



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



SEDENTARISMO CÓMO FACTOR DE RIESGO EMERGENTE PARA LA SALUD

Teresa
Álvarez
Bayona



El 28% de los trabajadores de la UE informan estar sentados en el trabajo casi todo el tiempo y otro 30% informa estar sentados entre una cuarta y tres cuartas partes del tiempo.



La inactividad física, que tiene una relación directa con el sedentarismo, es la 4ª causa de muerte y la 6ª causa de pérdida de años de salud en los países desarrollados.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



¿Qué se entiende como un
comportamiento sedentario?



Es una conducta:

- Se realizan en posición sentada o reclinada
- Supone un gasto energético pequeño (<1,5 MET*)
- Se realiza en momentos de vigilia.

**MET: Unidad de medida del índice metabólico (cantidad de calor emitido por una persona en posición sedente por metro cuadrado de piel.)*



Ejemplo del horario de una persona trabajadora que duerme 8 horas y hace media hora de ejercicio cada día. Las obligaciones laborales, incluidos los desplazamientos, ocupan una parte importante con actividades sedentarias. Lo mismo sucede con las actividades en el tiempo de ocio



PROMOVER CONDUCTAS NO SEDENTARIAS

- Dentro del tiempo de trabajo
- Fuera del trabajo



Actividad Física no asociada al ejercicio

Tratar de acumular la mayor cantidad de actividad física en tareas cotidianas:

- Durante los desplazamientos.
- En el lugar del trabajo
- Fuera del lugar de trabajo

Sobre el sedentarismo

- Evitar permanecer sentado (o recostado) más de 7 h cada día (preferiblemente 5 h)
- Cada 2h sentado levantarse 10 min
- Cada 20-30 min micropausas de 2 min
- Alternar de pie-sentado- caminar.

Actividad física asociada al ejercicio

- Actividad aeróbica mínima semanal: 150 min moderada; 74 min vigorosa.
- Actividad aeróbica recomendada: 300 min moderada; 150 min vigorosa.
- Fortalecer musculatura



Acciones para reducir el tiempo delante del ordenador o dispositivo.

Concienciar sobre la gestión de tiempos y alternancia de tareas

Facilitar elementos para adoptar posturas adecuadas.

Promover cambios posturales:

- Mesas ajustables en altura
- Caminar durante las llamadas por móvil
- Adaptación de salas de reuniones
- Reuniones activas

Promover pausas activas.

Programas que avisen de la necesidad de realizar una pausa.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Agencia Europea para
la Seguridad y la Salud
en el Trabajo



Trabajos saludables: relajemos las
cargas 2020-2022



ACERCA DEL TEMA DE LA
CAMPAÑA

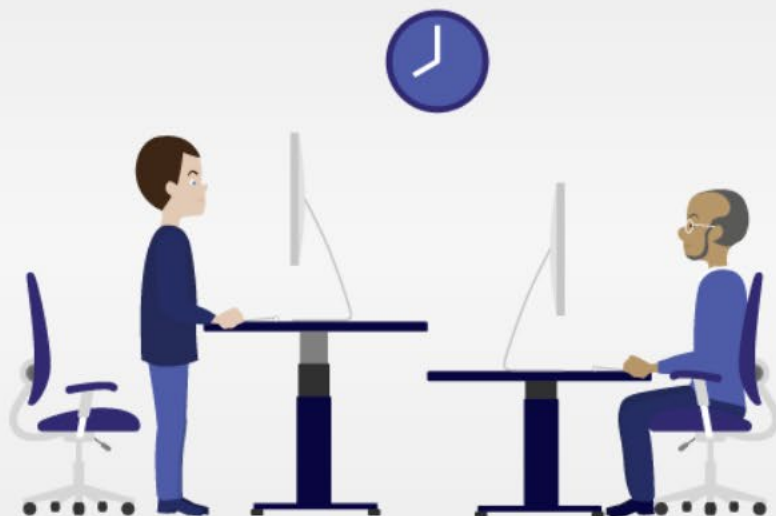
HERRAMIENTAS Y
PUBLICACIONES

PARTICIPE

SOCIOS DE LA CAMPAÑA

MEDIATECA

CAMPAÑAS ANTERIORES



Área prioritaria

Trabajo sedentario

Actúa ahora para evitar posturas de pie y sedentarias prolongadas en el trabajo. Promover el movimiento y el ejercicio en el lugar de trabajo son claves para prevenir los TME.

[Cambia las rutinas que impliquen posturas sedentes prolongadas >](#)

<https://healthy-workplaces.eu/en/about-topic/priority-area/sedentary-work>



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



**ASSESSING SEDENTARY BEHAVIOUR
AT WORK WITH TECHNICAL
ASSESSMENT SYSTEMS**

PEROSH Joint Research Project
Recommendations for procedures to measure
occupational physical activity and workload

PEROSH (Partnership for European Research in Occupational Safety and Health) is a Network of European Occupational Safety and Health research institutes.

PEROSH has developed several joint research projects. This report results from the project "Recommendations for procedures to measure occupational physical activity and workload" and was coordinated by NRCWE, IFA, INSHT, CIOP-PIB, INRS, STAMI, FIOH, INAIL, HSL, ALJVA, LU, KI and University of Gävle