

PAUSAS ACTIVAS

**CÁTEDRA IRSST-UFV I+D+i en FOMENTO DE
LA CULTURA, EDUCACIÓN E INCLUSIÓN EN
SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR**

PROGRAMA 24-25

Índice

01. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

02. DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN

03. VALORACIÓN Y RESULTADOS

04. PAUSA ACTIVA COLECTIVA

05. CONCLUSIONES Y PRÓXIMOS PASOS

06. ANEXOS

Introducción

La Cátedra IRSST-UFV impulsa un programa de pausas activas con el objetivo de reducir el sedentarismo e integrar hábitos saludables en la jornada laboral universitaria. Durante seis semanas, se realizan ejercicios breves de movilidad, fuerza o flexibilidad en el propio puesto de trabajo.

El programa busca mejorar la salud física y mental del personal, fomentar una cultura preventiva y evaluar su impacto mediante cuestionarios y pruebas físicas antes y después de la intervención. También se comparan los resultados entre participantes y no participantes, considerando variables como edad, sexo o tipo de ocupación.



01. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El Programa de Pausas Activas forma parte de una iniciativa institucional orientada a la promoción de la salud y el bienestar en el entorno laboral universitario. Esta propuesta ha sido implementada con éxito en ediciones anteriores, lo que ha permitido acumular experiencia, perfeccionar su diseño y consolidar un formato eficaz, bien valorado por los participantes.

A lo largo de sus distintas ediciones, el programa ha demostrado ser una herramienta útil para combatir el sedentarismo, mejorar la salud física y mental, y fomentar una cultura organizacional más saludable y consciente del autocuidado. La continuidad del programa responde tanto a los resultados positivos obtenidos como al interés creciente de la comunidad universitaria por participar en este tipo de intervenciones.

Objetivos del Programa

El programa tiene como finalidad principal fomentar hábitos de vida saludables a través de la incorporación de pausas activas diarias dentro de la jornada laboral. Estas pausas consisten en breves sesiones de ejercicio físico guiado, diseñadas específicamente para contrarrestar los efectos negativos del trabajo sedentario.

Los objetivos específicos del programa son:

- Promover la actividad física regular entre el personal universitario, especialmente en contextos laborales donde predomina el sedentarismo.
- Mejorar la salud física, mediante ejercicios que favorecen la movilidad articular, la flexibilidad y la fuerza muscular.
- Favorecer el bienestar mental y emocional, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo a través de la actividad física.
- Evaluar el impacto de la intervención mediante la aplicación de cuestionarios y pruebas físicas antes y después del programa (pretest y postest), lo que permite medir cambios en los hábitos, la condición física y el bienestar general de los participantes.

Este enfoque integral permite no solo intervenir de forma directa en la salud de los trabajadores, sino también generar datos valiosos para la investigación y la mejora continua del programa.



Ilustración 1. Empleados de la UFV durante la campaña Actívate

02. DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN

El programa fue presentado en la pradera el 10 de febrero de 2025, momento en el que también se distribuyeron los formularios de consentimiento informado. Posteriormente, el 12 de febrero, se lanzó el formulario pretest, que incluía los siguientes cuestionarios:

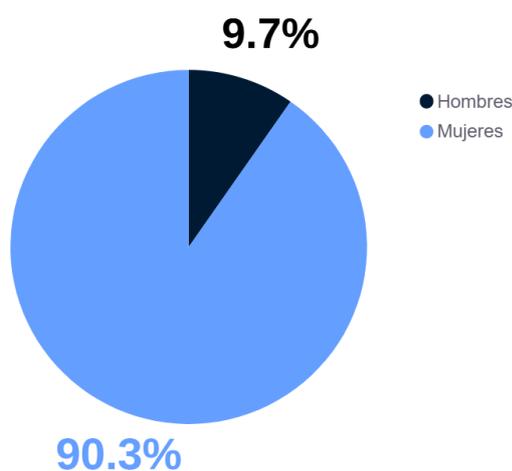
- Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)
- Estilo de Vida Saludable (EVS)
- Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ)
- Índice de Bienestar de la OMS (WHO-5)



Ilustración 2. Presentación de las Pausas Activas en la pradera

PARTICIPANTES

Esta edición del programa estuvo dirigida al personal de administración y servicios (PAS) del Módulo 1 del edificio central de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV). Inicialmente, participaron 45 personas en el estudio. Sin embargo, la muestra final se redujo a 31 participantes, compuesta por 28 mujeres y solo 3 hombres. Dado el escaso número de hombres, se decidió excluir sus datos del análisis, ya que esta representación no era estadísticamente significativa ni reflejaba adecuadamente a dicho colectivo.



La intervención fue coordinada por la ayudante de investigación de la Cátedra, en colaboración con estudiantes de los grados en Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFyD), en el marco de sus Trabajos Fin de Grado (TFG).

Las sesiones se desarrollaron de forma presencial. Como apoyo, se proporcionó un recurso complementario elaborado en Canva (incluido en los Anexos I y II), que contenía vídeos demostrativos de los ejercicios, con el fin de facilitar el seguimiento en caso de teletrabajo.

El programa de pausas activas comenzó el 17 de febrero y se extendió durante seis semanas. Las sesiones se realizaron de lunes a viernes, a media mañana, con una duración de 15 minutos dentro del horario laboral. Los participantes registraban la realización de cada pausa en un calendario facilitado, recogido en el Anexo IV de este documento.

Las sesiones incluyeron:

- Movilidad articular
- Estiramientos dinámicos y estáticos
- Ejercicios de fuerza isométrica

Los ejercicios se centraron en cuello, espalda, caderas y extremidades inferiores.

CUESTIONARIOS

Los cuestionarios se aplicaron antes y después de la intervención, con los siguientes objetivos:

- **Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)**
Diseñado por la OMS, evalúa la actividad física en el trabajo, desplazamientos y tiempo libre, así como el tiempo de sedentarismo. Permite observar cambios en los hábitos de movimiento diario.
- **Estilo de Vida Saludable (EVS)**
Recoge información sobre alimentación, descanso, actividad física y organización del tiempo. Evalúa si las pausas activas influyen en la adopción de hábitos más saludables.
- **Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ)**
Detecta molestias musculoesqueléticas en zonas como cuello, espalda y hombros, y su impacto en la vida diaria. Es útil para valorar la efectividad de las pausas activas en entornos sedentarios.
- **Índice de Bienestar de la OMS (WHO-5)**
Cuestionario breve que mide el bienestar emocional y psicológico a través de cinco ítems. Evalúa el impacto de la intervención en el estado de ánimo, energía y motivación.

PRUEBAS FÍSICAS

Las pruebas físicas se realizaron en dos momentos: pre-test (12 y 13 de febrero) y pos-test (27 y 28 de marzo). Las pruebas incluyeron:

- **Chair Stand Test (CST)**
Evalúa la fuerza del tren inferior mediante el número de veces que una persona puede levantarse y sentarse de una silla en un tiempo determinado. Indica la capacidad funcional en actividades cotidianas.
- **Toe Touch Test (TTT)**
Mide la flexibilidad de la cadena posterior (isquiotibiales y zona lumbar). Ayuda a identificar rigidez o limitaciones que afectan la postura y el confort laboral.
- **Handgrip Test (HG_d / HG_nd)**
Evalúa la fuerza de prensión manual en ambas manos. Es un indicador general de fuerza muscular y puede reflejar fatiga o tensión acumulada en trabajos prolongados frente al ordenador.

Tabla 1. Comparación descriptiva de las pruebas físicas antes y después de la intervención

	CST_PRE	CST_POST	TTT_PRE	TTT_POST	HG_nd_PRE	HG_nd_POST	HG_d_PRE	HG_d_POST
N	28	28	28	28	28	28	28	28
Media	15.93	22.89	2.16	3.34	26.10	25.86	27.97	28.24
Mediana	15.50	22.50	3.00	3.25	25.35	25.95	27.05	27.35
Desviación estándar	3.75	5.13	11.17	11.38	5.58	5.72	5.02	5.47
Mínimo	9	12	-19.50	-18.00	16.30	14.20	19.40	19.50
Máximo	23	34	18.00	20.50	41.60	41.30	42.60	45.00

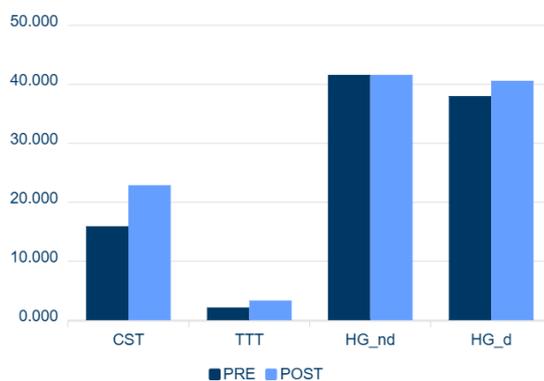


Figura 1. Comparación de medias en las pruebas realizadas antes y después de la intervención

03. VALORACIÓN Y RESULTADOS

La valoración general del programa fue muy positiva. Los participantes destacaron la oportunidad de desconectar brevemente del trabajo, activarse físicamente y mejorar su bienestar tanto físico como emocional. También se valoró de forma especialmente favorable la actitud cercana y profesional del equipo dinamizador, así como la variedad, sencillez y accesibilidad de los ejercicios propuestos. La guía enviada para facilitar la práctica en modalidad de teletrabajo fue bien recibida y considerada un recurso útil para mantener la actividad física fuera del entorno presencial.

No obstante, también se señalaron algunos aspectos susceptibles de mejora. Entre ellos, la duración limitada del programa, la dificultad para compatibilizar el horario de las pausas con determinadas jornadas laborales y la falta de constancia en días de alta carga de trabajo, lo que dificultó la participación regular de algunos usuarios.

En cuanto a los resultados de las pruebas físicas realizadas antes y después de la intervención, se observaron mejoras significativas en la fuerza del tren inferior, especialmente reflejadas en el Chair Stand Test. Sin embargo, no se detectaron cambios relevantes en la flexibilidad, medida a través del Toe Touch Test, ni en la fuerza de prensión manual, evaluada mediante el Handgrip Test. Estos resultados sugieren que las pausas activas tuvieron un impacto positivo en la capacidad funcional de las extremidades inferiores, mientras que otros aspectos podrían requerir intervenciones más específicas o prolongadas para mostrar mejoras significativas.

04. PAUSA ACTIVA COLECTIVA

Con el fin de dar a conocer la iniciativa y para futuras intervenciones, el 10 de abril se realizó una pausa activa colectiva abierta a todos los trabajadores de la UFV, tanto de forma presencial (acudiendo aproximadamente 100 personas) y de forma online mediante Teams (31 trabajadores).



Ilustración 3. Pausa Activa Colectiva



Ilustración 4. Pausa Activa Colectiva

Publicación del Centro Deportivo UFV

05. CONCLUSIONES Y PRÓXIMOS PASOS

La mayoría de los participantes expresaron su deseo de que el programa continúe y se amplíe a otras áreas o se prolongue en el tiempo.

Respecto a los cuestionarios aplicados (NMQ, EVS, WHO-5 y GPAQ), los datos recogidos están siendo revisados y analizados. Se espera que en futuras ediciones se pueda profundizar en la evaluación del impacto del programa sobre la salud musculoesquelética, los hábitos de vida saludable, el bienestar emocional y la actividad física de los participantes.

Dado el alto grado de aceptación y los beneficios percibidos, se prevé la realización de nuevas ediciones del programa, con el objetivo de seguir promoviendo hábitos saludables y bienestar en el entorno laboral.



Ilustración 5. Cierre de las Pausas Activas en la pradera

Se procederá a la adaptación del programa específicamente para mujeres mayores de 50 años. Esta etapa incluirá la recolección de información cualitativa mediante grupos focales y entrevistas, con el objetivo de ajustar los contenidos, la intensidad y la duración de las pausas activas a las características físicas, funcionales y emocionales propias de esta etapa de la vida.

Finalmente, se realizará un seguimiento longitudinal a seis meses para analizar la sostenibilidad de los efectos observados tras la intervención. Se evaluará la evolución de los indicadores de salud y bienestar, así como los niveles de adherencia al programa y los factores que influyen en su mantenimiento en el entorno laboral.

06. ANEXOS

ANEXO I – Presentación en Canva con demostraciones de los ejercicios

CALENTAMIENTO							
EJERCICIOS	Movilidad de cuello	Movilidad de hombros	Movilidad de codos	Movilidad de muñecas.	Movilidad de cadera	Movilidad de Rodillas	Movilidad de tobillos
SERIES x REPETICIONES x DESCANSO	2x10x15"	2x10x15"	2x10x15"	2x10x15"	2x10x15"	2x10x15"	2x10x15"
DESCRIPCIÓN	De pie o sentado, realiza movimientos circulares con la cabeza en ambos sentidos, asegurándote de mover el cuello de manera suave y controlada.	De pie, con los brazos relajados a los lados, realiza movimientos circulares con los hombros hacia adelante y hacia atrás	De pie, con los brazos extendidos hacia adelante, realiza movimientos circulares con los codos en ambos sentidos	De pie, extiende los brazos hacia adelante y realiza movimientos circulares con las muñecas en ambos sentidos.	De pie, con las manos en las caderas, realiza círculos amplios con las caderas en ambos sentidos.	De pie, con las manos en las rodillas, realiza movimientos circulares con las rodillas en ambos sentidos.	De pie, levanta un pie del suelo y realiza círculos amplios con el tobillo en ambos sentidos.

SEMANA 1

LUNES FUERZA TREN INFERIOR

PARTE PRINCIPAL				
EJERCICIOS	Skipping con o sin impacto	Sentadilla	Lunges	Elevación de talones
SERIES x REPETICIONES x DESCANSO	2x20x15"	2x12x15"	2x10x15"	2x12x15"
DESCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Con impacto: Saltar en el lugar levantando las rodillas alternadamente lo más alto posible. Sin impacto: Marchar en el lugar levantando las rodillas alternadamente lo más alto posible, sin saltar. 	Manos cruzadas en el pecho, llevar la cadera atrás, como si nos fuéramos a sentar. (90°)	De pie, da un paso adelante con una pierna y baja la cadera hasta que ambas rodillas formen un ángulo de 90 grados. Luego, vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.	De pie con los pies separados al ancho de los hombros, eleva sobre las puntas de los pies y baja lentamente.

REPRESENTACIÓN



ANEXO II – Códigos QR con los ejercicios de las 6 semanas de intervención



Safe and Healthy
work in the digital age
2023 -2025

ACTÍVATE

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



SEMANA 5



SEMANA 6



ANEXO III – Recursos Pausas Activas de otras ediciones



Safe and Healthy
work in the digital age
2023 -2025

ACTÍVATE

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Encuentra el equilibrio
en la era digital:
actíivate, muévete, cuídate



MOVILIDAD
ARTICULAR



ACTIVACIÓN



FUERZA



ESTIRAMIENTOS



ANEXO IV – Registro de asistencia a las pausas


PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO

Para llevar un registro de las pausas realizadas, marca con una 'X' los días en los que participes en las pausas del programa.

Correo electrónico UFV _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1 17-21 febrero					
Semana 2 24-28 febrero					
Semana 3 3-7 marzo					
Semana 4 10-14 marzo					
Semana 5 17-21 marzo					
Semana 6 24-28 marzo					