

Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina

Msc. Rafael Ernesto Licea

rlicea@cuij.edu.cu

(Cuba)

UCCFD "Manuel Fajardo"

Facultad de Cultura Física

Isla de la Juventud

Resumen

En el ambiente de trabajo, donde el empleado interactúa con múltiples situaciones que le producen fatiga y que esta puede verse reflejada en un deterioro de la salud y consecuente aparición de la enfermedad, se ve afectada la calidad de vida del trabajador como individuo y por ende al colectivo que le rodea. La investigación se desarrolló para ofrecer solución a la problemática existente en el territorio, donde los trabajadores de oficina presentan elevados índices de ausentismo asociado a problemas de salud, provocados en gran medida por la falta de compensación durante la jornada laboral. Se relacionan una serie de ejercicios con las debidas sugerencias metodológicas. El objetivo de la investigación es disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Para la realización de esta investigación se utilizaron conocimientos teóricos y métodos científicos, los que permitieron llegar a la formación del concepto con un carácter diferenciado dialéctico, integrado, ordenado y orientado hacia un fin preconcebido.

Palabras clave: Gimnasia laboral. Trabajadores de oficina. Enfermedades asociadas al trabajo.

Introducción y fundamentación teórica

En su desempeño laboral, el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas, permitiéndole además conservar su trabajo. Tal es el caso de la implementación de las pausas laborales activas, que si bien por un lado trae beneficios para las empresas a nivel productivo, desde el punto de vista humanitario, es la mejor alternativa para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su calidad de vida.

Vivimos en un mundo de transformaciones activas y frecuentes donde la información, los conocimientos y la ciencia avanzan y cada día somos sorprendidos por una nueva tecnología. Las nuevas tecnologías, las nuevas formas de trabajo (teletrabajo etc.), los cambios en las jornadas, las relaciones sociales de trabajo, entre otros, propician en los individuos constantes cambios relacionados con las condiciones de su trabajo que pueden repercutir en su calidad de vida. Basado en el principio de que la salud es calidad de vida, condición o estado de bienestar que presenta un componente biológico y uno de comportamiento, que son alterados de acuerdo con el individuo y su entorno, proponemos la gimnasia laboral como herramienta de la prevención, la cual va a colaborar con el crecimiento de la productividad de la Empresa, sin deteriorar la fuerza del trabajo humano.

Actualmente se hace cada vez más énfasis en la medicina preventiva en donde la prevención primaria juega un papel esencial y se traduce en, mejoría de la calidad de vida y disminución de los costos en salud. El trabajador se encuentra sometido a una serie de riesgos como el estrés, fatiga, desmotivación, patologías derivadas de las lesiones músculos esqueléticos provocados por los esfuerzos repetitivos, aumentos de la

carga de trabajo, repercutiendo en la empresa, ausentismo, bajas por enfermedad y disminución de la productividad.

Situación problemática

En la actualidad existen múltiples problemas de salud asociados con el sedentarismo, en extremo, y con el exceso de carga física laboral, en el otro, que propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral, no se adoptan medidas de promoción de salud y prevención de las enfermedades, que permitan implementar una serie de actividades relacionadas con el ejercicio, para elevar la productividad de los trabajadores de oficina de la Universidad "Jesús Montané Oropeza".

Problema científico

¿Cómo disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina de la Universidad "Jesús Montané Oropeza de la Isla de la Juventud"?

Objetivo general

Diseñar un programa de Gimnasia Laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina de la Universidad "Jesús Montané Oropeza" de la Isla de la Juventud.

Objetivos específicos

1. Recopilar los escritos existentes y los antecedentes legales en nuestro medio, en torno al tema de la Gimnasia Laboral.
2. Caracterizar el tipo de trabajo de los profesionales, en cada una de sus zonas de desempeño.
3. Diagnosticar el estado físico y de salud de los trabajadores de oficina de la Universidad "Jesús Montané Oropeza" de la Isla de la Juventud.
4. Seleccionar los ejercicios para diseñar el Programa de Gimnasia Laboral para los trabajadores de oficina de la Universidad "Jesús Montané Oropeza" de la Isla de la Juventud.

Antecedentes

En la ponencia presentada en el III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales realizado en Colombia entre el 12 y 14 de septiembre de 2001, se afirma que en Colombia, las lesiones músculo- esqueléticas relacionadas con el trabajo constituyeron el 44.6% de los días de trabajo perdidos en 1999. En este mismo trabajo se sostiene "que las principales causas de estas lesiones músculo- esqueléticas son por mantener el

cuerpo por mucho tiempo en la misma postura, por ejecución repetitiva de movimientos y por el incorrecto levantamiento de pesos.

De acuerdo con la revista especializada C&D (Conocimiento & Dirección), que cita informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), "el estrés, la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años. Lo paradójico del asunto es que esta situación está costando grandes sumas de dinero a las organizaciones, y lo seguirá haciendo a menos que se tomen las precauciones para revertir esta tendencia.

Gimnasia laboral

Se refiere a la adecuación físico-psicológica de un individuo que realiza al inicio de sus actividades labores o cotidianas, sean dinámicas o estáticas; dinámicas en el sentido que realice actividades de desplazamiento, manipulación de cargas, operación de equipos, etc. y estática a las actividades de oficina y las que solo se encuentran en un lugar desde donde ejecutan sus actividades.

Su gran objetivo es ofrecer al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional, etc. Es de reconocer que aporta grandes niveles de tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores.

Objetivos de la gimnasia laboral

La aplicación del ejercicio físico en el lugar de trabajo tiene básicamente los siguientes objetivos:

- Orientar y corregir los vicios posturales que se adoptan durante las tareas laborales.
- Prevenir enfermedades derivadas de hábitos laborales.
- Reducir las tensiones y el dolor muscular.
- Aumentar la predisposición para el trabajo.

Beneficios de la gimnasia laboral

Los aportes de esta modalidad de gimnasia en el mismo lugar de trabajo están direccionados hacia tres aspectos: el fisiológico, el psicológico y el social.

Fisiológicos

Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.

- Mejora la movilidad y flexibilidad músculo articular.
- Disminuye las inflamaciones y traumas.
- Mejora la postura.
- Disminuye la tensión muscular innecesaria.
- Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- Facilita la adaptación al puesto de trabajo.

Psicológicos

- Favorece el cambio de la rutina.
- Refuerza la auto-estima.
- Muestra la preocupación de la empresa con sus funcionarios.
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.

Sociales

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes.
- Favorece el contacto personal.
- Promueve la integración social.
- Favorece el sentido de grupo - se sienten parte de un todo.
- Mejora las relaciones interpersonales.

Etapas:

Etapas 1: *Diagnóstico y control.* Obtención de información sobre población laboral y factores de riesgo.

Etapas 2: *De clasificación.* Se clasifica al personal en diferentes grupos de acuerdo al estado de salud y condición física actual: Grupo con patología osteo muscular, Grupo con patología cardíaca, Grupo especial (diabetes, obeso, dislipidemias, embarazo, adulto mayor) así como el tipo de trabajo que realiza.

Etapas 3: *Diseño del programa.* Se planifican programas de ejercicios y recomendaciones con resultados que satisfagan las necesidades del individuo y las empresas y dichos resultados ser consignados en la historia laboral y / o de salud ocupacional del empleado.

Clasificación del personal en diferentes grupos de acuerdo al estado de salud y condición física actual así como el tipo de trabajo que realiza

Seria muy complicado realizar una gimnasia laboral adecuada a cada trabajador de forma individual por lo tanto debemos englobar el trabajo en tres grupos diferenciados cada uno de ellos según el tipo de trabajo a desempeñar:

- **Grupo A:** Trabajadores que ejecutan tareas con un manejo de carga elevado.
- **Grupo B:** Aquellos que permanezcan sentados la mayor parte de su jornada laboral.
- **Grupo C:** Trabajadores que permanecen de pie y de forma estática.
- **Grupo D:** Trabajadores con patología osteo muscular.
- **Grupo E:** Trabajadores con patología cardiaca.
- **Grupo especial** (diabetes, obeso, dislipidemias, embarazo, adulto mayor)

Caracterización de la propuesta

La estrategia es trabajar aquellos músculos que menos participación tienen en la jornada laboral para acelerar la recuperación en aquellos que son fundamentales en el trabajo, para que así de esta forma se produzca una recuperación de la capacidad de trabajo de estos músculos, lo que provoca una forma óptima en el desarrollo del trabajo, aumentando su productividad. Los ejercicios iniciales tienen una duración entre 5 y 9 minutos antes de comenzar el trabajo, incluyen un conjunto de actividades elaboradas considerando las especificaciones de la actividad laboral. Después de varios ejercicios de estimulación general, se ejecutan otros que inician el funcionamiento de los grupos musculares que no participan de modo activo en el proceso laboral, y seguidamente, se hacen ejercicios, de imitación, los cuales aseguran el ajuste del organismo al trabajo que se va desarrollar.

La propuesta se aplicará al *Grupo B* clasificado anteriormente, aquellos que permanezcan sentados la mayor parte de su jornada laboral o los denominados trabajadores de oficina. Estas personas tenderán a padecer problemas circulatorios ya que la demanda de sangre no es igual a la sangre que los músculos están recibiendo, la fatiga muscular por tanto es mayor y puede provocar rigidez y también frecuentemente dolores de espalda.

Los ejercicios por tanto tenderán a ser dinámicos con el fin de llevar más flujo sanguíneo a los músculos, implementándose 3 veces por semana con una duración máxima de 15 minutos, comenzando con ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, posteriormente realizando ejercicios para el tronco, culminando con actividades para las piernas y los pies.

Propuesta de ejercicios

Grupo 1

Ejercicios dinámicos desde el cuello a la zona lumbar, extensión completa del tronco y ejercicios específicos para las piernas (parte superior o muslo).

Grupo 2

En los ejercicios del grupo 2 trabajaremos la parte superior del tronco y cuello, los extensores y flexores del antebrazo, piernas y estiramientos de la columna pero siempre sin producir rigidez en la parte posterior del muslo - isquiotibiales.

Grupo 3

Caminatas

El modo más fácil para comenzar con un programa de ejercicios es hacer una caminata. Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de entrenamiento cuando se hace a suficiente velocidad y fuerza como para llevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo.

Conclusiones

1. La bibliografía consultada permitió sustentar la necesidad de la gimnasia laboral en los centros de trabajo.
2. La caracterización del tipo de trabajo de los profesionales de los CAPF, en cada una de sus zonas de desempeño y el diagnóstico de las enfermedades osteomusculares de los trabajadores de oficina de las Empresas del territorio especificar más el trabajo de la Gimnasia Laboral seleccionando los ejercicios correctos.
3. La Implementación de un Programa de Gimnasia Laboral Preventivo dentro de la empresa ayuda a mejorar las posturas en el trabajo y reducir los índices de ausentismo asociados a problemas de salud.

Recomendaciones

A los directivos de la Empresas del territorio sistematizar la Gimnasia Laboral para los trabajadores de oficina y hacerla extensiva a otras áreas de trabajo.

Al departamento de Cultura Física Terapéutica del INDER, prestarle mayor atención a esta actividad tan importante y útil en la prevención de enfermedades asociadas al trabajo.

Bibliografía

- Alonso, R. (2002) Desarrollo tecnológico, dolencias y ejercicios físicos. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8, Nº 50. <http://www.efdeportes.com/efd50/dolen.htm>

- _____. (2001) Ejercicio físico, salud y economía. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 7, Nº 36. <http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm>
- Brioude, R. *Medicina Laboral. Actividad Física = Calidad de vida = Salud Ocupacional*. Disponible en: www.estrucplan.com.ar.
- CINFORO. Ministerio de Trabajo y Seguridad social. *Propuesta pedagógica para el estudio de la salud en el trabajo*. Pereira, 2001.
- Colseguros, A. *III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales*.
- Conde, J. Ambiente, Trabajo y Salud en Colombia. En: Franco, S. *La Salud Pública Hoy. Enfoques y dilemas Contemporáneos en la Salud Pública*. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia, 2003, 521-537pp.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 168, Mayo de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm>