



# ABECÉ de Pausas Activas

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros Riesgos Laborales S.A.



Colmena  
Seguros



# ABECÉ de Pausas Activas

## ¿Qué son las pausas activas?

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua 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 sobreuso asociado al desempeño laboral.

Las pausas activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

## ¿Por que realizar pausas activas?

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

El entorno laboral representa un escenario ideal para la promoción de la actividad física y de los hábitos saludables.

El contenido de esas Pausas Activas (PA) será encaminado a mejorar la condición física de los trabajadores y por lo tanto se deben trabajar las capacidades físicas que constituyen la condición física.

Al mejorar la condición física de los trabajadores, se tenderá a disminuir el sedentarismo como base fundamental de numerosas Enfermedades No Transmisibles (ENT) y también se podrá disminuir el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sobreuso en el sistema osteomuscular y articular.

Con el apoyo de las ARL, se debe trabajar en la formación de funcionarios líderes (entre ellos como posibles candidatos, los brigadistas y los capitanes de los equipos deportivos de las empresas) y con la ayuda, y dirección de un educador físico, se deben capacitar en los beneficios de la actividad física, del ejercicio y del contenido metodológico de las pausas activas (mínimo 1 por cada piso o sección).

## Definiciones

### Actividad Física:

Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.

### Ejercicio Físico:

Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objetivo de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.

### Deporte:

Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.

### Condición Física:

Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

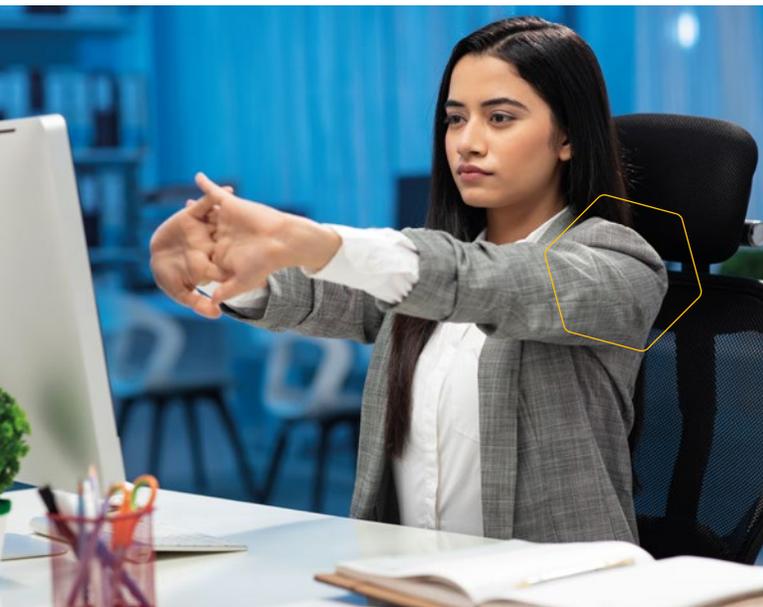
## ¿Cuál debe ser el contenido de las pausas activas?

Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas deben incluir ejercicios de fuerza para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumentan 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 por sobreuso, y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el riesgo de desarrollar complicaciones asociadas a las Enfermedades No Transmisibles (ENT) derivadas del sedentarismo, logrando a largo plazo un efecto benéfico en la salud de la población intervenida.

Las pausas activas se deben instaurar como un programa de acondicionamiento físico y bajo un control y seguimiento de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) a través de un sistema de vigilancia epidemiológica laboral, llevado a cabo por el departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo de las empresas. El objetivo del seguimiento es medir y comparar los resultados de los trabajos de promoción y prevención de la actividad física empresarial (de acuerdo a los registros y estadísticas sobre ausentismo general, ya sea por accidentes de trabajo, por enfermedad profesional y por enfermedad común).

Este programa de acondicionamiento físico (con las pausas activas como eje central) se debe constituir, a su vez en un programa de prevención de desórdenes musculo esqueléticos y de ENT, usufructuando el doble beneficio de la actividad física regular.

Las mediciones de la condición física, se deben hacer periódicamente (semestral, anual, bienal), dependiendo de las posibilidades de cada empresa y de la importancia epidemiológica de los desórdenes musculo esqueléticos y de las ENT de cada empresa.



## ¿Cómo garantizar la seguridad de los empleados durante la realización de las pausas activas?

Para garantizar la seguridad durante la realización de la pausa activa, los empleados serán estratificados por las administradoras de riesgos laborales (ARL), dando el aval para la participación. Las pausas activas están destinadas y diseñadas para empleados sin limitaciones funcionales.

**Recuerda que puedes apoyarte en las recomendaciones de los exámenes de ingreso o periódicos, y de las recomendaciones laborales, en los casos, que corresponda.**

## ¿Qué elementos son necesarios para coordinar el programa de pausas activas?

Para el desarrollo de un programa de pausas activas se debe contar con el apoyo y el compromiso de los directivos de las empresas, del departamento de salud ocupacional y del departamento de talento humano de las empresas. Los empleadores, con ayuda de las ARL, y contando con la participación y apoyo de los trabajadores, tendrán la responsabilidad de la planeación, desarrollo y manejo de estos programas, así como del control de los riesgos asociados a estos programas y en general del seguimiento de las pausas activas y sus potenciales beneficios sobre la salud.

Se deben enmarcar en un programa laboral de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, bajo un sistema de vigilancia epidemiológica para valorar la efectividad de este, particularmente para la prevención de las Enfermedades No Transmibiles (ENT) y de patologías por sobreuso del sistema osteomuscular y articular.

El área de talento humano de las empresas, en asocio con el departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo, servirán de articuladores ante las ARL, para que, dentro de su gestión, estas dispongan del personal idóneo indispensable para el desarrollo integral de las pausas activas.

## ¿Dónde se deben desarrollar las pausas activas?



Las organizaciones empresariales, con la ayuda de las ARL, identificarán el lugar más idóneo para la realización de las pausas activas, teniendo en cuenta que debe ser en sitios cercanos o incluso en los mismos puestos de trabajo (corredores o las intersecciones de estos, la cafetería, salones dispuestos para este fin). Adicionalmente, se debe garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, adoptando todas las medidas necesarias de higiene y protección de los trabajadores determinadas por Seguridad y Salud en el Trabajo de las empresas.

---

Julio de 2015  
Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables  
Sub-Dirección de Enfermedades no Trasmisibles  
Ministerio de Salud y Protección Social

---





# TIEMPO DE BIENESTAR



**Colmena**  
Seguros