



#Hora de Movernos

“¡Activá tu pausa!”



UNRC
UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO CUARTO

¿Sabías que permanecer sentado por muchas horas afecta a tu organismo?

Permanecer sentado por muchas horas puede generar:

- ✓ **Riesgo Cardiovascular.**
- ✓ **Neoplasia (Cáncer).**
- ✓ **Enfermedades venosas crónicas.**
- ✓ **Alteraciones en el metabolismo.**
- ✓ **Problemas renales.**
- ✓ **Alteraciones en la postura.**

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS:

Entendidas estas como “actividades que se desarrollan en el marco laboral durante el descanso, con el objetivo de promover el bienestar corporal y mejorar las condiciones de trabajo.”



FLEXIBILIDAD

- _ Disminuye la tensión de los músculos.
- _ Mejora la comunicación y coordinación intermuscular.
- _ Aumenta el flujo sanguíneo.

MOVILIDAD

- _ Mejora el rango de movimiento de los distintos segmentos corporales.
- _ Mejora la funcionalidad del cuerpo.
- _ Beneficia la circulación de la sangre.

PAUSA ACTIVA N° 1

MOVILIDAD (Clickear para reproducir)

FLEXIBILIDAD



PAUSA ACTIVA N° 2

MOVILIDAD (Clickear para reproducir)

FLEXIBILIDAD



Consideraciones...

MOVILIDAD:

- Realizar de cada ejercicio 2 series de 10 segundos.
- Movilizar ambos brazos y piernas.
- Al igual que las rotaciones hacia un lado y hacia el otro.
- Realizar los ejercicios de forma fluida, evitando acciones bruscas o lentas.

FLEXIBILIDAD:

- Realizar de cada ejercicio 2 series, sosteniendo la posición 15 segundos.
- Hacerlo en ambos brazos y piernas.
- Es importante generar una tensión en el musculo, pero no debe ser excesiva por riesgo a generar lesiones.

Podes hacerlo al aire libre en tu patio, balcón o terraza.

¡Pone tu playlist favorita y relájate!.

¡HORA DE MOVERNOS!

Te proponemos mejorar tus hábitos!

CUANDO TE SENTÁS...

- ✓ **Hacelo en sillas con respaldar, apoyabrazos y en lo posible regulable.**
- ✓ **Usá un almohadilla en la espalda en la zona lumbar.**
- ✓ **Mantené una posición de 90° grados de piernas y cadera.**

EN TU TIEMPO LIBRE...

- ✓ **Realiza actividad física con rutinas personalizadas dictadas por profesionales.**
- ✓ **Descansa la vista evitando monitores y pantallas.**
- ✓ **Evita estar acostado por mucho tiempo.**

A DIARIO...

- ✓ **Mantené una dieta saludable.**
- ✓ **Descansa adecuadamente.**
- ✓ **Al dormir, es recomendable hacerlo en posición fetal, y como alternativa, boca arriba con una almohada bajo las rodillas.**

Bibliografía

“Sedestación o permanecer sentado mucho tiempo: riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos”. - Natalia Ángel Elorza, Manuela Bedoya Ortiz, José Eduardo Díaz Vilorio, María Alejandra González Ríos, Estefanía Martínez Rendón, Melissa Rodríguez Echeverri.

El mecánico de la espalda: El paso a paso del Método McGill para curar su dolor de espalda.

“Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la U.D.C.A.”. Andrés Restrepo Pardo Estudiante de décimo semestre del programa: Ciencias del Deporte de la U.D.C.A..

<https://www.calistenia.net/metodos-flexibilidad/>

Educación para la salud a personas con problemas en el sistema músculo-esquelético Autora: Margarita Fernández García enfermera Centro de Salud de Sotrandio - Área Sanitaria VIII. Asturias

<https://tuvidamasaludable.com/ejercicios-fisicos/hacer-actividad-fisica-en-casa-y-en-el-trabajo/>

<https://www.clikisalud.net/beneficios-la-salud-trabajar-la-flexibilidad/>

<https://libros.cienradios.com/5-libros-de-lectura-rapida-para-entretenerse-en-plena-cuarentena/>

<https://www.redem.org/practicas-pedagogicas-en-profesores-de-educacion-fisica-en-formacion/>

<https://www.lavanguardia.com/comprar/20200312/474095399303/teletrabajo-oficina-en-casa-coronavirus-covid-19-cuarentena-aislamiento-medidas-preventivas.html#galeria-foto-0>

<https://micarrerauniversitaria.com/c-deporte/psicologia-del-deporte/>

<https://www.revistacompensar.com/compensando/conoce-las-posturas-correctas-e-incorrectas-para-tus-actividades-diarias/>