



FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

**PAUSA ACTIVA EN ÁMBITOS DE
TRABAJO SEDENTARIOS**

ALUMNO: VILLANUEVA JULIANO NESTOR.

DOCENTE: PIASTRELLINI ENRIQUE ALBERTO.

FECHA Y LUGAR: AGOSTO 2025, BUENOS AIRES, ARGENTINA.

“Cada día hay que tratar de hacer lo mejor para uno, la familia y la sociedad. Lo que va a quedar es el recuerdo”

(Dr. René Favalaro)

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

Quiero dedicar este trabajo a mis padres quienes siempre se esforzaron por darme el mejor ejemplo en todo a mi y a mis hermanos. Su guía ha sido siempre una inspiración. El apoyo y amor fueron fundamentales en cada paso. Gracias por creer en mí y por estar siempre a mi lado.

Quiero expresar mi agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo. En primer lugar, a las autoridades de esta Licenciatura en Educación Física de la UAI, a los tutores por su paciencia y valiosos consejos que enriquecieron este trabajo. A mis familiares y amigos, por su apoyo constante. A mis colegas, por compartir conocimientos y experiencias que me ayudaron a crecer académicamente y personalmente. Finalmente, agradezco a todos aquellos que, de alguna manera, contribuyeron a que hoy pueda estar presentando este trabajo.

ÍNDICE

Portada	1
Dedicatoria y agradecimientos	2
Índice	3
Palabras clave	5
1.Introducción	5
2.Antecedentes	6
3. Marco Teórico	7
3.1. Sedentarismo. Definición	7
3.2. Sedentarismo y salud	8
3.3. Sedentarismo y Pandemia COVID-19	9
3.4. Factores de riesgo asociados al Sedentarismo	9
Tabla 1	11
3.5. Trabajo sedentario	12
3.6. Sedentarismo y horas de trabajo	13
3.7. Ergonomía y trabajo	13
3.8. Pausa Activa	14
3.9. Beneficios de una Pausa Activa	15
3.10. ¿Cómo evitar comportamientos sedentarios?	16
3.11. Ejercicios y recomendaciones	16
3.12. Reducción de comportamientos sedentarios en el ambiente laboral	17

4. Apartado Metodológico	19
4.1. Enfoque	19
4.2. Diseño	19
4.3. Población	19
4.4. Instrumentos	20
4.5. Procedimiento	20
4.6. Análisis	22
4.7. Relevancia y Viabilidad	22
5. Resultados	23
6. Conclusiones	24
7. Anexo	25
8. Referencia bibliográfica	27

PALABRAS CLAVE

- Sedentarismo
- Pausa Activa
- Trabajo sedentario
- Actividad Física

1.INTRODUCCIÓN

El propósito del presente trabajo es realizar una investigación acerca de los efectos de la incorporación de un plan de ejercicios físicos a través de una **Pausa Activa** en el ámbito laboral, específicamente en un ámbito de trabajo con características sedentarias.

En este marco, al observarse estas condiciones de trabajo de los mismos, y los posibles riesgos para la salud que esto conlleva en las personas, se propone llevar adelante, durante un periodo determinado de 30 días, un programa de ejercicios a través de pausas activas supervisadas.

El objetivo general de este trabajo es analizar el papel de las pausas activas como estrategias de bienestar en ámbitos laborales administrativos de carácter sedentario.

Dentro de los objetivos específicos podemos mencionar:

- Indagar el estado previo y posterior de las personas participantes.
- Conocer los potenciales beneficios de las pausas activas.
- Explorar antecedentes en entornos laborales reales sobre la implementación de pausas activas.
- Releva información que permita proyectar lineamientos para programas de pausas activas en instituciones u organizaciones similares.

2. ANTECEDENTES

El aumento de los estímulos y del tiempo de la actividad física son una de las herramientas más favorables para un estilo de vida saludable. Ximena Díaz Martínez, María Angélica Mardones Hernández, Carmen Mena Bastias, Alexis Rebolledo Carreño, Marcelo Castillo Retamal (2011) destacan este beneficio tanto para la salud física como para la salud mental.

Por el contrario, mencionan a la inactividad física con la probabilidad de la aparición de diferentes factores de riesgo para la salud, lo cual presupone implicaciones desfavorables no solo para el individuo y sino también para su ámbito de trabajo.

En un dato relevante mencionan que al menos el 60 % de la población mundial no realiza actividad física suficiente, y estos porcentajes se incrementan en países donde el sedentarismo es mayor hasta cifras que alcanzan el 91%. De esta manera y con estos datos se considera hoy en día el **sedentarismo** como un problema epidemiológico que va más allá de las barreras socioculturales.

Uno de los factores negativos a la hora de la actividad física es la falta de tiempo para su realización. Para contrarrestar esta situación surge como opción la posibilidad de incorporar **pausas activas** en el ambiente laboral. Es necesario entonces demostrar los beneficios de la realización de pausas activas en los espacios de trabajo, más específicamente abordando lo que se refiere a las molestias musculoesqueléticas y a los trastornos musculoesqueléticos.

Se sabe que en los trabajos de tipo administrativos, una de las zonas más afectadas son las vértebras cervicales, ya que este tipo de trabajos demanda muchas horas de malas posturas con pocos periodos de descanso.

Tras la realización de un programa de entrenamiento o una pausa activa dirigida y programada por personal calificado, se reflejaron en este estudio múltiples beneficios en los trabajadores, a tal modo que se lograron disminuir las molestias y trastornos antes mencionados (Cáceres- Muñoz et al 2017).

De esta manera se busca encontrar una adecuada relación entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso durante la jornada laboral.

En estudios realizados con docentes no solo se enfoca en el profesional y el descanso que pueda tener o necesitar, sino también en la capacidad de atención que puedan tener los alumnos luego de muchas horas de clase.

Se utilizó entonces como estrategia para lograr este equilibrio una pausa activa y se concluye así que esta estrategia contribuyó significativamente y fue muy beneficiosa para mejorar la atención de los alumnos y alumnas a las actividades como también a mejorar los niveles de bienestar docentes (Cifuentes, et al 2018).

El diseño e implementación de un programa de pausas activas luego de un periodo prudencial pudo demostrar que los trabajadores y trabajadoras lograron disminuir la fatiga física y mental. En este sentido se buscó enfocarse directamente en los niveles de fatiga donde una programa de ejercicios impacte directamente en este aspecto y se concluyó en recomendar implementar un programa permanente en la jornada laboral, con distintos tiempos, distintos ejercicios físicos y actividades.

A la hora de la aplicar un programa de ejercicios a través de una pausa activa Rosales Bermeo (2021) busca incentivar a realizar actividades y es así que diseñó un programa para poder realizarlas durante la jornada laboral, considerando aspectos importantes como la condición física de cada persona realizando evaluaciones y ajustando a las condiciones de salud de cada uno. También se abordó, y concluyó, que el programa de pausas activas contribuye a reducir los niveles de sedentarismo que se sucedieron durante la pandemia de Covid19.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. SEDENTARISMO. DEFINICIÓN

El término **sedentarismo** viene del latín sedentarius: que “trabaja sentado”, derivado de sedēre “estar sentado”.

Este término se utilizó para describir la transición de una actividad nómada basada en la caza y la recolección, donde el ser humano se trasladaba de un lugar a otro en busca de comida y bienestar; a otra actividad establecida y basada en la agricultura y la domesticación de animales (Real Academia Española, 2022).

En el año 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió al **sedentarismo** como la no actividad física que mantiene al organismo humano saludable, teniendo en cuenta edad, sexo, entre otras variables, generando de esta forma un aumento en los índices de mortalidad y morbilidad en la actualidad. (Torres, et al, 2016).

La misma OMS en el año 2021, en su página web publicó cifras y datos alarmantes acerca del sedentarismo y la obesidad (Organización Mundial de la Salud, 2021)

- Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.
- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

El concepto de **sedentarismo** mencionó Romero (2009) anteriormente a la OMS que desde el punto de vista médico no debe centrarse solamente en la falta de movimiento o la falta de actividad física sino que también debe extenderse y enfocarse al desajuste calórico que hoy en día afecta a gran parte de la humanidad.

3.2. SEDENTARISMO Y SALUD

El Ministerio de Salud de Argentina (2023) indica que el comportamiento sedentario es toda actividad realizada por una persona al estar despierta en posición sentada, reclinada o acostada, con un gasto de energía muy reducido.

Con respecto a la salud, hacer actividad física de forma regular según las recomendaciones para cada grupo etario, y reducir el comportamiento sedentario, ayuda

a ser personas físicamente más activas, y trae beneficios a nuestra salud y calidad de vida, reduciendo las probabilidades de desarrollar enfermedades no transmisibles.

Para el grupo etario adulto, comprendido entre los 18 y los 64 años de edad es recomendable de acuerdo a la propuesta del Ministerio de Salud (2023) realizar actividades físicas aeróbicas moderadas al menos 3 veces por semana de 50 a 100 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas al menos 3 veces por semana de 25 a 50 minutos (o combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana); además realizar 2 o más días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de los principales grupos musculares.

3.3. SEDENTARISMO Y LA PANDEMIA DE COVID-19

La pandemia de COVID-19 trajo aparejados peores indicadores en lo que respecta a la realización de actividades deportivas. Esto se debió al aislamiento social preventivo recomendado en los distintos países. El impacto fue muy importante llevando a un muchas personas a un nivel casi nulo de actividad física durante un periodo largo de tiempo,

Estudios hechos en 30 millones de usuarios de los monitores de movimiento Fitbit a nivel mundial y comparamos sus niveles de actividad física de marzo de 2020 (cuando se declaró al COVID-19 una pandemia) con los niveles de actividad física del mismo mes, pero en el año 2019, se observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente. Si nos enfocamos en los datos de China, el primer país azotado por el COVID19 se observó claramente que la actividad física disminuyó de ~10,000 pasos promedios por día a ~6,000 pasos diarios en todo el país desde que se declaró cuarentena. (Celis-Morales, et al, 2020).

3.4. FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL SEDENTARISMO

El sedentarismo es un factor de riesgo y la sociedad desconoce la importancia de tomar las medidas necesarias. Este es un factor que actúa de manera silenciosa, con

consecuencias negativas para la salud, sumado a que en el presente la industrialización de los alimentos, han generado en la sociedad una combinación muy peligrosa.

El sedentarismo es tomado como un factor de riesgo hacia contraer enfermedades no transmisibles como por ejemplo la presión arterial elevada, la diabetes y obesidad.

La Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación publicó datos completos de la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo ENFR (2018). Esta se realizó en conjunto con el Instituto Nacional de Estadística y Censos INDEC (2019) y cuyos datos preliminares fueron informados en octubre de 2019.

La encuesta se efectuó a mayores de 18 años, en todo el país, y en hogares de localidades urbanas con más de 5000 habitantes. Esta encuesta es una muestra significativa a nivel nacional y provincial.

El informe completo de la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) analizó más de 29.000 personas de todo el país y arroja información sobre los factores de riesgo de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) tales como: consumo de tabaco, exposición al humo de tabaco ajeno, consumo de alcohol, alimentación inadecuada, actividad física insuficiente, presión arterial elevada, glucemia elevada o diabetes y sobrepeso y obesidad.

“La información rigurosa obtenida a través de esta encuesta realizada junto al INDEC constituye un aporte para la definición de políticas públicas tendientes a frenar el impacto negativo de los determinantes de la salud en la población argentina”, indicó el secretario de Gobierno de Salud, Adolfo Rubinstein y agregó que “los datos desagregados por provincias representan un valioso insumo para la definición de estrategias conjuntas entre la Nación y las jurisdicciones para prevenir la prevalencia de la hipertensión, el tabaquismo y la mala alimentación, entre otros factores de riesgo”.

Como se puede ver en la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo un 40,3% de los encuestados no hace más actividad física por falta de tiempo, hecho que podría vincularse a una carga horaria extensiva en sus actividades laborales.

TABLA 1.

Tipos de barreras a la realización de actividad física en la población de 18 años y más con nivel de actividad física baja. Localidades de 5.000 y más habitantes. Total del país.	
Razón por la que no hace más actividad física	% Total
Por falta de tiempo	40,3
Por razones de salud	24,4
Por falta de voluntad	14,5
No le interesa/no le gusta	7,2
Hace la cantidad que necesita	6,4
Por falta de dinero	3,9
Otro	1,0
Por falta de seguridad	0,9
Por razones climáticas	0,4
Por cuidado de personas	0,4
Por falta de instalaciones	0,3
Por la distancia	0,3
Por falta de información	0,1
Fuente: Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018.	

La prevalencia combinada de hipertensión arterial, diabetes y colesterol elevado está entre los nuevos datos aportados por la 4ª ENFR. Por ejemplo, el indicador de prevalencia combinada de hipertensión, conjuga a aquellas personas que declararon ser hipertensas y toman algún medicamento para la presión, y a aquellas que tuvieron la presión alta (140/90 mmHg o más) en la fase de las mediciones objetivas en el hogar en el momento de la encuesta. La prevalencia combinada de hipertensión fue de 46,6%, mientras que por autorreporte solo un 34,7% declaró ser hipertensa.

“Gracias a la incorporación de las mediciones objetivas, pudo establecerse una estimación más cercana a la realidad, que puso de manifiesto el gran porcentaje de subdiagnóstico de hipertensión”, explicó la directora nacional de Promoción de la Salud

y Control de Enfermedades No Transmisibles, Verónica Schoj y agregó que “estamos implementando un plan nacional de hipertensión arterial para mejorar el diagnóstico y tratamiento de esta condición silenciosa que representa una de las principales causas de muerte en nuestro país”.

3.5. TRABAJO SEDENTARIO

De acuerdo a lo expresado por el Departamento Salud Ocupacional del Instituto de Salud Pública de Chile, siendo que los trabajos de oficina se caracterizan por una postura sedente, esa postura se define como “la posición o ubicación espacial del cuerpo en relación a la gravedad, en donde su peso es transferido a un área de soporte, compuesta por las tuberosidades isquiáticas y los tejidos blandos circundantes en la cara posterior de muslo y glúteos.” (Ibacache Araya, 2021)

La elección de la postura sedentaria en el trabajo supone una serie de ventajas, dentro de las cuales están: la estabilidad y menor gasto energético del cuerpo; disminución del estrés en las articulaciones de los miembros inferiores; mejor concentración y desempeño en las tareas que requieren de alto control visual y motor. Sin embargo, también existen desventajas, dentro de las cuales se pueden citar: restricción del desplazamiento y zonas de alcance; limitación de la movilidad de columna, aumento de la presión del disco intervertebral y sobrecarga de la musculatura paravertebral; disminución de la actividad muscular de los miembros inferiores, enlentecimiento de la circulación de retorno venoso, situación exacerbada cuando existe compresión de la parte posterior de rodillas (espacio poplíteo); relajación de la musculatura abdominal y como consecuencia un desajuste en las funciones de los órganos internos; disminución de la capacidad de generar fuerza y los estímulos óseos, afectando la reposición de calcio y la nutrición del cartílago articular, además de un desacondicionamiento físico general, afectando especialmente la salud cardiovascular y el rendimiento.

En conclusión, en dichos de Ibacache Araya (2021) mantener una “buena postura” no es suficiente para reducir los riesgos de un trastorno musculoesquelético, ya que nuestro cuerpo requiere movimiento, debido a que no está diseñado para estar estático sino para moverse.

3.6. SEDENTARISMO Y HORAS DE TRABAJO

El ministerio de Trabajo de Argentina en su Informe de la Encuesta Nacional a trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo, Salud y Seguridad, explicita que dentro del modelo de análisis de salud laboral se debe referir a la duración y organización de la semana laboral. Respecto a la primera variable, se observa que casi la mitad de la población (47%) trabaja menos de 35 horas semanales, mientras que un 19% trabaja jornadas extendidas por encima de 48 horas semanales.

La duración de una semana laboral en promedio es de 38 horas para personas con un sólo empleo, incrementándose en cuatro horas más semanales para las personas con dos empleos.

Se puede afirmar, de acuerdo a la Agencia Europea para la Salud y Seguridad en el Trabajo (EU-OSHA), que un “periodo prolongado” es el hecho de permanecer sentado durante más de dos horas seguidas o cinco horas totales durante el desarrollo de la jornada laboral; y que, por lo tanto, las jornadas laborales en Argentina son de “período prolongado” siendo jornadas mínimamente de siete horas diarias. (Ibacache Araya, 2021)

3.7. ERGONOMÍA Y TRABAJO

Se consideran riesgos disergonómicos aquellos derivados de malas condiciones ergonómicas. En esta situación se encuentran los trabajadores expuestos a vibraciones, manipulación inapropiada de cargas, los movimientos repetitivos con los dedos, manos o brazos cada pocos segundos y que realizan tareas que le obligan a mantener posturas incómodas.

Según se observan datos relevantes los trabajos más frecuentes de movimientos repetitivos son el 49,9% y las posturas forzadas 24,5%. Por otro lado las vibraciones el 13,2% y la manipulación disergonómica de cargas 20,3%.

Los movimientos repetitivos, si bien en distinta cantidad, se observaron transversalmente en todos los trabajadores, tanto en varones (53,3%) como en mujeres

(45,9%); en todos los rangos de edad, aunque en una menor proporción en los mayores de 60 años (38,8%).

Si bien en la calificación operativa para la tarea se observa la mayor exposición (55,5%), tanto la técnica como los trabajadores no calificados, e incluso los profesionales, están expuestos a estas condiciones.

En el rubro de la Construcción es donde se observan mayor cantidad de variables de riesgos por demandas físicas. Estas expresan la mayor gravedad: vibraciones (22,6%), manipulación de cargas (56%), movimientos repetitivos (66,5%) y posturas forzadas (50,9%).

También se observa altamente frecuente en la industria manufacturera y en el transporte, en el almacenamiento y en las comunicaciones. De manera global, aquellos trabajadores expuestos a al menos uno de los riesgos disergonómicos estudiados padecieron, en mayor proporción, distintos trastornos musculoesqueléticos en relación a los trabajadores no expuestos -trastornos de miembro superior (41%/17%), trastornos y dolencias región dorsal (62%/38%), trastornos y dolencias del miembro inferior (35%/21%) y trastornos en la región del cuello (35%/24%).

3.8. PAUSA ACTIVA

De acuerdo a lo estudiado por el Hospital Universitario Austral (2020) la pausa activa “es el descanso que se realiza durante la jornada laboral para ejercitar el cuerpo, estirar los músculos y aliviar las tensiones causadas por el estrés” La Dra. Ainhoa Piermattei del servicio de medicina interna del Hospital Universitario Austral, asegura que “se trata de movimientos sencillos con el fin de utilizar el cuerpo y evitar el desgaste.

Hacer una pausa activa dentro de la jornada laboral va más allá de tomar un recreo. Resulta altamente beneficioso para el trabajador y no genera costo económico.

“Está comprobado que cuando realizamos alguna actividad física, esto nos distiende e incluso se liberan una serie de neurotransmisores que nos motiva y nos da esa inyección de adrenalina que necesitamos para seguir el día”, aseguró la Dra. Piermattei. Y agregó: “Además, nos ayuda a tener un mejor descanso”.

De acuerdo con Piermattei las pausas activas:

- Distienden las tensiones corporales y enseñan ejercicios para mejorar las contracturas o dolores frecuentes y evitan su reaparición.
- Aumentan la creatividad, mejoran el rendimiento laboral y, por sobre todo, disminuyen el estrés laboral y refuerzan la autoconfianza.
- Disminuyen las lesiones.
- Los empleados perciben el compromiso, lo valoran y refuerza el sentido de pertenencia
- Los empleados se vinculan desde un lugar diferente, alegre y saludable. Mejoran el ambiente laboral.

Asimismo el Ministerio de Salud de Colombia (2015) indica que las pausas activas son “sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobre-uso asociados al desempeño laboral.”

Constituyéndose en una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, que propiciando el desarrollo de programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

3.9. BENEFICIOS DE UNA PAUSA ACTIVA

Las pausas activas tienen múltiples beneficios para las personas que tienen trabajos sedentarios; dentro de estos beneficios se cuentan la disminución del estrés, la activación de la circulación sanguínea, mejoras en la postura corporal, disminución de contraer riesgos de enfermedad profesional, y hasta mejoras en el desempeño laboral. (Yépez, 2014).

Realizar una pausa activa es realizar una actividad física en un breve periodo de tiempo en la jornada laboral o durante extenuantes jornadas de estudio, orientada a que las

personas recuperen energías para un desempeño eficiente, a través, de ejercicios programados, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular, el cansancio generado por el trabajo, el estrés, etc.

Estos son periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. (Mejía, et al, 2019).

3.10. CÓMO EVITAR EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por actividades físicas de cualquier intensidad teniendo en cuenta diferentes factores como por ejemplo la condición física y la edad. Para esto es necesario conocer que con realizar actividad física leve ya se está saliendo de un estado sedente. Es importante saber diferenciar las diferentes intensidades a la hora de realizar actividad física. ¿Cómo medir la intensidad de la actividad física que se realiza? Esta se puede dividir en intensidad LEVE, intensidad MODERADA o intensidad ELEVADA.

- **Intensidad LEVE:** permite a la persona hablar con normalidad y tener una conversación fluida con otros individuos.
- **Intensidad MODERADA:** a esta intensidad no se puede hablar con normalidad ni mantener una conversación fluida con otros individuos mientras se está realizando la actividad.
- **Intensidad ELEVADA:** cuando se realiza actividad física en esta intensidad no se puede hablar. Solo se pueden emitir monosílabos.

3.11. EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES

De acuerdo con lo expresado por el Ministerio de Salud (2023) hay distintos tipos de trabajo que llevan a tener un comportamiento más activo, sedentario o mixto.

Si el trabajo o el estudio exige permanecer mucho tiempo sentado o en una misma posición sostenida, entonces es recomendable incluir actividad física diaria al menos 30 minutos al día:

RECOMENDACIONES:

- Ir y volver al trabajo de manera activa. Caminar puede ser una buena opción.
- Utilizar las escaleras y dejar el ascensor para quien lo necesite realmente.
- En los momentos de tiempo libre elegir hacer actividad física organizada bajo supervisión profesional.

3.12. REDUCCIÓN DE COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS EN EL AMBIENTE LABORAL

REALIZAR INTERRUPCIONES CORTAS:

- Maximizar la distancia del tacho de basura.
- Alejar la impresora u otros elementos para tener que levantarte y caminar hacia ellos.
- Realizar micropausas y reducir con pequeñas interrupciones el comportamiento sedentario.

REALIZAR INTERRUPCIONES LARGAS:

Cada 30-45 minutos realizar una interrupción de entre 3 y 5 minutos sin dejar la tarea laboral. Por ejemplo: leer documentos en papel de pie, hacer llamadas telefónicas dando algunos pasos, subir y bajar las escaleras, etc.

También se recomienda aprovechar el tiempo de descanso laboral para desconectarte de la tarea y relajarte, realizando pausas activas orientadas a aumentar la movilidad articular.

Practicar ejercicios de flexibilidad de los músculos que estuvieron contraídos en la posición sedentaria, y aumentar el gasto energético con algunos ejercicios de fortalecimiento muscular.

La Dra. Piermattei, del Hospital Universitario Austral (2020), detalla actividades a realizar para la pausa activa y explica que es importante que los ejercicios se adecuen al lugar de trabajo:

- Caminar, no pasar más de dos horas seguidas sentado, en la misma posición. Elegir, siempre que se pueda, las escaleras.
- Pararse cada 30 min. En caso de ser posible, se pueden retirar los zapatos y apoyar los pies sobre una pelotita para aliviar tensiones.
- Levantar el monitor hasta la altura de la vista, ya que el estar encorvado puede aumentar la fatiga en la espalda y el cuello.
- Desperezarse y movilizar los ojos, cambiar el enfoque ayuda a descansar la vista. Buscar mirar al horizonte.
- Aliviar contracturas colocando una pelotita de tenis entre la espalda y el respaldo o sentarse sobre las manos aliviando la tensión de los isquiones (pelvis).
- Tomarse el tiempo para una adecuada alimentación e hidratación, no realizarlo mientras se está trabajando.
- Regular la posición de la silla y/o escritorio para que el codo quede más elevado que la muñeca, así se evitará el desarrollo de tendinitis tanto de codo como de muñeca.
- Cuando se utilice el mouse, colocar el brazo sobre la mesa apoyándolo desde el codo, no solo la mano sobre el mouse.
- Sentarse cómodo en la silla, con los isquiones bien atrás (distribuyendo el peso sobre ellos) para que la cintura quede contenida por el respaldo.
- Si es posible, colocar una almohada pequeña entre la espalda y el respaldo así la zona de apoyo es completa.
- Evitar cruzar las piernas, trabar los pies en la silla y recostarse en el asiento: los ángulos de 90° entre espalda y piernas, muslos y pantorrillas, pantorrillas y pies, evitan dolores de cintura y reducen la posibilidad de desarrollar tendinitis.

4. APARTADO METODOLÓGICO

4.1. ENFOQUE

El presente trabajo posee un enfoque de tipo cualitativo, ya que el método busca entender y conocer las experiencias, opiniones o comportamientos de las personas del grupo específico seleccionado.

La recolección de información está basada en instrumentos estandarizados, uniformes para todos los casos y con preguntas específicas con posibilidades de respuesta predeterminadas.

4.2. DISEÑO Y ALCANCE

El presente trabajo tiene un diseño de tipo pre experimental ya que se mantendrán las variables constantes y la población de estudio se encuentra definida previamente. Es de alcance explicativo ya que intenta dar explicación a la relación de ciertos aspectos propios de personas sedentarias en relación a la no actividad física o no realización de un programa de pausas activas en el ambiente laboral. Y por último será de carácter longitudinal ya que se analizará si hay cambios luego de un periodo de tiempo determinado.

4.3. POBLACIÓN

El trabajo está dirigido a conocer e indagar a una población específica de trabajadores que realizan tareas en el área administrativa de la Universidad Nacional Guillermo Brown, quienes desarrollan tareas rutinarias y sedentarias con una carga de 35 horas de trabajo semanales.

El número aproximado de personas encuestadas será de 40 personas mayores de 18 años.

4.4. INSTRUMENTOS

- Encuestas cualitativas a través de un formulario de Google.
- Las respuestas son anónimas y no será relevante el sexo o género.
- Cada participante podrá seleccionar solo una de las respuestas para cada pregunta.
- La encuesta es enviada vía email y whatsapp.

4.5. PROCEDIMIENTO

PASO 1:

Encuesta al inicio, la cual es enviada a cada persona vía email o whatsapp con una breve explicación, comentando el objetivo y la importancia de la misma. La información es totalmente anónima y no es necesario especificar a qué sector pertenece.

Encuesta 1 : <https://forms.gle/21aXQyYFhZEALKFK7>

PASO 2:

Programa de ejercicios en formato de pausas activas, durante la jornada laboral, todos los días de la semana, en el curso de treinta días o un mes. El total acumulado de pausas activas realizadas es de 20 en todo el mes.

Círculo de ejercicios para realizar en la pausa activa

Estos son ejercicios sencillos, no requieren mucho espacio y ayudan a aliviar tensiones. Realizar cada ejercicio durante aproximadamente 30 segundos a 1 minuto, descansando 15-30 segundos entre cada uno.

1. Estiramiento de cuello

Inclina suavemente la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro, mantén unos segundos y cambia de lado.

2. Rotaciones de hombros

Eleva y baja los hombros lentamente, haciendo círculos hacia adelante y hacia atrás.

3. Estiramiento de brazos y espalda

Extiende los brazos hacia arriba, entrelaza los dedos y estira hacia arriba, sintiendo el estiramiento en la espalda y los brazos.

4. Flexiones de tronco

De pie, con las piernas ligeramente separadas, inclina el torso hacia adelante desde las caderas, dejando que los brazos cuelguen o apoyados en las piernas.

5. Rotaciones de torso

De pie, con las manos en las caderas o cruzadas, gira lentamente el torso hacia un lado y luego hacia el otro.

6. Elevaciones de talones

De pie, elevar los talones del suelo, mantén unos segundos y baja lentamente. Esto ayuda a mejorar la circulación en las piernas.

7. Estiramiento de piernas

Sentado en la silla, extiende una pierna y mantén unos segundos, luego cambia de pierna.

8. Marcha en el lugar

Levanta las rodillas alternadamente, como si marchara, para activar la circulación y aliviar la tensión en las piernas.

9. Rotaciones de muñecas y tobillos

Gira suavemente las muñecas y los tobillos en círculos para aliviar la tensión en esas articulaciones.

10. Respiración profunda y relajación

Inhala profundamente por la nariz, mantén unos segundos y exhala lentamente por la boca, para reducir el estrés y mejorar la concentración. En lo posible realizar este ejercicio mediante respiración diafragmática.

PASO 3:

Encuesta final a todas las personas participantes luego de un periodo de 30 días para obtener nueva información.

Encuesta 2 : <https://forms.gle/rmE6q5Z3jAoJbbu76>

*Tanto la encuesta inicial, como la encuesta final tienen un tiempo máximo de 3 días para ser respondida.

4.6. ANÁLISIS

- Los datos serán volcados en una planilla de excel para realizar tablas comparativas y gráficos por cada pregunta de cada encuesta.
- Se estudiarán comparativamente los datos de la encuesta 1 y los datos de la encuesta 2 cotejando los datos previos al programa de ejercicios de la pausa activa y de los datos posteriores.
- El análisis de datos resultante y las conclusiones serán compartidos en carteleras y redes sociales.

4.7. RELEVANCIA Y VIABILIDAD

El presente trabajo pretende acercar tanto a los trabajadores como a las autoridades de la institución datos relevantes acerca de las pausas activas como herramienta sustancial a la hora del bienestar físico y mental del personal.

El aporte más significativo es determinar si luego de un periodo de un mes de realizar pausas activas programadas da como resultado ciertas mejoras o no en algunos aspectos de la salud personal de cada individuo. Así también hacer uso de la información para incentivar a los distintos sectores a llevar adelante este tipo de propuestas de ser positiva.

5. RESULTADOS

Primera Parte: Datos Relevantes y Preocupantes

El 71,4% de los encuestados ha experimentado molestias físicas relacionadas con su trabajo, y más del 78% siente cansancio después de su jornada laboral, además de notar cambios en su postura o bienestar general.

Alrededor del 99% ha sufrido contracturas musculares, molestias en la cintura o en la columna vertebral debido a su actividad laboral, y casi el 80% manifestó que su trabajo les genera altos niveles de estrés.

En relación con la actividad física, aproximadamente el 50% de la población no realiza suficiente ejercicio, un dato que coincide con los informes de la OMS y que resulta preocupante. Esto representa un desafío importante para incentivar cambios en el grupo. Un dato alarmante es que un 30.8% no realiza ninguna actividad física para aliviar molestias relacionadas con su trabajo y un 24.1% toma medicación para esto y además el 69.2% de los encuestados nunca ha realizado pausas activas durante su jornada laboral.

Segunda Parte: Impacto de las Pausas Activas y Opiniones

Tras un mes de implementación de un programa de 20 pausas activas con ejercicios supervisados, los participantes reportaron mejoras en su estado físico, donde un 67.4% manifestó sentirse mejor físicamente.

Aunque el nivel de cansancio se mantuvo similar al previo, los síntomas relacionados con contracturas y dolores en la columna mejoraron.

El nivel de estrés también se mantuvo igual, pero los encuestados consideran que las pausas activas pueden ayudar a prevenir problemas asociados al trabajo.

En un porcentaje mayor al 80% manifestaron interés en continuar con el programa de pausas activas y se mostró con interés en realizar actividad física, sin embargo, superando la **Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018** un 45.8% de los participantes indicó que no realiza actividad física por falta de tiempo.

Comentario adicional

Entre los profesionales consultados para abordar molestias se encuentran traumatólogos, kinesiólogos, quiroprácticos y psicólogos.

6. CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que la mayoría de los trabajadores administrativos presentan molestias musculoesqueléticas, altos niveles de cansancio y estrés asociados a la naturaleza sedentaria de sus tareas. Esta situación coincide con lo señalado por la literatura científica, que identifica al sedentarismo como un factor de riesgo relevante para la salud y la calidad de vida de las personas.

La aplicación del programa de **pausas activas** permitió constatar mejoras en la percepción física de los participantes, particularmente en la reducción de contracturas y molestias en la columna vertebral. Sin embargo, no se observaron cambios significativos en los niveles de cansancio y estrés, lo cual indica que estas dimensiones requieren intervenciones complementarias o de mayor frecuencia y duración.

Se concluye, en consecuencia, que las pausas activas constituyen una herramienta accesible, de bajo costo y con impacto positivo en la prevención de molestias derivadas del sedentarismo laboral. No obstante, su efectividad plena depende de su articulación con hábitos regulares de actividad física y con políticas institucionales que promuevan entornos de trabajo más saludables.

Este trabajo aporta evidencia que respalda la necesidad de incorporar programas de pausas activas en espacios laborales, al tiempo que invita a seguir investigando estrategias desde la educación física en los ámbitos tradicionales que fortalezcan la cultura del cuidado del cuerpo para un mejor bienestar.

7.ANEXO

-Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ADULTOS

(de 18 a 64 años)

En los adultos, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos² y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad.

Se recomienda lo siguiente:

- › Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada
- › Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

Al menos entre 150 y 300 minutos

actividad física aeróbica de intensidad moderada

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

o bien entre 75 y 150 minutos

actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
- › Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.**

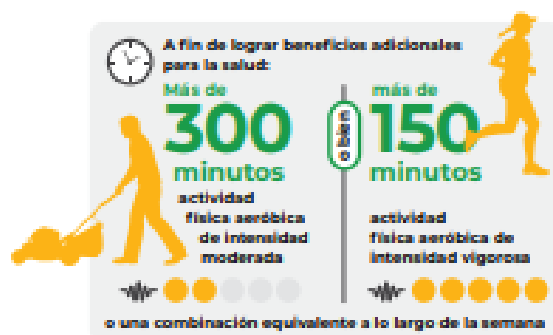
Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Al menos 2 días a la semana

actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

² Cáncer en lugares específicos, como el cáncer de vejiga, mama, colon, endometrio, estómago y riñón y el adenocarcinoma esofágico.



> Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud.

Recomendación condicional; evidencia de certeza moderada

DECLARACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactiva.
- Si los adultos no cumplen estas recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficiosa para su salud.
- Los adultos deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

En los adultos, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor mortalidad por todas las causas, mortalidad cardiovascular y mortalidad por cáncer, e incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Se recomienda lo siguiente:

> Los adultos deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

Recomendación fuerte; evidencia de certeza moderada

> Con el fin de reducir los efectos perjudiciales para la salud de un nivel alto de sedentarismo, los adultos deben procurar realizar más actividad física de intensidad moderada a vigorosa de la recomendada.

Recomendación fuerte; evidencia de certeza moderada



8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

-Almeida Espinosa, A., Gafaro Rojas, AI, & Angulo Silva, ML (2019). La Pausa Activa como Factor de Cambio Asociado al Estilo de Vida Saludable, en Estudiantes del Décimo Semestre de Medicina de la Universidad Industrial de Santander (UIS) Bucaramanga- Colombia. REVISIÓN MÉDICA. Revista Internacional de Humanidades Médicas / Revista Internacional De Humanidades Médicas , 7 (2), 75–81. <https://doi.org/10.37467/gka-revmedica.v7.1932>

-Cáceres-Muñoz, V. S., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M., & Mayta-Tristán, P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 34, 611-618. <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2017.v34n4/611-618/>

-Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Revista médica de Chile, 148(6), 885-886.

-Cifuentes, J. R. C., Castro, Y. F. C., Paz, C. A. G., Ortega, J. M. R., & Sinisterra, D. T. V. (2018). La primera riqueza es la salud, rompe la rutina, dedícate a tu bienestar realizando una pausa activa con Terapia Ocupacional. Boletín Informativo CEI, 5(1). <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1553>

-Díaz Martínez, X., Mardones Hernández, M. A., Mena Bastias, C., Rebolledo Carreño, A., & Castillo Retamal, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. Revista Cubana de Salud Pública, 37, 303-313. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2011.v37n3/303-313/>

-Hospital Universitario Austral (2020)
<https://www.hospitlaustral.edu.ar/2020/06/pausa-activa-frenar-la-rutina-para-evitar-el-estres/>

-Ibacache Araya, Jaime (2021) Sentados y sedentarios. Necesidad de entender y controlar el impacto en la salud de los trabajadores, Instituto de Salud Pública, Ministerio de Salud, Gobierno de Chile
<https://www.ispch.cl/wp-content/uploads/2021/11/NT-Sentados-y-Sedentarios.pdf>

-Instituto Nacional de Estadísticas y Censos Republica Argentina (23 de febrero 2023) Encuesta Nacional de Factores de Riesgo
<https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-32-68>

-Mejia, Christian R, Chacon, Jhosselyn I, Enamorado-Leiva, Olga M, Garnica, Lilia Rosana, Chacón-Pedraza, Sergio Andrés, & García-Espinosa, Yislem Analyn. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 28(3), 204-211. Epub 13 de enero de 2020. Recuperado en 17 de febrero de 2023, http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300004&lng=es&tlng=es.

-Ministerio de Producción y Trabajo (2018) Encuesta Nacional a trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo, Salud y Seguridad [ECETSS]
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/ecetss_informe.pdf

-Ministerio de Salud (23 de febrero de 2023) Recomendaciones sobre actividad física y comportamiento sedentario,
<https://www.argentina.gob.ar/salud/actividad-fisica/recomendaciones>

-Ministerio de Salud (23 de febrero de 2023) 4 ta Encuesta Nacional Nacional de Factores de Riesgo
<https://www.argentina.gob.ar/noticias/salud-publico-el-informe-completo-de-la-4deg-en-cuesta-nacional-de-factores-de-riesgo>

-Ministerio de Salud (23 de febrero de 2023) Actividad física.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/actividad-fisica/mantenerse-activo#2>

-Ministerio de Salud de Colombia (julio de 2015) Abecé pausas activas.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

-Organización Mundial de la Salud OMS (2021) Obesidad y sobrepeso

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

-Real Academia Española (2022) Sedentario. En <https://dle.rae.es/sedentario?m=form>

-Romero, Tomás. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. Revista chilena de cardiología, 28(4), 409-413. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602009000300014>

-Rosales Bermeo, A. A. (2021). La pausa activa como medio para la disminución de los niveles de sedentarismo y mejora de la calidad de vida de los colaboradores de la Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca <https://dspace.upse.edu.ec/handle/123456789/20875>

-Torres, N. O., Córdoba, W. J. D., & Velasco, A. G. (2016). El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Morfolia, 8(2).

-Yépez, Juan. (2014). 10 beneficios de las pausas en el trabajo. Revista Médica. <https://www.hospitalvernaza.med.ec/blog/item/740-beneficios-pausas-activas-salud-ocupacional>