

Total Worker Health® Conversación: Actividad Física



- Tanto la organización como el individuo tienen un impacto en la actividad física realizada por los empleados.
- Trate de realizar **150 minutos** de ejercicio aeróbico a la semana.
- Use **estaciones de trabajo activas**, si están disponibles, e **incorpore actividad física en su rutina diaria** para disminuir el sedentarismo en el trabajo.

**ACTIVE
WORKPLACE**



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite www.YourWorkpath.com/toolkits

Copyright © 2022 Oregon Healthy Workforce Center and Oregon Institute of Occupational Health Sciences at OHSU

INSTRUCCIONES: Sostenga la guía con este lado hacia usted y el otro hacia sus empleados. A continuación, comparta la información de esta página.

El debate de hoy es sobre la actividad física. Realizar actividad física regularmente reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, ayuda al control el peso, fortalecer los huesos y los músculos, mejorar el estado de ánimo, permite un sueño de mejor calidad y aumenta la longevidad.

Se recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad aeróbica cada semana (como caminar a paso ligero, trotar, andar en bicicleta o nadar) junto con ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad dos veces por semana. Aquí hay algunos ejemplos para realizar ejercicio físico:

- Utilice estaciones de trabajo activas en el trabajo si están disponibles
- Incorpore la actividad física a su rutina diaria. Por ejemplo, vaya en bicicleta al trabajo, estire en su oficina mientras hace una llamada o habla con un compañero de trabajo, o camine a paso ligero durante la hora del almuerzo.
- Establezca una meta clara para comenzar y/o mantener una rutina de ejercicios. Puede ser útil quedar con un familiar o amigo para hacer ejercicio, así se motivarán mutuamente en la consecución de sus objetivos individuales.

No es necesario que sea un gran atleta para realizar ejercicio. Si está comenzando o volviendo a una rutina regular de ejercicios, vaya despacio y aumente la duración y la intensidad de su actividad poco a poco. ¡Celebre su progreso!

Hay muchos mecanismos a través de los cuales la organización del trabajo y el entorno pueden influir en la facilidad o dificultad de incorporar la actividad física en su vida diaria, incluido el apoyo del supervisor y la disponibilidad de estaciones de trabajo activas. Ahora comenzaremos un debate sobre las acciones que la organización puede realizar para mejorar el apoyo a la actividad física entre los empleados.

PREGUNTA: "¿Alguien tiene algunas ideas o comentarios que desee compartir?"

Haga una pausa para el debate. A continuación, compruebe si se pueden emprender acciones.

TERMINE CON UN PLAN DE ACCIÓN (*las ideas están debajo*).

- ¿Qué factores relacionados con el trabajo influyen en su actividad física?
- ¿Cuáles son las formas en que nuestra organización puede facilitar la práctica de actividad física entre los empleados?
- ¿Hay barreras para incorporar la actividad física en su rutina diaria o usar estaciones de trabajo activas si están disponibles?