

UAA implementa programa de pausas activas para combatir el sedentarismo y mejorar el bienestar laboral



BOLETÍN 361

- En México cerca del 75% de la fuerza laboral padece estrés laboral agudo y un 80% de la población mantiene hábitos sedentarios.
- En su primera fase, la iniciativa beneficia de manera directa a entre 80 y 90 trabajadores por jornada.

Con el propósito de promover la salud integral, prevenir enfermedades ocupacionales y combatir los efectos del sedentarismo en el entorno laboral, la Universidad Autónoma de Aguascalientes puso en marcha la segunda etapa del programa “Pausas Activas”, una estrategia institucional orientada a activar físicamente al personal docente y administrativo mediante breves rutinas de ejercicio dentro de su jornada laboral.

Esta iniciativa surge en respuesta al crítico panorama de salud laboral a nivel nacional. De acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) y del Instituto

Mexicano del Seguro Social (IMSS), en México cerca del 75% de la fuerza laboral padece estrés laboral agudo y un 80% de la población mantiene hábitos sedentarios. Además, se reconocen males como el síndrome del túnel carpiano, la ansiedad y el estrés crónico como parte de las afecciones de origen ocupacional.

Al respecto, la Mtra. Ma. Alejandra Hernández Zamora, docente del Departamento de Cultura Física y Salud Pública de la UAA y encargada del proyecto, destacó que pasar entre 8 y 10 horas sentados frente a un escritorio impacta gravemente en la movilidad articular y la postura.

“Apostamos a tener distintas estrategias: que los trabajadores tengan sus pausas de 10 minutos por piso y que, previo a finalizar la jornada laboral o en fechas específicas que no afecten la productividad, podamos juntarlos para actividades masivas como caminatas, yoga, tai-chi o entrenamiento funcional”, explicó la académica.

La investigadora enfatizó que estas breves interrupciones de 10 minutos ofrecen un beneficio cognitivo inmediato: estimulan la oxigenación cerebral, disminuyen la fatiga mental y combaten el estrés, lo que se traduce en un incremento en la concentración y una mayor eficiencia en las tareas diarias.

El programa inició en el Edificio Académico-Administrativo, donde se atiende a un promedio de 80 a 90 personas por sesión, con dos visitas semanales por piso. Durante este semestre —que abarca del 10 de agosto a la última semana de noviembre— las rutinas están enfocadas en la movilidad articular, coordinación, enfoque visual y estiramientos musculares.

Como parte de la proyección de esta estrategia, se prevé que para el siguiente semestre el programa pueda extenderse a otras áreas, como el Edificio Polivalente y Control Escolar, se cuente con el apoyo de prestadores de servicio social para fortalecer las diversas actividades y se produzca material visual que contribuya a que el personal realice actividad física con o sin la ayuda de algún instructor.

Con acciones como "Pausas Activas", la Universidad Autónoma de Aguascalientes refrenda su compromiso con la creación de entornos de trabajo saludables, fomentando una cultura de autocuidado, integración y prevención en beneficio de toda su comunidad universitaria.

---000---

Ciudad Universitaria

14 de agosto de 2026