



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

“Pausas Activas Saludables” es un programa que se lleva a cabo a través de la Dirección de Actividad Física Saludable de la Secretaría de Deportes del Ministerio de Turismo y Deporte, en articulación con el área de enfermedades no transmisibles del Ministerio de Salud desde el año 2020.

Este programa consiste en sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobre uso asociados al desempeño laboral. Asimismo, tiene como objetivo la implementación de opciones de snacks saludables, con productos regionales en las oficinas públicas.

Sin duda es una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, adaptándose como herramientas educativas para enseñar la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

Es preciso mencionar que en el entorno laboral, la gran mayoría de trabajadores permanecen sentados por lo menos seis horas del día, y dependiendo del trabajo, con un nivel de actividad física mínimo. Esto favorece a que las personas se desacondicionen físicamente, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano.

Según la proyección del Ministerio de Salud de la Nación, el 65% de la población mayor de edad es sedentaria.

El sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más frecuentes de malnutrición en niños, niñas y adolescentes, y se confirma su aumento en concordancia con otras encuestas, como la 3ra Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018. En la población adulta, la prevalencia de exceso de peso fue de 67,9%. El 36,7% de la población refirió haber consumido bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses. Entre los niños, niñas y adolescentes se observó un porcentaje de consumo mayor (46%) que entre los adultos (32,9%). En los dos quintiles más bajos (46,9% y 45,5% respectivamente) los valores superaron al total nacional y fueron más de 2 veces mayores que el registrado en el quintil más alto (20,9%). El 17,2% de la población refirió haber consumido productos de pastelería, y/o facturas, galletitas dulces, cereales con



Legislatura de la Provincia de Río Negro

azúcar al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses. En el grupo de 2 a 12 años se registró casi el doble de consumo de estos productos (27,8%) respecto de la población adulta (13,4%).

EL programa se encuentra integrado por seis profesores de educación física, quienes están a cargo de guiar y explicar los ejercicios, entre los cuales se encuentran mejoramiento de postura y alivio de dolores producto de estar posicionado de igual forma por un tiempo prolongado. También cuenta con la participación de dos Licenciadas en nutrición, quienes son las encargadas de aconsejar sobre la adecuada alimentación.

La población a la cual están dirigidas estas actividades, es a la totalidad de los empleados públicos y miembros de la comunidad en general que trabajen durante muchas horas sentados.

Las clases programadas son publicadas en las redes sociales (Facebook e Instagram) de Río Negro Deportes, todos los martes y jueves a las 11 hs, quienes estarán a cargo de la transmisión son dos interlocutores que se rotarán cada semana.

En este contexto, es importante destacar que la Pausa Activa Saludable refiere a un periodo de recuperación y descanso de los trabajadores (10 minutos como máximo) que se da durante la jornada laboral. Durante el mismo se implementan variadas técnicas con el fin de aliviar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental, a la vez que potencian el funcionamiento cerebral e incrementan la productividad y el rendimiento laboral.

Existen estudios científicos que demuestran que, con sólo cinco o diez minutos de actividad física durante la jornada de trabajo, se pueden contrarrestar, prevenir y disminuir muchas de las enfermedades ocupacionales que son una de las principales causas del ausentismo laboral.

Las pausas activas, no sólo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Éstas deben incluir ejercicios de fuerza y para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

por sobre uso, y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el riesgo de desarrollar y las complicaciones asociadas a las enfermedades no transmisibles vinculadas al sedentarismo, logrando a largo plazo un efecto benéfico en la salud de la población intervenida.

En la República Argentina, rige la Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo N° 19.587 que en su artículo 4° señala que "la higiene y seguridad en el trabajo comprenderá las normas técnicas y medidas sanitarias, precautorias, de tutela o de cualquier otra índole que tengan por objeto:

- Proteger la vida, preservar y mantener la integridad psicofísica de los trabajadores;
- Prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos de los distintos centros o puestos de trabajo;
- Estimular y desarrollar una actitud positiva respecto de la prevención de los accidentes o enfermedades que puedan derivarse de la actividad laboral".

Por todo ello, el contenido del programa será encaminado a mejorar la condición física de los trabajadores, se tenderá a disminuir el sedentarismo como base fundamental de numerosas enfermedades no transmisibles y también se podrá disminuir el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sobre uso en el sistema ósteo-músculo articular. Además estimular la prevención de enfermedades psicosomáticas como el estrés, la ansiedad, favoreciendo las relaciones interpersonales, integración entre pares, efectividad y eficiencia en los trabajadores y fomentar, asimismo, una educación alimentaria nutricional a través de consejería para la elección del refrigerios y colaciones saludables para la jornada laboral.

Por ello;

Autoría: Marcelo Szczygol.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO

D E C L A R A

Artículo 1°.- Declarar de interés sanitario, social y educativo el Programa "Pausas Activas Saludables", realizado por la Dirección de Actividad Física Saludable de la Secretaría de Deportes del Ministerio de Turismo y Deporte, en articulación con el área de enfermedades no transmisibles del Ministerio de Salud de Río Negro, el cual se viene desarrollando desde el año 2020.

Artículo 2°.- De forma.