



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS -
PARAGUAY
SEDE ASUNCION

TESIS ACADÉMICA DE GRADO PARA LA LICENCIATURA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA

**"INFLUENCIA DE LA PAUSA ACTIVA EN DOCENTES TITULARES DEL
ÁREA DE PRIMARIA DEL COLEGIO PRIVADO SUBVENCIONADO SAN
MIGUEL GARICOITS EN EL AÑO LECTIVO 2022"**

Autor
Julieta Caballero

Tutor Lic. Esp. Diego Silvero
AÑO 2022



Resumen

Dentro de lo que abarca la práctica de la pausa activa o gimnasia laboral, tenemos como beneficios la prevención de trastornos emocionales, la socialización entre colegas, la mejora de la capacidad respiratoria, de la circulación sanguínea, y de las posturas erróneas adoptadas por los trabajadores sedentarios, entre otras.

Algunas lesiones más comunes que los docentes de la institución afirmaron dentro de una encuesta realizada, fueron la cervicalgia y el dolor de hombro; las cuales vienen por movimientos repetitivos, mala postura y el poco descanso que tienen; debido a la sobrecarga de 10 horas de trabajo, que llevan desde hace años, sin ayuda extra en el horario de clases.

Teniendo en cuenta que, en nuestro país, no es una práctica muy conocida, y por ende, esta costumbre o hábito no está muy arraigado en los lugares de trabajo, nosotros queremos implementar un protocolo de pausa activa en el colegio privado subvencionado San Miguel Garicoits de la ciudad de Asunción, porque los docentes presentan principalmente estrés y dolencias musculoesqueléticas. Creemos y confiamos que así, podrán mejorar su calidad de vida y dar mejores frutos en el ámbito laboral.

Palabras Claves: Pausa Activa, Lesiones, Práctica, Protocolo, Hábito

