

## **EJE 4** **Actividad física,** **deporte y salud**

El papel del educador físico  
en la actividad física laboral



*«Nuevos paradigmas y  
experiencias emergentes»*

# El papel del educador físico en la actividad física laboral

## The Role of the Physical Educator in Physical Activity at Work

Ravelly Bravo<sup>1</sup>

### Resumen

El programa de pausas activas consiste en una serie de ejercicios físicos y mentales que se realizan durante la jornada laboral y tienen como fin reducir la fatiga laboral, los trastornos musculares y prevenir el estrés. La educación física tiene un papel importante en la salud laboral y es un campo que no ha sido abordado en República Dominicana, ni se le ha dado importancia por parte de las empresas. Por lo tanto, el objetivo es concientizar al educador físico sobre la importancia y su papel en la actividad física laboral, al igual que concientizar a los trabajadores sobre los beneficios de realizar pausas activas durante su actividad laboral. Para ello se implementó el programa de pausas activas a 3 mujeres bibliotecarias, con edad entre 40 y 60 años, quienes diligenciaron un cuestionario en cada intervención. Se implementaron 8 sesiones, 2 veces por semana en el lugar de trabajo y se elaboró material de apoyo y de estrategias de comunicación para fomentar la actividad física. Cuando se comenzó con las actividades la actitud de la población no era muy acogedora, ya que manifestaron no tener tiempo para participar porque «tenían mucho trabajo», que las pausas activas para ellas eran algo nuevo y al no conocerlas no les veían la importancia. Después de implementar las actividades y de un proceso de concientización de sus beneficios, las participantes empezaron a manifestar cambios

### Abstract

The program of active breaks consists of a series of physical and mental exercises that are carried out during working hours and are intended to reduce work fatigue, muscle disorders and prevent stress. Physical education has an important role in occupational health and is a field that has not been addressed in the Dominican Republic, nor has it been given importance by companies. Therefore, the objective is to make the physical educator aware of the importance of the role of physical activity in the workplace, as well as to make workers aware of the benefits of active breaks during their work activity. To do this, the program of active breaks was implemented for 3 women librarians aged between 40 and 60 years. Those who completed a questionnaire in each intervention. Eight sessions were implemented twice a week in the workplace and support material and communication strategies were developed to encourage physical activity. When the activities began, the attitude of the population was not very welcoming because they said they did not have time to participate because “they had a lot of work” and the active breaks for them were something new and they did not see the importance of implementing activities and a process of awareness and their benefits. The participants began to show positive changes in their attitude, and in their

<sup>1</sup> Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana, ravelly2501@gmail.com

positivos en su actitud y estado de ánimo, percibían un mejor estado de salud tanto físico como mental, el ambiente laboral mejoró debido a las actividades que requerían una interacción de compañerismo. Es importante que el educador físico se empodere de los programas de pausas activas y empiece a realizar propuestas que permitan crear conciencia en las empresas sobre su importancia y los beneficios que la práctica de estas conlleva.

**Palabras clave:** actividad física, educación física, educador, trabajo.

state of mind, they perceived a better state of health both physically and mentally, the work environment improved due to the activities that required a companionship interaction. It is important that the physical educator is empowered by active pause programs and begins to make proposals that create awareness in companies about its importance and the benefits that the practice of these entails.

**Keywords:** physical activity, physical education, educator, work.

## 1. Introducción

Durante la jornada laboral, el hombre está la mayoría del tiempo estático o realizando trabajo lo cual significa una carga tanto para su físico como para su mente, y la posibilidad de adquirir enfermedades son altas. Por tal razón, se propone la necesidad de buscar alternativas para disminuir el riesgo de enfermedades y así poder conservar su trabajo, tener más energía y un mejor rendimiento (Bonilla García, 2013). Tal es el caso de la implementación de las pausas activas que no solo traen beneficios para las empresas, sino también, desde el punto de vista humano, son la mejor alternativa para conservar una buena salud y mejorar la calidad de vida (Restrepo Pardo, 2015).

Las pausas activas, también llamadas gimnasia laboral, son ejercicios que se realizan durante la jornada laboral. Estos ejercicios suelen ser físicos y mentales, se dedican a reducir la fatiga laboral, los trastornos musculares y prevenir el estrés (Herrán Peñafiel & Duque López, 2015). Se les recomienda a las personas tener por lo menos 30 minutos diarios de actividad física, pero si no es posible, es mejor menos de 30 minutos que nada, así como cita (P, M., 2001). Este es un campo que no ha sido abordado en República Dominicana y no se le ha dado importancia por parte de las empresas. Es necesario que se tome en cuenta porque a través de las pausas activas mejoran las capacidades y la autoestima del individuo, lo que ayuda a prevenir el riesgo de enfermedades, ya que provee una experiencia social positiva para quien lo practica (Boada, 2015). Sin embargo, el sedentarismo, las lesiones y las enfermedades pueden impedir un desempeño adecuado en las actividades diarias y laboral, para las empresas y la sociedad (Camargo, 2016).

Las pausas activas durante la jornada laboral incluyen rutinas como la realización de movimientos articulares y ejercicios de respiración. Mientras se realizan los movimientos articulares estiramos los diferentes grupos musculares: cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies. Los ejercicios de respiración sirven para activar la circulación sanguínea y la energía corporal para así prevenir problemas causados por la fatiga física y mental a la vez que favorecen el funcionamiento cerebral y ello incrementa la productividad (Díaz Martínez et al., 2011)

La práctica de la actividad física ha tenido un gran crecimiento en Colombia, Estados Unidos, Japón y en países europeos, donde se realizan programas para que los empleados desarrollen actividad física durante la jornada laboral, lo cual ha demostrado buenos resultados en el mundo empresarial (Barceló, 2004). Es admirable ver cómo estos países se dan la oportunidad de implementar las pausas activas en las empresas para que sus trabajadores puedan tener mejor rendimiento y conservar una buena salud, ya que si no gozamos de una buena salud se nos perjudica el trabajo y nuestra vida personal (Díaz Martínez, 2011).

Es importante que los educadores físicos se nutran sobre la importancia que tienen las pausas activas en la jornada laboral y lo hagan conocer a las empresas, pues es necesario cuidar la salud de las personas, ya que en muchos empleos el horario es extenso y el personal no tiene tiempo de realizar actividad física. Otras personas simplemente no se motivan y no la realizan aunque tengan tiempo; luego viven las consecuencias de no hacer algún tipo de ejercitación. Una persona estresada tiende a olvidar las cosas, sufre de dolores de cabeza, pierde

la concentración, entre otros síntomas que se pueden evitar realizando las pausas activas, ya que ayudan a disminuir el estrés y otros tipos de enfermedades que tienden a sufrir quienes no realizan ningún tipo de actividad física (Barceló, 2004). Cuando se habla de actividad física no se refiere a levantarse y caminar hacia el trabajo, levantar cajas o trabajar en construcción, sino en dedicar un tiempo en el que se pueda realizar ejercicios que trabajen el cuerpo y la mente. Lo mejor de las pausas activas es que se pueden realizar dentro de la jornada laboral sin afectarla de manera negativa porque ayudan a las personas en el momento de realizar su labor a hacerla con más ánimo, con menos posibilidad de enfermarse y mejora la calidad de vida (Restrepo Pardo, 2015).

## 2. Materiales y métodos

En el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), recinto Eugenio María de Hostos, realizamos las pausas activas a tres (3) mujeres bibliotecarias de edad aproximada entre los 40 y 60 años. Tres estudiantes les explicaron qué son y para qué sirven las pausas activas, de manera oral. Cada estudiante habló un poco de la importancia de realizar actividad física durante la jornada laboral y sus beneficios. Se aplicó un cuestionario corto antes y después de cada intervención para saber cómo estaba su nivel de actividad física, y notar si hubo cambios en su vida al hacer las pausas activas. Dentro de los ejercicios realizados se encuentran:

**El giro de la cabeza hacia el lado derecho:** esto hasta que el mentón quede casi en la misma dirección que su hombro, posición que sostuvieron por 5 segundos, luego hacer lo mismo hacia el lado izquierdo.

**Inclinar la cabeza hacia atrás:** en esta posición permanecieron 5 segundos; luego de regresar al centro, bajaron la cabeza mirando al suelo sosteniéndola de esa manera por 5 segundos más.

**Llevar los hombros hacia las orejas:** sosteniendo por 10 segundos, descansando y repitiendo 3 veces.

**En posición bípeda o de pie:** llevando las manos a la cintura y los hombros hacia atrás, contrayendo el abdomen y sosteniendo 10 segundos. Repetir 3 veces.

**En posición bípeda o de pie:** separando un poco las piernas e inclinando las rodillas, estirando los brazos hacia abajo tanto como el cuerpo resista. Repetir 3 veces.

**En posición bípeda o de pie:** subiendo la rodilla derecha al pecho. sosteniéndola con la mano por 10 segundos y luego cambiando de pierna. Repetir 3 veces en cada lado.

**En posición bípeda o de pie:** desde la punta hasta el talón. Repetir 3 veces.

**Realizar movimientos circulares de tobillo:** hacia ambos lados con cada pie.

**Estirar los brazos hacia el frente:** juntar las palmas de las manos y realizar movimientos hacia abajo, arriba y hacia los lados. Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

Según Montegro (s.f.), estos ejercicios deben ser realizados a diario, pero debido al tiempo y el horario fueron implementados en 8 sesiones, 2 veces por semana, en el lugar de trabajo.

También se elaboró material de apoyo de estrategias de comunicación para fomentar la actividad física y la salud.

### 3. Resultados

Cuando comenzamos con las actividades su actitud, no era muy acogedora, ya que manifestaron no tener tiempo para realizarlas porque «tenían mucho trabajo» y que las pausas activas para ellas eran algo nuevo y al no conocerlas no le veían la importancia. Pero seguimos insistiendo y después de implementar las actividades y de un proceso de concientización de sus beneficios, las participantes empezaron a manifestar cambios positivos en su actitud y estado de ánimo, al percibir un mejor estado de salud tanto físico como mental. Asimismo, manifestaron que el ambiente laboral mejoró debido a las actividades que requerían una interacción de compañerismo.

Cuando nos tocó ir por última vez, ellas insistían en que siguiéramos yendo, ya que eran momentos de relajación y habían tenido muchos cambios positivos en su salud. Testificaron que mientras estuvieron realizando las pausas activas, el día completo era mejor; tenían una mente más clara y que los dolores de cabeza, el estrés y otros síntomas que las atacaban durante y después de la jornada laboral habían desaparecido y al momento de realizar sus deberes en el empleo se sentían energizadas.

### 4. Resultados y discusiones

En el contexto laboral los trabajadores se encuentran generalmente sentados, en dependencia del trabajo o en alguna posición con un nivel de actividad física mínimo, lo que promueve el sedentarismo y ocasiona dificultades o trastornos metabólicos y estructurales en el cuerpo humano. Las pausas activas o gimnasia laboral se pueden realizar en el entorno laboral y contribuyen de manera significativa en la salud física y mental del trabajador.

Este proyecto se puede llevar a cabo con ayuda de un educador físico que capacite y guíe sobre los beneficios que aportan la actividad física y el ejercicio (Grupo de Modos, 2015). Según la OMS, es necesario cada dos horas, durante la jornada laboral, realizar las pausas activas, ya que si no las realizamos estamos propensos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y el realizarlas nos aportan grandes beneficios fisiológicos, psicológicos, y sociales (Santander, 2019).

### 5. Conclusión

Es importante que el educador físico se empodere de los programas de pausas activas y empiece a realizar propuestas que permitan crear conciencia en las empresas sobre la importancia y los beneficios que la práctica de estas conllevan en la jornada laboral y en la vida personal, ya que ayudan a mantener una buena salud y a mejorar la calidad de vida.

## 6. Referencias bibliográficas

- Barceló, P. (2004). Técnicas de Gestión Preventiva del Estrés. *Revista Prevención de Riesgos*, 67.
- Boada i Grau, J., de Diego Vallejo, R., Tomás, E. A., & Rodríguez, M. Á. M. (2005). El absentismo laboral como consecuente de variables organizacionales [Absenteeism from work as consequent of organizational variables]. *Psicothema*, 17(2), 212-218
- Bonilla García, F. (2013). Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente SA ESP de la ciudad de Cali. Cali, Colombia.
- Camargo, R. H. (2016). Determinar el nivel de satisfacción de un programa de pausas activas (Gimnasia laboral) en los funcionarios de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales "UDCA". *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 2(2).
- Díaz Martínez, X., Mardones Hernández, M. A., Mena Bastias, C., Rebolledo Carreño, A., & Castillo Retamal, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 303-313.
- Grupo de Modos. (2015). *Condiciones y Estilos de Vida Saludables*. Obtenido de <https://r.issu.edu.do/?l=12130ErM>
- Herrán Peñafiel, J. W., & Duque López, V. P. (2015). Las pausas activas como estrategia para el control de la fatiga.
- López Miñarro, P. Á., P. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la Actividad Física. Detección y alternativas*. INDE
- López Miñarro, P. Á. (2009). *Actividad física para la salud*. Universidad de Murcia.
- Montegro, D. D. (s.f.). *Hospital Infantil Universitario de San José*. Obtenido de <https://r.issu.edu.do/?l=12131ZVY>
- Restrepo Pardo, C. A. (2018). Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la U.D.C.A. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 1(1). Recuperado de: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/296>
- Santander, U. D. (2019). *Bucaramanga*. Obtenido de <https://bucaramanga.udes.edu.co/comunicaciones/noticias/salud-en-el-trabajo-beneficios-de-las-pausas-activas>