FOLIO 15

SAN RAFAEL, 22 AGO 2017

VISTO:

El Expediente CUY:0014371/2017 mediante la cual la Secretaria de Asuntos Estudiantiles, Esp. Ing. Mónica Alejandra MORANT, solicita el tratamiento y aprobación por parte del Consejo Directivo del proyecto "IMPLEMENTACIÓN DE PAUSA ACTIVA", destinado a la comunidad educativa de la Institución, y

CONSIDERANDO:

Que el sedentarismo es un factor de riesgo de primer orden para desarrollar enfermedades crónicas tales como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, degeneraciones articulares, ansiedad y depresión, entre otras.

Que como consecuencia del incremento de estos factores de riesgo, se vio la necesidad de favorecer la promoción de la salud mediante la introducción de pausas activas para disminuir el número de trabajadores incapacitados por causa de estas enfermedades.

Que la actividad física regular ha sido considerada desde hace mucho tiempo como un componente importante de un estilo de vida saludable y es considerada como la mejor adquisición para la salud pública.

Que en el año 2015 se sanciona la Ley Nº 27.197, de lucha contra el sedentarismo, que tiene como objetivo la disminución del mismo y la promoción de la actividad física.

Que en el ámbito educativo, los estudiantes viven situaciones similares a las de los trabajadores de oficina.

Que este Consejo está llamado a velar por el bienestar de la comunidad educativa de esta Unidad Académica.

Por ello, atento a lo expuesto, lo dictaminado por la Comisión de Interpretación y Reglamento y lo aprobado por este Cuerpo en sesión ordinaria de fecha 15 de agosto de 2017,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS APLICADAS A LA INDUSTRIA
R E S U E L V E:

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076

FAC. CIENCIAS APLICADAS A LA INDUSTRIA
FOLIO 16
U. N. CUYO

ARTÍCULO 1º.- Aprobar el proyecto "IMPLEMENTACIÓN DE PAUSA ACTIVA" que, como Anexo I con TRECE (13) hojas, forma parte de en la presente resolución.

ARTÍCULO 2º.- Coordinar con Secretaría Académica las actividades a realizar con los alumnos.

ARTÍCULO 3º.- Acordar el tiempo y la forma de intervención con los diferentes sectores participantes en la actividad para el personal docente y de apoyo académico.

ARTÍCULO 4º.- Realizar la evaluación de resultados y del desarrollo del proceso, luego de NOVENTA (90) días de la implementación de la propuesta, elevando al decanato el informe correspondiente, así como las sugerencias de modificaciones, si fueran necesarias y/o pertinentes.

ARTÍCULO 5º.- Comuníquese e insértese en el Libro de Resoluciones.

RESOLUCIÓN Nº 076

F.C.A.I.

4B

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

FAC. CS. APLICADAS A LA INDUSTRIA U. N. CUYO
17

ANEXO I

PROYECTO IMPLEMENTACIÓN "PAUSA ACTIVA"

INTRODUCCIÓN

La salud individual está claramente ligada a la salud de la comunidad y el entorno donde una persona vive, trabaja o se divierte. Los cambios medioambientales y socioeconómicos de las últimas décadas, como la masificación del consumo y el desarrollo tecnológico, han promovido estilos de vida no saludables incluyendo el sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de tabaco y alcohol. Todos estos son factores de riesgo demostrados para el aumento de las enfermedades no transmisibles (ECNT). Las cuatro principales ECNT son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y las enfermedades pulmonares crónicas, responsables de 3 de cada 5 muertes en todo el mundo y causantes de daños socioeconómicos en todos los países, especialmente en los países en desarrollo. En vista de esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones recomiendan que los escenarios donde discurre la vida de las personas (estudio, trabajo, ocio) ayuden a promover la salud.

Las universidades saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas, destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo estilos de vida saludables. Un importante sector de la población pasa gran parte de su día en una universidad ya sea estudiando o trabajando. Por esto, es importante que ésta sea un espacio que ayude a promover conductas saludables, entre ellas, la actividad física regular, la alimentación saludable, y el no consumo de tabaco y alcohol. A largo plazo, está demostrado que este tipo de intervenciones mejora la calidad y aumenta la esperanza de vida de la población involucrada.

La actividad física mejora las capacidades del individuo, incrementa la autoestima, previene riesgos y brinda una experiencia social positiva a quien la practica. Sin embargo, el sedentarismo, la obesidad y las lesiones o las enfermedades pueden impedir un desempeño adecuado en las actividades diarias.

Mediante la Pausa Activa se pretende introducir en la jornada diaria, actividades que permitan realizar un breve descanso, revitalizando la energía corporal y favoreciendo así el rendimiento de cada uno de ellos, disminuyendo la fatiga física-mental, y aumentando sus niveles de concentración. Esta pausa consiste en la realización de ejercicios y diversas actividades en un lapso no mayor a diez minutos. De esta forma se brinda a los

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076

FAC. CIENCIAS APLICADAS A LA INDUSTRIA U.N. CUYO
FOLIO 18

estudiantes las bases esenciales para el aprendizaje de esta técnica, permitiéndoles realizarla en diversos ambientes y en distintos momentos.

FUNDAMENTACIÓN

El ser humano es activo físicamente. Conforme ha avanzado la evolución de la especie y sobre todo con el progreso tecnológico de los últimos tiempos, el trabajo físico para el individuo ha disminuido de manera considerable.

"El estímulo necesario para desarrollar y/o mantener la capacidad funcional del organismo es movilizar un grupo grande de músculos de manera dinámica. Si este estímulo permanece muchos años por debajo de un mínimo necesario aparecen pérdidas de capacidad física y posteriormente se presentan atrofias y disminución de la capacidad funcional de diversos órganos por falta de actividad" (Hollmann W, Hetfinger Th 2002).

Esto ha tenido como consecuencia el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, alteraciones en el metabolismo de las grasas, enfermedades degenerativas articulares, osteoporosis, etc.); además entre las dificultades psíquicas podemos citar el aumento de la ansiedad y depresión, la disminución del sentimiento de bienestar, autoestima y el buen ánimo. Lo que ha llevado a reconocer al sedentarismo como un factor de riesgo de primer orden para desarrollar los padecimientos arriba mencionados, los cuales son las principales causas de enfermedad y mortalidad en todo el mundo.

En consecuencia del incremento de estos factores de riesgos se vio la necesidad de la promoción de la salud, comenzando a ver en la Pausa Activa una buena opción de prevención de enfermedades no transmisibles. Desde hace aproximadamente 15 años, en las grandes compañías se descubrió que los trabajadores eran afectados con mayor asiduidad de enfermedades relacionadas con el trabajo como: síndrome del túnel del carpo, desgarros musculares y oculares, dolores generalizados en el cuerpo y estrés. Los profesionales de la salud ocupacional introdujeron el término de Pausas Activas entre su personal de trabajo para disminuir el número de casos de trabajadores incapacitados por causa de estas enfermedades. Actualmente son muchas las empresas que generan diversas estrategias para motivar el desarrollo de estas Pausas, que aunque sean de poco tiempo tienen un impacto considerable en la salud.

En el ámbito educativo los estudiantes viven situaciones similares a los trabajadores de oficinas, muchas horas sentados durante el cursado de las materias, tiempo de lectura,

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

FAC. CS. APLICADAS A LA INDUSTRIA U.N. CUYO FOLIO 19

tareas disciplinares, trabajo frente a la computadora y demás actividades cotidianas, con las consecuencias que esto puede traer. Apelando a la relevancia que a nivel nacional se le ha dado al combate contra el sedentarismo y atendiendo a la importancia del bienestar físico por su clara influencia en el desempeño profesional, es que en el año 2015 se sanciona la Ley N° 27197 de lucha contra el sedentarismo, que tiene como objetivos la disminución del mismo y de otras amenazas al bienestar total de la persona, y la promoción de la actividad física; acompañando esta iniciativa es que surge la necesidad de implementar en el ámbito de la Facultad de Ciencias Aplicadas a la Industria, la **Pausa Activa** como herramienta que permita a través de diferentes técnicas y ejercicios reducir la fatiga muscular, prevenir trastornos osteomusculares, evitar estrés, recuperar energía y mejorar el desempeño y la eficiencia en las diversas actividades.

Refiriendo a las consecuencias que puede sufrir la comunidad que asiste a la FCAI, por el hecho de permanecer mucho tiempo en posturas similares, haciendo lo mismo, sin moverse, es fundamental considerar que cuando los músculos se mantienen así de estáticos se acumulan en ellos desechos tóxicos que son los responsables de la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y en los hombros, también en las piernas al disminuir el retorno venoso, lo que ocasiona calambres y dolor en las pantorrillas y en los pies, por lo que debido a esto se van desencadenando diversos problemas que acechan la salud integral de la persona.

Sabemos que la juventud es una etapa decisiva para promover la salud y generar estilos de vida físicamente activos, por consiguiente, el bienestar de nuestros profesionales y de nuestra sociedad del futuro depende en gran medida del esfuerzo que dediquemos ahora con los jóvenes del presente, siendo ellos los que posteriormente podrán promoverlos en los diversos ambientes de los cuales forman parte. La actividad física regular ha sido considerada desde hace mucho tiempo como un componente importante de un estilo de vida saludable y es considerada como la mejor adquisición para la salud pública ya que resulta una herramienta muy valiosa para la promoción de estilos de vida saludables. Por ello se considera esencial proporcionarles a los estudiantes esta estrategia que les permita realizar un breve descanso en su jornada y recuperar la energía perdida a causa de la vorágine propia de sus labores.

Por todo lo expresado se considera una necesidad la implementación de las Pausas Activas para la comunidad de la Facultad de Ciencias Aplicadas a la Industria, ya que estas prácticas influyen directamente sobre sus conductas psicomotrices; otorgándoles, desde la experiencia física, saberes válidos para lograr una mejor calidad de vida.

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION N° 076

Este programa apunta a poner en valor y en servicio toda la dimensión educativa de las prácticas físicas al servicio de la promoción de la salud integral.

ANTECEDENTES

La esencia fisiológica de la actividad física en el ámbito laboral está fundamentada en el fenómeno que demuestra que el reposo no es siempre la mejor forma de descanso. Esta idea es la base para el desarrollo del descanso activo que no es más que una forma de gimnasia laboral. El efecto del empleo sistemático de la actividad física en el trabajo, muestra cambios positivos en el estado general de salud de las personas. La gimnasia laboral se originó en Polonia, en 1925, conocida como "Gimnasia de Pausa", era destinada a operarios de fábricas. Años más tarde surgió en Holanda y Rusia, y en inicios de los 60, en Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica. En Japón, en la década de los 60, hubo una consolidación y obligatoriedad de la gimnasia laboral compensatoria (GLC), empezaron a implementarse en sus empresas técnicas de renovación y prevención psicofísicas en plena jornada laboral.

Las Pausas Activas son toda una tradición en muchos países desarrollados, especialmente en Europa donde son recomendadas por normas técnicas para trabajos con pantallas de visualización de datos, y han demostrado sus beneficios y mejora de la productibilidad, la integración y el clima organizacional.

Actualmente, se han realizado investigaciones en Chile sobre el desempeño diferenciado del nivel de actividad física pre y posintervención con pausas activas en médicos, paramédicos, personal auxiliar, y otros profesionales como contadores, secretarias y personal de apoyo administrativo, provenientes de 23 unidades laborales de la comuna de Chillán. Concluyendo que las pausas activas aumentan el nivel de actividad física de las personas y se logra un cambio en los comportamientos pre y posintervención. Además se reconoce en la investigación que los principales problemas que se deben sortear con este tipo de programas son la dificultad de instalar el hábito para la actividad física cotidiana y sus beneficios; la falta de constancia de los funcionarios y mantener la adhesión de las personas.

En Colombia, en la Empresa Arquidiócesis de Cali – Fundación Educativa Santa Isabel de Hungría (SIH) y Fundación Educativa Alberto Uribe Urdaneta (AUU), se ha trabajado con el Programa "Activa tu pausa activa", donde primeramente los trabajadores y luego los estudiantes comenzaron a realizar ejercicios propuestos por la Pausa Activa. Al notar el aumento del ausentismo laboral por patologías de hombro y

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

codo doloroso, lumbagos, entre otras patologías, el Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo en el año 2013 inicia el proceso de sensibilización y concientización sobre la importancia de realizar Pausas Activas en el trabajo. Posteriormente se implementan y se propone realizarlas dos veces durante la jornada laboral. Tras un año de trabajar con ellas se concluye que llevarlas a cabo diariamente contribuye a la conservación de la salud y el bienestar; que resultan esenciales debido a que se está educando en prevención a los estudiantes, para que sean multiplicadores ya que ellos son la futura población trabajadora, motivándolos a preservar su salud y bienestar; los índices de ausentismo disminuyeron favorablemente, lo que conlleva a tener colaboradores sanos en las instituciones educativas; sin dejar de lado que los ambientes laborales son agradables y se evidencia entre el personal excelentes relaciones interpersonales. Luego en el año 2014 se redobla la apuesta con el lanzamiento del gran concurso "Activa Tu Pausa Activa", donde todo el personal de los diversos colegios (rectores, personal de apoyo, estudiantes) debe proponer una dinámica que conlleve a la realización de la pausa activa en los horarios establecidos. El colegio con la mejor propuesta sería el ganador del concurso y su idea se institucionalizaría para los demás colegios.

A nivel nacional desde el Ministerio de Salud, en el marco del Programa Nacional de Lucha Contra el Sedentarismo del Ministerio de Salud de la Nación, se promueve la realización de actividad física en los lugares de trabajo para evitar el sedentarismo, segundo factor de riesgo para la salud después del tabaquismo. En adultos se recomienda poner en movimiento el cuerpo por lo menos 30 minutos diarios para disminuir la posibilidad de enfermedades tales como obesidad, diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares relacionadas a la baja o nula realización de actividad física.

Desde la coordinación del Programa de Lucha Contra el Sedentarismo instan a las instituciones a brindar espacios destinados a la promoción de la actividad física de su comunidad, ya que además de mejorar la salud y la calidad de vida, está comprobado que mejoran su rendimiento, para potenciar esta iniciativa se ha creado una aplicación que se instala en la computadora y se programa de acuerdo a los diferentes aspectos relacionados con la condición física y los hábitos de la persona que va a usarlo, determinando el nivel de intensidad de los ejercicios. La aplicación llamada *Tu Pausa Activa* puede descargarse en www.msal.gov.ar/ent. Los movimientos son fáciles y seguros para que participe cualquier persona sin importar edad, sexo, vestimenta o condición física.

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076

El Ministerio de salud de la República Argentina ha elaborado un Manual de Universidades Saludables, el objetivo de este manual es brindar una herramienta didáctica para que las universidades puedan convertirse en espacios saludables, promoviendo la salud de las personas que estudian, trabajan o acuden a ellas. Incluye una sección general donde se describen los fundamentos y antecedentes para la implementación de universidades saludables, la situación de salud de la población argentina y el concepto de universidad saludable con sus beneficios y requisitos necesarios para serlo. Contiene también secciones donde se hace hincapié en los principales tres ejes de acción: libre de humo, promotora de la alimentación saludable y vida activa.

Antecedentes en el ámbito privado

El grupo UNILEVER posee el Programa ***"Vos Creces, Nosotros Crecemos"***, en el marco del mismo ha creado los programas de Calidad de Vida, Salud y Seguridad y Programas de Calidad de Vida, Salud y Seguridad Pausas activas de movimiento en la oficina con el objetivo de prevenir contracturas, dolores de espalda, reducir el estrés laboral, que se genera por permanecer varias horas sentado frente a un monitor, en noviembre de 1999 comenzó el programa en comedores de algunas de las plantas. Un año más tarde el programa se implementó en las oficinas, siendo las pausas activas de una duración de 15 minutos. En la Intranet de la empresa se encuentran contenidos relacionados con la vida sana y deportiva como: "Walking", "En forma en el avión", "Gimnasia en la oficina", "Programa de fortalecimiento vertebral", "El cuidado de la espalda en el trabajo". Con el objetivo de incentivar una vida sana, y en relación a los programas implementados dentro de la empresa, se desarrollaron los siguientes programas: Programa de incentivo "walking a lo largo del día". Programa de incentivo a la participación en eventos deportivos inter-empresas.

Desde la Fundación Interamericana del Corazón Argentina (FIC) brinda el Programa de Entornos Laborales Saludables para aquellas instituciones que quieran impulsar hábitos saludables. El programa tiene tres líneas estratégicas y cada institución puede, de acuerdo a sus necesidades, seleccionar sobre qué eje trabajar:

- Promoción de una alimentación saludable y equilibrada.
- Fomento de la actividad física.
- Promoción de una vida sin tabaco.

Esp. Ing. MONICA ALEJANDRA MORATI
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076

FAC. CS. APLICADAS A LA INDUSTRIA U. N. CUYO
FOLIO 23

Antecedentes en el ámbito Universitario

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Salta adhirió al programa "Tu Pausa activa" implementado por la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles del Ministerio de Salud de la Nación mediante la Resolución 676/14-C.D.

En la Universidad Nacional de Cuyo, se desarrolla desde el año 2014 el Programa "Ponete en Movimiento" en el marco de la "Universidad Saludable", coordinado por el Área de Salud y Capacitación de Deportes, y la Coordinación de Salud Integral. Este Programa tiene como objetivo promocionar el bienestar de la comunidad y forjar una cultura de la salud que la considere como un bien social que debe ser garantizado de forma accesible e integral. "Ponete en Movimiento" recorre las facultades ofreciendo a los estudiantes y al personal de apoyo académico un circuito de actividades en donde tienen la posibilidad de realizar una evaluación de su condición física mediante una valoración metabólica y postural, consultar con un nutricionista sobre su alimentación y recibir recomendaciones acerca de su estado de salud para realizar actividad física. Asimismo, el Programa Provincial de Hemoterapia se suma al circuito de actividades realizando tomas de sangre y brindando información sobre la importancia de la donación.

MARCO LEGAL

En el año 2015 se sanciona a nivel nacional la Ley N°27197 de Lucha contra el sedentarismo. El objeto de la presente Ley es promover la salud mediante la actividad física, con una mirada holística, en el marco de las políticas públicas sobre prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles y de todas otras aquellas que ayuden al bienestar total de la persona.

Dentro de los principales artículos se destaca el N°3, en el cual se apuntan los objetivos principales de la promoción de la salud por medio de la actividad física, en el marco de la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles y de todas otras aquellas que ayuden al bienestar total de la persona. Encontrándose como objetivos:

a) Desarrollar, acrecentar y preservar niveles adecuados de actividad física con el fin de lograr evolutivamente una saludable aptitud física.

b) Desalentar las conductas sedentarias que constituyen un riesgo para la salud integral.

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

FAC. CIENCIAS APLICADAS A LA INDUSTRIA
FOLIO 24
U. N. CUYO

c) Promover el conocimiento sobre la importancia y los beneficios integrales de la actividad física, como medio para gozar de una óptima calidad de vida.

d) Propiciar acciones que desarrollen prácticas de actividad física orientadas al logro y preservación de la salud, del bienestar total de la persona y de la capacidad productiva nacional.

El artículo Nº 8 de dicha Ley contempla a los establecimientos educativos, abarcando la situación de niños, adolescentes y universitarios. Dicho artículo enuncia que, la autoridad de aplicación debe promover las siguientes acciones:

a) Promover el asesoramiento a las jurisdicciones sobre actividad física y salud integral, sedentarismo, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y de aquellas que ayuden al bienestar total de la persona, desde la niñez y la adolescencia.

b) Promover acciones específicas para que en los momentos de recreación se consideren acciones que involucren la actividad física cualquiera sea, a favor de la salud.

c) Promover espacios de capacitación de directivos y docentes con énfasis en la lucha contra el sedentarismo.

d) Promover la organización de eventos donde se realice actividad física con participación conjunta de toda la comunidad educativa.

e) Estimular el uso de las instalaciones escolares para realizar actividad física fuera de los horarios escolares.

f) Promover ante las autoridades correspondientes la inclusión de contenidos sobre actividad física y salud en las áreas de grado y posgrado universitario donde sea pertinente.

Atendiendo a lo establecido por la Ley resulta importante la definición de ciertos conceptos, de forma tal que se permita un entendimiento común al hacer alusión a los mismos.

Actividad física: *toda práctica corporal resultante de contracción muscular que incremente el gasto de energía encima de los niveles de reposo, ya sea en actividades laborales, de transporte o en el tiempo libre de la persona, como en el ejercicio físico y el deporte.*

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANI
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

U.N.C. FAC. CS. APLICADAS A LA INDUSTRIA
FOLIO
25

Aptitud física para la salud: *estado fisiológico de bienestar, que permite realizar las tareas de la vida diaria, ejercicio o actividad recreativa con vigor y rendimiento óptimo evolutivo, y sin excesiva fatiga.*

Insuficiente actividad física: *nivel de actividad física que no permite alcanzar las metas mencionadas en la aptitud física para la salud.*

Sedentarismo: conducta por la que se pasa el tiempo en posición sedente, o recostado, en horas de vigilia.

OBJETIVOS

Generales:

Promover una mejora en los hábitos de actividad física de la población que asiste a la Universidad.

Específicos:

• Promover ofertas accesibles y amigables de actividad física y deportes para los distintos grupos.

• Elaborar y ejecutar intervenciones que posibiliten cambios estructurales que sean sostenibles con el transcurso del tiempo para aumentar el porcentaje de población que realiza actividad física.

• Lograr que los estudiantes, docentes y no docentes aumenten el nivel de actividad física.

DESARROLLO

El Programa Pausa Activa será gestionado y coordinado por la Secretaría de Asuntos Estudiantiles. Comenzará sus intervenciones a partir del segundo semestre de 2017. Incluirá a toda la comunidad de la Facultad de Ciencias Aplicadas a la Industria, estudiantes, docentes y personal de apoyo académico. Dichas intervenciones en las distintas dependencias de la institución, estarán a cargo del Licenciado William Úbeda acompañado de un representante de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles. La frecuencia de las pausas activas será de dos veces a la semana con una duración de 10 minutos. Se asistirá a las aulas y oficinas durante los días lunes, martes, miércoles y jueves de 11:00 a 12:00 horas y de 19:00 a 20:30 horas.

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076

FACS. APLICADAS A LA INDUSTRIA
FOLIO 26
U. N. CUYO

La pausa activa incluye una rutina de ejercicios de estiramientos de diferentes grupos musculares y movilidad articular. Se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzos importantes la repetición reiterada del estímulo genera inflamación y dolor), ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven la mano y el puño en personas que están mucho tiempo escribiendo. La rutina a implementar se orienta principalmente a la realización de ejercicios preventivos de lesiones osteomusculares y de fortalecimiento muscular, adecuados para el requerimiento de los participantes. Se trabajan las extremidades superiores e inferiores, la extensión, movilidad articular y estiramiento, entre otros. Además, se realizan actividades de corrección de malas posturas, de control de estrés y relajación.

¿Quiénes NO deben realizar Pausas Activas?

Las personas que tengan las siguientes enfermedades:

- Malestar por fiebre producido por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglucemia.
- Personas hipertensas (no deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Personas que necesiten reposo.

***Rutina de ejercicios básicos.**

-Para tener en cuenta al realizar Pausas Activas.

- Para que un ejercicio sea beneficioso, los movimientos deben ser suaves y pausados.
- La respiración debe ser profunda, lenta y rítmica. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
- Relajarse mientras se pone en práctica el ejercicio elegido.
- Antes del estiramiento, realizar ejercicios de movilización de articulaciones.
- Concentrarse en sentir trabajo de los músculos y las articulaciones que se van a estirar.

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076

-Cuello y Cabeza.

- Sentado o de pie, estirar lateralmente el cuello con ayuda de las manos. Este ejercicio se debe hacer mínimamente por 15 segundos hacia cada lado.
- Entrelazar las manos por detrás de la cabeza, flexionar el cuello hacia el tórax sin mover el tronco. Este ejercicio se debe hacer como mínimo durante 15 segundos. Posteriormente llevar la cabeza hacia atrás por el mismo tiempo.

-Ojos.

- Para la fatiga visual, tapar los ojos con la palma de las manos. Calentar las manos previamente, frotándolas entre sí.
- Mirar alternativamente los objetos cercanos y lejanos (más de 6 metros) o agarrar un objeto o elemento, acercarlo y alejarlo mientras se enfoca la mirada a éste y los músculos de los ojos rotan de ejercicio.

-Hombros y Brazos.

- Llevar el brazo hacia atrás tratando de tocar la espalda, sosteniendo el codo con la otra mano. Mínimo 15 segundos, luego cambiar de brazo.
- Entrelazar las manos con las palmas hacia adelante para estirar brazos y las muñecas. Puede hacerse un par de veces durante 15 segundos cada una.
- Entrelazar las manos y llevarlas hacia arriba durante 15 segundos.
- Tomar todos los dedos de la mano en dirección hacia el suelo y realizar el estiramiento, haciendo presión hacia el cuerpo; al terminar, cambiar de brazo.
- Entrelazar las manos y mover las muñecas hacia arriba y hacia abajo.
- Entrelazar las manos por detrás de la espalda, y llevar los hombros hacia atrás al mismo tiempo, durante 15 segundos como mínimo.
- Encoger los hombros hacia las orejas. Sostener por 10 segundos. Descansar y repetir 3 veces más.

-Muñecas.

- Apoyar las puntas de los dedos en una barra, presionar de forma que los dedos se doblen hacia atrás y relajarlos. Repetir 10 veces.

Esp. Ing. MÓNICA ALEJANDRA MORANI
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076

FAC. APLICADAS A LA INDUSTRIA U.N. CUYO FOLIO 22

-Manos.

- Abrir y cerrar las manos, llevando el pulgar hacia adentro y flexionando los dedos. Repetir 3 veces.
- Realizar círculos con las manos hacia un lado y luego hacia el otro. Repetir 3 veces para cada lado.
- Dirigir la mano hacia el lado externo, tratando de llevarla hasta donde alcance.
- Realizar círculos con el dedo pulgar hacia un lado y luego hacia el otro. Repetir 3 veces para cada lado.
- Separar los dedos de las manos lo más que se pueda y volver a unirlos. Repetir 3 veces.
- Flexionar dedo por dedo, iniciar por el meñique hasta cerrar el puño.
- Llevar el dedo pulgar a cada uno de los otros dedos, iniciar con por el meñique.
- Apoyar las manos en las puntas de los dedos haciendo fuerzas con estos.
- Juntar las palmas de las manos al frente del cuerpo (como si se hiciera el ademán de rezar), efectuar movimientos hacia arriba, hacia abajo y lateralmente. Mantener las palmas unidas. Realizar el estiramiento durante 10 segundos.
- Con los dedos entrelazados, realizar rotaciones de muñecas hacia un lado y luego hacia el otro. Repetir 3 rotaciones a cada lado.

-Piernas.

- Estando de pie, subir la rodilla derecha al pecho. Sostener con las manos por 10 segundos y cambiar de pierna. Repetir 3 veces con cada pierna.
- Realizar movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie.
- Estando de pie, llevar las manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Contener el abdomen y sostener 10 segundos.

Resultados Esperados

El programa Pausa Activa pretende lograr los siguientes beneficios:

***Generales.**

- Aumentar la condición de salud de la población universitaria.
- Propiciar una mejor adaptación al ámbito de estudio.
- Incrementar el rendimiento cualitativa y cuantitativamente.
- Mejorar el clima organizacional.

Esp. Ing. MONICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION N° 076

FAC. CS. APLICADAS A LA INDUSTRIA U.N. CUYO
FOLIO 29

- Disminuir las quejas relativas a la fatiga.

***Fisiológicos.**

- Aumentar la circulación a nivel de las estructuras musculares, mejorando la oxigenación de los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
- Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad muscular.
- Perfeccionar la postura.
- Disminuir la tensión muscular innecesaria.
- Reducir el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- Incrementar la condición del estado de salud general.

***Psicológicos.**

- Reforzar la autoestima.
- Mejorar la capacidad de concentración.

***Sociales.**

- Beneficiar el contacto personal.
- Promover la integración social.
- Favorecer el sentido de pertenencia a un grupo.

Además con las Pausas Activas se pretende amenizar las largas horas de estudio y de trabajo de la comunidad, potenciando el cuidado de la salud mediante ejercicios y estiramientos que les permitirán tener un breve descanso y en este recuperar la energía que se ha perdido, disminuir la fatiga y retomar el nivel de atención con el cual se comienza el día y que por la misma vorágine se va perdiendo, permitiendo esto mejorar el rendimiento.

Esp. Ing. MONICA ALEJANDRA MORANT
Secretaria de Asuntos Estudiantiles

Dra. Ing. ALICIA L. ORDOÑEZ
DECANA

RESOLUCION Nº 076