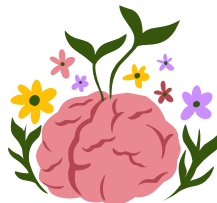


Beneficios de los ejercicios y pausas activas

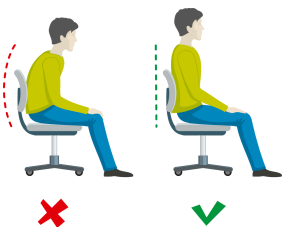
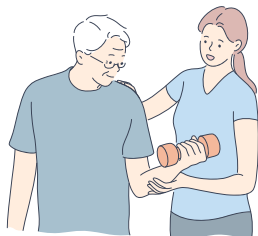
Beneficios para la salud mental

- Mejoran la concentración y el enfoque.
- Reducen el estrés y la ansiedad.
- Estimulan la producción de endorfinas (hormonas del bienestar).
- Aumentan la motivación y el estado de ánimo.



Beneficios para la salud física

- Mejoran la circulación sanguínea y oxigenación del cuerpo.
- Previenen dolores musculares y tensiones (cuello, espalda, muñecas).
- Evitan enfermedades asociadas al sedentarismo, como obesidad, hipertensión o problemas cardiovasculares.
- Ayudan a mantener una buena postura corporal.



Se recomienda hacerlas
cada 1 o 2 horas durante la
jornada laboral.



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



SALUD OCUPACIONAL

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO Y PAUSAS

ACTIVAS



Jr. Pevas N° 551, Iquitos, Maynas

Salud_Ocupacional_Sso_Del_CSST_Unap



Seguridadsalud@unapiquitos.edu.pe

¿Qué son los ejercicios?

Los ejercicios son actividades físicas planificadas y estructuradas, realizadas de forma repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física



¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas o gimnasia laboral son actividades físicas que se realizan con el fin de disminuir la sobrecarga muscular, mejorar la movilidad articular y corregir malas posturas que se generan al mantener una sola postura por un tiempo prolongado.



¿Porque es importante realizar ejercicios y pausas activas?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud (MINSA) recomiendan que toda institución pública y privada debe brindar un espacio dentro de la jornada laboral para fomentar la actividad física con el objetivo de promover el bienestar de los trabajadores mediante la ejecución de las pausas activas y así controlar los riesgos contra la salud como lo son las afecciones del sistema musculo esquelético, enfermedades cardiovasculares, enfermedades gastrointestinales, entre otros.

