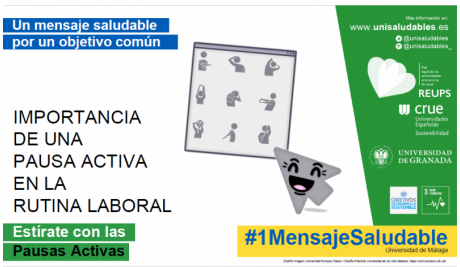
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

#1MensajeSaludable.Importancia de la pausa activa en nuestra actividad laboral universitaria.

27/04/2021



La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común".

Este mes de abril, queremos reflexionar sobre la importancia de la pausa activa en nuestra actividad laboral universitaria.

- Según la OMS, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios sobre su Salud. En parte, se debe a la insuficiente participación en actividad física durante el tiempo de ocio, como también a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades diarias, laborales y domésticas. Las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.
- Desde 1950, se reconoce al ámbito laboral como uno de los espacios más adecuados para la promoción de la salud. Este hecho fue ratificado en 1995 por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo. Desde entonces, se han desarrollado numerosas vías para acoger actividades físicas en el seno de la empresa. Una de ellas, con mayor reconocimiento actualmente, son el desarrollo de pausas activas. Las Pausas Activas son breves periodos de tiempo, durante la jornada laboral, en la que los trabajadores realizan una o varias actividades físicas con el objetivo de mitigar el sedentarismo en la jornada laboral. Las pausas activas contribuyen a reducir las horas de inactividad derivadas de ocupaciones relacionadas con el uso de ordenadores o maquinaria en las que el trabajador permanece más de dos horas seguidas sentado.
- Realizar pausas activas no requiere parar la actividad en la empresa. Basta con tomar unos minutos cada dos horas para que el trabajador realice actividades como caminar, estirar o algunos ejercicios, que además le permitirán mejorar

Copyright© 2025 Universidad de Granada

su salud física, su motivación y productividad. Las pausas activas pueden aumentar hasta un 25% el rendimiento en el trabajo y disminuir por encima del 35% las bajas laborales

Algunas de las prácticas más recomendables para las pausas activas son:

1- Camina durante 10 minutos por los exteriores de la oficina, y aprovecha para hacer alguna gestión sin usar el teléfono.

2- Sube y baja escaleras y realiza algunos estiramientos antes y después.

3- Consume agua fresca, evitando, en medida de lo posible, el consumo de plásticos en tu lugar de trabajo.

4- Descansa la vista durante unos pocos segundos. Aparta tu mirada del ordenador y enfócala a puntos cercanos o lejanos de tu puesto

Puedes acceder a más información sobre este tema en este enlace, a cargo del Área de Ergonomía y Psicosociología Aplicada del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Granada.

En la Universidad de Granada, estírate con las pausas activas.

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Secretariado de Campus Saludable
Universidad de Granada

Copyright© 2025 Universidad de Granada