



"Las políticas públicas de salud y deporte: la actividad física y lucha contra el sedentarismo y sus consecuencias en la población y la economía nacional"



Dr. Francisco Marqués Marqués
Director del Departamento de Promoción de la Salud
Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo
fmarquesm@gmail.com



Programa de práctica física en la empresa



Acciones

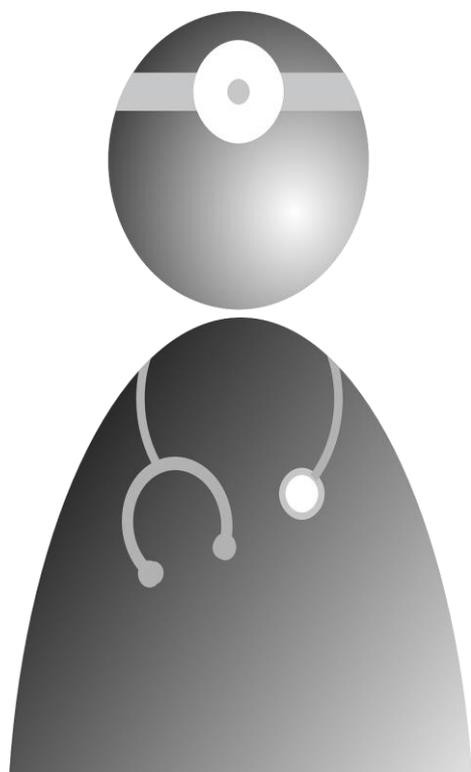
1- Aumentar el nivel de actividad física.

2- Disminuir el sedentarismo .

3- Prevenir las lesiones osteomusculares.

4- Favorecer el mantenimiento y la vuelta al Trabajo.





- Consejo breve
- Educación individual/grupal
- Prescripción Ejercicio Físico
- Interconsulta
- Derivación a programa de EF



Modelos de activación según el “Consejo integral en estilo de vida en atención primaria, vinculado con recursos comunitarios.” (Madrid 2015) <http://bit.ly/2e2TjvX>

Educación



Serie organizada de consultas
20-30 minutos
Vivencias-Refuerzo-Barreras
Objetivos
Otras recomendaciones

Talleres
2-3 horas
Grupos de discusión

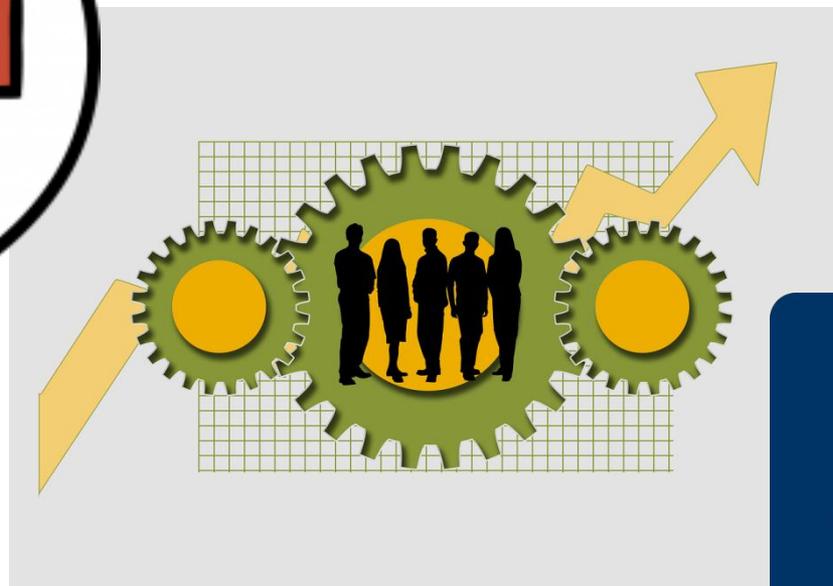




Prescripción EF

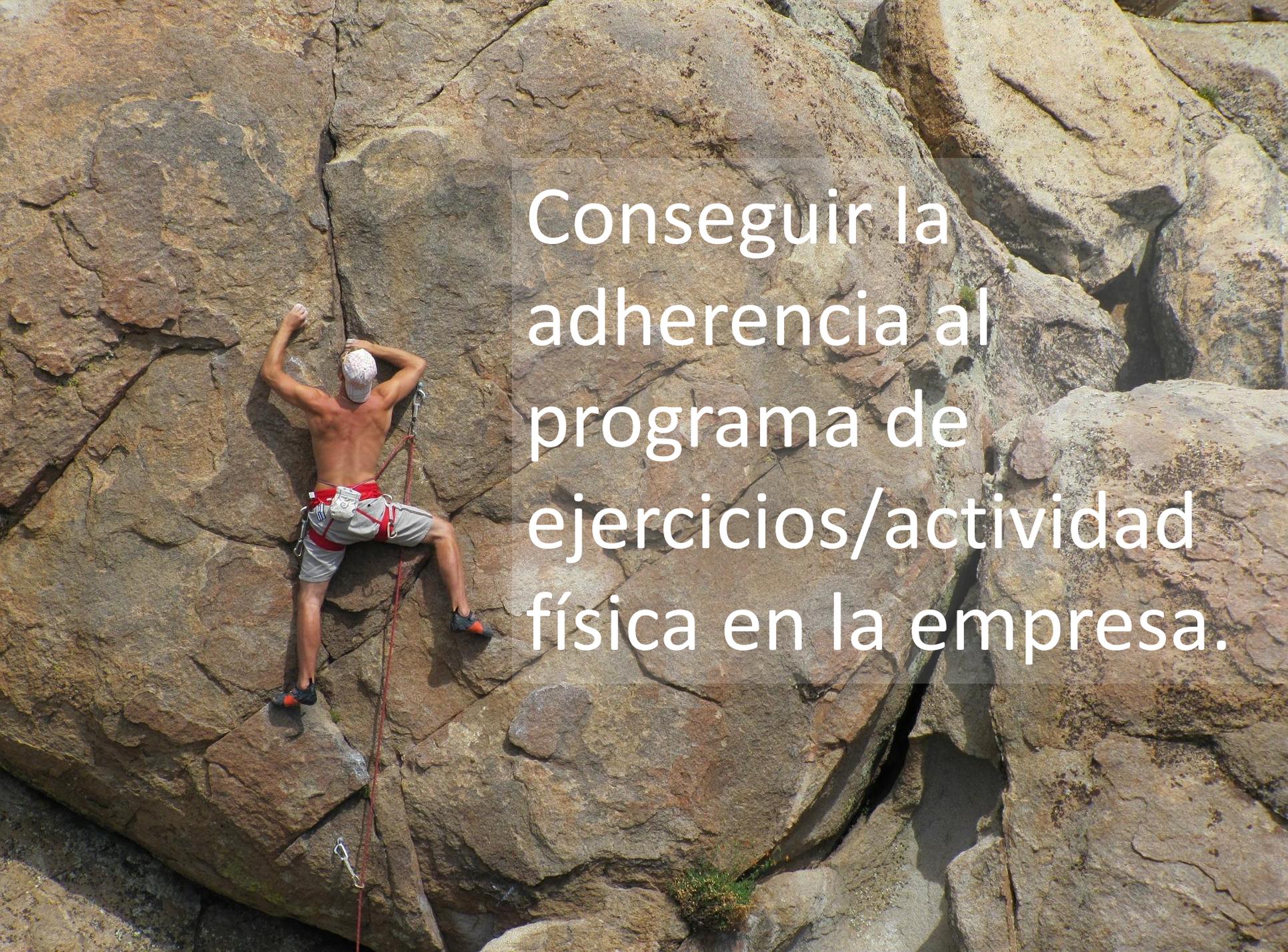
Proceso por el que se recomienda un régimen de actividad física de manera **sistemática** e **individualizada**, para mejorar la condición física, promocionar la salud y disminuir los factores de riesgo de EECC y garantizar una práctica segura del EF siempre según las **necesidades** y **preferencias** de la persona, y la existencia o no de **patología**.

Producto: Elaboración de un plan de ejercicio físico individualizado.



Ámbitos implicados

- Ámbito laboral
- Ámbito sanitario
- Ámbito deportivo

A person is seen from behind, climbing a large, textured rock face. They are wearing a white cap, a red harness, and light-colored shorts. A red rope is attached to their harness and extends downwards. The rock is composed of large, angular blocks with visible cracks and crevices. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Conseguir la adherencia al programa de ejercicios/actividad física en la empresa.

MOTIVACIÓN

Ejemplos de medidas para mantener la motivación de los trabajadores

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
Feedback en relación al comportamiento y/o beneficios ligados al cambio de comportamiento.	Proporcionar información de los resultados y del progreso obtenido tanto a nivel privado (durante el examen médico periódico o la visita al lugar de trabajo) como público (rankings, noticias) en los medios de comunicación de la empresa.
Auto-seguimiento	Proponer técnicas de auto-registro y auto-refuerzo. El seguimiento individual puede facilitarse a través de diarios, Health Apps, wearables, software específico/plataformas para definir, controlar objetivos...
Sistema de incentivos	Se puede establecer una política de recompensas en función de los logros, esfuerzo realizado, objetivos conseguidos.
Maximizar la influencia social	Favorecer la interacción entre los trabajadores, promover la noción de grupo, organizar actividades para familiares y amigos.

Estrategias para la intervención a nivel del entorno físico laboral

Entornos facilitadores
Accesibilidad a recursos
Eliminar barreras y peligros
Crear oportunidades

Crear entornos promotores de salud.



ENTORNO FAVORABLE



¿Qué medidas os ayudarían a que os movierais más durante vuestra jornada laboral?

¿Qué medidas facilitarían que hicieras más ejercicio en o fuera del trabajo?

Promoción de la práctica física en la empresa



**ENTORNOS
FACILITADORES**

Crear un grupo para caminar



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR
EN EL TRABAJO



Andar

ANDAR

Consideraciones técnicas
para uso terapéutico,
y curiosidades



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

Kepa Lizarraga

www.wikirutas.es

http://www.wikirutas.es/ Wikirutas.es: rutas de sende...

¡Busca tu ruta!

Provincia: Apropiaada para:

Recorrido: entre km. y km. Desnivel: entre m. y m.

Dificultad: baja media alta muy alta

Tipo de recorrido: Ida y vuelta Sólo ida Circular

Buscar sólo rutas con track gps Buscar sólo senderos homologados

Buscar por nombre o lugar:

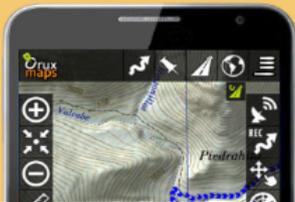
Login:
Usuario:
Contraseña:
 Recordarme en este ordenador

¿No estás registrad@? [Regístrate aquí](#)

A 1103 personas les gusta esto. Registrarte para ver qué les gusta a tus amigos.

[¿Cómo funciona?](#) [Enviar rutas](#) [Enviar fotos](#) [Enviar mapas](#) [Enviar un track](#) [Términos y Condiciones](#) [Enlaces](#) [Ayuda](#) [Contacto](#)

Wikirutas en tu smartphone



Últimas fotos

[Peñalba-Arroyo Almagrero-Los chorros](#)

Nuevas rutas

[Peñalba-Arroyo Almagrero-Los chorros](#)
Serranía de Cuenca / Cuenca / Castilla La Mancha
Ruta enviada por [Roniman](#)

En bici al trabajo



<http://bit.ly/2qc9lXi>

Los empleados de Liberty Seguros recorren al año más de 45.000 km en bici

El programa 'En Bici al Trabajo' duplica los ciclistas en la sede de Barcelona y lo triplica en Madrid



Liberty – En bici al trabajo
Evaluación de resultados
Mayo – Octubre 2016



<http://bit.ly/2rOhzW2>

<http://walkspain.es/>



[Inicio](#)

[#walktomars](#)

[El Juego](#)

[Blog](#)

[Prensa](#)

[Contacto](#)

[Acceso a Liga](#)

 buscar



Edita y personaliza tu perfil



Muévete y acumula pasos



Elige una liga y compite



Establece objetivos e intenta superarte



Registra tus progresos y consigue puntos

¡QUIERO PARTICIPAR!

Eventos deportivos internos, inter-empresa



BTT



CROSS



DRAGON BOAT



FUTBOL 7



GOLF



KARTING



NATACIÓN



PADEL



PAINT BALL



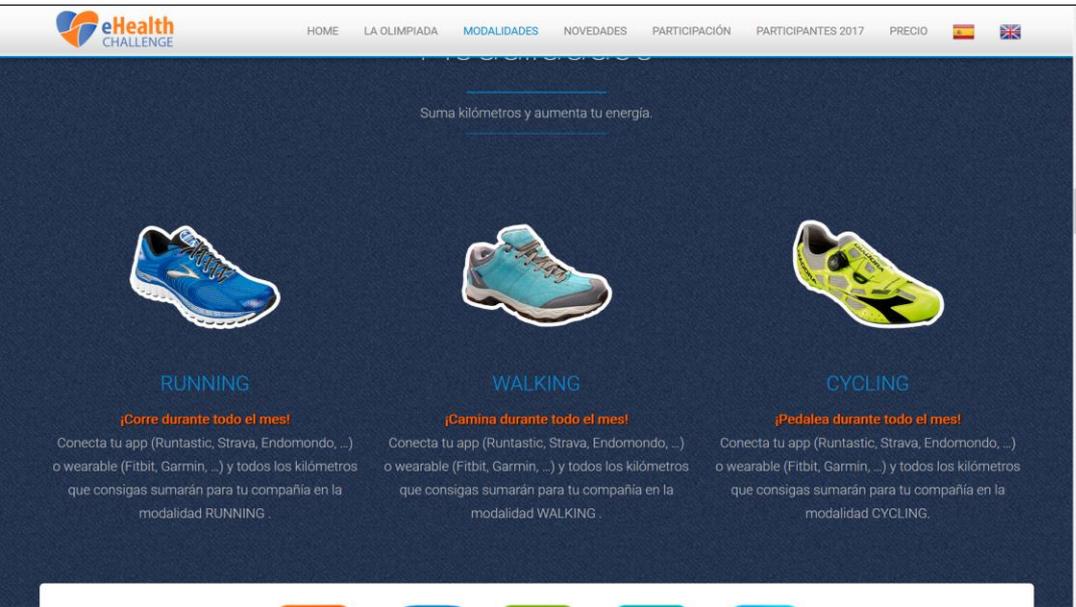
PIRAGUA



TENIS



TENIS DE MESA



Suma kilómetros y aumenta tu energía.



RUNNING
¡Corre durante todo el mes!
Conecta tu app (Runtastic, Strava, Endomondo, ...) o wearable (Fitbit, Garmin, ...) y todos los kilómetros que consigas sumarán para tu compañía en la modalidad RUNNING.

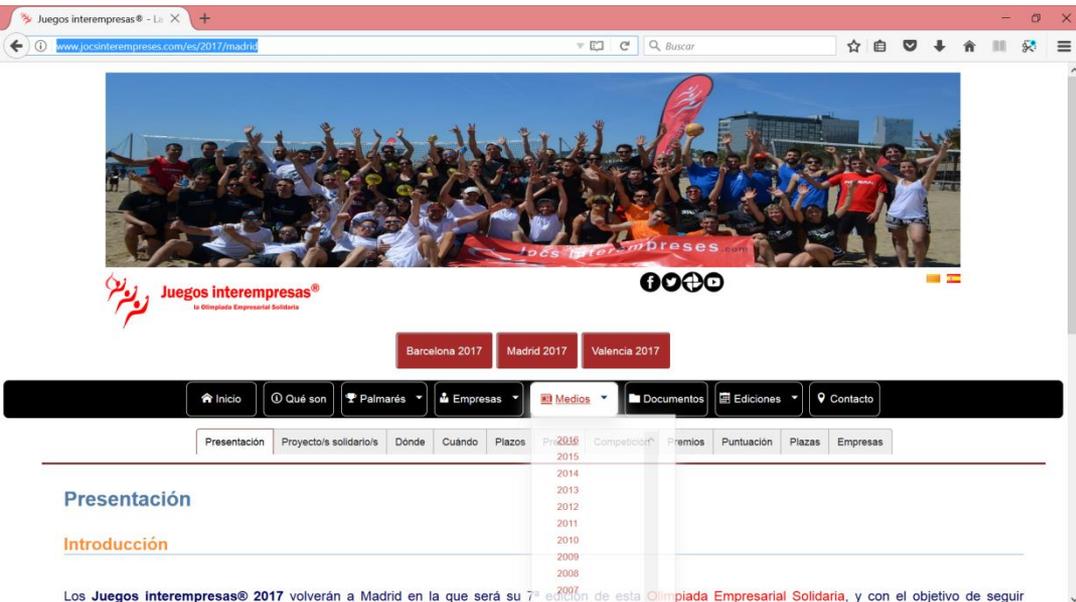


WALKING
¡Camina durante todo el mes!
Conecta tu app (Runtastic, Strava, Endomondo, ...) o wearable (Fitbit, Garmin, ...) y todos los kilómetros que consigas sumarán para tu compañía en la modalidad WALKING.



CYCLING
¡Pedalea durante todo el mes!
Conecta tu app (Runtastic, Strava, Endomondo, ...) o wearable (Fitbit, Garmin, ...) y todos los kilómetros que consigas sumarán para tu compañía en la modalidad CYCLING.

<https://ehealthchallenge.snet.es/>



Jocs Interempresas® - La Olimpiada Empresarial Solidaria

Barcelona 2017 Madrid 2017 Valencia 2017

Inicio Qué son Palmarés Empresas Medios Documentos Ediciones Contacto

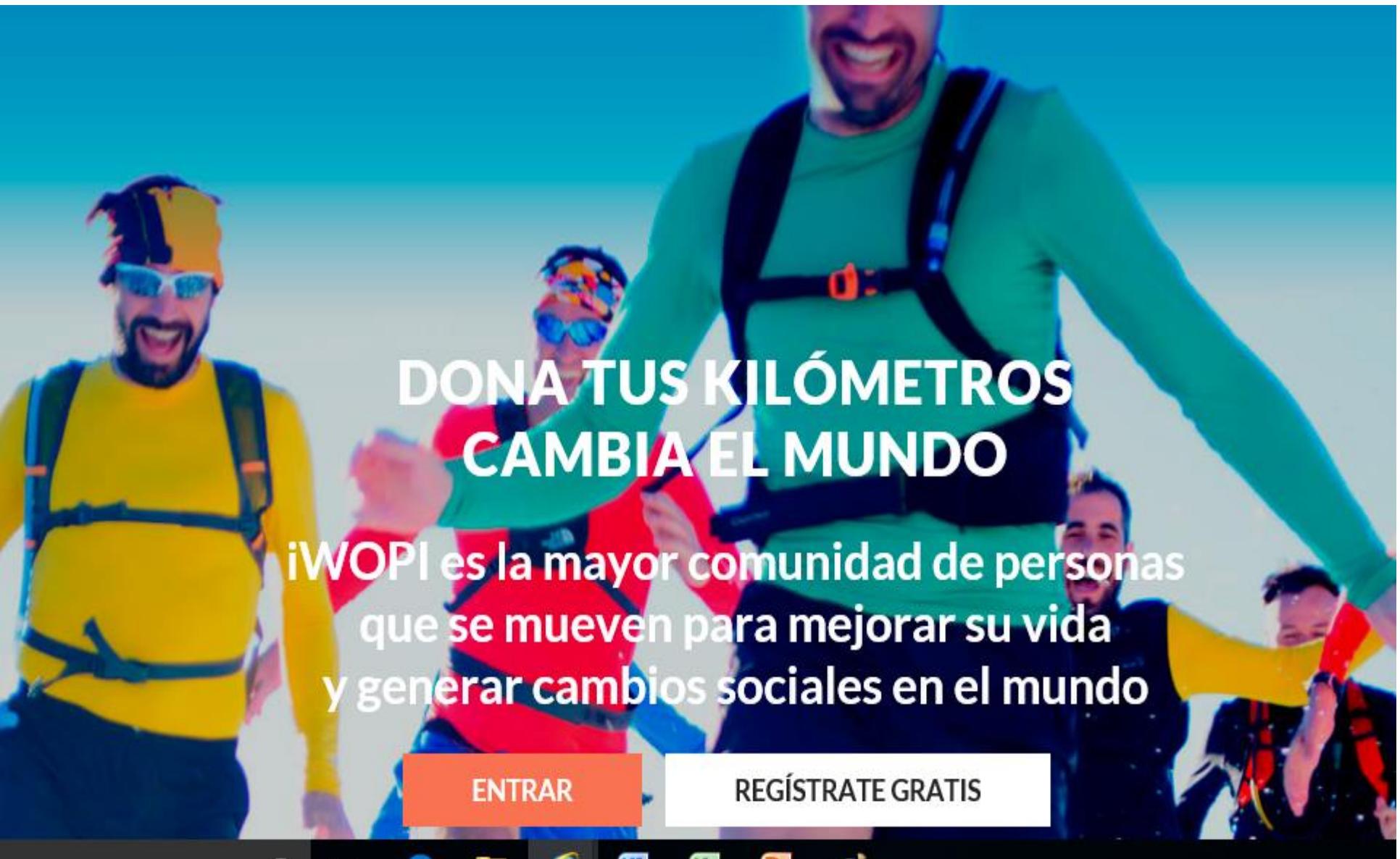
Presentación	Proyecto/s solidario/s	Dónde	Cuándo	Plazas	Participación	Competición	Premios	Puntuación	Plazas	Empresas
					2016					
					2015					
					2014					
					2013					
					2012					
					2011					
					2010					
					2009					
					2008					
					2007					

Los Juegos Interempresas® 2017 volverán a Madrid en la que será su 7ª edición de esta Olimpiada Empresarial Solidaria, y con el objetivo de seguir

<http://www.jocsinterempresas.com/es/2017/madrid>



Iniciativas externas con objetivo común



**DONA TUS KILÓMETROS
CAMBIA EL MUNDO**

iWOPi es la mayor comunidad de personas
que se mueven para mejorar su vida
y generar cambios sociales en el mundo

ENTRAR

REGÍSTRATE GRATIS

Accede

Manténme conectado

<http://www.caloriascontraelhambre.com/>

[¿Cómo funciona?](#) | [Preguntas frecuentes](#)

Únete ¡Tu energía es la suya! 

Pounds Kg

Estoy de acuerdo con [los términos y condiciones de uso de RunnerSquare](#) y [política de privacidad](#)

 Únete

Gracias a todos los que habéis participado con vuestros kilómetros.

Hemos quemado más de 1 millón de Kcal y recaudado 1,500€. Paso a paso todo suma!

Descarga la app





Elementos para hacer ejercicio



Oficina dinámica



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD,
SALUD Y BIENESTAR
EN EL TRABAJO



EN LA OFICINA MUEVETE



Contando con el tiempo que pasamos dentro y fuera del trabajo, la mayoría de las personas **está sentada entre 8 y 13 horas al día.**

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO ESTÁS SENTADO AL DÍA?

DE 0 A 4 HORAS
RIESGO BAJO

DE 4 A 8 HORAS
RIESGO MEDIO

+DE 8 HORAS
RIESGO ALTO

CONSEJOS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO



Realiza pausas cada 2 horas



Usa las escaleras en vez del ascensor



Las reuniones, mejor de pie o paseando



Anda mientras hablas por teléfono

Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.



Video



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR
EN EL TRABAJO



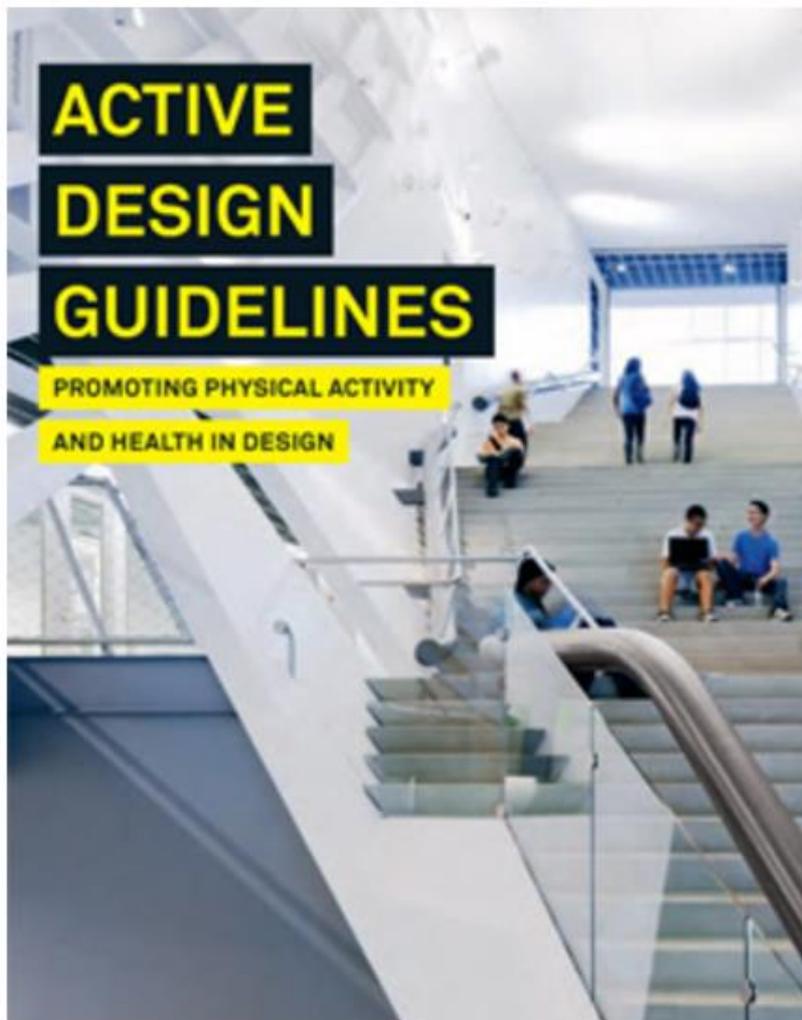
Mensajes/carteles lugares estratégicos



Entorno atractivo

I am proud to belong to a nation which has chosen the persecuted and universal toleration but we accept all religions as true. I am both tolerance and universal acceptance. We believe not only in I am proud to belong to a religion which has taught the world the honor of bearing to different lands the idea of toleration have told you that these men from far-off nations may well claim this platform who, referring to the delegates from the Orient, all classes and sects. My thanks, also, to some of the speakers on thank you in the name of millions and millions of Hindu people of world, I thank you in the name of the mother of religions, and I us. I thank you in the name of the most ancient order of monks in the to rise in response to the warm and cordial welcome which you have gi sters and Brothers of America, it fills my heart with joy unsp

Diseño de entornos activos



<http://www1.nyc.gov/site/ddc/about/active-design.page>

Subvención matrícula/cuotas



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR
EN EL TRABAJO

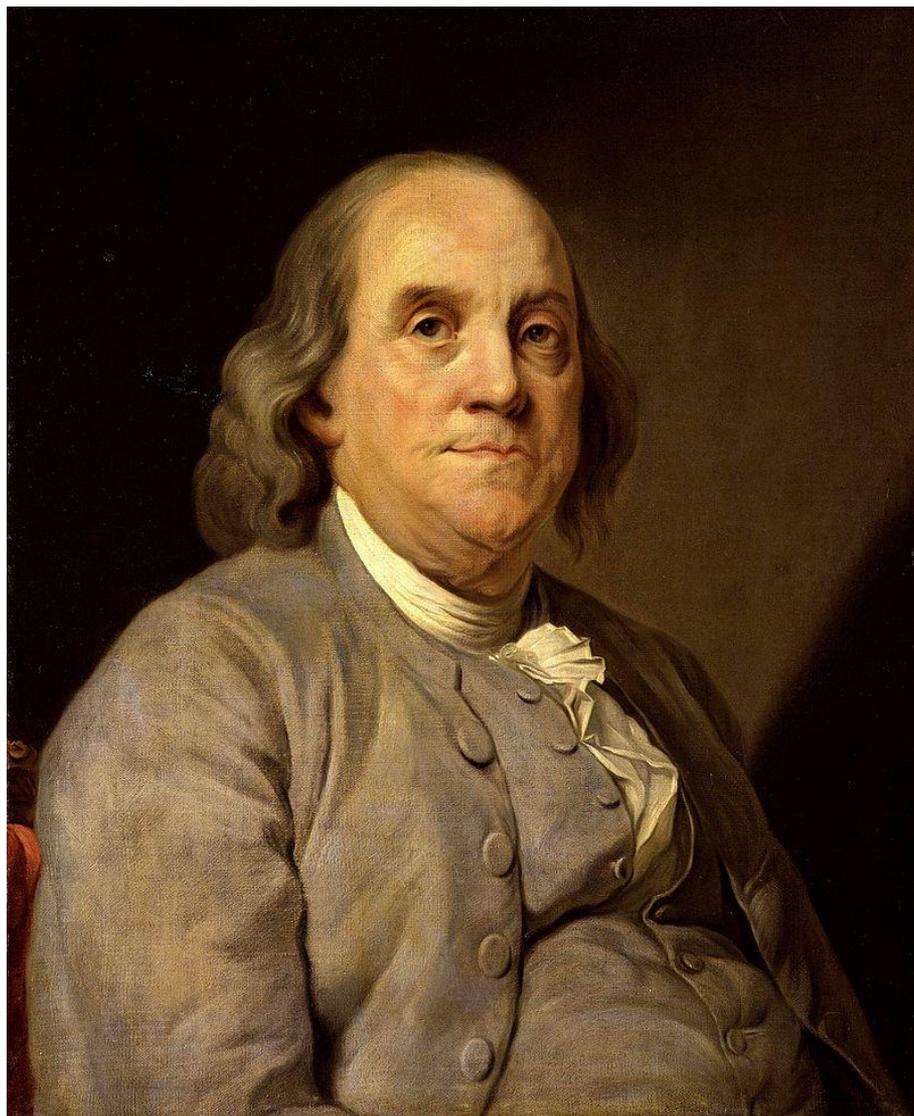


Programa de práctica física en la empresa



*“Dime
y lo olvido;
enséñame
y lo recuerdo;
involúcrame
y lo aprendo”.*

BENJAMIN FRANKLIN



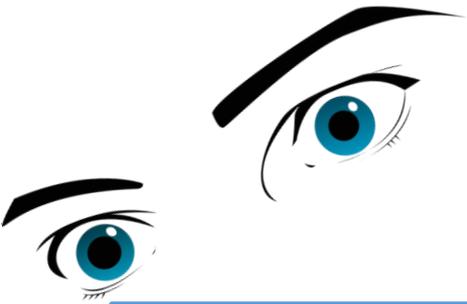


Ejercicio ligeros o moderados, de corta duración y diarios de preparación o para evitar la fatiga

Sesiones de ejercicio físico durante la jornada laboral

Programa de apoyo y seguimiento del tratamiento o rehabilitación de las lesiones

ZONA ANATÓMICA	INSTRUCCIONES	FRECUENCIA
CUELLO <i>Flexo-extensión</i>	Sentado o de pie, con la espalda recta, inclinar la cabeza hacia atrás. A continuación, inclinar la cabeza hacia delante.	Tres repeticiones
HOMBROS Encogimiento	Sentado o de pie, con la espalda recta, llevar los hombros hacia las orejas. Contar hasta tres y relajar.	
HOMBROS Círculos	Sentado o de pie, con la espalda recta, rotar los hombros hacia atrás tres veces, con los brazos a lo largo del cuerpo.	
ESPALDA Dorsal	Cruzar los brazos y subir las manos a la altura de los hombros. Mover los hombros hacia atrás con la ayuda de los brazos, con los codos abajo. Mantener la posición durante 15 segundos.	
ANTEBRAZOS Y MUÑECAS Flexiones palmar y dorsal	Sentado o de pie, con la espalda recta, extender el brazo al frente, con los codos rectos y la mano flexionada (hacia abajo o hacia arriba). Estirar los músculos del antebrazo colocando la palma de la otra mano sobre el dorso o la palma de la mano flexionada y presionar hacia el cuerpo. Mantener la posición durante 5 segundos.	Una repetición para cada tipo de flexión y brazo
DEDOS Extensión	Colocar una goma elástica alrededor de los dedos y extenderlos al máximo.	Tres repeticiones por mano
DEDOS Flexión	Con una pelota en la mano, realizar contracciones con flexión de los dedos.	Tres repeticiones por mano



Ejercicios durante la jornada laboral

Obj.: Mantener una adecuada masa muscular para el desarrollo del trabajo.

Dos sesiones semanales de unos 20' de duración con ejercicios adaptados al tipo de trabajo.

Ejemplos de indicaciones para tareas/trabajos específicos

<p>Manipulación manual de cargas</p>	<p>Fortalecimiento de la musculatura abdominal y lumbar.</p> <p>Ejercicios de amplitud de movimiento para descargar la musculatura fatigada.</p>
<p>Trabajo en cadena en bipedestación</p>	<p>Estiramientos de EESS, zona cervico-dorsal, columna vertebral (dorsal ancho) y EEII (isquiotibiales).</p> <p>Fortalecimiento de la musculatura de extremidades superiores.</p> <p>Fortalecimiento de la faja abdominal y del cuádriceps.</p>



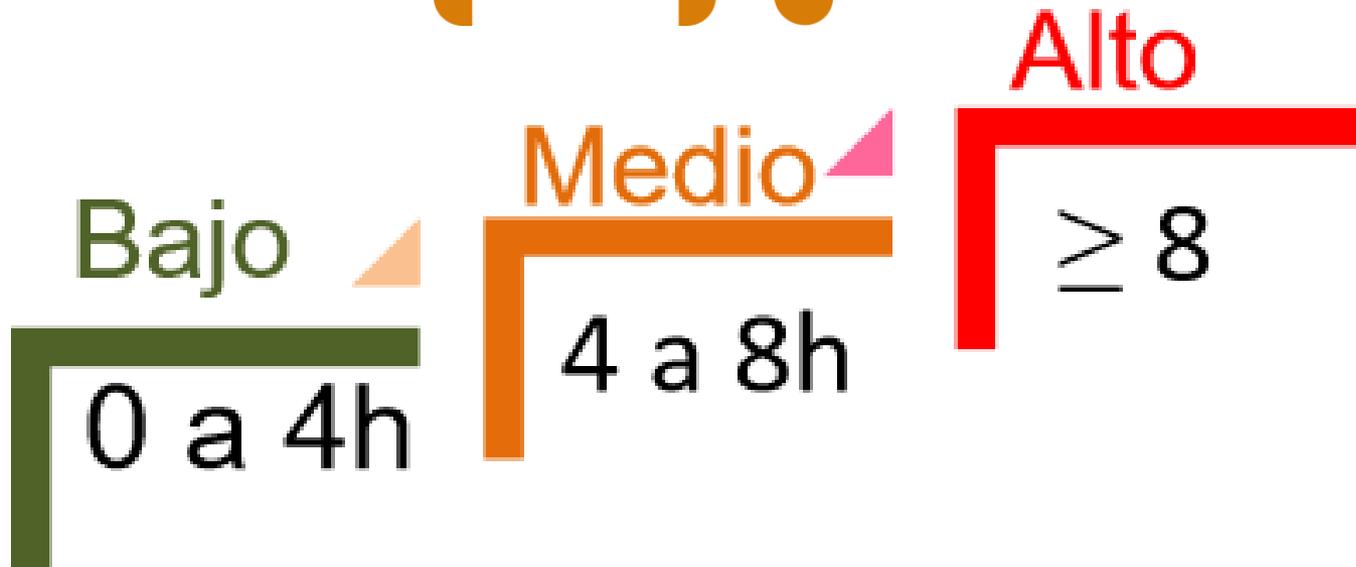
Ejercicios adaptados para prevenir LME

· Ejemplos de ejercicios adaptados por zona afectada. Más información en *Entrénate en tu puesto de trabajo*.
Por tu salud.

<http://www.mutuanavarra.es/Portals/0/Documentos/GUIAENTRENATE.pdf>

	ESTIRAMIENTOS/FLEXIBILIDAD	FORTALECIMIENTO
CERVICAL	Extensión, flexión y rotación sostenida durante 30 segundos, tres veces al día, cinco veces a la semana.	Ejercicios isotónicos con banda elástica de los extensores, flexores laterales, rotadores del cuello. Fortalecimiento de la musculatura de la cintura escapular y miembros superiores con pesas.
EXTREMIDADES SUPERIORES	Ejercicios de movilidad articular (péndulo), estiramiento de la musculatura pectoral (hombro). Flexión palmar y dorsal asistida con el hombro en 90º de flexión y el codo en extensión y pronación (codo).	Entrenamiento de las cadenas estabilizadoras de la escápula mediante resistencias con elásticos o poleas y ejercicios de rotación con banda (hombro). Ejercicios de flexo-extensión de la muñeca utilizando mancuernas o bandas elásticas; extensión/flexión de dedos contra resistencia (codo).
LUMBAR	Ejercicios de estiramiento en descenso o direccional. Estiramientos rodilla-pecho, piriforme.	Ejercicio de fortalecimiento de la columna vertebral en cuadrupedia o estirado boca abajo, levantando pierna y brazo contrarios.

Sedentarismo: Nivel de riesgo





Los efectos de la sedestación minuto a minuto. Adaptado del blog de Fibion
<https://www.fibion.com/en/blog/much-sitting-bad-health-read-three-reasons/>

Tan pronto como nos sentamos	Cesa la activación de los grandes grupos musculares. El organismo pasa de un estado activo a otro de reposo.
Cuatro horas sentado	Disminuyen de forma significativa la lipoproteín lipasa y el colesterol HDL.
Cinco horas sentado	La función de la insulina disminuye un 30% y la captación de glucosa por parte de los músculos es deficiente.
Doce horas sentado	En animales, la actividad de la lipoproteín lipasa y la de la insulina disminuyen un 90% y un 40% respectivamente en comparación con los días en que se alterna la sedestación con la bipedestación

Medición objetiva

Fibion

<https://fibion.com/>

- Tiempo sentado
- Tiempo caminando
- Tiempo pedaleando
- Tiempo de pie
- Tiempo corriendo
- Energía consumida



Ejemplo de informe de Fibion

Indicadores

. Ejemplo de indicadores en función del objetivo marcado.

OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE
Disminuir el tiempo total dedicado a actividades sedentarias durante la jornada laboral.	Suma de la duración de todos los periodos de sedestación en una jornada de 8h. Suma de los minutos de todos los periodos en sedestación igual o por debajo de 1,5 MET.
Aumentar el número de pausas durante el tiempo dedicado al trabajo sedentario.	Mediana de la duración de los periodos de sedestación registrados durante siete días consecutivos.
Aumentar la duración media de las pausas entre periodos sedentarios.	Media de la duración de las pausas entre periodos sedentarios.
Disminuir el número de periodos sentado de más de 1 hora de duración.	Número de periodos de sedestación de más de una hora de duración.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN I

Aumentando el número de pausas y promoviendo cambios posturales (pautados, a discreción, alarmas)



Ejemplos de mensajes de las aplicaciones workrave y rise&recharge

www.workrave.org

www.riserecharge.com

MEDIDAS DE PREVENCIÓN II

Modificando el entorno de trabajo, más allá del espacio individual:

- Evitar el modelo de despacho/espacio delimitado
- Promover una oficina más abierta
- No tener un lugar fijo asignado
- Lugares distintos en función de las tareas o funciones



Para saber más

- [Valoración socio-económica de un Programa de Actividad Física para los trabajadores de una empresa](#)
- [Cuestionario MoveEurope sobre la calidad de las intervenciones en actividad física \(pdf, 146 Kbytes\)](#)
- [Fichas saludables de la Mutua Navarra](#)
- [Materiales para la Promoción de la alimentación equilibrada y la actividad física de la Junta de Andalucía.](#)
- [Federación de Medicina del Deporte. Documento: Plan integral para la actividad física y el deporte en ámbito laboral](#)
- [Centro de Control de Enfermedades \(CDC\): Actividad física en adultos](#)
- [Servicio de Salud Nacional GB \(NHS\): Promoviendo la actividad física en el lugar de trabajo](#)
- Consejo Superior de Deportes (2009) [Plan integral para la actividad física y el deporte](#) (2010-2020).
- Consejo Superior de Deportes (2009) Plan integral para la actividad física y el deporte, versión 1: [deporte en el ámbito laboral](#)

Página web de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (EPSP). En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS). Explorándola se encuentran todos los documentos realizados hasta enero de 2016 para su implementación: <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>

Página web sobre estilos de vida de la EPSP. Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida. Consta de un apartado destinado a reforzar a nivel poblacional el cumplimiento de las recomendaciones “Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población” <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>

Página web de Localiza salud. La EPSP invita a todos los municipios españoles a adherirse a la estrategia y a implementarla en su territorio. Entre las actividades a llevar a cabo, los municipios inician la identificación de recursos para facilitar a la ciudadanía llevar estilos de vida saludables.

En este mapa encontraras recursos, entre otros, para facilitar estilos de vida más saludables, de los municipios que están adheridos este mapa facilita:

<http://localizasalud.msssi.es/maparecursos/main/ResourcesSearch.action>

Guía Andar:

<http://www.bizkaia.eus/mwg-internal/de5fs23hu73ds/progress?id=2hdy1WjU6sjvshUTd-ustTl7rsuFct4t3aL2S2xvbGQ>



Videos de apoyo a las recomendaciones de actividad física en personas adultas que proponen diferentes ejercicios a realizar, de forma progresiva (nivel inicial, intermedio y avanzado), para mejorar 3 componentes de la actividad física: el equilibrio, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad:

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/videosEjercicios/adultos/home.htm>

Videos con ejercicios sencillos para estimular progresivamente y facilitar el cumplimiento de recomendaciones en **menores de 1 año**, divididos por grupos de edad: hasta 3 meses, de 3 a 6 meses, de 6 a 9 meses, más de 9 meses:

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/videosEjercicios/menores/home.htm>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Videos:

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm>

El video del Dr. Mike Evans: 23 horas y media: (traducción al español):

https://www.youtube.com/watch?v=wYwHlkpQmqQ&feature=player_embedded

<http://bit.ly/2e91pFG>

symboloo edu

Opciones Borrار

Bloques ▾ Buscar

Gluten free comunicacion... Vuelta al traba... Amelia Storyline-Moo... Recursos PST KNOWLEDGE ... BANCOS DE L... Turnos - efect... Prescripcion A...

Measuring AF an... Diet
 bellcon® | Offici... Trampol...
 PA implementation Plan Scot
 OMS | Dieta y actividad fisia...
 Estrategias/Directrices EU...
 OMS/Recomenda... mundiale...
 UE-Directrices AF
 Promoting PA in the workplace
 Exercise referral
 FEC-Empresas Cardiosaludables
 Exercise is Medicine
 Pilar Martin Encurodo
 American I... er Res...
 Cancer&Sitting
 Sedentary behaviour reduction
 Exercise to reliev... stress
 Health Risk... Sedentary life...
 Physical Activity Prescripti...

Questionarios BPAAT-GPPAQ
 GYM PASS .com
 NAOS/Estrategia
 Plan Integral CSD
 Estrategia PS y P SNS
 Physical activity | Guidances
 BHFNC - Exercis... Referral To...
 Cáncer y AF
 Raquel Blasco
 AF tratamiento/prev...
 Determinants sedentariam
 Benefits of Standing
 sedentariam y trabajo
 AF Políticas fiscales
 Buscador articulos Deporte

walkatwork.uvic...
 Estiramientos.es... Tablas
 Guía deporte recreacional
 AF-Mayores
 AF-Mayores2
 PEFS-GUIA
 MacroNutrient Calculator
 Programas de ejercicios
 Consejo integral AP
 AF-Iniciarse
 Andar-Consideraciones técnico...
 NICE-Guideline

Buscar la web
 La web Imágenes Mapas
 Bloques Webmixes Noticias
 enhanced by Google

Checklist WHP environment
 Vies Braves
 Oxideesk
 Standing Desk Workplace
 Golpe de calor
 Regulación térmica OIT
 Walking meetings
 quint-essenz: Entry page
 IDM Best Practices for health.
 Healthy Workers... Move More
 JPI

Infografías-mensajesAF
 10 Apps EF en casa
 Guía_CV
 Exercise Referral Tool
 Guía reducción sedentariam
 Walking and cycling
 Best fitness trackers 2015
 Fitbit Charge HR review
 Misfit | Activity Tracker
 Withings
 Pasos solidarios-iWopi

Formación
 Formations en ligne Sport Sa...
 Estios de vida desde AP
 Gamifying e-learning
 Office Layout
 Calculador sedentariam
 CSPN Workplace Challenge - E...
 sedentary behavior
 Calories Against Hunger | Wh...
 Walk Spain
 150 easy ways to sit less
 APP Walk Spain
 Walk Spain

Rutas saludables... borinat
 Retos solidarios
 Employee wellbeing | Service...
 Active Communities | borpa.b...
 Modèle SME-P ST
 IFEFC | AF y Cáncer
 Leeds Beckett University
 Cardiolgia deportiva
 AMERICAN COLLEGE OF SPORTS M...
 La vie active au travail
 Alberta center active living
 Federación Asoc. Deporte
 Crear un club de running
 FEC-Empresas Cardiosaludables
 Social-Ecological Model- VC
 UKK-instituutti
 Sport sur ordonnance



Gracias por su atención



fmarques@insht.meyss.es