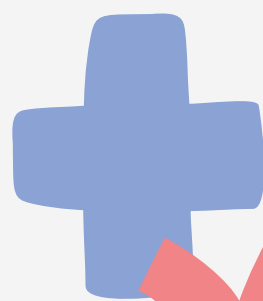


Importancia de realizar PAUSAS ACTIVAS

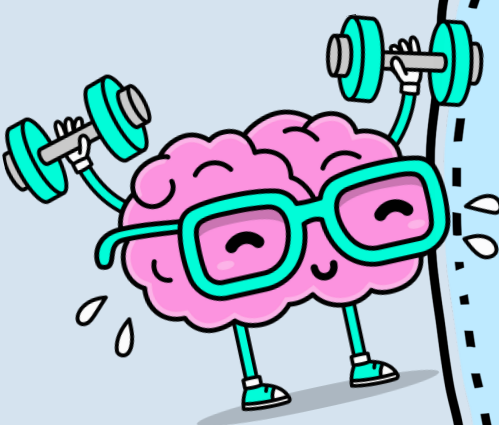
Definición.

Las pausas activas laborales se caracterizan por realizar una serie de actividades cortas durante la jornada de trabajo, esto con el fin de activar la respiración, circulación sanguínea, energía corporal y prevenir desordenes psicofísicos derivados por la fatiga física y mental (Niño & Solano, 2020).



Función.

Cumple con la función de aliviar la tensión de diversos músculos del cuerpo, mejorar la movilidad articular y disminuir las malas posturas, cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas, eliminar la falta de concentración y mal humor (Niño & Solano, 2020).



La inactividad física incrementa significativamente las causas de sufrir enfermedades no transmisibles y es generada en gran parte por el sedentarismo laboral, comprendido como la falta de actividad física regular. Por lo anterior, las pausas activas se han convertido en una de las principales herramientas de la seguridad y salud en el trabajo (Niño & Solano, 2020).



Importancia.

Se ha identificado que la adecuada aplicación de pausas activas aumenta la probabilidad de eficiencia y excelencia laboral en los trabajadores. Dando a conocer que con un mínimo de actividad física en el día se puede prevenir un sinfín de enfermedades y como parte de la cultura de estilo de vida saludable (Sánchez, 2020).



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

Referencias

Niño, J & Solano, M. (2020). Importancia de las pausas activas: Una revisión Bibliográfica.

Sánchez, J. (2020). Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño y prevenir graves enfermedades.