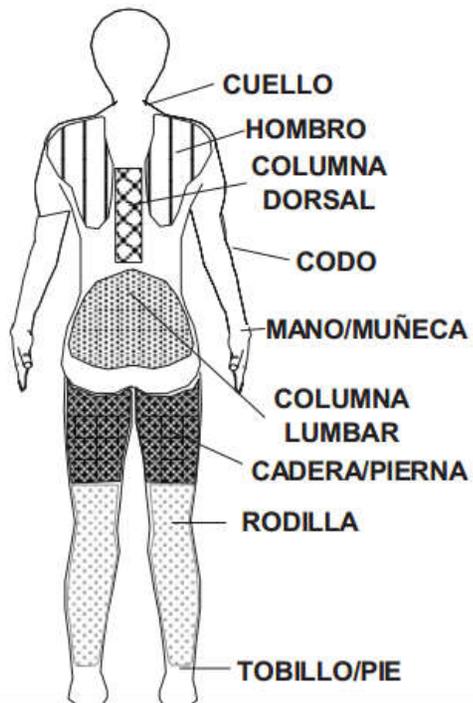


Gráfico 10: Se describe la cantidad de síntomas en porcentaje luego de la intervención (post) y se lo compara con el previo

## AUMENTO DE LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD

- ADHERENCIA Y CONTINUIDAD
- AMPLIACIÓN (PAL Y ALUMNOS)

### STRETCHING GLOBAL ACTIVO Y REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS

El objetivo es ofrecerte una actividad orientada a disminuir los dolores de cuello, espalda, miembros superiores e inferiores mediante un método de elongación global activo.

Esta innovadora técnica entiende al cuerpo como un todo permitiendo armonizar las cadenas musculares, reducir tensiones y actuando sobre las causas de tus dolencias.

Te esperamos para probar 24 encuentros de 20 minutos en el edificio de Bacacay a partir de septiembre.

**Prof. Chiara Mainetti**



# CONCLUSIONES

- Propuestas que generan más adherencia, continuidad y ampliación: pausas activas laborales.
- Propuestas educativas, poco convocantes y difíciles de mantener en el tiempo.
- Tanto la PAL como el programa formativo produjeron cambios en el nivel de actividad física y aptitud física relacionada con la salud.
- Propuestas antes y después del horario de trabajo no pudieron implementarse.
- Instalar deseo en las autoridades por acreditar como universidad saludable.
- Visibilidad y posicionamiento del LEAF dentro de la UFLO en la promoción de Actividad Física relacionada con la salud.
- TIF, pasantías, línea de investigación en actividad física en el sitio de trabajo.
- Ampliación del proyecto a alumnos.
- Prestación de servicio

Gabriela F. De Roia

Argentina

[gabriela.deroia@uflo.edu.ar](mailto:gabriela.deroia@uflo.edu.ar)

