



Servicio de  
Actividades Deportivas  
Universidad Zaragoza

# H.E.A.R.T.

Herramientas de Actividad física Regular en el Trabajo



Universidad  
Zaragoza

H.E.A.R.T.



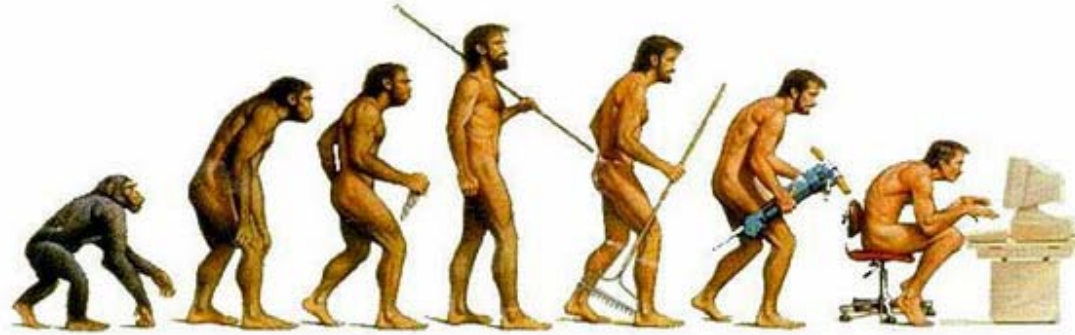
# ¿ por qué H.E.A.R.T. ?

Herramientas de Actividad física Regular en el Trabajo

1. Cada día somos **más sedentarios**
2. Las empresas están fomentando la **actividad física saludable en el trabajo**



# 1.- ¿Cómo trabajamos?



¿tienes un trabajo sedentario?

¿tu trabajo es repetitivo?

¿estás la mayor parte del día sentado?

¿tienes una vida activa?



Universidad  
Zaragoza

H.E.A.R.T.

## 2.- Trabajo sedentario.- Principales afecciones



- >> **Fatiga Visual**
- >> **Dolencias sistema músculo esquelético (cervicales, lumbares, tendinitis...)**
- >> **Problemas sistema cardio\_circulatorio**
- >> **Stress, agotamiento psicológico, depresión**



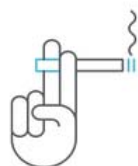
## 2.- Trabajo sedentario.- Principales afecciones

### ALL DAY SITTING HURTS



Today's workplace has become so inactive that it's affecting our health. But we don't have to take it sitting down.

#### THE BAD FACTS



##### Sitting Is The New Smoking

If you sit most of the day, your risk for a heart attack is about the same as if you smoke.



##### Exercise Is Not Enough

30 minutes at the gym can't counteract the effects of sitting 8+ hours.



##### Affects Your Mood

Sitting for long periods of time is linked to depressive symptoms.



##### Lowers Your Metabolism

Calorie burning drops to about 1 per minute as soon as you sit down.



# 2.- Trabajo sedentario.- Principales afecciones

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/documentos/2014/02/sedentarismo950-500/sedentarismo.html>

**INACTIVIDAD vs. FALTA DE EJERCICIO**  
Ambos son contraindicaciones pero no debemos confundirlos y pensar que con un poco de deporte compensaremos las horas que pasamos sentados.

**¿SOLUCIÓN?**  
Levantarse más a menudo de la silla...



*Un estudio de la Universidad de Missouri comprobó que quemaban más calorías los sujetos activos que no realizaban deporte que aquellos que corrían más de 50 km a la semana pero eran inactivos el resto del tiempo.*

## Los males del SEDENTARISMO

**+11%** INCREMENTO del riesgo de muerte por cada hora adicional de TV. Resultado independiente de cualquier otro factor (si somos fumadores, si hacemos ejercicio...)

### MALES ASOCIADOS AL SEDENTARISMO



Fotografías: Flickr Commons | Gráfico e información: Gracia Pablos ✉ e-mail



**Universidad**  
Zaragoza

**H.E.A.R.T.**

### 3.- Sedentarismo vs Actividad Física



	ACTIVIDAD FÍSICA	NO ACTIVIDAD FÍSICA
NO SEDENTARIO		
SEDENTARIO		

# 4.- Soluciones contra el sedentarismo

## Práctica 1. Pausa Activa





## 4.- Soluciones contra el sedentarismo

¿Qué tipo de actividad para combatir el sedentarismo?



>> Para combatir enfermedades metabólicas (resistencia)



**24** escaleras  
eskailerak

>> Para trastornos músculo-esqueléticos (fuerza/flexibilidad/movilidad)



**6** kilocalorías  
kilokaloriak



Universidad  
Zaragoza

H.E.A.R.T.

# 4.- Soluciones contra el sedentarismo

## ¿Qué tareas para combatir el sedentarismo?



Para ir al trabajo.

>> **DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS (a pie, en bici...)**

En el trabajo.

>> **LEVANTARSE CADA HORA.**

>> **PAUSAS ACTIVAS.**

>> **ACTIVIDAD FÍSICA.**

Después del trabajo.

>> **ACTIVIDAD FÍSICA.**

>> **EVITAR EL SEDENTARISMO.**



# 4.- Soluciones contra el sedentarismo

¿Qué puede ofrecer la empresa?



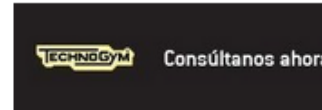
## 4.- Soluciones contra el sedentarismo

### ¿Qué puede ofrecer la empresa?

- >> Fomentar la **movilidad** saludable.
- >> Propiciar las **pausas activas**.
- >> **Desplazamientos saludables** en el trabajo (escaleras, bici, recorridos..).
- >> Fomentar **Espacios Salud** donde poder hacer ejercicios.
- >> **Formación** en lucha contra el sedentarismo.
- >> **Actividades físicas** en horario laboral.
- >> Seguimiento a través de **reconocimiento médico**, gabinete multidisciplinar...



# 4.- Soluciones contra el sedentarismo



INICIO BUENAS PRÁCTICAS ENTORNO FÍSICO ENTORNO PSICOSOCIAL GESTIÓN SALUDABLE HÁBITOS SALUDABLES

HÁBITOS SALUDABLES, MEDIO AMBIENTE

## JAE-Ingenieria y Desarrollos : Más vacaciones si vas al trabajo en bici

🔥 217



Universidad  
Zaragoza

H.E.A.R.T.

# 4.- Soluciones contra el sedentarismo

Destacadas

## Francia: quienes vayan en bici a trabajar tendrán sueldo extra

📌 74



Cada vez son más los que dejan el automóvil en casa y prefieren salir a trabajar en bicicleta: ahorran en gasolina, se olvidan del tráfico, ayudan al ambiente y se mantienen en forma ¿algo más? ah sí, los ciclistas en Francia, además ganan un dinero extra. El Ministerio de Transporte francés anunció que las empresas incentivarán el uso de la bicicleta a sus trabajadores, pagándoles 21 céntimos de euro por kilómetro.



Universidad  
Zaragoza

H.E.A.R.T.

Implementamos ejercicio laboral para trabajar mejor

<http://prl.foment.com/es/salud-laboral/ejercicio-laboral>

## Reduce los TME\* con **ejercicio** **laboral** en tu empresa

Busca a los profesionales especializados



### Beneficios físicos:

- Mejora de la fuerza
- Mejora de la resistencia
- Mejora de la flexibilidad
- Mejora del equilibrio
- Mejora de la agilidad
- Mejora de la capacidad de reacción



### Beneficios personales:

- Disminución del estrés
- Mejora del bienestar
- Aumento de la motivación
- Aumento de la satisfacción
- Aumento de la autoestima
- Cohesión de grupo



Universidad  
Zaragoza

H.E.A.R.T.

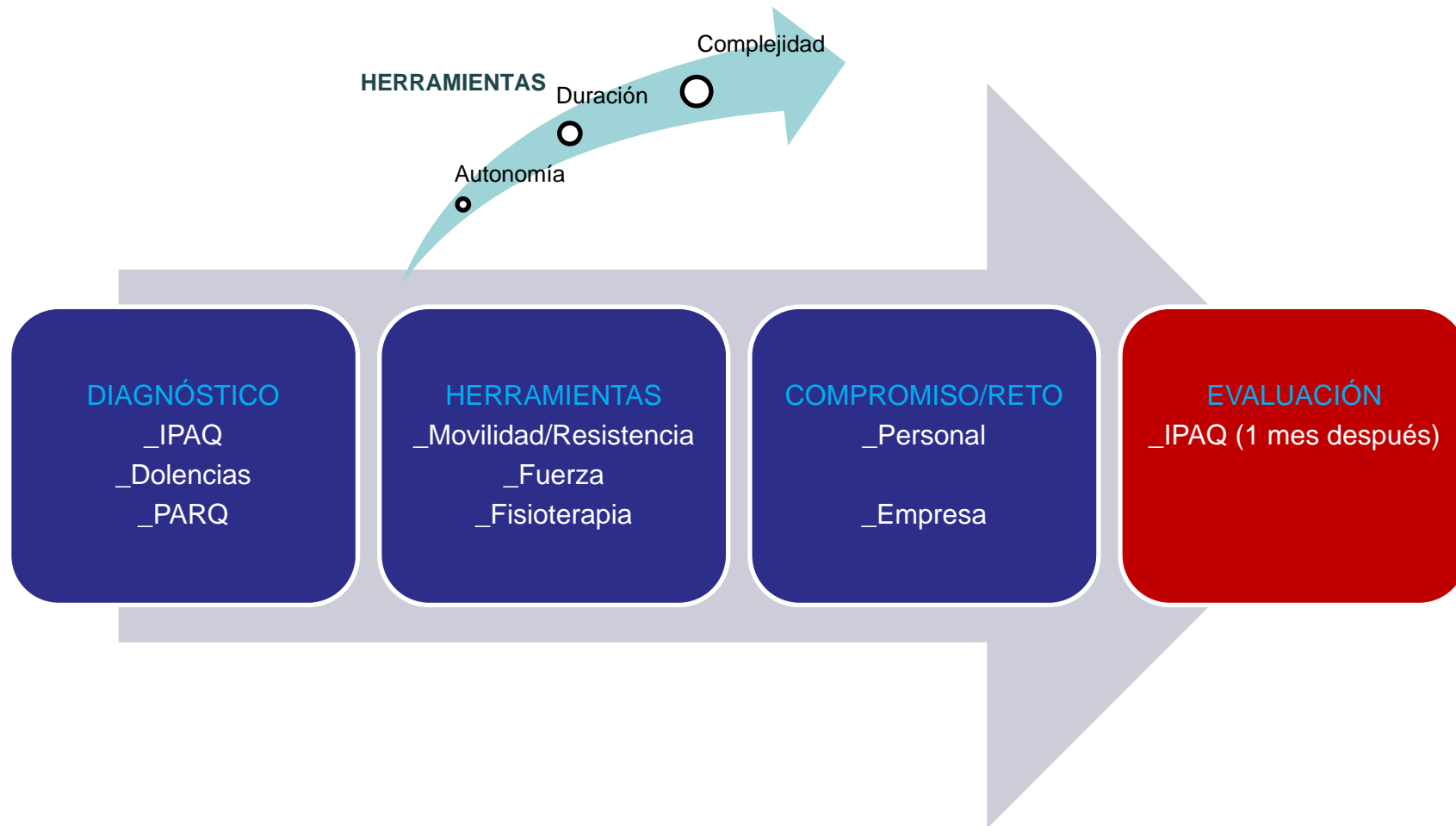
## 5.- Estructura del curso

	LUNES (13.00-15.00)	MIÉRCOLES (13.00-15.00)
1ª semana	<b>4 abril- AULA</b> <b>&gt;&gt; Presentación.</b> Diego Álvarez 13.00-15.00 h.	<b>6 abril- AULA Y SALA M ULTIUSOS</b> <b>&gt;&gt; CONSTRUYENDO EL ESPACIO SALUD</b> Alberto Calleja 13.00-15.00 h.
2ª semana	<b>11 abril- SALA M ULTIUSOS</b> <b>&gt;&gt; Fisioterapia.</b> Luis Ceballos 13.00-14.00 h. Técnicas de prevención.  <b>&gt;&gt; Resistencia.</b> Rubén González 14.00-15.00 h.	<b>13 abril- SALA M ULTIUSOS</b> <b>&gt;&gt; ESPACIO SALUD II</b> Rubén González 13.00-15.00 h. Uso básico de frecuencia cardíaca.
3ª semana	<b>18 abril- SALA M ULTIUSOS</b> <b>&gt;&gt; Fisioterapia.</b> Luis Ceballos 13.00-14.00 h. Zona Cervical  <b>&gt;&gt; Resistencia.</b> Rubén González 14.00-15.00 h.	<b>20 abril- SALA M ULTIUSOS</b> <b>&gt;&gt; ESPACIO SALUD III</b> Alberto Calleja 13.00-15.00 h. Aplicaciones web
4ª semana	<b>25 abril- SALA M ULTIUSOS</b> <b>&gt;&gt; Fisioterapia.</b> Luis Ceballos 13.00-14.00 h. Zona Dorsal y Lumbar  <b>&gt;&gt; Resistencia.</b> Alberto Calleja 14.00-15.00 h.	<b>27 abril- SALA M ULTIUSOS</b> <b>&gt;&gt; ESPACIO SALUD IV</b> Diego Álvarez 13.00-15.00 h. Compromisos/retos. Propuestas para la empresa.





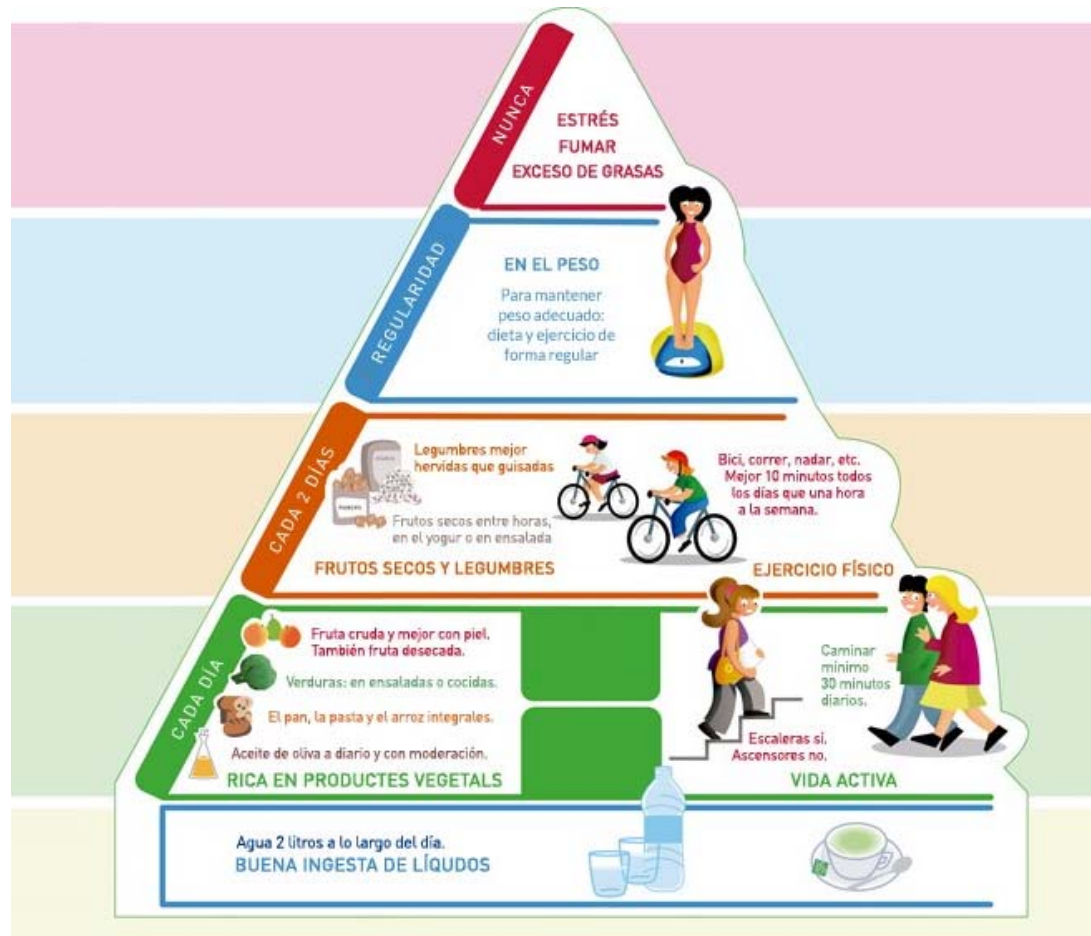
# 5.- Estructura del curso



**Recomendaciones:** Ropa deportiva, hidratación, comer algo antes del curso.



## 4.- Soluciones contra el sedentarismo



PIRÁMIDE DE LA SALUD

# 6.- Práctica 2.

[http://videos.elmundo.es/v/0\\_kc3nkg4x-descubre-el-circuito-saludable-de-liberty-seguros?count=0](http://videos.elmundo.es/v/0_kc3nkg4x-descubre-el-circuito-saludable-de-liberty-seguros?count=0)



00:28 01:55

## Descubre el circuito saludable de Liberty Seguros

ELMUNDO.ES Cada vez más empresas fomentan la práctica deportiva dentro de la jornada laboral.

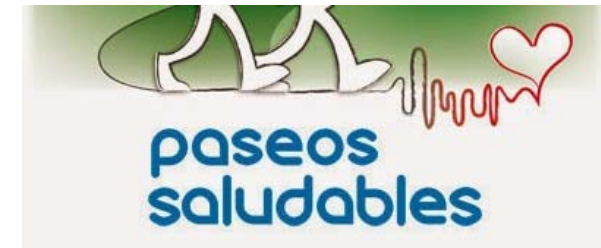


Universidad  
Zaragoza

1542

H.E.A.R.T.

## 6.- Práctica 2. Paseo saludable



### PASEO SALUD.

>> **TIEMPO:** 20 minutos

>> **INTENSIDAD:** baja/media (90-120 pulsaciones)

>> **ESPACIO:** Pabellón Universitario y Campus

>> **DESCRIPCIÓN:**

**Estación 1.- Aula.** Ejercicios: Movilidad y flexibilidad

**Estación 2.- Multiusos.** Ejercicios: Desplazamientos, resistencia y fuerza.

**Recorrido**

**Estación 3.- Multiusos.** Ejercicios: Estiramientos

