

SEDENTARISMO LABORAL

Por mucho que al salir del trabajo nos mantengamos activos físicamente, el tiempo que cada día pasamos sin movernos en el trabajo puede tener consecuencias perjudiciales para nuestro cuerpo. Los riesgos más conocidos son la **diabetes**, las **enfermedades cardiovasculares**, algunos tipos de **cánceres**, y la **muerte prematura**. Hacer deporte es muy bueno, de hecho, es lo ideal, pero tan negativo es hacer poco ejercicio como estar muchas horas sentado.

Por poner algunos ejemplos, las personas que pasan más tiempo sentadas tienen, aproximadamente, el doble de riesgo de desarrollar diabetes tipo II o alguna enfermedad cardiovascular, un 13% más de padecer cáncer y **un 17% más de mortalidad prematura**, sin olvidar la sarcopenia (la pérdida de masa muscular) y las alteraciones cognitivas, a nivel psicológico y neurológico (memoria, concentración, atención...).

Por más productivo que intentes ser en el trabajo, nunca debes olvidar que estar 8, 9 o 10 horas sentado frente a una pantalla puede ser sumamente perjudicial para tu salud. **Falta de energía, mal humor, estrés, dolores musculares y propensión a sufrir múltiples enfermedades**, son sólo algunas de las consecuencias de estar muchas horas sentado.

Para evitar este tipo de dolencias, es fundamental **incorporar pausas saludables durante el horario de oficina**.

Estos recesos duran **pocos minutos**, por lo que no supondrán para nada una pérdida de productividad. Por el contrario, estos momentos de desconexión **ayudan a liberar tensiones**, lo que contribuye a aumentar los niveles de concentración.

En cuanto a la periodicidad de las pausas, en general con **dos/tres veces al día** debería ser suficiente para obtener el impacto físico buscado. Pero, ¿qué tipo de movimientos son los más recomendados?

Lo esencial es **incorporar ejercicios de movilidad articular**, es decir todos aquellos que apunten a mover las articulaciones y fortalecer los músculos que generalmente están más estáticos mientras se realizan tareas laborales: **hombros, brazos y piernas**. También es recomendable **activar la circulación sanguínea**.



GIMNASIA LABORAL, PAUSAS ACTIVA Y MICRO-PAUSAS

“El cuerpo humano no está diseñado para permanecer 8 horas sentado detrás de un escritorio o frente a una máquina”.

¿QUÉ ES?

También conocida como “Gimnasia de Pausa”, es un conjunto de actividades físicas que se realizan en el lugar trabajo.

¿PARA QUÉ?

Para prevenir patologías surgidas en el entorno laboral y mejorar la calidad de vida de las personas.

¿PARA QUIÉN?

Para todas las personas trabajadoras:

Trabajos con cargas
Trabajos de pie, estáticos y en movimiento
Trabajos sentados con/sin monitor
Trabajos de atención al público

¿CÓMO FUNCIONA?

El equipo técnico de SASOITU elabora el diagnóstico.

Según las características particulares de cada empresa, y tras evaluar sus necesidades, se diseña el plan más conveniente.

Un miembro del equipo de SASOITU, experto en Gimnasia Laboral acude a la empresa en frecuencias semanales definidas, realizando sesiones de pocos minutos.

No es necesario contar con indumentaria específica o un lugar especialmente acondicionado.

TIPOS DE GIMNASIA LABORAL:

Gimnasia Preparatoria o Preventiva

Gimnasia de Compensación o de Pausa



Gimnasia Correctiva o Terapéutica
Gimnasia de Relajación

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL

Aumenta los niveles de energía física y mental.

Orienta y mejora vicios posturales que se adoptan durante las jornadas laborales.

Previene patologías derivadas de las características concretas de cada puesto de trabajo.

Reduce tensiones y dolor muscular.

Evita la monotonía durante la jornada laboral.

Crea conciencia respecto a la salud.

Disminuye los índices de absentismo, accidentes laborales, estrés y fatiga física/mental.

COMPONENTES DE LA GIMNASIA LABORAL

Bio-Fisiológicos: Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades (fatiga, estrés, trastornos músculo-esqueléticos, obesidad, sedentarismo...)

Psicológicos: Mejorar la autoestima, la motivación, la concentración y la calidad de vida de las personas trabajadoras.

Sociológicos: Fomenta las relaciones entre compañeros, promueve la integración de grupos y la afinidad con la organización.

