



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS
LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

**IMPLEMENTACIÓN DE PAUSA ACTIVA EN
FUNCIONARIOS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DEL
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS.**

Gianinna Thamara Elizabeth Martínez Vera

Asunción, Paraguay

Año 2019

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue elaborar una propuesta de actividades para la pausa activa, la misma consiste en la utilización de variadas técnicas en periodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada¹ matutina y vespertina, dentro del ámbito laboral de funcionarios de oficina de la Dirección General del Ministerio de Educación y Ciencias, el cual cuenta con 120 trabajadores de los cuales 85 accedieron a la realización del trabajo.

El estudio se llevó a cabo en base a 85 oficinistas de entre 25 a 60 años de edad, del sexo tanto femenino como masculino con los cuales fue utilizada la técnica de la encuesta, para identificar el nivel de conocimiento que los mismos poseían sobre el tema dentro del área de trabajo, mediante lo que se pudo comprobar que la mayoría de los mismos tenían un cierto entendimiento al respecto, lo que permitió que fueran descritos los beneficios del programa tales como romper la rutina del trabajo, mejorar la condición del estado de salud debido al aumento de la circulación, movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenación de los músculos y tendones, por otra parte, incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran a la creatividad.⁴ Las labores fueron divididas en ejercicios de movilidad articular, aquellos que ayudan a que las articulaciones tengan una mejor lubricación y movimiento para cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos. Por otra parte, los ejercicios de estiramiento y de elongación de los músculos, todo esto en vista a que puede recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.⁷

A través de folletos Informativos e Ilustrativos que sirvieron como guía para los ejercicios y con la aplicación de las actividades en forma cotidiana se demostraron los cambios en los trabajadores, los mismos apreciaron una relajación corporal en su mayoría como así también un estímulo a nivel mental y por lo tanto expresaron sus deseos de mantener un programa de Pausas Activas por la relajación, despeje de la mente y fortalecimiento del ambiente laboral de los trabajadores.