

Tabla de contenido.

1. Marco teórico.....	1
1.1 Concepto de Mobiliario.....	1
1.1.1 Tipos de Mobiliario.....	1
1.2 Sedentarismo.....	2
1.3 Actividad Física.....	3
1.3.1 Grupos Actividad Física.....	4
1.3.1.1 Actividad Física en los Jóvenes (5 a 17 años).....	4
1.3.1.2 Actividad Física en los Adultos (18 s 64 años).....	5
1.3.1.3 Actividad Física en los Adultos Mayores (65 años en adelante).....	6
1.3.2 Intensidad Actividad Física.....	8
1.3.2.1 Actividad física moderada.....	8
1.3.2.2 Actividad física intensa.....	9
1.4 Ley 1355 de 2009.....	10
1.5 Sedentarismo en el trabajo.....	12
1.6 Tipos de Oficina.....	14
1.6.1 Oficina abierta.....	14
1.6.2 Oficina cerrada.....	15
1.6.3 Oficina ejecutiva.....	15
1.6.4 Oficina virtual.....	17
1.6.5 Oficina Moderna.....	18
1.7 Pausa activas.....	18
1.7.1 ¿Por qué deben realizarse?.....	18

1.7.2	¿Quiénes deben realizar las pausas activas?.....	19
1.7.3	¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?.....	19
1.7.4	¿Cuáles son los beneficios de realizar las pausas activas?.....	19
1.7.5	¿Quiénes no pueden realizar las pausas activas?.....	19
1.7.6	Recomendaciones a la hora de realizar las pausas activas.....	20
1.8	Ejercicios para las pausas activas.....	21
1.8.1	Ejercicios para las muñecas.....	21
1.8.2	Ejercicios para el torso, brazos, muñecas, manos y zona cervical.....	22
1.8.3	Cuello.....	24
2.	Estado del Arte.....	26
2.1	Concepto Mobiliario oficina futuro por Joe Sandro y Federico Bruni.....	26
2.1.1	Positivo.....	26
2.1.2	Negativo.....	26
2.2	LeanChair por Wayne Yeager.....	20
2.2.1	Positivo.....	28
2.2.2	Negativo.....	28
2.3	No, Sweat! por Darryl Agawin.....	28
2.3.1	Positivo.....	29
2.3.2	Negativo.....	29
2.4	Stamina Wirk Orbit Strider, Stamina Products INC.....	30
2.4.1	Positivo.....	31
2.4.2	Negativo.....	31
2.5	Cubii, Ready to get started.....	31

2.5.1	Positivo.....	32
2.5.2	Negativo.....	32
3.	Oportunidad de diseño.....	32
4.	Objetivos.....	33
4.1	Objetivo general.....	33
4.2	Objetivos específicos.....	33
5.	Requerimientos de diseño.....	34
6.	Dimensiones ideales estación de trabajo.....	35
7.	Propuesta.....	37
7.1	Primer acercamiento propuesta.....	37
7.1.1	Relación de uso primer acercamiento propuesta.....	39
7.1.2	Prototipo primer acercamiento propuesta.....	41
7.1.3	Planos técnicos prototipo primer acercamiento propuesta.....	42
7.1.4	Comprobaciones prototipo primer acercamiento propuesta.....	52
7.2	Segundo acercamiento propuesta.....	55
7.2.1	Relación de uso segundo acercamiento propuesta.....	57
7.2.2	Planos técnicos segundo acercamiento propuesta.....	61