

# Efectividade das pausas activas no lugar de traballo

O sedentarismo é un fenómeno que contribúe ao desenvolvemento de obesidade e enfermidades cardiovasculares, ademais de ter implicacións na saúde mental e o rendemento laboral.

Actualmente, en moitas contornas laborais, a xornada caracterízase por permanecer durante longos períodos de tempo inactivo, sentado nunha cadeira, cunha actividade física moi limitada ou inexistente durante o horario de traballo. Por tanto, abordar esta temática no ámbito laboral semella un factor clave á hora de manter un estilo de vida saudable.

As pausas activas convertéronse nunha estratexia moi útil para mellorar a saúde e o benestar dos empregados. Máis aló de ser simplemente unha recomendación banal, as pausas activas apóianse nunha crecente evidencia científica que suxire que estas curtas interrupcións poden ter un impacto positivo significativo na saúde física e mental dos traballadores<sup>1</sup>.

Nunha recente meta-análise avalíouse a eficacia das intervencións multicompoñente para mitigar o comportamento sedentario ocupacional no traballo en comparación coa non intervención<sup>2</sup>.

Unha das principais vantaxes das pausas activas é a súa capacidade para contrarrestar o sedentarismo, que foi identificado como un factor de risco importante para as enfermidades cardiovasculares. A evidencia científica máis actual apoia a idea de que pequenas pausas de actividade física ao longo do día poden mellorar a saúde cardiovascular. Algúns estudos indican que breves sesións de exercicio, como camiñar ou facer estiramientos, poden mellorar a circulación sanguínea e reducir a presión arterial, contribuíndo así á prevención de enfermidades cardíacas<sup>3</sup>.

O estrés e a fatiga mental son problemas comúns na contorna laboral contemporánea. Investigacións recentes demostraron que as pausas activas poden ser un antídoto efectivo para estes desafíos. A actividade física libera endorfinas e neurotransmisores que actúan como analxésicos naturais e melloran o estado de ánimo. Incluso unha breve camiñada ou uns minutos de estiramientos poden reducir significativamente os niveis de estrés percibido e mellorar a concentración e a produtividade laboral<sup>4,5</sup>.

O sedentarismo prolongado e as posturas incorrectas poden ocasionar problemas musculoesqueléticos, como dores de costas e pescozo. As pausas activas ofrecen unha oportunidade para realizar exercicios simples que melloran a postura e fortalecen a musculatura, favorecendo unha hixiene postural adecuada<sup>6</sup>.

En resumo, a evidencia científica apoia a incorporación de pausas activas na contorna laboral como unha estratexia clave para mellorar a saúde física e mental dos empregados. Máis aló de ser unha tendencia, estas pausas representan un investimento valioso no activo máis importante de calquera organización: a saúde e o benestar dos seus traballadores.

## Bibliografía

1. Garcia MG, Läubli T, Martin BJ. Muscular and Vascular Issues Induced by Prolonged Standing With Different Work–Rest Cycles With Active or Passive Breaks. *Hum Factors*. septiembre de 2018;60(6):806–21.
2. Zhou L, Deng X, Guo K, Hou L, Hui X, Wu Y, et al. Effectiveness of Multicomponent Interventions in Office–Based Workers to Mitigate Occupational Sedentary Behavior: Systematic Review and Meta–Analysis. *JMIR Public Health Surveill*. 26 de julio de 2023;9:e44745.
3. Onagbiye S, Guddemi A, Baruwa OJ, Alberti F, Odone A, Ricci H, et al. Association of sedentary time with risk of cardiovascular diseases and cardiovascular mortality: A systematic review and meta–analysis of prospective cohort studies. *Prev Med*. 9 de diciembre de 2023;107812.
4. Armas M, Aronowitz D, Gaona R, Coppa G, Barrera R. Active Breaks Initiative During Hospital Rounds in the Surgical ICU to Improve Wellness of Healthcare Providers: An Observational Descriptive Study. *World J Surg*. abril de 2021;45(4):1026–30.
5. Isoard–Gauthier S, Ginoux C, Gerber M, Sarrazin P. The Stress–Burnout Relationship: Examining the Moderating Effect of Physical Activity and Intrinsic Motivation for Off–Job Physical Activity. *Workplace Health Saf*. julio de 2019;67(7):350–60.
6. Akkarakittichoke N, Waongenngarm P, Janwantanakul P. The effects of active break and postural shift interventions on recovery from and recurrence of neck and low back pain in office workers: A 3–arm cluster–randomized controlled trial. *Musculoskelet Sci Pract*. diciembre de 2021;56:102451.