

Las pausas activas y su impacto para los empleados y las empresas

González Sabogal Catalina, Peláez Luisa Fernanda

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo analizar el impacto de la implementación de las pausas activas en el campo laboral para los empleados y las empresas, para ello se consultaron varios documentos confiables a través de la base de datos de Google Scholar, incluyendo solamente trabajos de investigación en idioma español e inglés, además de haber sido publicados en los últimos diez años, obteniendo como resultados que la implementación de un programa de pausas activas genera un impacto positivo en el campo laboral; concluyendo que las pausas activas son un conjunto de actividades desarrolladas en el tiempo laboral, en un periodo de 10 minutos, que consisten en la ejecución de ejercicios de estiramiento, adaptación cardiovascular, fortalecimiento muscular, y demás, las cuales proporcionan grandes beneficios como: en los empleados el mantenimiento de su salud tanto física como mental, mayor desempeño, mayor flexibilidad, disminución del agotamiento, y demás; y en las empresas una mayor productividad, menores gastos y costos por incapacidad laboral y enfermedades profesionales, un mejor posicionamiento en el mercado, mejoramiento de su imagen, la obtención de una ventaja competitiva, entre otros.

Palabras clave: Salud laboral, Riesgos Laborales, Pausa de Seguridad en la Atención a la Salud, Normas de Seguridad y Salud Ocupacional, Bienestar de los trabajadores.

1. Estudiantes del programa académico especialización en Seguridad y salud en el trabajo, gerencia y el control de riesgos, facultad de Ciencias de la Salud, Exactas y Naturales. Correo electrónico: catalina-gonzalezs@unilibre.edu.co

ACTIVE BREAKS AND THEIR IMPACT FOR EMPLOYEES AND COMPANIES

ABSTRACT

The objective of this article is to analyze the impact of the implementation of active breaks in the workplace for employees and companies, for which several reliable documents were consulted through the Google Scholar database, including only papers of research in Spanish and English, in addition to having been published in the last ten years, obtaining as results that the implementation of a program of active breaks generates a positive impact in the labor field; concluding that active breaks are a set of activities carried out during work time, in a period of 10 minutes, consisting of the execution of stretching exercises, cardiovascular adaptation, muscle strengthening, and others, which provide great benefits such as: the employees the maintenance of their physical and mental health, greater performance, greater flexibility, reduction of exhaustion, and so on; and in companies, greater productivity, lower expenses and costs due to incapacity for work and occupational diseases, a better position in the market, improvement of their image, obtaining a competitive advantage, among others.

Key words: Occupational health, Occupational hazards, Safety Pause in Health Care, Occupational Health and Safety Standards, Workers' well-being.

INTRODUCCIÓN

Se ha afirmado que las pausas activas aluden a ciertas actividades que se desarrollan dentro de la jornada laboral produciendo espacios de descanso para que en un determinado tiempo no mayor a 10 minutos, en la mañana y en la tarde los empleados dejen de hacer sus actividades asignadas de trabajo para la ejecución de ejercicios de estiramiento, adaptación cardiovascular, fortalecimiento muscular, y demás, de manera que se obtenga un mejoramiento en la flexibilidad, reducción del riesgo cardiovascular y lesiones musculares con respecto a la actividad laboral, ya que en la mayoría de los casos se presenta un sobreuso de los grupos musculares cuando se llevan a cabo las actividades de manera repetitiva, o se implementan posiciones que no son adecuadas durante varias horas al día (1).

Actualmente con los grandes avances que ha conllevado la globalización y la tecnología de forma constante, la actividad física muchas veces en las empresas se ha ido dejando de lado, a partir de ello generalmente a través de las funciones o tareas laborales se emplean mecanismos pocos saludables que generan sedentarismo, resaltando que algunas empresas o instituciones exigen a los empleados el cumplimiento de sus funciones prioritariamente sin tener en cuenta el desarrollo de actividades de esparcimiento o que produzcan algún cambio en la rutina de estos, por lo cual algunas personas que

laboran sentadas frente a un computador, o alguna actividad repetitiva por más de 6 horas, se deben enfrentar normalmente a que sus pies se encuentren cansados, la espalda les duela, las manos escriban sin parar y demás, sumado a que en Colombia como resultado del crecimiento económico, ambiental y social, se ha acrecentado las jornadas laborales, con mayor trabajo y poco movimiento (2).

Ahora bien, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reafirmado la necesidad de la promoción de la salud dentro del ambiente laboral, a partir de ello en Colombia se ha ido ejecutando diferentes leyes como la Ley 1355 de 2009 ley de obesidad, promocionando la actividad física a través de la implementación de diferentes estrategias, así mismo el Ministerio de Protección Social ha reglamentado distintos mecanismos de obligatoriedad para que las empresas del país fomenten en la jornada laboral pausas activas para sus empleados, en conjunto con la participación de las ARL (Administradoras de Riesgos Laborales), resaltando que para el desarrollo de un programa de pausas activas en una empresa es importante contar con el apoyo y compromiso de los directivos de la misma, el área de gestión humana, el área de salud ocupacional, la ARL y la participación de los empleados, de manera que se tenga responsabilidad en la planeación, desarrollo y manejo de las pausas activas y el control de riesgos relacionados (1).

La anterior situación demuestra entonces una gran problemática dentro de las empresas, que afectan no solo a los empleados sino también a las empresas como tal, ya que el hecho de que un empleado permanezca varias horas estáticos, en la misma posición y realice la misma actividad a diario por mucho tiempo, puede generarle graves problemas de salud, específicamente problemas en la columna, espalda, manos, piernas, cabeza y demás, por lo que se hace necesario el uso de pausas activas, que significan breves descansos en la jornada laboral, donde los empleados puedan recuperar su energía y obtengan un mejor desempeño en su trabajo, ello mediante el uso de técnicas y ejercicios que contribuyan a la disminución de la fatiga laboral, trastornos osteomusculares, tensión laboral, enfermedades profesionales y el estrés (2).

Desde esta perspectiva, el presente artículo se desarrolla con el objetivo de analizar el impacto de la implementación de las pausas activas en el campo laboral para los empleados y las empresas, puesto que la implementación de un programa, estrategia o modelo de pausas activas no solamente beneficia a los empleados sino que también tiene grandes ventajas para las empresas, teniendo presente que la implementación de las pausas activas ayudan en la reducción de la fatiga física y mental, a la integración de distintos grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas, aumento de la productividad de la empresa, mayor desempeño de los

empleados y por ende de la empresa, mejor clima laboral, reducción de costos y gastos por incapacidad laboral y enfermedades laborales, entre otros beneficios. Así la pregunta que motiva este estudio es ¿Cómo impacta la implementación de las pausas activas en el campo laboral para los empleados y las empresas?

Pausas activas en el campo laboral

Conceptualización de las pausas activas

A nivel global se ha tenido presente las pausas activas laborales como un respectivo mecanismo que contribuye al mejoramiento del desempeño laboral, buscando que los empleados se sientan más satisfechos, permitiendo que estos puedan canalizar su potencial hacia actividades productivas, disminuyendo las enfermedades profesionales y al mismo tiempo el ausentismo laboral que ha sido perjudicial para cualquier empresa, por esta razón muchas empresas en todo el mundo han ido fomentando poco a poco esta práctica de las pausas activas, demostrando que cada vez más son las personas que pretenden rendir en sus trabajos, ser más competitivos, sin descuidar su salud tanto física como mental (3).

De acuerdo con lo anterior, se puede afirmar que las pausas activas están compuestas por un conjunto de movimientos iniciales de las articulaciones, que contribuyen de cierta manera en la protección de las articulaciones, disminuyendo la tensión de los músculos y los tendones, seguidos de

los estiramientos y ejercicios específicos para diferentes grupos musculares que comprende el cuello, las manos, las extremidades superiores e inferiores y la espalda, al igual que incluye las respiraciones rítmicas, profundas y lentas, ello ha llevado a que los colaboradores puedan recuperar las energías para obtener un desempeño más eficiente y eficaz en su trabajo, mediante la implementación de distintas técnicas y ejercicios que permiten la disminución de la fatiga laboral, la reducción de los trastornos osteomusculares y la prevención del estrés, a la vez que ayudan a reducir la fatiga física y mental, e integra los distintos grupos de trabajo en la ejecución de las pausas activas (3).

Así mismo, se resalta que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia ha definido las pausas activas como una serie de sesiones de actividad física ejecutadas en el entorno laboral, las cuales duran como mínimo 10 minutos, dichas sesiones comprenden la adaptación física cardiovascular, el fortalecimiento muscular y el mejoramiento de la flexibilidad, de forma que se pueda obtener una disminución del riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por el sobreuso relacionado con el desempeño laboral, no obstante las pausas activas son una manera de promover la actividad física como un hábito de vida saludable, razón por la cual se debe propender por el desarrollo de programas educativos con respecto a la importancia y beneficios de la actividad física regular en el trabajo (4).

Desde este enfoque, se puede afirmar que la implementación de las pausas activas en el campo laboral busca principalmente la valoración de la salud física y mental de los empleados, así como también el mejoramiento del desempeño laboral de estos, que más allá del cumplimiento de la normatividad o la reglamentación establecida sobre el tema, las pausas activas deberían de incluirse como tema relevante en las políticas internas de cada empresa y aplicarse oportunamente, con base a ello se destaca que cuando un empleado esta por más de 7 horas continuas frente a un computador, padece de graves molestias visuales, como también está sujeto al padecimiento de problemas en la columna, espalda, manos, piernas, cabeza y demás, incrementando a la vez el cansancio a medida que pasa el tiempo laboral, problemas que se vuelven permanentes y no permiten el desenvolvimiento total del empleado, por lo que la ejecución de las pausas activas en la jornada laboral se convierte en una estrategia efectiva para la recuperación de energías y la oxigenación de la mente (5).

Por consiguiente, las pausas activas son un elemento relevante perteneciente a los programas de salud ocupacional, que buscan especialmente el bienestar del empleado en su área de trabajo, por lo que se hace esencial que ello se lleve a cabo en toda empresa y/u organización, ya que su implementación podrá garantizar la seguridad de empleado en su sitio de trabajo y prevenir el padecimiento de

enfermedades profesionales, así mismo se destaca que las pausas activas se pueden entender entonces como un conjunto de ejercicios que se desarrollan de manera frecuente de manera grupal, por lo que es importante que educar y enseñar a los colaboradores como se deben de realizar las actividades de las pausas activas, para que puedan ejecutar los ejercicios de manera autónoma y eficiente, es de gran importancia tener presente que estas pausas no deben interferir con los tiempos de producción empresarial, incluyendo las características específicas de cada departamento o área de trabajo (6).

Por otra parte, se ha establecido que las pausas activas están enfocadas hacia la reducción del esfuerzo diario en el campo laboral, siendo predestinado a la educación, formación y recuperación de las rutinas diarias, en pro del mejoramiento de la calidad de vida de los colaboradores, cabe destacar que las pausas también se han llamado gimnasia laboral, aludiendo a ejercicios tanto físicos como mentales que lleva a cabo un empleado por un corto tiempo en la jornada laboral, revitalizando de esta manera su energía corporal y refrescando su mente, así las pausas activas producen una mayor productividad, promueven la creatividad y mejoran la actitud de los empleados, convirtiéndose en un ejercicio recomendado para evitar que los miembros corporales se puedan atrofiar o padezcan alguna lesión, se hace esencial el desarrollo de estas actividades a diario, ya que mejoran no solamente el estado físico sino que también ayudan a disminuir

el cansancio y agotamiento laboral (7).

Finalmente, se determina que las pausas activas son entonces un instrumento eficiente y oportuno que contribuye al mejoramiento de la condición física de los empleados, resaltando que su aplicación incrementa el desempeño de los colaboradores, a la vez que su nivel de actividad física, logrando así un desempeño diferenciado pre y pos intervención, además de no referir una relación del desempeño por unidad de trabajo; claro está que a pesar de que muchas empresas han implementado las pausas activas como parte de sus actividades en la semana de trabajo, gracias a sus beneficios y ventajas favorables y las exigencias del departamento de salud ocupacional que indica la implementación de estrategias para el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores, muchas otras empresas no lo han empezado a ejecutar, debido a que no han considerado la importancia de su inversión, pero es de tener presente que después de un tiempo en que un empleado trabaja a diario las mismas funciones, empiezan a reportar molestias y dolores que se deben de solucionar de forma inmediata, sea con fisioterapia, otras especialidades o incapacidades que generan un mayor costo para la empresa (7).

Impacto de las pausas activas en los empleados

La implementación de las pausas activas en el campo laboral, como se ha venido afirmando proporciona un sinnúmero de beneficios y ventajas positivas y

significativas en diferentes aspectos del empleado, sea en su salud física y mental, en lo social, en lo laboral, hasta incluso en su vida cotidiana y fuera de su trabajo; cabe resaltar que dentro de los beneficios que se obtienen se han reconocido los fisiológicos, los psicológicos, los sociales y los empresariales, dichos beneficios son: prevención en el padecimiento de patologías y enfermedades, mantenimiento de una higiene postural, prevención de dolores musculoesqueléticos, mantenimiento de un organismo saludable con la reducción de enfermedades psicosomáticas como la fatiga, el estrés y el sedentarismo, la disminución del esfuerzo en el desarrollo de las tareas, y así mismo el mejoramiento de la condición del estado de salud de manera general (8).

Así mismo, el uso de pausas activas ayuda a que los empleados obtengan una mayor sensación de bienestar a nivel no solamente físico sino también psicológico, ello se puede ver reflejado en la reducción de los síntomas de estrés, como resultado de la movilización de las distintas partes del cuerpo que contribuyen a dejar las llamadas posiciones viciosas y poco adecuadas a las que están sometidos los empleados generalmente, igualmente el programa de pausas activas ayuda a promover la integración social entre los empleados, los jefes y los subordinados, favoreciendo el clima organizacional, el sentido de grupo, fomentando al mismo tiempo la relación entre los compañeros de trabajo; de igual forma las pausas activas

previenen y compensan la función de cada empleado, ya que permiten la mejoría de la aptitud física, reducen los accidentes laborales asociados a la postura laboral y la fatiga muscular (8).

Además de lo anterior, se ha inferido que la aplicación de estrategias o programas de pausas activas incrementa el desempeño y eficiencia laboral, ello como resultado del incremento del nivel de actividad física que logra una práctica diferenciada pre y pos intervención, así un programa de pausas activas bien ejecutado, contribuye en la estimulación del autoestima, reducción de conductas depresivas y síntomas de ansiedad, al igual que representan un cambio en la rutina del empleado que ayuda al incremento de la capacidad de concentración en el área de trabajo y favorece así mismo las relaciones de vida en el trabajo, demostrándose que la actividad física de manera moderada y regular en el tiempo libre como la subida de escaleras, el caminar, montar bicicleta y demás, pueden también contribuir a la disminución del estrés, alivio de la depresión y ansiedad, estimulación del autoestima y mejoramiento de la claridad mental, todo ello mediante la ejecución de la actividad física (9).

Por otro lado, se ha sintetizado que los principales beneficios o impacto que tiene la implementación de las pausas activas en el campo laboral para los empleados son: a nivel fisiológico, el incremento de la circulación a nivel de las estructuras

musculares, permitiendo la oxigenación de los músculos, tendones y reduciendo la recolección de ácido láctico, el mejoramiento de la postura, la reducción del esfuerzo del desarrollo de las tareas diarias; a nivel psicológico, el mejoramiento de la capacidad de concentración en el trabajo, la prevención de las lesiones mentales como el estrés o los nervios, la promoción de la creatividad; a nivel social, propicia el origen de nuevos líderes, favorece el contacto entre los compañeros de trabajo; y finalmente a nivel organizacional, mejora la adaptación del empleado a su puesto de trabajo, promueve una mayor productividad del empleado (10).

Igualmente, siguiendo lo anterior se ha confirmado que las pausas activas impactan positivamente en el empleado, reflejándose en el mejoramiento del estado de salud general, el incremento de la circulación y oxigenación de las estructuras corporales, el mejoramiento de los arcos de movilidad, el mejoramiento de la postura, el incremento del estado de alerta, el incremento de la movilidad articular y flexibilidad de los músculos, el incremento de la concentración laboral, la prevención de la ansiedad, nerviosismo y estrés, promueve la integración social, favorece el sentido de pertenencia al grupo de trabajo, permite el trabajo multidisciplinario, reduce los conflictos laborales, produce conciencia de la salud física y mental, permite el mejoramiento del rendimiento laboral, reduce el número de intervenciones médicas, disminuye

las sustituciones del personal laboral, y también evita la monotonía mediante el mejoramiento de la rutina de trabajo (11). Por otra parte, se ha evidenciado que otros beneficios que las pausas activas ofrece a los trabajadores reside en la prevención de la dificultad física y psicológica sea acorto, mediano o largo plazo, disminución del cansancio físico y mental, aumento de la eficacia laboral, el surgimiento de líderes, entre otros, así se ha estipulado que la implementación de las pausas activas en el campo laboral es realmente de gran importancia, debido a que ayuda a que el empleado tenga una mayor disponibilidad tanto física como mental para la ejecución de las tareas laborales diarias, igualmente permite el desarrollo de habilidades y destrezas físicas y mentales, fortaleciéndolas en vez de deteriorarlas, contribuye también a que el empleado pueda ejecutar cierta actividad por más tiempo reduciendo su agotamiento, y cuidando principalmente su salud integral (12).

En síntesis, las pausas activas ayudan a romper con la rutina de trabajo reactivando las energías de los empleados, contribuyendo a que su estado de ánimo y alerta mejoren notablemente, reducen el estrés y la sensación de fatiga, promueven y mejoran las relaciones interpersonales y la integración social, ayudan en el mejoramiento de la condición del estado de salud general cuando se estimula y se favorece la circulación, reduce la acumulación del ácido láctico y el esfuerzo en el desarrollo de las tareas a diario,

disminuye la tensión muscular, y por último permite el mejoramiento de la movilidad articular la flexibilidad muscular, la postura y el desempeño laboral del empleado (13).

Impacto de las pausas activas en las empresas

Las pausas activas se han convertido en un aspecto importante que las empresas deben de implementar, puesto que contribuye en el mantenimiento de buenas relaciones entre las empresas y sus empleados, igualmente ayuda como mediador entre los involucrados en pro de lograr una mejor productividad para la empresa, ello a través del mantenimiento de salud de los empleados, cabe destacar que las pausas activas proporcionan diversas ventajas y beneficios para las empresas que las implementan, por un lado al beneficiar a los trabajadores en su ámbito de salud tanto física como mental, ello se traduce posteriormente en un mejor desempeño de los colaboradores, mejoramiento de sus actitudes, aumento de sus aptitudes y competencias, entre otros aspectos que conllevan a que la empresa sea entonces más productiva, al igual que la hace más innovadora, competitiva y creativa (14).

De acuerdo con lo anterior, la implementación de las pausas activas en el campo laboral se convierte en una ventaja competitiva para las empresas, puesto que como se ha venido indicando un empleado con buena salud física y mental, es un empleado que se encontrará a gusto con su trabajo, y se sentirá feliz y contento con su trabajo, ya

que las pausas activas permiten que los trabajadores mejoren su estado físico en cuanto al cansancio y agotamiento que les genera las tareas y funciones en el campo laboral, transmitiendo a los demás, y a los clientes si es el caso una mejor percepción de sí mismo y de la empresa como tal, realizando sus actividades de manera más eficiente y eficaz, logrando grandes resultados que beneficiaran en última a las empresas, gracias a la productividad que se produce (15).

Por otro lado, las pausas activas generan un impacto positivo en las empresas y organizaciones donde se encuentra presente, ya que con el cumplimiento de todas sus funciones le permite a la empresa desarrollar una ventaja competitiva, al igual que impacta positivamente en los empleados, bajo este planteamiento se infiere que las empresas se benefician al obtener un incremento en sus ingresos, disminuir los costos por enfermedades profesionales, reducir los gastos generados por incapacidades, aumentar el desempeño y productividad de la empresa, ser reconocida en su entorno y en el mercado por buenas prácticas con sus empleados, mejorar su imagen en el mercado y en la sociedad, y finalmente.

contribuir a que se reconozca la importancia de las pausas activas, sirviendo como un ejemplo a seguir (16).

CONCLUSIONES

Se concluye que las pausas activas son una herramienta de gran importancia para las empresas, teniendo en cuenta que su implementación trae consigo un impacto significativamente positivo en el campo laboral, tanto para los empleados como también para las empresas, resaltando que a través de la literatura relacionada, se pudo evidenciar su importancia, las ventajas y/o beneficios que obtienen los empleados y la empresa misma cuando esta última emplea un programa de pausas activas.

De esta manera, los empleados se ven beneficiados de las pausas activas al tener conciencia de su uso y de su aplicación en su área de trabajo, entre estos beneficios se encuentran: prevención en el padecimiento de patologías y enfermedades, mantenimiento de una higiene postural, prevención de dolores musculoesqueléticos, mantenimiento de un organismo saludable con la reducción de enfermedades psicosomáticas como la fatiga, el estrés y el sedentarismo, la disminución del esfuerzo en el desarrollo de las tareas, y así mismo el mejoramiento de la condición del estado de salud de manera general, promueven y mejoran las relaciones interpersonales y la integración social, reduce la acumulación del ácido láctico y el esfuerzo en el desarrollo de las tareas a diario, disminuye la tensión muscular, y por último permite el mejoramiento de la movilidad articular, la flexibilidad muscular, y el desempeño laboral del empleado.

Lo anterior, se traduce finalmente en beneficios para la empresa, ya que un empleado con buena salud no generará costos y gastos para la empresa en cuanto al desarrollo de enfermedades profesionales o de incapacidades, igualmente al mejorar su desempeño la empresa obtendrá una mayor productividad, lo que contribuye a que sea más competitiva en el mercado, sea reconocida por ser un ejemplo a seguir al implementar las pausas activas, ya que es una medida beneficiosa para sus empleados, mejore su imagen en su entorno, aumente sus ingresos, y finalmente obtenga una ventaja competitiva que le permitirá diferenciarse de las demás empresas y situarse como una de las mejores.

Referencias bibliográficas

1. Linares C. Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades. Universidad Militar Nueva Granada. 2020.
2. Cañas R. Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales. Revista digital: Actividad Física y Deporte. 2023.
3. Jaspe C, López F, Moya S. La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES. 2018; 2(7): p. 175-186.
4. Ministerio de Salud y Protección Social. ABC Pausas Activas. 2015.
5. Pietila M. The Effect of active breaks for wellbeing at work. SAMK. 2022.
6. Taylor W, King K, Shegog R, Paxton R, Evans G, Rempel D, et al. Booster Breaks in the workplace: participants' perspectives on health-promoting work breaks. Health Educ Res. 2013 Junio; 28(3): p. 414–425.
7. Ochoa C, Centeno P, Hernández E, Guamán K, Castillo J. La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. Revista Universidad y Sociedad. 2020; 12(5).
8. Valbuena J. Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina. Universidad Santo Tomas. 2020.
9. Gutiérrez C, Torres K, Zavaleta K. Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2018.
10. Contreras K, Lozano K. Impacto de las pausas activas frente a posturas prolongadas en el área administrativa de la empresa grupo bingos sede Ibagué. Corporación Universitaria Minuto de Dios. 2020.
11. Veloz R. Efecto de la implementación de un programa de pausas activas en el nivel de satisfacción laboral en la empresa CREAMODA. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2021.
12. Niño J, Solano M. Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica. Corporación Universitaria Minuto de Dios. 2020.

13. Cobanzo D. Grupo R&E una alternativa para las pausas activas. Universidad del Rosario. 2020.
14. Waongenngarm P, Beek A, Akkarakittichoke N, Janwantanakul P. Effects of an active break and postural shift intervention on preventing neck and low-back pain among high-risk office workers: a 3-arm cluster-randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health*. 2021; 47(4): p. 306–317.
15. Radwan A, Barnes L, Deresh R, Englund C, Griбанoff S, Borsci S. Effects of active microbreaks on the physical and mental well-being of office workers: A systematic review. *Cogent Engineering*. 2022; 9(1).
16. Rudnicka A, Cook D, Cecchinato M, Gould S, Newbold J, Cox A. The end of the active work break? Remote work, sedentariness and the role of technology in creating active break-taking norms. *CHIWORK '22*. 2022.