

Estrategia de atención al sector laboral para la práctica sistemática de actividad física.

Nancy Rodríguez-Gutiérrez. Dirección Provincial de Deportes. Santiago de Cuba-Cuba.

Resumen:

El cumplimiento de la ley fundamental del Socialismo de satisfacer las necesidades materiales y espirituales siempre crecientes de la población, ha impulsado al Partido, Gobierno y al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), a la búsqueda continúa de nuevas formas de atención, que sitúen al hombre como centro de sus acciones, sobre todo para contrarrestar el fenómeno mundial del envejecimiento de la población y el incremento de los años laborales. El desarrollo de las fuerzas productivas y la tecnología implican un mayor tiempo del sector laboral en espacios cerrados frente a una máquina, sin la práctica de ejercicios físicos, y poco desgaste de energía, a eso se le suma incorrectos hábitos de estilo de vida, como son la dieta alimentaria, consumo de sustancias tóxicas al organismo como el alcohol, el tabaquismo, el exceso de la ingestión de café entre otros. Provocando el incremento de patologías como la obesidad, hipertensión arterial, sedentarismo, estrés, insuficiencias cardíacas entre otras muchas, originando un menor rendimiento en la capacidad de trabajo mental y físico en detrimento de la calidad de vida del ser humano nuestra principal riqueza y un menor rendimiento económico productivo.

En las ocupaciones actuales, la actividad motora necesaria para el desarrollo normal del organismo y la conservación de un estado óptimo, generalmente es insuficiente en el régimen de la jornada laboral, los ejercicios físicos van a compensar hasta cierto grado la insuficiencia de cargas físicas del personal, cuyas labores están relacionadas fundamentalmente con el trabajo mental. Para mantener una alta capacidad de trabajo es necesario alternar periódicamente los procesos de excitación e inhibición en las células nerviosas, la relación de ejercicios físicos, al comienzo de la jornada de trabajo, permite preparar al organismo para la actividad y durante la jornada de trabajo pasar de un género de actividad a otra, y prevenir o disminuir el agotamiento.