

## SAISUV reconoce Espacios 100% Activos en la Universidad Veracruzana

*31 de agosto 2018.*, El Sistema de Atención Integral a la salud de la Universidad Veracruzana (SAISUV) reconoció como Espacios 100% activos, a la *Dirección de Servicios Informáticos Administrativos, Dirección General de Vinculación: Departamento de Vinculación con el Sector Productivo para la Inserción Laboral, la Unidad del Sistema Integral de Información Universitaria, la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad (CoSustenta) y la Coordinación de Integración Salarial*, por su compromiso con la salud de sus trabajadores al realizar la gimnasia laboral de manera permanente.



Dirección General de Vinculación: Departamento de Vinculación con el Sector Productivo para la Inserción Laboral

*La gimnasia laboral*, surge como respuesta a la inactividad física en las dinámicas laborales actuales y comprende la interrupción de la jornada de trabajo por un lapso breve de tiempo (5 a 10 minutos), cuya finalidad es mejorar la salud y el desempeño laboral (1,2) ofreciendo bienestar a nivel físico, mental, social y organizacional en el trabajador, además de la prevención de enfermedades ocupacionales (2), dado que los trabajadores pasan entre 8 y 12 horas diarias en sus labores sedentarias (1), lo que conlleva una serie de factores de riesgo (físicos, psicológicos, cognitivos y sociales) que generarán daños a su salud (3).

Considerando la importancia de incorporar la actividad física en la rutina laboral, SAISUV reconoció la labor que las dependencias realizan para promover y darle continuidad a la gimnasia laboral, estableciendo una serie de requisitos que las dependencias mencionadas lograron cubrir de manera satisfactoria.

Durante la entrega de reconocimientos se contó con la presencia de la Mtra. Sarai Ramirez Colina, encargada de la Coordinación de Salud Pública, quien destacó los beneficios de la gimnasia laboral y reconoció el esfuerzo y constancia de todos los trabajadores que contribuyen a generar un ambiente laboral que beneficia la salud y mejora el desempeño de sus actividades, además del involucramiento de los Directores y Coordinadores, quienes conscientes de los riesgos que representa el sedentarismo como parte de las actividades laborales, han asumido el compromiso de cuidar la salud de sus trabajadores.



Dirección de Servicios Informáticos Administrativos



Coordinación de Integración Salarial



Coordinación Universitaria para la sustentabilidad



Unidad del Sistema Integral de Información Universitaria

Desde 2015, el Sistema de Atención Integral a la Salud, promueve la realización de la gimnasia laboral en los espacios laborales de la Universidad Veracruzana, con el apoyo de los trabajadores y a través de las transmisiones por Tele UV (11:00 y 18:00 horas).

Consulta los videos de gimnasia laboral aquí:

<https://www.uv.mx/saisuv/activate/>

### **Referencias bibliográficas**

1. Sánchez, C. Diseño de un programa de concientización de pausas activas para los colaboradores administrativos del hospital metropolitano a través de un modelo de la programación neurolingüística en el periodo 2016.
2. Rev Digit Educ Física y Deport. 2012; 17:168.
3. Castro, E. et al. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. Revista educación física y deporte. 2011; 389-399.