La actividad física como estrategia preventiva

Incorporar un programa de actividad física en el trabajo, en forma regular, mejora la flexibilidad, previene dolores, disminuye el porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, rompe la rutina, incrementa la concentración en las tareas, disminuye el estrés y mejora el clima laboral.

La inactividad física es un problema de escala mundial. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el cuarto factor de riesgo con respecto a la mortalidad planetaria, es decir, el 6% de las muertes registradas en todo el orbe. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.
La práctica regular de ejercicio mejora la salud y la calidad de vida de las personas. En los adultos es un determinante clave del gasto energético, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.
Ello en términos generales, pero ¿qué sucede cuando el problema de la inactividad física se traslada al trabajo? En orden laboral, las investigaciones demuestran que la inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicancias desfavorables para el trabajador, para la empresa y para toda la sociedad.
Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional.
Este artículo abordará la importancia de la incorporación de la actividad física en el mundo laboral como estrategia preventiva, qué ventajas aporta a través de sus categorías, ejemplos y efectos de implementación de actividad física en el trabajo. Además, qué son los ejercicios compensatorios y qué debe tener en cuenta la empresa previo a realizar un programa de gimnasia laboral.
El propósito de este boletín es dar a conocer el significado, beneficio y ejemplos que aporta la actividad física en el mundo laboral, como acción ergonómica preventiva que promueva el cuidado del cuerpo en las personas y la mejora global de los ambientes laborales

El ejercicio físico para mejorar la salud

La comunidad científica mundial coincide, tras 50 años de estudios en el tema, que la práctica regular de la actividad física mejora la salud y la calidad de vida en las personas.
El principal enemigo para la salud de las personas es el sedentarismo. Los expertos calculan que las personas están sentadas 15,5 horas cada día, lo que incluye comidas, el desplazamiento hasta y desde el trabajo o a la escuela, trabajar en la computadora y ver televisión. En tanto, los empleados de oficina pasan sentados el 75% del tiempo.

¿Qué sucede cuando la inactividad física se traslada al terreno laboral?

Sumado a los antecedentes citados, existen estudios que relacionan la inactividad física con el ausentismo laboral.
El caso del estudio realizado en el año 2008 por Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco, quienes exploraron el comportamiento del ausentismo laboral y su relación con la inactividad física en una comunidad institucional.
Los resultados hablan por sí solos. El ausentismo laboral está asociado con el sedentarismo. Las enfermedades respiratorias, las osteomusculares y los traumatismos son las principales causas de

incapacidad laboral. La inasistencia es mayor en mujeres que en hombres y está directamente relacionado con la edad.
Las conclusiones de esta investigación son claras. La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicancias desfavorables para el trabajador, para la empresa y para toda la sociedad.
Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional.

¿Cuáles son las ventajas que genera la incorporación de actividad física?

En el documento Ergonomía y Condiciones de trabajo, la Asociación Chilena de Seguridad –ACHS- resume las ventajas que brinda la actividad física en los ambientes laborales y las clasifica en tres categorías:

- Ventajas fisiológicas
  - ✓ Mejora la amplitud articular.
  - ✓ Mejora la oxigenación muscular.
  - ✓ Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.
  - ✓ Retarda la aparición de fatiga muscular.
  - ✓ Evita molestias osteotendinosas.
- Ventajas productivas
  - ✓ Rompe la rutina laboral.
  - ✓ Mejora la concentración en la tarea.
  - ✓ Mejora el desempeño en labores con movimiento repetitivo.
- Ventajas Psicológicas
  - ✓ Disminución del estrés.
  - ✓ Mejora el clima laboral.
  - ✓ Mejora la motivación.
  - ✓ Aumenta el engagement (compromiso con la organización).

Algunos ejemplos

La actividad física puede llegar contribuir en mejorar la salud de los trabajadores en diversos aspectos.

De acuerdo a la Fundación Científica y Tecnológica de la ACHS *"La implantación de un programa de actividad física regular puede traer mejoras en la flexibilidad, disminuir el porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, considerando actividades físicas regulares en el lugar de trabajo como complemento de otras actividades de mejoramiento de las condiciones laborales y de salud de los trabajadores".*

Si todo este cambio en el estilo de vida va acompañado de una dieta saludable, los resultados positivos se pueden ver en poco tiempo.

La gimnasia laboral sirve fundamentalmente para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo, la desmotivación y el siempre preocupante estrés. Transformando el espacio de trabajo en un lugar altamente saludable.

Otro ejemplo exitoso de implementación de actividad física en el trabajo es la investigación de Andrea L. Dunn, publicada en *Journal of The American Medical Association* en 1999, denominada "Impacto en la salud de un programa de actividad física laboral".

El diseño del estudio se realizó por medio de una muestra de personas sedentarias (116 hombres y 119 mujeres) entre 35 y 60 años, participaron al azar en cualquiera de dos programas: actividad física ajustada al estilo de vida individual y programa tradicional de ejercicios físicos. Ambos grupos recibieron seis meses de intervención intensiva seguidos de 18 meses de mantención.
Se midieron datos de actividad física, lípidos, presión arterial y composición corporal.
Los participantes del programa tradicional de ejercicios físicos fueron sometidos a 3, 4 o 5 sesiones supervisadas por semana en un centro de *fitness*. Los participantes del programa de actividad física-estilos de vida fueron motivados a realizar, al menos, 30 minutos de actividad física en diferentes días de la semana adaptándolo a su agenda de actividades particulares.
Los resultados mostraron que ambos grupos obtuvieron mejoras significativas después de 24 meses, respecto a niveles de actividad física, capacidad cardiorespiratoria, presión arterial y porcentaje de masa magra.
La conclusión es que los programas de actividad física-estilos de vida mostraron ser tan efectivos como los programas tradicionales de ejercicios físicos.
Los beneficios que otorga la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades y deben ser considerados.

"Un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, también eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social" (OMS)

¿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.
Las exigencias físicas asociadas a la actividad laboral podrían involucrar un conjunto de factores de riesgo de naturaleza ergonómica, por ejemplo posturas estáticas forzadas, trabajo repetitivo que podrían afectar al sistema musculo-esquelético.
La actividad física compensatoria, también denominada actualmente gimnasia laboral, gimnasia de pausa, ejercicios compensatorios o pausas activas, tendría sus orígenes en la industria de Polonia en torno a 1925, para luego ser aplicada en empresas de Alemania, Inglaterra, Bélgica y Japón.
Utilizada en forma complementaria con otras iniciativas de mejoras globales de trabajo (medidas de ingeniería y administrativas), ha demostrado ser una forma eficaz de contribuir en la prevención de trastorno musculo-esqueléticos.
En otras palabras, la actividad física laboral debe ser considerada un complemento y no como un sustituto del mejoramiento ergonómico de las condiciones de trabajo.
La ACHS elaboró en 2010 el boletín técnico de ergonomía "Beneficios de las Ergopausas", cuyo objetivo es promover y difundir las buenas prácticas asociadas a la actividad física compensatoria laboral.

Principios orientadores:

- Los ejercicios, según la tarea, deben orientarse a controlar la tensión musculo-esquelética en extremidades superiores e inferiores, cintura escapular, cuello, región torácica y espalda. Los ejercicios se deben diseñar a modo que puedan realizarse en el área de trabajo, es decir, deben ser simples, seguros y terapéuticos.
- 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.

¿Qué consideraciones tener en cuenta?

Previo a realizar un programa de actividad física compensatoria se deben tener en cuenta algunas consideraciones que ayudarán a que esta iniciativa tenga los resultados esperados por la empresa y los trabajadores. A continuación 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 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 la oxigenación y por lo tanto, existe retardo en la aparición de fatiga muscular.

Asimismo, la actividad física se asocia con beneficios del sistema osteo-articular, ya que al mejorar el metabolismo aeróbico se favorece el depósito de calcio en los huesos. Se beneficia el 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.

Las experiencia s realizadas en Bélgica en la década del 60 reportaron 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.

En tanto, 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.

Otras investigaciones 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.

La implementación 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.

En síntesis, el desarrollo de un programa de actividad física compensatoria podría tener efectos positivos sobre:

- La prevención de trastornos musculo-esqueléticos 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.

Tipos de ejercicios

Los ejercicios de movilización (activación) 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 fatiga muscular. Por otra parte, podrían contribuir a evitar lesiones por movimientos bruscos o violentos.

Estos ejercicios asociados a un plan de promoción de la salud, según los expertos, han generado efectos positivos en cuanto a la disminución de los gastos médicos de los trabajadores.

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.

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.

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.

Fuente:

- "*La actividad física como Estrategia Preventiva*", Capítulo 2. PRO ERGO, FISO Kit. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional –FISO-, 2012.