Ejercicios compensatorios en la jornada laboral

Las exigencias físicas asociadas a la actividad laboral podrían involucrar un conjunto de factores de riesgo de naturaleza ergonómica, como por ejemplo: posturas estáticas forzadas, trabajo repetitivo, etc. que podrían afectar el sistema musculoesquelético. Una de las medidas para prevenir esta situación es planificar y programar un sistema formal de pausas. Estos períodos, que pueden significar sólo algunos minutos dentro de la jornada laboral, podrían ser utilizados para alternar la postura de trabajo o realizar actividad física compensatoria.

En este artículo analizaremos la importancia de realizar actividad física compensatoria, tipo de ejercicios y las ventajas que proporciona.

¿Qué es la actividad física compensatoria?

El objetivo principal de la actividad física compensatoria es controlar (eliminar/reducir) la tensión secundaria, asociada a posturas incómodas, actividades con movimientos repetitivos y trabajo estático.

La actividad física compensatoria (también denominada actualmente gimnasia laboral, gimnasia de pausa, ejercicios compensatorios, pausas activas), tendría sus orígenes en la industria de Polonia en torno al año 1925, para luego ser aplicada en empresas de Alemania, Inglaterra, Bélgica y Japón.

Utilizada en forma complementaria con otras iniciativas de mejoramiento global del trabajo (medidas de ingeniería y administrativas), ha demostrado ser una forma eficaz de contribuir en la prevención de trastornos musculoesqueléticos.

En otras palabras, la actividad física laboral debe ser considerada como un complemento y no como un sustituto del mejoramiento ergonómico de las condiciones de trabajo.

Principios orientadores

Los ejercicios, según la tarea, deben orientarse a controlar la tensión musculoesquelética en extremidades superiores e inferiores, cintura escapular, cuello, región torácica y espalda. Los

ejercicios se deben diseñar de modo que puedan realizarse en el área de trabajo, es decir, deben ser simples, seguros y terapéuticos (Lee et al.1992).

Es preferible que se realicen varios descansos para ejercicios cortos, que pocos largos; incluso micropausas tan cortas como de 90 a 120 segundos se consideran saludables. En general, si los ejercicios se realizan sólo al inicio del día, puede suceder que se acumule mucha tensión antes de aliviarla.

Tipos de Ejercicios

Los *ejercicios de movilización* son aquellos cuyo objetivo es aumentar el flujo sanguíneo de grandes grupos musculares. Se caracterizan por aumentar el aporte de oxígeno, retardando la aparición de la fatiga muscular. Por otra parte, podrían contribuir a evitar lesiones por movimientos bruscos o violentos.

Estos ejercicios asociados a un programa de promoción de la salud, han generado efectos positivos en cuanto a la disminución de los gastos médicos de los trabajadores (Musich 2000).

Los *ejercicios de elongación* (estiramiento) son aquellos donde el músculo se ve sometido a una tensión de elongación (fuerza que lo deforma longitudinalmente), durante un tiempo variable y a una velocidad determinada (Ganong 2004).

Estos ejercicios se caracterizan por preparar al músculo para la actividad física, recuperar la posición de reposo del músculo una vez finalizada la actividad, recuperar la capacidad de elongación de un músculo después del reposo, ayudar a la relajación general del aparato locomotor, mejorar la flexibilidad, capacidad elástica y reactivación de los tejidos (Guyton 2001).

En el caso de los ejercicios de movilización se recomienda realizarlos al inicio de la jornada laboral. En tanto que los ejercicios de elongación son recomendados durante la jornada laboral de manera de “compensar” grupos musculares exigidos al efectuar la tarea. Cada ejercicio de elongación debe mantenerse por un mínimo de 15 segundos.

Los ejercicios poseen fundamentos técnicos específicos. No es conveniente improvisar cualquier otro pues podría no tener los efectos positivos esperados y/o resultar en una lesión.

Actividad física compensatoria en la empresa

Previo a realizar un programa de actividad física compensatoria se deben tener presente algunas consideraciones que ayudarán a que esta iniciativa tenga los resultados esperados por la empresa y los trabajadores. A continuación se enuncian algunos lineamientos:

- Realizar un diagnóstico ergonómico donde se identifiquen las principales acciones técnicas y grupos musculares involucrados en la tarea.
- Formar un equipo de trabajo que planifique y verifique en terreno la ejecución de las pausas.
- Es importante involucrar a la Gerencia de la empresa, así como a jefaturas y supervisores.
- Escoger áreas de trabajo en las cuales sea posible controlar los tiempos y actividades.
- Determinar el mejor momento para realizar una pausa compensatoria.
- Diseñar el plan, el programa y los métodos de monitoreo de resultados.

Ventajas

Las ventajas de realizar actividad física compensatoria se asocian a los beneficios propios del "ejercicio físico". En general, existen ventajas sistémicas producto de un aumento del flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos, mejora en la oxigenación y por lo tanto, existe retardo en la aparición de fatiga muscular.

Asimismo, el ejercicio físico se asocia con beneficios del sistema osteo-articular, ya que al mejorar el metabolismo aeróbico se favorece el depósito de calcio en los huesos.

Por otra parte, se reconocen beneficios del sistema muscular, al mejorar la comunicación entre el sistema nervioso y el músculo, generando una respuesta más eficiente de éste y mejorando la capacidad de reacción.

En cuanto a lo reportado en la literatura, experiencias realizadas en Bélgica en los años 60, señalan que luego de un período de aplicación de 6 meses de gimnasia de pausa un 78% de los encuestados refirió desaparición de la sensación de fatiga, un 74% mejoramiento del humor y un 54% desaparición de dolores lumbares, entre otras ventajas (Martínez 1969).

Estudios recientes señalan que un programa que estimule a los trabajadores a realizar pausas regulares y ejercicios, contribuye a la percepción de recuperación de molestias en el cuello y extremidades superiores. Asimismo, los trabajadores intervenidos mostraron una mayor productividad (Van den Heuvel 2003).

Existen estudios que señalan que un programa de ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento de los músculos que rodean la columna vertebral, tendría un efecto positivo en la prevención del dolor lumbar (Snodgrass 2009).

El desarrollo de un programa continuo de ejercicios de elongación en el lugar de trabajo, podría beneficiar a los trabajadores, incrementando su flexibilidad y potencialmente colaborar en la prevención de lesiones debido a la tensión muscular (Moore 1998).

En síntesis, el desarrollo de un programa de actividad física compensatoria, aunque la evidencia es limitada, podría tener efectos positivos sobre:

• La prevención de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral

• La productividad de los trabajadores, en algunos sectores laborales

• Aspectos psicológicos (bienestar) de los trabajadores

No se debe olvidar que la actividad física compensatoria es parte de un programa de mejoramiento ergonómico global y no debe ser considerada como la única alternativa de intervención en una empresa.

Fuentes:

- "Bienestar Laboral – la actividad física en el trabajo", FISO Kit, Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional –FISO-.