



Orientaciones sobre actividad física para quienes realizan tele trabajo o estudian a distancia.

Fuente:

Secretaría de Docencia, Extensión y Vida Estudiantil. Departamento de Actividad Física, Deporte y Promoción de la Salud

La situación de aislamiento social, preventivo y obligatorio refuerza el carácter habitualmente sedentario de las actividades de los miembros de la comunidad universitaria. Tanto los docentes y no docentes que realizan teletrabajo desde el hogar, como los estudiantes que cursan las materias de forma virtual, permanecen una gran cantidad de horas sentados frente a la pantalla de la computadora, notebook, tablet o celular.

Por este motivo y en línea con las orientaciones generales sobre actividad física segura y saludable publicada oportunamente, la UNRN recomienda durante el teletrabajo o estudio a distancia:

- Atender a las cuestiones posturales y ergonómicas básicas durante el tiempo que se permanezca sentado.
 - Mantener una postura saludable que no genere molestias en piernas, espalda y/o cuello.
 - Prestar atención a las sensaciones corporales durante el tiempo de trabajo (apoyo de los pies, piernas y espalda; posición y nivel de tensión de la cabeza y el cuello, ritmo y profundidad de la respiración, etc)
 - Establecer una relación adecuada entre la altura y la posición de la pantalla, la mesa o escritorio y la silla. Trabajar con buena iluminación, preferentemente natural.
- No mantenerse en la misma posición durante largos períodos y realizar una pausa activa de cinco (5) minutos cada media hora para realizar algún ejercicio suave de estiramiento o fortalecimiento muscular
- Utilizar como guía el Programa de ejercicios “Pausa Activa” del Ministerio de Salud de la Nación cuyo link se presenta a continuación.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/tupausaactiva>