Actividad física en el trabajo

El beneficio de combatir el sedentarismo

La mayoría de las actividades laborales implican permanecer sentado o parado durante largas jornadas, las personas se mueven muy poco o casi nada mientras realizan su trabajo lo que afianza una conducta sedentaria. Si esto se prolonga en el tiempo puede resultar nocivo para el organismo y de manera indirecta una desmejora en la productividad de la organización.

Las actuales tecnologías que involucran las actividades laborales facilitan muchos procesos e implican volver más cómodas las tareas. Sin embargo, como contrapartida, este cambio lleva a que la persona deba moverse menos y por consiguiente los hábitos sedentarios se ven favorecidos. A continuación se explicará el concepto de actividad física, sus beneficios y las recomendaciones generales para implementarla en los lugares de trabajo.

¿Qué es la actividad física?

Según la Organización Mundial de la Salud –OMS-, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique gasto de energía. Esta no debe confundirse con el ejercicio, ya que es una variedad planificada, estructurada y repetitiva, con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física, por su parte, abarca el ejercicio, pero también otras actividades relativas al movimiento corporal y que se realizan en los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de tareas domésticas y de actividades recreativas. La actividad física es un concepto más amplio que por lo que, según la OMS, es factible de ponerse en práctica en los lugares de trabajo sin pérdidas de tiempo ni un espacio físico determinado.

Elegir escaleras antes que el ascensor, alcanzar un documento impreso de manera personal antes que enviarlo por un cadete interno, cambiar procesos productivos que aumenten los movimientos (en la medida que no sean repetitivos), preferir hacer más viajes para transportar papeles, cajas u otro tipo de insumo son sólo algunos ejemplos de cómo se puede disminuir el sedentarismo.

*Si desea suspender el NotiFISO o modificar su dirección de e-mail, escriba a info@fiso-web.org

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

De acuerdo a las consideraciones de la OMS, un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Además puede mejorar su capacidad cardio-respiratoria (corazón, pulmones y vasos sanguíneos y muscular) y prevenir la aparición de las denominadas enfermedades no trasmisibles (ENT).

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, (NHLBI), una agencia del Departamento de Salud de Estados Unidos, explica que en las personas poco activas el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria es dos veces mayor que en quienes realizan actividades físicas. También son más propensas de sufrir colesterol alto y presión arterial alta.

Según el NHLBI, existe evidencia de que la actividad física fortalece el corazón y mejora el funcionamiento de los pulmones, y puede contribuir a controlar algunos de estos factores de riesgo:

-Puede bajar la presión arterial. Reducir las patologías más frecuentes; cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares (ACV).

- Sirve para mejorar y controlar las concentraciones de colesterol y de otras grasas en la sangre. Puede bajar las concentraciones de triglicéridos, tipo de grasa nociva para el organismo. También puede ayudar a aumentar las concentraciones del llamado colesterol bueno (HDL).

-Mejora la capacidad del organismo de controlar las concentraciones de glucosa y de insulina. Así la persona corre menos riesgo de sufrir diabetes tipo 2.

-Disminuye las concentraciones de proteína C en el organismo. Esta proteína es un indicador de inflamación, en concentraciones altas puede elevar el riesgo de sufrir enfermedad coronaria.

-Puede servir para dejar de fumar. Este hábito es uno de los principales riesgos de la enfermedad coronaria.

Por otra parte, la actividad física también puede contribuir a:

-Reducir el tamaño de la cintura (aumentar de diámetro la región abdominal aumenta el riesgo de accidentes cardiovasculares).

-Reducir el riesgo de cáncer de pulmón.

-Reducir el riesgo de cáncer de endometrio.

-Reducir la pérdida de masa ósea.

-Reducir las fracturas de columna o cadera.

Asimismo, advierten que las horas sedentarias en el lugar de trabajo son igual de malas que un estilo de vida inactivo en la casa. La Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), en su documento sobre *Promoción de la actividad física* sostiene que los beneficios que brinda van mucho más allá de la prevención de enfermedades.

En términos laborales la actividad física además de los beneficios orgánicos que se mencionaron permite un mejor clima laboral al contribuir con un estado psico-físico óptimo en los trabajadores.

De forma tal que estimularla en los lugares de trabajo no solo garantiza la salud de las personas sino que además, como consecuencia directa, mejora la productividad.

Impacta favorablemente en varios niveles:

A nivel Psíquico:

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos de coordinación.
- Disminuye el estrés.
- Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio-afectivo:

- Enseña a aceptar y asumir los errores.
- Fortalece y mejora la autoestima.
- Enseña a asumir responsabilidades y aceptar normas.

Para un adulto promedio con vida sedentaria, basta con sólo 30 minutos de actividad moderada diaria para comenzar a obtener efectos favorables. Incluso esos minutos pueden ser distribuidos en pequeños lapsos de ejercicio durante el transcurso del día.

Tipos de actividad física

Los tipos o ejemplos de actividad física a realizar para cumplir con el requerimiento mínimo recomendado para las persona adultas están determinados por la intensidad que tendrá cada una en particular:

La intensidad de la actividad física:

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET (Equivalentes Metabólicos).

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- Caminar a paso rápido.
- Bailar.
- Realizar actividades de jardinería.
- Desarrollar tareas domésticas.
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.
- Trabajos de construcción generales (hacer tejados, pintar, etc.).
- Desplazamiento de cargas moderadas (menor a 20 kg).

Actividad física intensa (aproximadamente mayor a 6 MET)

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera.
- Desplazamientos rápidos en bicicleta.
- Aerobics.
- Natación rápida, deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey entre otros).
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas.
- Desplazamiento de cargas pesadas (mayor a 20 kg).

Los equivalentes metabólicos (MET) se utilizan para expresar la intensidad de las actividades físicas. Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor

(3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (mayor 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa.

Fuente: Manual Nº 3 – "La Actividad Física como Estrategia Preventiva" – FISO KIT PROERGO – *Productividad y Ergonomía*, editado por la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO), Buenos Aires, Argentina, 2012.