



ACTIVIDAD FÍSICA Y PAUSA ACTIVA

Junto a una alimentación saludable, la actividad física es un factor protector de nuestro cuerpo, nos ayuda a estar saludables y a prevenir la gestación de enfermedades, no obstante, cuando pensamos en actividad física, tendemos a confundirla con el ejercicio y se nos viene a la mente una gran elaboración de vestimenta, artículos deportivos y mucho tiempo asociado al mismo. Y si bien, el ejercicio es una variante de la actividad física que implica planificación, es *“estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”*¹; es posible realizar actividad física sin tantos requerimientos.

La actividad física implica, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas”*². Por lo tanto, para realizar actividad física se necesita principalmente motivación, ya que su tiempo y los implementos que vamos a utilizar varía dependiendo de la actividad a realizar. La invitación es a incorporarla entro de nuestra rutina diaria a lo menos 30 minutos, ya sea corriendo, caminando, realizado zumba, bailando, entre otros.

Por su parte, las Pausas Activas, como su nombre lo dice, son interrupciones dentro de nuestras rutinas de estudio y trabajo, pero en movimiento. Es posible considerarlas como una actividad paralela a la actividad física, que podemos incorporar dentro de nuestras actividades diarias, ya que es factible realizarlas en lugares reducidos, ejemplo, en nuestras casas, oficina, biblioteca; con cualquier tipo de vestimenta, en lapsos cortos y siendo ésta muy benéfica tanto para nuestra salud física como mental, especialmente si estamos constantemente trabajando frente a un computador o estudiando en una misma posición.

¹ <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>. martes 7 de junio de 2016; 10:38 horas

² http://www.who.int/topics/physical_activity/es/. martes 7 de junio de 2016; 10:13 horas.



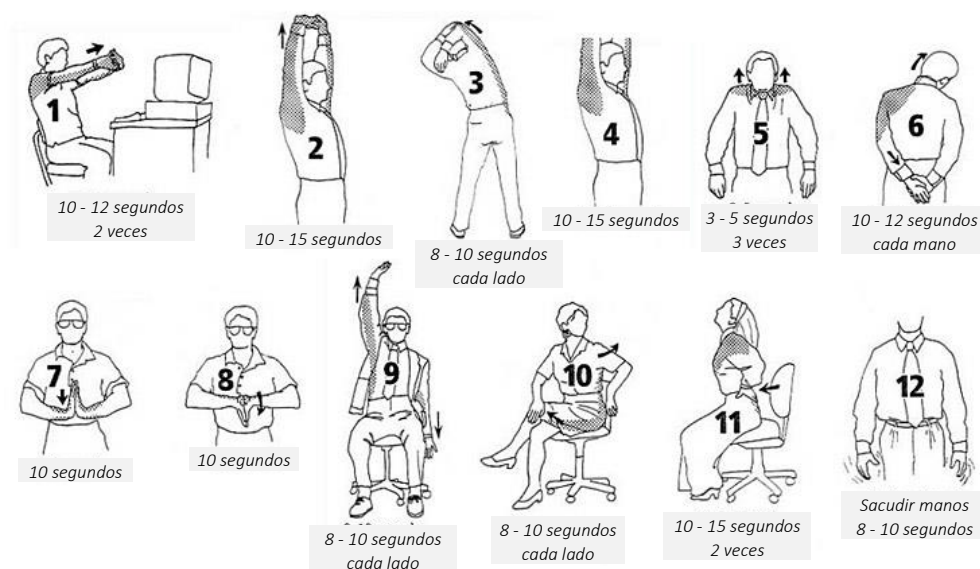
¿Cómo se realiza una Pausa Activa?

Principalmente se invita a realizar ejercicios de elongación muscular y movilidad articular a “modo de compensar la fatiga física, permitiendo la elongación y la relajación de ciertos músculos y ciertas posiciones del cuerpo, ayudando a disminuir el estrés y prevenir contracturas, tensiones y dolores en general ayudando a mantener a la persona en buen estado de salud”³; contribuyendo a prevenir las “alteraciones cognitivas (de atención, memoria y concentración), trastornos del sueño, alteraciones del ánimo y trastornos ansiosos entre las principales”⁴.



Tipos de ejercicios para Pausas Activas

A continuación te presentamos una serie de ejercicios principalmente de elongación que puedes realizar entre tus periodos de estudio. Recuerda realizarlos a diario, en periodos de 3 a 5 minutos cada 2 o tres horas.



³ “Gimnasia de pausa laboral para la prevención lesiones y/o enfermedades laborales”. Dirección de Recursos Humanos; Desarrollo Organizacional y Capacitación. 2013.

⁴ <http://diarioeldia.cl/blog/opinion/%C2%BFporque-realizar-gimnasia-pausa-laboral>; martes 7 de junio de 2016; 9:53 horas.



Consejos⁵:

1. Seguir una dieta alta en consumo de agua, frutas, verduras y pescado y reducida en consumo de carnes rojas, azúcar y grasas saturadas mejora el estado general de salud.
2. La exposición a la luz del sol temprano en la mañana o al final de la tarde (durante 15 a 30 minutos): Ayudará al cuerpo a sintetizar o elaborar su propia vitamina D, un nutriente esencial para la piel. La vitamina D ayuda a la sangre a producir calcio y fósforo, que fortalecen y reparan los huesos.
3. Descansar cuerpo y mente: El cuerpo necesita descansar para repararse a sí mismo. Debemos apartar tiempo para la recreación y para el descanso a fin de aliviar las tensiones del trabajo y las responsabilidades en la familia.
4. Realizar actividad Física aporta beneficios a nivel físico, psíquico y socio-afectivo (cerca de 30 minutos diarios o tres veces a la semana durante una hora)."

Bibliografía

Gimnasia de pausa laboral para la prevención lesiones y/o enfermedades laborales". Dirección de Recursos Humanos; Desarrollo Organizacional y Capacitación. 2013

Webgrafía

www.who.int/es

www.ist-educa.cl

⁵ "Gimnasia de pausa laboral para la prevención lesiones y/o enfermedades laborales". Dirección de Recursos Humanos; Desarrollo Organizacional y Capacitación. 2013. P1.