 Universidad del Tolima	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS</b>	Página 1 de 20
		Código: ST-PR11
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 29/03/2025

## TABLA DE CONTENIDO

1.	<b>OBJETIVO</b> .....	2
2.	<b>ALCANCE</b> .....	2
3.	<b>ESTRUCTURA</b> .....	2
3.1.	<b>GENERALIDADES</b> .....	2
3.1.1.	<b>DEFINICIONES</b> .....	3
3.1.2.	<b>BENEFICIOS</b> .....	4
3.1.3.	<b>ACTIVIDADES</b> .....	5
3.1.4.	<b>METODOLOGÍA</b> .....	6
3.1.5.	<b>ESTRATEGIAS</b> .....	6
3.1.6.	<b>EJERCICIOS</b> .....	6
4.	<b>BASE LEGAL</b> .....	20

<b>ELABORÓ</b> Profesional SSST	<b>REVISÓ</b> Profesional SSST	<b>APROBÓ</b> Líder Proceso Gestión de Desarrollo Humano
La impresión y copia magnética de este documento se considera <b>COPIA NO CONTROLADA</b> “ Asegúrese de consultar la versión vigente en <a href="http://www.ut.edu.co/sistema-de-gestion-de-calidad">http://www.ut.edu.co/sistema-de-gestion-de-calidad</a> ”		

 Universidad del Tolima	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS</b>	Página 2 de 20
		Código: ST-PR11
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 29/03/2025

## 1. OBJETIVO

Implementar y promover un programa de pausas activas integral en la Universidad del Tolima, diseñado para fomentar la adopción de hábitos saludables tanto dentro como fuera de la jornada laboral, con el fin de prevenir eficazmente la aparición de enfermedades laborales y mejorar el bienestar general de la comunidad trabajadora

## 2. ALCANCE

El programa de pausas activas aplica a todos los funcionarios de la Universidad del Tolima.

## 3. ESTRUCTURA

### 3.1. GENERALIDADES

Las enfermedades o desordenes musculo esqueléticos son las causas más frecuentes de incapacidad en el mundo, lo que afecta gravemente a la capacidad de las personas para desarrollar sus actividades habituales y laborales". Así lo asegura un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que advierte de la necesidad urgente de afrontar el impacto de estas patologías.

El desarrollo óptimo del trabajo, dependerá del equilibrio que exista entre las capacidades del individuo y los requerimientos de desempeño relacionados con la carga física, ya que el desbalance de estos dos aspectos, puede llegar a producir lesiones en el sistema musculo esquelético, generando disminución en el desempeño y eficacia en el trabajo, disminución de la productividad y ausentismo.

El gran impacto de estas enfermedades o desordenes musculo esqueléticos, obliga a tomar medidas de prevención y control.

El lugar de trabajo es un excelente nicho de investigación para la actividad física y salud. Esto se debe a que la vida productiva de trabajo varía entre 40 a 50 años en promedio, con la participación de más de dos tercios de la población, acumulando una gran cantidad de tiempo con comportamientos sedentarios, convirtiéndose en un riesgo para la salud y el bienestar de los trabajadores.

El aumento del tiempo sedentario está reportando un alza en el ausentismo laboral, debido principalmente a la incidencia y prevalencia de enfermedades asociadas con las condiciones de trabajo, tanto metabólicas como mentales; básicamente por las características estresantes y competitivas del contexto laboral, a pesar de que la carga de trabajo es menor que antes.

 Universidad del Tolima	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS</b>	Página 3 de 20
		Código: ST-PR11
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 29/03/2025

### 3.1.1. Definiciones

- **Pausas activas o gimnasia laboral:** Las pausas activas se entienden como aquellos períodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas

Muy al contrario de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofien o sufran lesiones.

Tal como afirma Nancy Landinez, coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. ***“Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada”***,

Aunque algunas empresas lo implementan como parte de sus actividades durante la semana, debido a sus efectivos beneficios y exigencias de las áreas de Seguridad y salud en el trabajo, que obliga la ley a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen porque no consideran la importancia de su inversión.

La Ley 1355 de 2009, del Congreso de la República de Colombia, en el artículo 5° Estrategias para Promover Actividad Física, Parágrafo, establece que todas las empresas del país deben promover las Pausas Activas durante la jornada laboral e incluir a todos sus empleados. Por lo tanto, las Pausas Activas se deben implementar como estrategias que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida de los colaboradores.

En la actualidad, aún existen organizaciones que han hecho caso omiso a dicha Ley. Pensando en las causas, se podría llegar a diferentes conclusiones siendo las siguientes las más representativas:

- Generalmente, la gran mayoría de estas organizaciones desconocen en gran medida los múltiples beneficios que generan a la salud física y mental de sus colaboradores.
- Las organizaciones no cuentan con personal especializado en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo que pueda dimensionar la importancia de la práctica de pausas activas o aún contando con personas encargadas de promover y ejecutar estas actividades, ignoran sus planteamientos y argumentaciones, descartando los planes y lineamientos del área.

- **Pausas activas:** Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (máximo 10 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes sicofísicos causados por la fatiga física y mental; y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- **Manipulación manual de cargas:** Es cualquier actividad en la que se necesite ejercer el uso de fuerza por parte de una o varias personas, mediante las manos o el cuerpo, con el objeto de elevar, bajar, transportar o agarrar cualquier carga.
- **Carga física:** Se define como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral. Se basa en el trabajo muscular estático y dinámico. La carga estática viene determinada por las posturas, mientras que la carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas (Fundación MAPFRE, 1998).
- **Trabajo estático:** Es aquel en el que la contracción muscular es continua y mantenida.
- **Trabajo dinámico:** Ocurre cuando hay contracciones y relajaciones de corta duración.
- **Postura:** Se define como la relación de las diferentes partes del cuerpo en equilibrio (Keyserling, 1999).
- **Fuerza:** Es la tensión producida en los músculos por el esfuerzo requerido para el desempeño de una tarea.
- **Movimiento:** Es la esencia del trabajo y se define por el desplazamiento de todo el cuerpo o de uno de sus segmentos en el espacio.

### 3.1.2. Beneficios

AUMENTAN	DISMINUYEN
La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	El estrés laboral.
Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores.
Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores.	Las ausencias al trabajo.

Dentro de los beneficios que podemos obtener al incorporar las pausas activas en nuestro ambiente laboral, encontramos:

 Universidad del Tolima	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE          SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS</b>	Página 5 de 20
		Código: ST-PR11
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 29/03/2025

### 3.1.2.1. Beneficios fisiológicos:

- ✓ Mejora la condición del estado de salud general
- ✓ Aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares oxigenando así los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico
- ✓ Mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular
- ✓ Mejora la postura
- ✓ Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias
- ✓ El estado de alerta mejora notablemente

### 3.1.2.2. Beneficios psicológicos:

- ✓ Mejora la capacidad de concentración en el trabajo
- ✓ Se presenta un refuerzo de la autoestima
- ✓ Previene lesiones mentales (estrés o nervios)
- ✓ Inspira la creatividad.

### 3.1.2.3. Beneficios sociales:

- ✓ Despierta el surgimiento de nuevos líderes
- ✓ Favorece el contacto entre compañeros
- ✓ Promueve la integración social
- ✓ Favorece el sentido de pertenencia a un grupo.

### 3.1.2.4. Beneficios organizacionales:

- ✓ Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes
- ✓ Mejora la adaptación al puesto laboral
- ✓ Mejora el rendimiento laboral cualitativa y cuantitativamente
- ✓ Mejora la atención al cliente externo
- ✓ Propicia mayor productividad por parte del trabajador
- ✓ Disminuye el número de consultas médicas por dolencias, accidentes y lesiones
- ✓ Reduce los gastos por afecciones y sustituciones del personal.

En efecto, de todo lo anterior podríamos decir que gracias a un pequeño espacio dentro de la jornada laboral de sus trabajadores es posible mejorar la productividad y disminuir las licencias médicas por trabajos sistemáticamente repetitivos.

### 3.1.3. Actividades

- ✓ Movilidad articular
- ✓ Estiramiento

- ✓ Actividades Lúdicas
- ✓ Actividades de habilidad Mental
- ✓ Entre otras


### 3.1.4. Metodología

La metodología será participativa donde se combinarán las actividades anteriormente enunciadas. Se realizarán dos veces al día (una en la mañana y otra en la tarde) de 5 a 7 minutos cada una.

### 3.1.5. Estrategias

- ✓ Se dará un instructivo a cada uno de los empleados del área administrativa sobre la postura correcta que se debe tener en el puesto de trabajo.
- ✓ Se identificarán líderes que ayuden a promover el programa de pausas activas en cada una de las sedes y proyectos.


### 3.1.6. Ejercicios


1		<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b></p> <p>En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.</p> <p>Mantenga una respiración rítmica y natural</p>
---	---	---

2		<p>Desde la posición inicial, lleve el mentón hacia adentro y tome el lado izquierdo de la cabeza con la mano derecha e inclínela a la derecha, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales del cuello.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio del lado contrario.</p>
---	---	--

3		<p>Rote la cabeza hacia la derecha, con la mano del mismo lado, tome por detrás de cabeza llevándola</p>
---	--	--







		<p>hacia abajo, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales y posteriores del cuello.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio en el sentido contrario.</p>
--	---	--

4		<p>Con la espalda recta, incline la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho. Entrelace las manos detrás de la cabeza y realice estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Sostenga por 20 segundos</p>
---	--	--

5		<p>Eleve los hombros y sostenga durante 15 segundos produciendo tensión en los músculos de la base del cuello y parte posterior de los hombros.; luego baje los hombros lo más que puede y sostenga durante 15 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial.</p>
---	---	---



6		<p>Eleve el hombro derecho manteniendo el izquierdo relajado y sostenga durante 15 segundos. Repita el ejercicio con el hombro izquierdo</p>
7		<p>Entrelace las manos detrás de la cabeza y lleve los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de la parte de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostenga por 20 segundos y relaje.</p> <p>Mantenga el cuello y la columna rectos.</p>
8		<p>Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros. Incline la cabeza hacia delante, empujando a la vez los brazos hacia delante. Sostenga por 20 segundos y vuelva a la posición inicial.</p>
9		<p>Ubique los brazos en horizontal al nivel de los hombros, ligeramente hacia atrás del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba. Lleve lentamente los hombros hacia delante a medida que rota los brazos llevando las palmas hacia atrás.</p> <p>Repita el movimiento 2 veces</p>





10



Con las palmas hacia fuera suba por los brazos manteniéndolos extendidos, hasta unir las palmas encima de la cabeza, a medida que cuenta lentamente hasta 8. Regrese lentamente a la posición inicial

11



Con las palmas enfrentadas, lleve los brazos hacia atrás a medida que cuenta hasta 8 y regrese lentamente a la posición inicial.





12



Inicie el ejercicio ubicando los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba; estire completamente el brazo derecho y sostenga por 15 segundos.

Luego estire el brazo izquierdo y sostenga por 15 segundos



13		<p>Con las manos empuñadas y los brazos extendidos al frente, llévelos lentamente hacia los lados y vuelva a la posición inicial a medida que cuenta hasta 10</p>
14		<p>Lleve el brazo derecho por detrás de la espalda. Tome la muñeca derecha con la mano izquierda y hálela suavemente hacia la izquierda, estirando los músculos del hombro y el brazo. Sostenga durante 20 segundos. Realice el ejercicio con el brazo contrario. Mantenga la espalda recta</p>
15		<p>Cruce el brazo derecho sobre el pecho, al nivel de los hombros, manteniéndolo relajado. Tome el brazo por el codo con la mano contraria y empújelo hacia usted.</p> <p>Sostenga por 20 segundos.</p> <p>Repita el ejercicio con el lado contrario</p>
16		<p>Lleve la mano derecha por detrás del hombro. Con la mano izquierda tome el codo derecho y empújelo ligeramente hacia atrás, estirando los músculos del brazo.</p> <p>Sostenga por 20 segundos y repita con el lado contrario.</p>



17



Entre cruce los dedos al frente, doble el brazo derecho y acerque al cuerpo el brazo izquierdo, el cual queda completamente extendido. Sostenga durante 20 segundos.

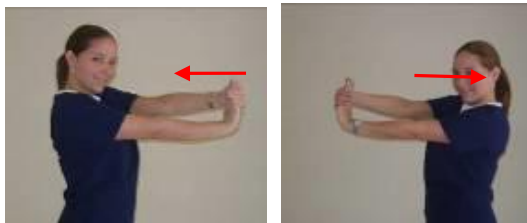
Repita el ejercicio con el brazo contrario.

18



Con el brazo derecho por encima del hombro y el izquierdo por debajo, intente tocarse los dedos de las manos en la espalda, empujando a la vez suavemente los codos hacia atrás y sostenga durante 15 segundos. Luego realice el ejercicio al contrario.

19



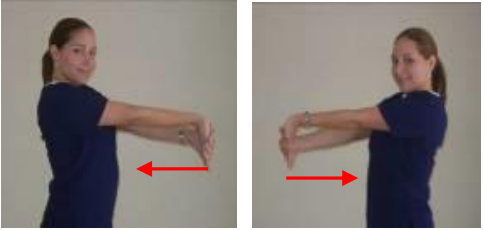
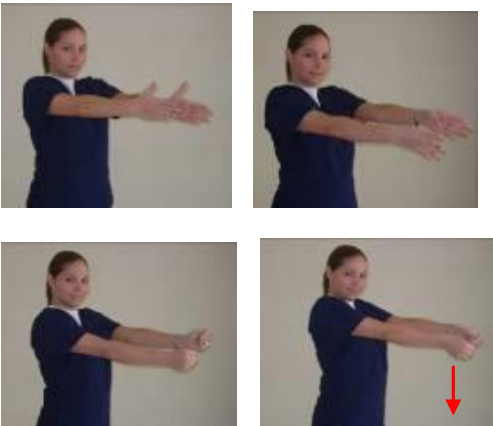


Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia abajo, lleve la mano derecha hacia arriba y traccione suavemente con la mano izquierda hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario

20




Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia abajo, con la mano izquierda tome el dorso de su mano derecha llevándola hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario



21		<p>Con el brazo extendido frente a usted y las palmas hacia arriba, lleve la mano derecha hacia abajo y tracciones suavemente con la mano izquierda hacia adentro. Sostenga durante 30 segundos. Repita con el lado contrario</p>
22		<p>Con los brazos extendidos frente a usted, y las manos en posición neutra, lleve los pulgares hacia adentro de las palmas de las manos, cierre los puños y llévelos ligeramente hacia abajo, permitiendo de esta manera que los tendones del pulgar se estiren.  Sostenga durante 30 segundos. Repita el ejercicio 2 veces.</p>
23		<p>Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia abajo, sin separar las palmas. Sostenga durante 30 segundos.</p>
24		<p>Con el dorso de las manos enfrentadas a nivel del pecho, lleve las manos hacia arriba y los codos hacia abajo, sin separar el dorso de las manos. Sostenga por 30 segundos.</p>




25		Con las palmas enfrentadas a nivel del pecho lleve las manos hacia arriba, sin separar las palmas. Sostenga durante 30 segundos.
----	---	---

26		Una las palmas de las manos llevando la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo, Sostenga durante 30 segundos. Repita el ejercicio al contrario
----	--	--

27		Con los dedos extendidos, abra y cierre los dedos lentamente varias veces, a medida que cuenta hasta 8.
----	---	---

- **Tronco y miembros inferiores.**

	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b></p> <p>En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.</p> <p>Mantenga una respiración rítmica y natural</p>
---	---



Con la mano derecha en la cintura y el brazo izquierdo extendido hacia arriba, inclínese lo más que puede hacia la izquierda.

Sostenga 15 segundos.

Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.



Con las piernas separadas, doble ligeramente las rodillas, saque los glúteos, lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo más que pueda los brazos al frente y realice una giba grande.

Sostenga durante 30 segundos.

Repita 2 veces el ejercicio



Cruce los brazos al frente, a la altura de los hombros, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas.

Desde la posición inicial rote el tronco hacia el lado derecho, sostenga 15 segundos, vuelva a la posición inicial y rote el tronco hacia el lado izquierdo y sostenga 15 segundos; vuelva a la posición inicial.

Repita el ejercicio 2 veces.



Separe las piernas y doble ligeramente las rodillas a medida que inclina el tronco hacia delante, apoyando las manos en los muslos. Lleve un hombro hacia abajo, sostenga la posición por 15 segundos y repita con el lado contrario.



Universidad  
del Tolima

## PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

### PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Página 15 de 20

Código: ST-PR11

Versión: 01

Fecha Aprobación:  
29/03/2025



Con los brazos al nivel de los hombros y los codos ligeramente doblados. Toque la rodilla izquierda con el codo derecho en un movimiento lento y sin inclinar el tronco. Vuelva a la posición inicial y repita con el lado contrario



Separe las piernas. Deje caer el tronco relajadamente hacia delante, manteniendo las rodillas rectas y los pies bien apoyados. Sostenga la posición por 15 segundos.



Con las manos en la cintura realice una cunclilla, sostenga durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Mantenga la espalda recta y el talón elevado del piso.



Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; sostenga por 15 segundos y repita con el lado contrario.



Adelante una pierna y doble la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo más que pueda los brazos al frente y realice una giba grande.

Sostenga durante 15 segundos.  
Repita 2 veces el ejercicio



Con las piernas ligeramente separadas, apoye todo su peso sobre las puntas de los pies, tratando de mantener el equilibrio

Sostenga durante 15 segundos.  
Repita 2 veces el ejercicio



Realice movimiento pendular de cadera realizando flexo-extensión de cadera, con rodilla completamente extendida,

Repita 2 veces el ejercicio durante 10 segundos por cada pierna.



Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre el talón, la rodilla debe estar completamente extendida, trate de llevar la punta del pie derecho hacia usted y sostenga.

Sostenga durante 15 segundos.  
Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna





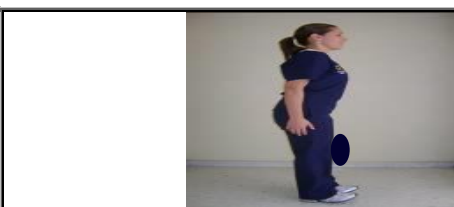
Con espalda derecha, puede apoyarse sobre una pared, tome por debajo de rodilla y acérquela al cuerpo lo más que pueda. Mantenga el tronco y la cadera rectos.

Sostenga durante 15 segundos.  
Repita con la pierna contraria.



Doble una rodilla y tome el pie con la mano, traicionándolo hacia los glúteos. Mantenga el tronco y la cadera rectos.

Sostenga durante 15 segundos.  
Repita con la pierna contraria.



Párese en talones y sostenga durante 10 segundos.

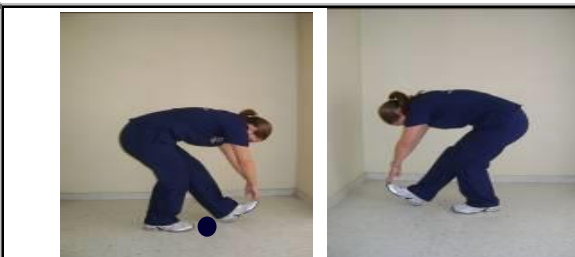
Repita el ejercicio 2 veces



Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, y sobre esta realice el apoyo de manos. Mantenga el tronco recto.

Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial.

Repita el ejercicio con el lado contrario



Apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta, descendiendo ligeramente, doble un poco la rodilla izquierda, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho.

Sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial.

Repita el ejercicio con el lado contrario



Realice pasos con ambos miembros inferiores flexionando ambas rodillas, de forma simultánea. Mantenga el tronco recto.

Repita 4 veces este ejercicio.



Separe las piernas, realice una inclinación de tronco con rodillas extendidas, apoyando las manos en alguna superficie y los codos completamente extendidos, la cabeza debe de ir por dentro de brazos.

Sostenga por 10 segundos y repita con el lado contrario.  
Repita el ejercicio 2 veces.



Con manos en la cintura, flexione ligeramente la rodilla izquierda y lleve hacia un lado la pierna derecha, realizando el apoyo sobre toda la planta del pie, esta rodilla debe estar completamente extendida y sostenga.

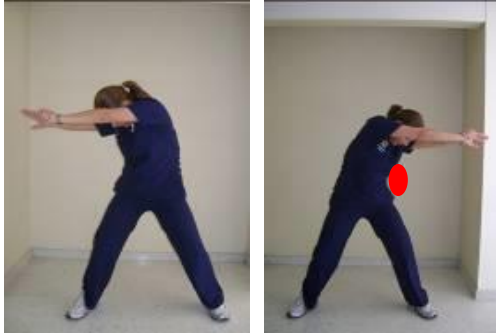
Sostenga durante 15 segundos.  
Repita 2 veces el ejercicio con cada pierna



De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.

Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo por encima de cabeza, siempre con codo extendido, realizando una inclinación de tronco hacia el lado opuesto.

Sostenga 15 segundos.  
Vuelva a la posición inicial y cambie de lado



De pie, con las piernas separadas y rodillas levemente flexionadas.

Con la mano derecha tome la muñeca izquierda y traccione fuertemente el brazo izquierdo pasándolo diagonalmente frente a su tronco hacia el lado opuesto, siempre con codo extendido, lleve el mentón al pecho.

Sostenga 15 segundos.

Vuelva a la posición inicial y cambie de lado



Sentado, cruce una pierna ubicándola sobre la otra, doblando la rodilla y rote el tronco, manteniendo la espalda recta. Con las manos trate de tomar el espaldar de la silla.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



Sentado al borde lateral de la silla, doble una rodilla y tome el pie con la mano, traccionándolo hacia los glúteos.

Mantenga el tronco recto, con la mano contraria tome el borde de la silla para mantener el equilibrio.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y extendiendo estos lo más que pueda, llevando el mentón al pecho.

Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.



	<p>Sentado al borde de una silla, apoye el talón derecho manteniendo la rodilla recta y punta de pie mirando nariz, doble un poco la rodilla izquierda y apoye completamente el pie, descienda ligeramente inclinado el tronco, con una mano sobre la otra y codos completamente extendidos, intente tocar la punta del pie derecho.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.</p>
	<p>Sentado, pies bien apoyados en el piso y piernas separadas, realice una inclinación de tronco, pasando sus brazos por en medio de las piernas y trate de tocar con sus manos los tobillos de la parte externa de la pierna.</p> <p>Sostenga la posición por 10 segundos y repita para el otro lado.</p>

Puede concluir las pausas con ejercicios de movilización, es decir, realizando movimientos circulares con hombros, muñecas y cuello.

#### 4. BASE LEGAL

- Ley 1355 de 2009 del Congreso de la República de Colombia “Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”; artículo 5° Estrategias para Promover Actividad Física.
- Decreto 1072 del 2015 “Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo”

#### REGISTRO DE MODIFICACIONES

VERSIÓN	FECHA	ÍTEM MODIFICADO	DESCRIPCIÓN
			No aplica para la primera versión