

TEMA: SALUD Y ACTIVIDAD FISICA EN EL AMBITO LABORAL

TITULO: “LA SERVUCCION DE GIMNASIA LABORAL PARA LA VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA”

Autor: Néstor Daniel Colazo- IPEF, Córdoba, Argentina, ncolazo@hotmail.com

Resumen estructurado

a) **Objetivos:** El presente trabajo en una mirada epidemiológica tiene como finalidad indagar sobre los alcances de la gimnasia laboral en función de la salud de los trabajadores, el reforzamiento de la seguridad en el trabajo, y mejoramiento las relaciones interpersonales en el ambiente laboral. b) **Métodos:** El método utilizado para la recolección de datos fue cualicuantitativo, la técnica seleccionada para la recolección de datos fue una encuesta autoadministrada. y el instrumento para tal efecto un cuestionario, dada la magnitud y composición de la población se seleccionó una muestra accidental, con amplitud del 30% de cada uno de los grupos funcionales y para cada empresa. c) **Resultados:** Sobre un total de 348 encuestados que participaron del programa el 93 % considero que la aplicación de este tipo de actividad es muy importante e importante para mejorar su calidad de vida en el trabajo, entre los beneficios identificados por los trabajadores los mas considerados fueron que “levanta el animo para iniciar la jornada de trabajo”, “reduce los dolores y malestares corporales”, y “ayuda a mejorar las posturas en el trabajo”. d) **Conclusiones:** En virtud de los resultados se puede confirmar las hipótesis de que la aplicación de un programa de gimnasia laboral es importante para mejorar la calidad de vida de los colaboradores de una empresa y que los beneficios de éste según la opinión de los destinatarios son la reducción de dolores y malestares musculares y que ayuda a mejorar la postura en el trabajo.

Palabras Claves: Servucción- Gimnasia Laboral- Vigilancia Epidemiológica.

a) INTRODUCCION Y OBJETIVOS

En una ponencia presentada en el III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales realizado en Colombia entre el 12 y 14 de septiembre de 2001, se sostiene 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, según la misma fuente, en Colombia, 1200 trabajadores sufren lesiones músculo- esqueléticas diariamente, lo que ocasiona una pérdida económica tanto para el trabajador como para la empresa.

En cuanto al ejercicio físico dentro de la empresa, cuando se analizan las “inadaptaciones del organismo a las características del puesto de trabajo” (ALONSO LOPEZ, 2001 a) , motivo por el cual se originan las lesiones, en “la mayoría de los casos vemos que éstas son evitables mediante un programa de actividad física”, (ALONSO LOPEZ, 2001 b) con ejercicios físicos adaptados a las características del puesto de trabajo, los cuales son de vital importancia para la salud de los empleados ya que “resulta imposible y absurdo ir en contra del desarrollo tecnológico, pues es uno de los motivos de vida de la sociedad” (ALONSO LOPEZ, 2001 c) lo que si debemos y podemos hacer es crear una resistencia biológica para poder adaptarnos a través del ejercicio para producir y disfrutar de la tecnología.

El ejercicio físico y la actividad laboral se han manifestado unidas mediante la Gimnasia Laboral. “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 (Principio del Descanso Activo en el Entrenamiento Deportivo), lo que provoca una forma óptima en el desarrollo del trabajo aumentando su productividad” (ALONSO LOPEZ, 2001d) .

Por esta razón, la implementación de este programa puede colaborar con el crecimiento de la productividad de la empresa sin deteriorar la fuerza de trabajo o los recursos humanos, disminuir los costos por motivos de lesiones de trabajo y, como consecuencia, producir un fortalecimiento en la salud del trabajador.

El gobierno de Brasil promueven diferentes líneas de acción, entre ellas la de “crear convenios con entidades no gubernamentales para la realización de programas sobre actividad física en las empresas, para que posibiliten el acceso y permanencia de los trabajadores en prácticas regulares de actividad física, ya que éstas son esenciales para el cuidado de la salud de los trabajadores” (WWW.PORTAL.SAUDE.GOV.BR/SAUDE/AREA)

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.” (JONES, 2000)

Por lo que las estrategias a desarrollar por las empresas deberán ser tendientes a asegurar que el bienestar de los empleados sea una prioridad en el momento de la toma de decisiones ya que esto redundará en mejor clima de trabajo y mayor productividad de los empleados.

El presente trabajo en una mirada epidemiológica tiene como finalidad indagar sobre los alcances de la gimnasia laboral en función de la salud de los trabajadores, el reforzamiento de la seguridad en el trabajo, y mejoramiento las relaciones interpersonales en el ambiente laboral. La intención de llevarlo adelante está sustentada en la escasa información generada para este tipo de investigaciones, y de datos que avalen las informaciones que promueven esta actividad en el trabajo, como así también la necesidad de crear un marco de discusión sólido, con bases empíricas y teóricas que permitan profundizar con respecto a la seguridad y la prevención de la salud de los trabajadores.

Atendiendo que la salud de los trabajadores es una preocupación constante en las empresas y que la prevención es uno de los pilares fundamentales de la medicina laboral, se hace necesario una constante referencia a la Vigilancia Epidemiológica ya que esta debe ser concebida como un sistema generador de conocimientos y acciones que protejan al trabajador en el cual se integre el estado, las empresas, los sindicatos, los trabajadores y las aseguradoras de riesgo del trabajo, comprendiendo que orientaciones primordiales a seguir están justificadas en la Vigilancia Centinela, ya que la misma registra los aspectos positivos para la promoción de la salud de los trabajadores en los centros y espacios laborales.

Uno de los aspectos positivos a destacar de la Vigilancia Centinela es la inclusión de la Gimnasia Laboral dentro de las empresas, ya que ésta es una estrategia para valorizar a los empleados, no sólo durante su vida laboral sino para que tengan garantizada una vida llevadera después de retirados.

Es por ello que se promueve la Servucción de Gimnasia Laboral como una alternativa innovadora para el cuidado de la salud de los trabajadores. La observación de las malas posturas asumidas en los distintos lugares de trabajo, las molestias musculares ocasionadas por éstas y la demanda de atención médica de los trabajadores demando la Servucción de Gimnasia Laboral Preventiva (P.G.L.P) , como medio para atender los inconvenientes que se reflejaban en el aumento del numero de accidentes de trabajo, las inasistencias a la tarea por dicho motivo y en las permanentes consultas por dolores y molestias ocasionadas por los movimientos de escaso esfuerzo, pero repetitivos, en articulaciones débiles no preparadas para dicha actividad (L.E.R).

b) METODOS

El método utilizado para la recolección de datos fue cualicuantitativo.

Dada la magnitud y composición de la población se seleccionó una muestra accidental, con amplitud del 30% de cada uno de los grupos funcionales y para cada empresa. Quedando la muestra como se indica en el siguiente cuadro:

Función/ Empresa	Empresa A		Empresa B1		Empresa B2	
	Total	Muestra	Total	Muestra	Total	Muestra
Gerentes	3	1	5	2	5	2
Administrativo	73	30	38	25	85	30
Operarios	45	29	231	72	660	157
Sub-Total	121	60	274	99	750	189
Total Muestra						348

La técnica seleccionada para la recolección de datos una encuesta autoadministrada. y el instrumento para tal efecto fue un cuestionario elaborado para esta investigación, la cual se presenta a continuación:

Encuesta de Satisfacción

Empresa_____

Función_____

Importancia del Programa: * Muy importante.
* Importante.
* Poco importante.
* Sin importancia.

Beneficios del Programa: *Reduce dolores y malestares corporales.
*Ayuda a mejorar posturas en el trabajo.
*Reduce el estrés laboral.
*Mejora la capacidad de concentración.
*Levanta el ánimo para iniciar la jornada laboral.
*Incentiva a realizar actividad física en el tiempo libre.
*Ninguna de las anteriores.
*Otras.

Cambios Programáticos: *Reiteración de la actividad en otro momento.
* Uso de más elementos.
*Trabajar con música.
*Sin sugerencias.

c) RESULTADOS

El análisis de datos arroja los siguientes resultados:

Tabla 1: “Distribución de la respuesta de los encuestados según importancia asignada al PGLP de la empresa”

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Muy Importante		Importante		Poco Importante	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Gerentes A	1	4%	0	0	0	0
Administrativos A	9	38%	19	42%	2	67%
Operarios A	14	58%	14	58%	1	33%
Sub- Totales	24	100%	33	100%	3	100%

Tabla 2: “Distribución de la respuesta de los encuestados según importancia asignada al PGLP de la empresa”

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Muy Importante		Importante		Poco Importante	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Gerentes B1	2	3%	0	0%	0	0%
Administrativos B1	14	23%	10	21%	1	50%
Operarios B1	42	74%	29	79%	1	60%
Sub-Totales	58	100%	39	100%	2	100%

Tabla 3: “Distribución de la respuesta de los encuestados según importancia asignada al PGLP de la empresa”

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Muy Importante		Importante		Poco Importante	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Gerentes B2	2	12%	0	0%	0	0
Administrativos B2	30	25%	0	0%	0	0
Operarios B2	87	63%	60	100%	10	100%
Sub- Totales	139	100%	80	28%	20	10%

Tabla 4:“Distribución de la encuesta según beneficios del P.G.L.P”.

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Reduce Dolores y malestares Musculares	Ayuda a Mejora de Trabajo	Reduce Estrés Laboral.	Mejora la Capacidad de Concentración	Levanta Animo para iniciar J. L	Incentivar Realiza Tiempo Libre
Gerentes A	0	1	1	0	1	0
Administrativos A	21	20	19	5	21	4
Operarios A	18	11	15	5	21	10
Sub Total	39	32	35	10	43	14

Tabla 5:“Distribución de la encuesta según beneficios del P.G.L.P”.

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Reduce Dolores y malestares Musculares	Ayuda a Mejora Postura de Trabajo	Reduce Estrés Laboral.	Mejora la Capacidad de Concentración	Levanta Animo para J. L	Incentivar Realiza Física en Tiempo
Gerentes B1	1	1	1	1	1	0
Administrativos B1	23	17	14	3	17	12
Operarios B1	61	53	44	25	59	35
Sub Total	85	71	59	29	77	47

Tabla 6:“Distribución de la encuesta según beneficios del P.G.L.P”.

Fuente: Encuesta Trabajadores 2003.-

Empresa	Reduce Dolores y malestares Musculares	Ayuda a Mejora Postura de Trabajo	Reduce Estrés Laboral.	Mejora la Capacidad de Concentración	Levanta Animo para iniciar J. L	Incentivar Realizar Actividad Física en Tiempo Libre
Gerentes B2	2	2	1	0	1	2
Administrativos B2	24	30	19	6	24	10
Operarios B2	124	140	113	56	148	89
Sub Total	150	172	133	62	173	101
Totales	274	275	227	106	273	163

d) DISCUSION:

Según la importancia asignada al Programa de Gimnasia Laboral Preventivo (**P.G.L.P**), en las tres empresas hay una coincidencia con respecto a la consideración de los empleados, un 57% de los encuestados sostiene que es muy importante, un 36% que es importante y un 7% poco importante, por lo que se desprende que el 93% de los participantes del programa considera que es conveniente e interesante realizar este tipo de actividad dentro de la empresa.

Si se tiene en cuenta la función de los encuestados, se advierte que los gerentes de las tres empresas sostienen que es **“muy importante”** realizar esta actividad antes de comenzar su jornada de trabajo, coinciden con éstos la totalidad de los empleados administrativos de la empresa **“B2”** y con una amplia mayoría los operarios de la misma, lo cual demuestra el grado de difusión del programa en la empresa **“B2”**, ya que, en todas las funciones los empleados tienen una alta consideración por el programa.

Con respecto a los beneficios del **P.G.L.P** la mayoría de los encuestados sostiene que: en primer lugar **“levanta el ánimo para iniciar la jornada laboral”**, en segundo orden **“reduce los malestares y dolores musculares”** y en tercer lugar que **“ayuda a mejorar las posturas en el trabajo”**.

En cuanto a las empresas, en la **“A”**, la mayoría opina que **“ayuda a reducir malestares y dolores musculares”** y que **“ levanta el animo para iniciar la jornada de trabajo”**, en segundo orden de las consideraciones que **“ayuda a mejorar la postura en el trabajo”** y en tercer lugar que **“reduce el estrés laboral”**.

En la empresa **“B1”** el mayor beneficio estuvo indicado en que **“reduce dolores y malestares musculares”**, le siguió que **“ levanta el animo para iniciar la jornada de trabajo”** y que **“ayuda a mejorar la postura de trabajo”** y luego que **“reduce el estrés”** e **“incentiva a realizar actividad física en el tiempo libre”**. En la empresa **“B2”** la mayoría de las respuestas se inclino por **“Levanta el animo para iniciar la jornada de trabajo”** y que **“ayuda a mejorar la postura en el trabajo”**, en segundo lugar que **“reduce dolores y malestares musculares”**, y en tercer lugar que **“reduce el estrés laboral”**.

Analizando los resultados de los beneficios por funciones dentro de las empresas, los gerentes sostienen que los beneficios más significativos de realizar un Programa de Gimnasia Laboral son: **“reduce dolores y malestares musculares”**, **“ayuda a mejorar la postura en el trabajo”** y **“favorece el vínculo entre compañeros”**.

Es aquí donde aparece la primera diferencia por función ya que este cargo permite observar el clima de trabajo y la relación entre compañeros de tareas después de participar en el programa de gimnasia laboral preventivo.

Con referencia a los empleados administrativos, éstos se inclinaron por considerar que **“ayuda a mejorar la postura en el trabajo”**, que **“levanta el ánimo para iniciar la jornada de trabajo”** y que **“reduce los dolores y malestares musculares”** en este grado de funciones se hace referencia de otra manera al clima de trabajo, en donde la opción más señalada fue la mayor predisposición para comenzar la jornada dentro de la empresa luego de realizar actividad física.

Para los operarios de las tres empresas, los mayores beneficios del **P.G.L** son que **“levanta el ánimo para iniciar la jornada de trabajo”**, que **“mejora la postura en el trabajo”** y que **“reduce molestias y dolores musculares”**. En primer lugar en las tres empresas la opción referida al estado de ánimo luego de realizada esta actividad es la que más adhesiones recogió pero también aparecen las consideraciones respecto a la postura y la reducción de molestias y dolores musculares como en las demás puestos de trabajo.

d) Conclusiones:

Luego del análisis e interpretación de los datos se destacan las siguientes conclusiones:

- “La Implementación de un Programa de Gimnasia Laboral Preventivo (**P.G.L**) dentro de una empresa ayuda a mejorar las posturas en el trabajo y reduce los malestares y dolores corporales.”
- “Implementar un Programa de Gimnasia Laboral (**P.G.L**) dentro de una empresa es considerado importante por sus trabajadores”.
- “El Programa de Gimnasia Laboral (**P.G.L**) levanta el ánimo para iniciar la jornada laboral.”

En función de las conclusiones mencionadas anteriormente se establecen las siguientes sugerencias:

- **“Legislar la implementación de Programas de Gimnasia Laboral dentro de las empresas”**, apoyando su razón en la preocupación del estado por la salud de los trabajadores.
- **“Difundir la trascendencia de los alcances de esta actividad desde el Ministerio de Salud de la Nación”**, respaldando los trabajos de investigación realizados al respecto y en beneficio de los trabajadores.
- **“Sugerir, desde el Ministerio de Trabajo de la Nación y a través de la Superintendencia de Trabajo, la aplicación de esta actividad en las empresas”** como otro recurso para aumentar la seguridad en el trabajo.
- **“Promover la aplicación del P.G.L.P desde los sindicatos”**, como parte de la preocupación permanente por la salud de los trabajadores.
- **“Promover Programas de Gimnasia Laboral entre las Aseguradoras de Riesgo de Trabajo”**, integrando de esta manera a más sectores que se ocupan de la salud de los trabajadores.
- **“Incluir, en la formación de los gerentes de recursos humanos, los alcances y beneficios de la gimnasia laboral”**, como una manera de conocer más sobre las posibilidades de intervenir estratégicamente dentro de la empresa.
- **“Proponer una currícula de especialización del Profesor de Educación Física”** para desempeñarse en otro ámbito de servicio.
- **“Fomentar el estudio, la capacitación y la especialización permanente de los recursos humanos al frente del P.G.L”** desde organizaciones públicas, privadas y/o mixtas, a los fines de responder a la cambiante demanda de las empresas y asegurar una mejor servucción de Gimnasia Laboral.
- **“Coordinar el asesoramiento y supervisión de los programas”** en un organismo autónomo, integrando el área de Salud, de Trabajo y de Educación Física, para que oriente a las empresas interesadas en este programa.

e) Bibliografía:

- BERKELMAN R., Stroup D., Buehler J. **“Public Health Surveillance.”** Oxford Textbook of Public Health. New York 1997, 3ª ed., Vol II.
- CAÑETE, Ingrid. **Humanização: Desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho.** Porto Alegre: Artes e Ofícios, Foco Editorial, 1996.
- COUTO, H. **“Ergonomia Aplicada ao Trabalho, Manual Técnico da máquina humana”** Belo Horizonte, Ergo, 1995.
- EIGLIER, Pierre y LANGEARD, Eric **“ Servucción: El Marketing de servicios”** Ed. Graw Hill, Madrid, 1995. –
- ENCICLOPEDIA DEL MANAGMENT_ México, Editorial Mac Graw Hill, 1998, pag. 129
- GIBSON, Ivanicevich, Donelly **“Las_Organizaciones”**, Madrid, Editorial McGraw Hill, pag. 569
- GRAJALES A., Hincapié D. **“Ministerio de Trabajo y Seguridad Social ARP ISS. Vigilancia Epidemiológica Ocupacional”** Medellín, 1995.
- HECK, Roberto Luiz; FREITAS, Rudimar T. de. **Construção civil na era da ginástica laboral.** Ijuí: UNIJUÍ, 2000.
- KLIKSBURG Bernardo **“La perspectiva de la Gerencia”** Ed. Graw Hill, Madrid, 1995. –
- KENDELL, Florence Peterson; McCREARY, Elizabeth Kendall; PROVANCE, Patrícia Geise. **Músculos provas e funções com postura e dor.** 4ª ed. São Paulo: Manole, 1995.
- FRANCISCO M. M. Et.al **“Ministerio de Trabajo y Seguridad Social Metodologia Centinela.”** Colombia.1998.
- Organización Panamericana de la Salud. **“Enfoques metodológicos para la investigación de los sistemas de vigilancia epidemiológica en salud ocupacional.”** Documento de trabajo. Diciembre, 1986.
- SENGE Peter, **“La quinta disciplina”** Ed. Granica, segunda edición, Buenos Aires 1998. –
- SIGNORINI, Mario. **Qualidade de vida no trabalho e as dimensões da satisfação, do saber e do sagrado no trabalho significativo.** Rio de Janeiro: Taba Cultural, 2000.
- STEFANELLO, Stela Maris Stefanello. **“Ginástica laboral: uma introdução.”** Ijuí: UNIJUI, 2000.
- LIMA, Valquiria **“Atividade Física no Ambiente de Trabalho”** Sao Pablo, Ed. Phorte, Brasil, 2003.-
- MOCHON Federico y BECKER Victor. **“Economía, principios y aplicaciones”.** Segunda Edición – Ed. Mc. Graw Hill. Madrid 1995. Pág. 7. Pág. 123.

- RIVIEIRA, Sebastião Ivone (Coordinador). **Medicina básica do trabalho**. Curitiba: Ed. Rio de janeiro, Ed. McGraw-Hill, 1983.
- JONES Deborah, “La salud tiene precio”, C&D (Conocimiento y Dirección), agosto 2000, p. 50.

Revistas Digitales

- www.efdeportes.com/ Revista Digital – “Ejercicio físico, salud y su repercusión en la economía” Buenos Aires - Año 7 - N° 36 - Mayo de 2001, ALONSO López Ramón F.
 - www.portal.saude.gov.br/saude/area visitada el 18 de enero de 2004.