

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Intervenciones orientadas a reducir la conducta sedentaria en espacios de trabajo: una revisión bibliográfica.

Katz, Ezequiel Ignacio.

Cita:

Katz, Ezequiel Ignacio (2023). *Intervenciones orientadas a reducir la conducta sedentaria en espacios de trabajo: una revisión bibliográfica. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/660>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/1mZ>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

INTERVENCIONES ORIENTADAS A REDUCIR LA CONDUCTA SEDENTARIA EN ESPACIOS DE TRABAJO: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Katz, Ezequiel Ignacio
Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

En las últimas dos décadas la conducta sedentaria se ha vuelto un tema de estudio relevante para la comunidad científica y sanitaria ya que su elevada presencia se asocia a enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, entre otras) y mortalidad prematura (Ekelund et al., 2019). Las distintas clases de conductas sedentarias encuentran altamente instaladas en las rutinas de las personas, especialmente en los contextos de trabajo (especialmente de oficina) ya que numerosas tareas requieren estar sentados para poder ser llevadas a cabo (Hadgraft et al., 2015). La reducción de las conductas sedentarias se ha vuelto un objetivo de salud en espacios de trabajo (Bailey, 2021; Straker et al., 2016) y en los últimos años se han instrumentado numerosas clases de intervenciones para lograrlo (Shrestha et al., 2018). El objetivo de este trabajo es brindar una revisión bibliográfica que refleje las intervenciones, empleadas y documentadas científicamente, en espacios laborales específicamente en población adulta y su impacto en la salud y productividad laboral. Los criterios de inclusión fueron: artículos científicos publicados en inglés o español durante enero 2013 a mayo 2023 con participantes adultos entre 18 y 65. Se emplearon tres buscadores académicos para realizar esta tarea.

Palabras clave

Conducta sedentaria - Inactividad física - Espacio de trabajo - Intervenciones

ABSTRACT

INTERVENTIONS AIMED AT REDUCING SEDENTARY BEHAVIOR IN THE WORKPLACE: A LITERATURE REVIEW

In the last two decades, sedentary behavior has become a relevant topic of study for the scientific and healthcare community, as its high prevalence is associated with non-communicable chronic diseases (cardiovascular diseases, different types of cancer, type 2 diabetes, among others) and premature mortality (Ekelund et al., 2019). Various forms of sedentary behavior have become deeply ingrained in people's routines, especially in work settings (particularly office environments), as numerous tasks require sitting to be carried out (Hadgraft et al., 2015). Reducing sedentary behavior has become a health objective in workspaces

(Bailey, 2021; Straker et al., 2016), and in recent years, various types of interventions have been implemented to achieve this (Shrestha et al., 2018). The objective of this work is to provide a literature review that reflects scientifically documented interventions implemented in specific workplace settings among the adult population and their impact on health and work productivity. The inclusion criteria were as follows: scientific articles published in English or Spanish between January 2013 and May 2023, with adult participants aged between 18 and 65. Three academic search engines were used to perform this task.

Keywords

Sedentary behaviour - Physical inactivity - Workplace - Interventions

BIBLIOGRAFÍA

- Bailey D. P. (2021). Sedentary behaviour in the workplace: prevalence, health implications and interventions. *British medical bulletin*, 137(1), 42-50. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldaa039>
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., Lee, I. M., Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee, & Lancet Sedentary Behaviour Working Group (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet (London, England)*, 388(10051), 1302-1310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
- Hadgraft, N. T., Lynch, B. M., Clark, B. K., Healy, G. N., Owen, N., & Dunstan, D. W. (2015). Excessive sitting at work and at home: Correlates of occupational sitting and TV viewing time in working adults. *BMC public health*, 15, 899. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2243-y>
- Shrestha, N., Kukkonen-Harjula, K. T., Verbeek, J. H., Ijaz, S., Hermans, V., & Pedisic, Z. (2018). Workplace interventions for reducing sitting at work. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6).
- Straker, L., Dunstan, D., Gilson, N., & Healy, G. (2016). Sedentary work. Evidence on an emergent work health and safety issue.