



# e-PREVENGA

SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA



**MUTUA INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas

# Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**  
#LaMutuaDeLasPersonas

MUTUA INTERCOMARCAL

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 039



Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).  
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.  
[www.apaprevencion.com](http://www.apaprevencion.com)  
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,  
sin expresa autorización del propietario del copyright.



# INTRODUCCIÓN



La mayoría de las sociedades más desarrolladas tienden hacia el sedentarismo, con la consiguiente aparición de problemas de salud.

El sedentarismo está provocando un importante aumento en la aparición de enfermedades crónicas, como: obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o respiratorias. La inactividad física también tiene un importante efecto negativo en dolencias como la osteoporosis y la artrosis.

Por otra parte, cada vez son más habituales los puestos de trabajo sedentarios, de ahí que resulte imprescindible recuperar un estilo de vida activo, integrado en la vida cotidiana, así como en el ámbito laboral. La promoción de la salud en los lugares de trabajo es ya una necesidad que las empresas no pueden obviar en sus políticas de prevención de riesgos laborales y bienestar de los trabajadores.



El sedentarismo está clasificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el cuarto factor de riesgo cardiovascular más prevalente (detrás de la hipertensión arterial, el tabaquismo y la diabetes mellitus). Se le considera causa directa del fallecimiento de más de 3 millones de personas en el mundo.

La inactividad física provoca en el organismo toda una serie de trastornos relacionados con el deficiente desarrollo estructural y funcional del organismo y con el bajo consumo calórico y consiguiente sobrepeso y obesidad: artrosis, osteoporosis, hipertensión, problemas respiratorios y cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc.

Por otra parte, no debe olvidarse que también puede inducir la aparición de trastornos de tipo psicológico asociados con el aislamiento y los fenómenos adictivos: depresión, ansiedad, consumo de alcohol, bulimia, etc.





Como factores condicionantes del sedentarismo pueden destacarse:

- En el entorno laboral y doméstico: el empleo del teléfono, los electrodomésticos y la maquinaria.
- En el ámbito de los desplazamientos: el uso de ascensores, escaleras mecánicas y vehículos privados.
- Asociados al tiempo libre y de ocio: la dependencia de la televisión, el ordenador, las videoconsolas y otros juegos sedentarios.

### El sedentarismo como riesgo laboral

El sedentarismo se ha convertido en una situación muy habitual en los entornos laborales y, sin embargo, no se encuentra identificada en muchos casos como un riesgo laboral.

Los cambios que se han operado en los últimos años no han favorecido la actividad física: los oficios manuales han ido desapareciendo gradualmente, al tiempo que se incrementa el número de trabajos en donde es habitual permanecer sentado ocho horas diarias frente a una pantalla.



Como ya se ha comentado, las personas que pasan más tiempo sentadas tienen, aproximadamente, el doble de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o alguna enfermedad cardiovascular. De ahí la importancia de implantar medidas que reduzcan el sedentarismo.

Un entorno laboral físicamente más activo beneficia al trabajador y a la empresa, ya que aumenta la productividad y rentabilidad, además de reducir el absentismo laboral y la aparición de enfermedades.

La promoción de la salud en las empresas ayuda a modificar los malos hábitos individuales. Favoreciendo el movimiento dentro de las rutinas diarias: usando las escaleras, caminando para realizar trámites en la calle, fomentando el uso del transporte colectivo combinado con andar, las actividades recreativas y deportivas grupales, la cesión de espacios específicos para realizar deporte, las pausas para realizar estiramientos y ejercicios de tonificación, etc.



## 2. ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE



## 3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

Estos tres términos se han convertido en habituales en las conversaciones diarias, publicaciones especializadas, programas de radio y televisión, etc. y, aunque en muchas ocasiones se utilizan de forma indiferenciada, no hacen referencia a las mismas situaciones.

El **ejercicio físico** se define como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

La Real Academia Española define **deporte** como una actividad física que es ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas.

Para la OMS es **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física comprende el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

El ejercicio físico se define como una actividad planificada, estructurada y repetitiva

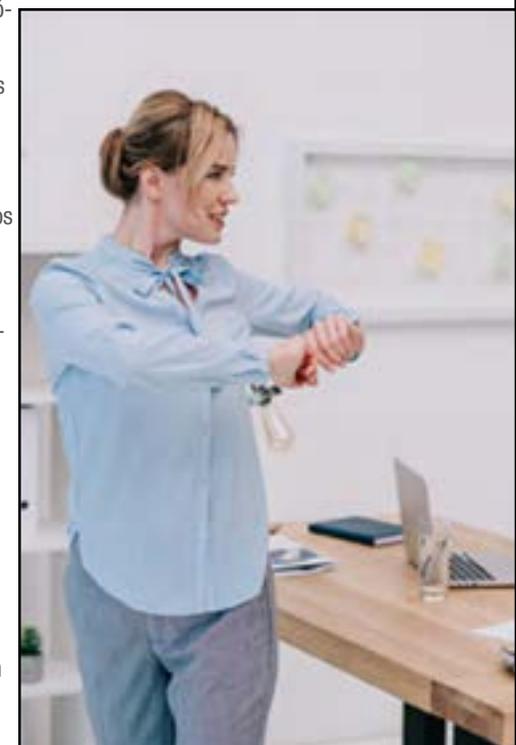
La actividad física desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades crónicas y como complemento para el tratamiento de ciertos trastornos o enfermedades tanto físicas como psíquicas o sociales.

El lugar de trabajo debe considerarse como un escenario idóneo para la puesta en marcha de actuaciones de promoción de la actividad física entre los trabajadores; resultando estas intervenciones no solo beneficiosas para las personas, sino también para la empresa.

El efecto benefactor de la actividad física se debe, entre otros motivos, a su influencia sobre otros factores de riesgo de ictus como son la hipertensión arterial, el aumento de peso corporal y la enfermedad cerebrovascular, así como la hiperglucemia.

Se ha constatado que la actividad física aumenta la sensibilidad a la insulina, reduce la agregación plaquetaria, disminuye el peso y la presión arterial y aumenta los niveles de fibrinógeno.

Actualmente, se recomienda una actividad aeróbica de 30 a 60 minutos diarios para mejorar el bienestar que repercute positivamente en la confianza, el estado de ánimo, la imagen corporal y la satisfacción de las personas.





Los beneficios que aporta la práctica regular de una actividad física pueden resumirse en:

- Reducción del riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.
- Disminución del riesgo de desarrollar hipertensión o dislipidemias, así como ayuda para controlarlas.
- Descenso del riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama.
- Reducción del riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares.
- Disminución del riesgo de desarrollar enfermedades mentales, tales como la demencia.
- Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal.
- Mantiene o incrementa la masa muscular.
- Fortalece los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes.
- Aumento de la capacidad de coordinación y respuesta neuromotora, disminuyendo el riesgo y consecuencias de las caídas.
- Mejora la actividad del sistema inmune.



- Reducción de los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora la autoestima.

**Debe concluirse que el fomento de la actividad física y la adopción de un estilo de vida activo es una de las claves para garantizar el bienestar y una mejor calidad de vida.**

Potenciando la realización de actividad física, se mejorará la salud, tanto física como mental, de los trabajadores; se potenciará el desempeño de las actividades asociadas a su puesto de trabajo disminuyendo las patologías de todo tipo y, particularmente, las musculoesqueléticas y se reducirá el absentismo y se incrementará la productividad.



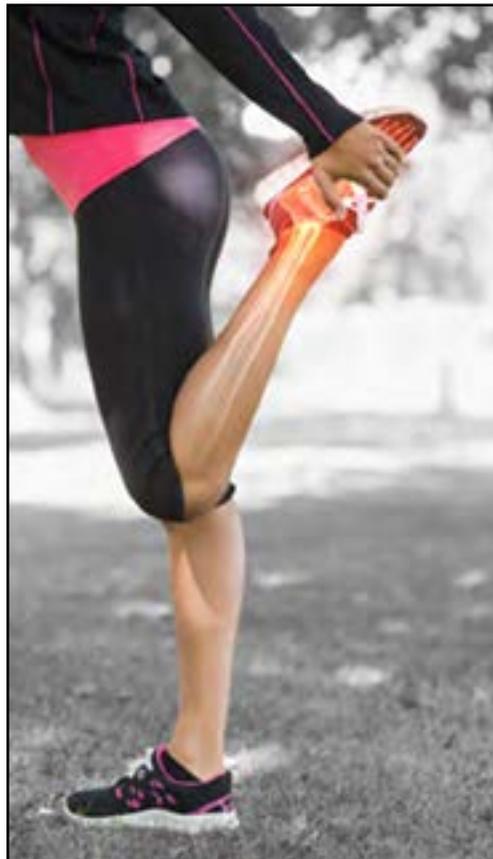


Mantener una buena condición física es una garantía de calidad de vida, así como una inversión a futuro de cara a una intervención más preventiva y menos curativa o paliativa.

#### Beneficios sobre la salud física

La actividad física favorece:

- El desarrollo y el mantenimiento de la musculatura.
- El desarrollo y mantenimiento de la estructura ósea, de especial relevancia para el control de la descalcificación (osteoporosis).
- El control del peso y la obesidad, a través de la regulación del metabolismo y el gasto calórico. La actividad física diaria se considera uno de los factores más importantes para mantener el peso por largos periodos.
- Reducción de los factores de riesgo de salud relacionados con la obesidad. Además, se han identificado efectos positivos sobre la regulación de la presión arterial y los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa.
- Prevención y control de patologías pulmonar, cardiovascular, diabetes II y algunos tipos de cáncer.



#### Beneficios sobre la salud mental y el desarrollo personal

Los beneficios de la actividad física sobre la salud mental están vinculados con la prevención y el control de trastornos psicológicos ligados a cuadros ansiosos, depresivos y estrés.

Por otra parte, ayuda a reducir o abandonar el consumo de tabaco, alcohol y estupefacientes, así como otros hábitos adictivos: televisión, Internet, videojuegos, móvil, etc.

Otros beneficios extra son los relacionados con el desarrollo de la personalidad a través de la realización de actividades compartidas, en grupo o en equipo; facilitando el acceso a relaciones sociales y con el entorno natural.



## 4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de la actividad física moderada puede llevarse a cabo mediante múltiples modalidades al alcance de la mayoría de la población: caminar, nadar, montar en bicicleta, correr, bailar, etc.

La OMS recomienda, para la población adulta, la realización de actividad física diaria durante un mínimo de 30 minutos. Resultará fundamental seleccionar actividades que resulten agradables para la persona que va a desarrollarlas, adaptadas a su edad y facultades físicas.

La práctica de actividad física en compañía o dentro de un grupo, más o menos organizado, facilitará la realización continuada de la misma.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de depresión, la OMS recomienda que:



- Los adultos sanos y menores de 65 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Hay que aclarar que no es necesario que la actividad física se realice siempre durante 30 minutos seguidos. Puede irse acumulando a lo largo del día: por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces al día o 20 minutos por la mañana y otros 10, más tarde. Estas actividades pueden incorporarse a las rutinas laborales diarias.

Gestos simples como subir por las escaleras, ir al trabajo en bicicleta o salir del autobús dos paradas antes de su destino final y hacer el resto del trayecto a pie van acumulando actividad física a lo largo del día y pueden formar parte de las actividades diarias.

La OMS recomienda la actividad física diaria durante un mínimo de 30 minutos



### La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

**Actividad física moderada:** requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: caminar a paso rápido, bailar, labores de jardinería, tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos, desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg), etc.

**Actividad física intensa:** requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: correr, ascender a paso rápido o trepar por una ladera, desplazamientos rápidos en bicicleta, deportes y juegos competitivos, desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg), etc.



### Caminar como actividad física básica

Caminar representa una actividad física sencilla, barata y fácil de practicar y adaptar al ritmo o facultades de cada persona. Aunque el objetivo debe ser llegar a caminar entre 30 a 45 minutos diarios a paso rápido, conviene comenzar desde los 15-20 minutos e ir incrementando paulatinamente el tiempo y la intensidad.

Al principio puede resultar más complicado y aburrido, con la aparición de cansancio e incluso cambios en el humor; pero a medida que pase el tiempo disminuirá el cansancio y se apreciará mayor vitalidad, mejor humor y una sensación real de encontrarse en buena forma física y mental.

El empleo de un podómetro permitirá conocer con bastante exactitud datos de interés para la valoración y programación de la actividad como la distancia recorrida, el tiempo empleado y el esfuerzo realizado. Además, ayuda a dosificar la intensidad de la marcha y comparar los resultados y mejoras que se vayan obteniendo.





### Actividad física y vida cotidiana

En cualquier caso, debe tenerse en cuenta que existen numerosas posibilidades de aprovechar situaciones y actuaciones de la vida diaria que suponen un refuerzo para la forma física, tales como:

- Aprovechar cualquier ocasión para subir o bajar escaleras (vivienda, metro, centros comerciales...). En función de las facultades personales de cada uno, deberá seleccionarse el número de plantas e ir aumentando el trayecto a medida que la forma física lo permita.
- Limitar el uso de medios de transporte, y no utilizarlos para pequeñas o medias distancias. Si es posible, trasladarse andando al trabajo y para realizar compras o cualquier otra gestión, o bien utilizar el transporte público con una o varias paradas separadas del origen o destino.
- Valorar la utilización de algunos electrodomésticos en las tareas del hogar y prestar mayor dedicación a aquellas que requieran esfuerzo físico: compras, cocina, limpieza, etc.
- Compartir ocio activo y juegos en el entorno familiar y social.
- Restringir el uso del teléfono para las comunicaciones estrictamente necesarias en relación con el contacto con familiares, vecinos, trabajo, establecimientos comerciales.
- Separar del espacio inmediato de trabajo aquellos aparatos y mobiliarios que se consideren prescindibles tener al alcance de la mano: archivos, fotocopiadoras, impresoras, etc.



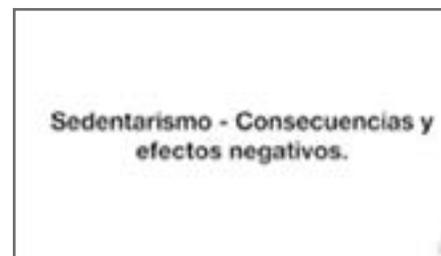
Para ilustrar mejor todo lo anteriormente descrito se propone ver los siguientes vídeos sobre sedentarismo y actividad física:



<https://www.youtube.com/watch?v=1muFUSyLF4A>



[https://www.youtube.com/watch?v=pXqmpk\\_1cfY](https://www.youtube.com/watch?v=pXqmpk_1cfY)



<https://www.youtube.com/watch?v=3vfPD-jXhP8>



<https://www.youtube.com/watch?v=DgkMEXwToEE>

# MATERIAL DIVULGATIVO

Cartel

Cartel de promoción de actividad física. En la parte superior izquierda, el logo de 'apa' (Asociación de Profesionales de la Actividad Física) con el subtítulo 'SALUD Y BIENESTAR LABORAL'. El texto principal dice: 'MUÉVETE, TU SALUD LO AGRADECE'. La imagen central muestra a una mujer joven corriendo felizmente en un entorno urbano. En la parte inferior, el logo de 'MUTUA INTERCOMARCAL'.

Infografía

Infografía titulada 'ACTÍVATE' que ofrece consejos para incorporar actividad física en la rutina diaria. El título está en un recuadro verde. Se muestran tres consejos con ilustraciones y descripciones:

- Olvídate el ascensor**: sube por las escaleras. Ilustración de un hombre corriendo.
- Camina durante la jornada laboral**: levántate de la silla cada hora y realiza pequeños desplazamientos por la oficina. Ilustración de un hombre caminando con una maleta.
- Haz estiramientos** al empezar y finalizar la jornada laboral. Ilustración de un hombre estirándose en una silla.
- Deja el coche en el garaje**: siempre que puedas, desplázate caminando. Ilustración de un llavero con una llave y un símbolo de actividad física.
- Baja del transporte público** dos paradas antes y camina. Ilustración de una mujer caminando con una maleta.

En la parte inferior, el texto resume: 'LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO LIBERA ENDORFINAS, LO QUE GENERA UNA SENSACIÓN GENERAL DE BIENESTAR'. Al final, el logo de 'MUTUA INTERCOMARCAL'.

# ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2018

## Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas](#).

### PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevención 10 aquí.](#)

### PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo clic aquí.](#)



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**

#LaMutuaDeLasPersonas



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**  
#LaMútuaDeLesPersones