

Recuperación y/o formación de hábitos saludables en el ámbito laboral

Autoras: Raquel Sangary, Vilma Yugra

Mails: rsangary@unsa.edu.ar, vilyugra@hotmail.com

Universidad Nacional de Salta – Proyecto de Investigación CIUNSa N° 1776

Introducción

La gimnasia laboral es una estrategia caracterizada por la práctica voluntaria de actividad física, realizada en un breve espacio de tiempo, en el lugar de trabajo, siguiendo secuencias, orientaciones y protocolos técnicos; es un conjunto de ejercicios físicos desempeñados por los trabajadores con el objetivo de producir y de compensar los malos hábitos posturales, motivar a la relajación artromuscular, estiramientos de los diferentes grupos musculares compensando las estructuras más afectadas en las tareas operativas diarias de cada unidad organizacional (facultades, sectores o áreas laborales). La finalidad es que las personas recuperen energías, vitalidad, buen humor, alegría para un desempeño efectivo, eficiente, eficaz del trabajo, otorgando un espacio destinado a la recuperación y formación de hábitos hacia una mejor calidad de vida y bienestar. El programa de Gimnasia Laboral en la Universidad Nacional de Salta, se desarrolla en las facultades de Ciencias Económicas Jurídicas y Sociales, Ciencias Exactas y diferentes sectores dependientes del Rectorado. Realizar ejercicios en el lugar de trabajo, contribuye a generar un clima laboral positivo, ya que esta es una instancia para compartir de un modo diferentes con los compañeros de trabajo, el respeto mutuo y la reciprocidad en el buen trato, es posible mejorar la productividad y disminuir las licencias médicas.

Marco teórico

Historia de la gimnasia preventiva

Las primeras noticias sobre gimnasia laboral se encontraron en una nota editada en Polonia en 1925, donde fue llamada también Gimnasia de Pausa. Era destinada a operarios, y luego de algunos años fue aplicada en países como Holanda y Rusia. A inicios de los años 60 surgió también en Bulgaria, Alemania, Suiza y Bélgica.

En Japón en la década de los 60 ocurrió una consolidación y obligatoriedad de la gimnasia laboral compensatoria. La propuesta de ejercicios debe ser elaborada tras un análisis biomecánico. Gimnasia Laboral, teniendo en cuenta que la misma propicia beneficios de carácter fisiológico, psicológico, social y empresarial.

Y Beneficios Fisiológicos

- Prevenir y controlar el sedentarismo, stress, depresión y ansiedad.
- Disminuir el esfuerzo de ejecución de las tareas diarias y evitar la fatiga.
- Disminuir la tensión muscular innecesaria, economizar la energía orgánica y corporal.
- Mejorar la flexibilidad, la coordinación y resistencia otorgando una mayor movilidad y mejor postura.

Realizar actividad física 2 o más veces a la semana, eleva los niveles de oxigenación en la sangre y permite que circule mejor por el torrente sanguíneo, incrementando el grado de tolerancia a la fatiga física y mental. Lo que mejora la calidad de vida del individuo. De este modo, aumentará la productividad en el trabajo.

Y Psicológicos

- Favorecer el cambio de ritmo.
- Reforzar la autoestima y mejorar la auto-imagen.
- Mostrar la preocupación de la institución por sus trabajadores.
- Mejorar la capacidad de atención y concentración del trabajador.
- Despertar la conciencia corporal.
- Mejorar la capacidad de atención y concentración del trabajador.

Y Sociales

- Favorecer el contacto personal y el trabajo en equipo.
- Promover la integración social.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

Y Institucional

- Propiciar mayor productividad por parte del trabajador.
- Disminuir el número de consultas médicas por dolencias, accidentes y lesiones.
- Reducir los gastos por afecciones y sustituciones del personal.
- Evitar el desarrollo de microlesiones, las que acarrearán en lesiones mayores con el paso de los días.

Calidad de vida en el trabajo

La expresión *calidad de vida en el trabajo* (CVT), es el producto del quehacer intelectual de varios autores, que lo expresan así:

- Es una filosofía de gestión que mejora la dignidad del empleado, realiza cambios culturales y brinda oportunidades de desarrollo y progreso personal.

- Es una filosofía, un conjunto de creencias que engloban todos los esfuerzos por incrementar la productividad y mejorar la moral (motivación) de las personas, que enfatiza la participación de la gente, la preservación de su dignidad y que busca eliminar los aspectos disfuncionales de la jerarquía organizacional.
- Es una forma diferente de vida en la organización que busca el desarrollo del trabajador, así como una eficiencia empresarial.

Concepción para nuestro proyecto de investigación

La calidad de vida es el objetivo al que debería tender el estilo de desarrollo de un país que se preocupe por el ser humano integral. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Según la OMS, la calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

Beneficios⁵

La implementación de proyectos de CVT puede resultar beneficiosa, tanto para la organización como para el trabajador, y esto puede reflejarse en:

- Evolución y desarrollo del trabajador.
- Elevada motivación.
- Mejor desenvolvimiento de sus funciones.

- Menor rotación en el empleo.
- Menores tasas de ausentismo.
- Menos quejas.
- Tiempo de ocio reducido.
- Mayor satisfacción en el empleo.
- Mayor eficiencia en la organización.
- Menos accidentes del trabajo, enfermedades profesionales y relacionadas con el trabajo, etcétera.

Organizaciones

Las organizaciones están constituidas por personas. Por otro lado, constituyen para ellas, un medio por el cual pueden alcanzar muchos y variados objetivos personales con un mínimo de costo, tiempo, esfuerzo y conflicto, que no podrían alcanzarse solo mediante el esfuerzo individual.

En ellas, trabaja el hombre e interactúa con las máquinas y el medio laboral, se expone a factores de riesgos nocivos y peligrosos, que pueden romper el equilibrio salud- enfermedad, y generar como consecuencia alteraciones en la salud del trabajador.

Ambiente laboral

El trabajador es un ser biológico, psicológico, social y espiritual que interactúa constantemente con el medio ambiente, por ello debe verse en forma integral en la familia, la organización y como un elemento muy importante del ambiente laboral.

En el ambiente laboral el trabajador realiza su actividad cotidiana, se relaciona con los objetos de trabajo, instrumentos de producción, en su área asignada, y con los elementos del medio físico o natural que intervienen en el proceso

productivo, entre los que se encuentran los factores de riesgo nocivos y peligrosos, que pueden alterar su salud física y/mental, produciendo enfermedades relacionadas con las funciones que desempeña.

Salud del trabajador

La estrategia para lograr niveles de salud adecuados en el trabajador comprende:

- Exámenes médicos preventivos –antes de otorgar el empleo, periódicos y de reintegro.

- Higiene personal: La higiene personal es el arte de conservar y preservar la salud. Es saber cómo luchar contra las influencias nocivas y peligrosas del ambiente exterior y cómo evitar los abusos y los excesos. Es el saber vivir, 30 y, a veces un arte de vivir con la pretensión de desarrollar "un espíritu sano en un cuerpo sano", comprende, entre otros, los siguientes aspectos:

- El aseo personal. La prevención de dermatosis es difícil. Y en este sentido, siempre se insistirá sobre la importancia de mantener limpias las manos, las uñas y sus contornos.
- El sueño. El sueño diario es la mejor forma de garantizar el reposo, se debe dormir de 7 a 8 horas diarias; cuando no se duerme suficiente, se produce una limitación de la capacidad para el trabajo; entonces, la falta de sueño puede ocasionar un accidente de trabajo u otras alteraciones de la salud.
- Los períodos de reposo. Se logra mediante la reorganización del trabajo con el objetivo de hacerlo menos monótono y tenso. Una adecuada actividad física, una buena utilización de los asientos y la higiene personal ayudarán a superar estas dificultades.

- La higiene bucal. Es necesario el cepillado de la boca después de las comidas.
- La higiene mental. Es básica para satisfacer las necesidades humanas fundamentales. El trabajo necesita la interrupción de la labor, las pausas entre jornadas tienen gran importancia.
- El ejercicio físico. La falta de ejercicio físico es un problema importante para el trabajo de los empleados de oficinas, entre ellos los profesionales de la información. Pueden hacerse ejercicios en las oficinas para mejorar la circulación y mantener flexibles los miembros.

Encuadre institucional

La Universidad Nacional de Salta, como institución formadora de conocimientos y valores, aprobó mediante la resolución rectoral N° 1742/07, la implementación del programa de gimnasia laboral, propuesto por el médico laboralista Dr. Manfredo Aguilera, codirector del proyecto de investigación N° 1776 del Consejo de Investigación de la Universidad Nacional de Salta.

Gimnasia laboral

“Un beneficio que mejora la calidad de vida laboral”

¿Qué es la gimnasia laboral o pausa activa?

Es la actividad física específica en el lugar de trabajo.

Dedicando tan solo unos minutos para la Pausa Activa, con ejercicios y aplicaciones prácticas que ayudan a mejorar el estado psicofísico, renovar la energía, relajarse y descender el estrés.

Objetivos

Desarrollar hábitos posturales saludables.

Integrar la salud como un hábito de vida y trabajo.

Compensar los desajustes provocados por las exigencias laborales, eliminar dolores e incomodidad.[Salto de línea automático]Mejorar el rendimiento y la satisfacción personal.

Utilizar estos conocimientos en cada momento de la vida.

Contenido

Práctica y realización de ejercicios basados en distintas técnicas corporales.

Autoconciencia de la postura corporal y realineación

Elongación y tonificación muscular

Movilidad osteoarticular

Relajación y descontractura en movimiento

Aumento de la actividad aeróbica

Ergonomía para una buena calidad de vida

Duración y metodología

Las pausas activas, pueden realizarse todas las veces que sean necesarias y posibles, eligiendo cual es el ejercicio que se necesita para cada momento o molestia física.

Las clases son vivenciales y están acompañadas por guías didácticas y material necesario para su desarrollo, que se entrega a cada participante.

Durante la primer semana se realizan visitas en cada puesto de trabajo para realizar un soporte a la actividad y después se ofrece un soporte vía email por cualquier duda o consulta que desee realizar el participante.

Opcional

Dentro de los programas de promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de los colaboradores de una empresa, encontramos a la Gimnasia Laboral

y dentro de ésta identificamos a la Gimnasia Compensatoria o Pausa activa como una de sus alternativas, a ella nos referiremos en el presente artículo.

La Gimnasia Laboral Compensatoria o de Pausa se realiza después de comenzada la jornada laboral en la mitad de la misma y al igual que la Gimnasia Laboral Preparatoria consiste en efectuar ejercicios específicos en el mismo lugar de trabajo.

Este tipo de gimnasia no lleva al empleado al cansancio, porque es leve y de corta duración, no esfuerza al trabajador pues lo que espera es “prevenir la fatiga muscular, disminuir el número de accidentes de trabajo, corregir vicios posturales, aumentar la disposición del empleado al iniciar y al retornar al trabajo y prevenir las enfermedades por traumas acumulativos”.(*)

Pretende impedir que se instalen vicios de postura en vista a la posición en que el individuo es obligado a permanecer durante sus actividades habituales. Usa ejercicios que proporcionan actividades a las sinergias musculares poco solicitadas y relajamiento a aquellas que trabajan demasiado. El empleo de los ejercicios de relajamiento tiende a disminuir el exceso de tensión. La gimnasia industrial surgió de la necesidad de aumentar el rendimiento del trabajador, al mismo tiempo que su bienestar; y el potencial de salud como modo de prevenir accidentes de trabajo como consecuencia de la naturaleza del mismo.

Los ejercicios aconsejados en las Pausas Activas son los de relajamiento muscular, seguidos de movimientos activos simples, ejecutados durante 7 a 10 minutos, en cada período de 3 ó 4 horas de trabajo.

La gimnasia laboral compensatoria debe alcanzar las sinergias antagónicas que se encuentran activas durante el trabajo, para proporcionar la compensación y el consecuente equilibrio funcional. Consiste, por lo tanto, en

un reposo activo que aprovecha las pausas durante la jornada laboral para ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están en contracción durante el trabajo con el objetivo de prevenir la fatiga muscular. Por ello debe ejercitar los músculos no involucrados en la tarea laboral correspondiente y relajar los grupos musculares que están en contracción durante la mayor parte de la jornada de trabajo. Tal objetivo será alcanzado mediante el empleo de ejercicios que deberán ser programados de manera que se intercalen a intervalos convenientes, a fin de proporcionar al hombre que trabaja una mejor utilización de su capacidad funcional, sin demasiado requerimiento físico.

Se puede decir, entonces, que la Pausa Activa con la realización de actividades compensatorias específicas para cada sector y tareas con actividades de mayor incidencia, buscan alcanzar el equilibrio físico y mental para la ejecución de las labores, así como distender posturas estáticas y unilaterales e interrumpir la acumulación de fatiga.

Bibliografía

- Di Santo Mario, *Fuerza y flexibilidad*. 1998.
- Giraldes Mariano, *Didáctica de la cultura de lo corporal*. El autor, 1994
- Guerrero Pupo JC, Cañedo Andalia R, Rubio Rodríguez SM, Cutiño
- Rodríguez M, Fernández Díaz DJ. *Calidad de vida y trabajo: algunas consideraciones sobre el ambiente laboral de la oficina*. Acimed 2006;14(4). Disponible en:
http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol14_4_06/aci05406.htm
- Bimbela Petrola J. *Gimnasia Emocional*. Escuela de Salud Pública. España.2008

- Osorio J. *Gimnasia Laboral*. Osorio y Cía Ltda.. Chile. 2000.
- Gurquel A. *Elongación por elongación*. Ed. Balletin Dance. España. 2006