

Beneficios de la actividad física

La actividad física en el ámbito laboral constituye una acción ergonómica clave para promover la salud y el bienestar de los colaboradores; y mejorar el clima de trabajo. Acarrean beneficios psíquicos, socio-afectivos y físicos y posee impacto directo en la productividad de la organización.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que implique gasto de energía”. Trae beneficios importantes a las personas desde el punto de vista psíquico, socio-afectivo y físico:

- ✓ **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.
- ✓ **A nivel Físico:** Aumenta la resistencia del organismo. Elimina las grasas y previene la obesidad. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo. Combate la osteoporosis. Mejora la eficacia de los músculos respiratorios. Regula el estreñimiento. Es fundamental para la prevención de ciertas Enfermedades No Transmisibles (ENT).

En el ámbito laboral, la actividad física se integra a las organizaciones a través de las conocidas **pausas activas**. Constituyen tiempos cortos en los que el trabajador realiza rutinas de relajamiento muscular, por medio de una serie de ejercicios compensatorios, con distinta frecuencia y duración.

Según la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), el desarrollo de la gimnasia laboral presenta ventajas clasificables en tres categorías:

1. **Ventajas fisiológicas:**
 - a. Mejora la amplitud articular.
 - b. Mejora la oxigenación muscular.
 - c. Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.

- d. Retarda la aparición de fatiga muscular.

2. Ventajas productivas:

- a. Rompe la rutina laboral.
- b. Mejora la concentración en la tarea.
- c. Mejora el desempeño en labores con movimiento repetido.

3. Ventajas Psicológicas

- a. Disminución del estrés.
- b. Mejora el clima laboral.
- c. Mejora la motivación.

Desde esta perspectiva, se evidencia cómo el concepto de **pausa activa** integra en sí las dos caras de una cultura preventiva: la producción y la seguridad. Lograr la productividad y el rendimiento deseados; preservando la salud y el bienestar de los colaboradores.

La creatividad como herramienta

La adopción de la actividad física como práctica regular en las organizaciones, conlleva un doble desafío: Por un lado, generar las condiciones estructurales para el desarrollo de estas pausas. Y por el otro, influir en la conducta de las personas con el objeto que “compren” los beneficios de la actividad física y la integren a su jornada diaria.

La creatividad juega un rol primordial en esta “tarea educativa”. Dado que cada colaborador posee sus propias características y particularidades; habrá que personalizar el discurso a los intereses individuales. A modo de ejemplo, se exponen una serie de argumentos especialmente desarrollados para este fin, por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los EEUU (NHLBI). De ningún modo constituyen un listado cerrado y único; sino sólo una serie de ideas disparadoras para cultivar la imaginación:

1. Convierta la actividad física en un hábito.
2. Personalice los beneficios: Es importante explorar las ventajas de la actividad física para cada persona y convertirlas en móviles para la acción. (Verse mejor, mejorar el descanso, controlar el estrés, socializar, entre otros.)

3. Transforme la práctica de actividades físicas en momentos de encuentro con sus afectos: amigos y familiares.
4. Aumente la intensidad de las actividades cotidianas: Por medio de pequeños cambios, puede incrementar la actividad física a su rutina. Ej: Bajarse unas cuerdas antes de llegar a su destino para concluir el trayecto a pie, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, entre otros.
5. Lleve un registro de sus logros y resultados.

Ejercicios prácticos

Es importante tener en cuenta que los ejercicios que integran las pausas activas deben ser simples, seguros, terapéuticos; y diseñados de modo tal que puedan practicarse en el área de trabajo. Es preferible que se realicen varios descansos para ejercicios cortos, que pocos en intervalos largos.

Secuencia de Ejercicios:

Secuencia A

Respiración: Realice un movimiento circular mientras toma aire, suba las manos arriba, y mientras baja, exhale lentamente sintiendo la relajación. Repita 5 veces.

Secuencia B

Activación muscular: Lateralización de columna vertebral. Con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las muñecas tomadas, gire el tronco sintiendo su estiramiento. Mantenga esta postura por 5 segundos. Repita de cada lado.

Secuencia C

Cuello: Enlace sus dedos y ubique sus manos en la frente, empuje con la cabeza hacia adelante. Mantenga 5 segundos y descanse. Repita 5 veces.

Secuencia D

Rotación de Hombros: Realice movimientos circulares con los codos, realice 5 repeticiones hacia adelante y 5 repeticiones hacia atrás.

Secuencia E

Brazos. Flexo- extensión del codo sobre el hombro: Con los brazos hacia arriba y las manos en la nuca, extienda el codo, la muñeca y los dedos alternadamente, repita 5 veces con cada brazo.

Secuencia F

Manos. Elongación: Una las manos frente al cuerpo, baje las manos hasta el punto que no se separen los dedos. Sienta el estiramiento de los dedos. Mantenga esa postura 5 segundos. Repita 5 veces.

Secuencia G

Espalda. Elongación: Sin mover los pies del suelo y con los brazos flectados al nivel de los hombros rote el tronco hacia la derecha, acompañando de la extensión del brazo en el mismo sentido. Repita el ejercicio en la dirección contraria. Realice 5 veces por cada lado.

Secuencia H

Espalda. Relajación: Sentado en la parte posterior del asiento, con los brazos relajados tome aire y mientras exhala, vaya incurvándose suavemente empezando por la cabeza, luego sobre la zona lumbar hasta caer el tronco sobre las piernas. Repita 5 veces.

Secuencia I

Abdominales: Sentado en la parte anterior del asiento, con los brazos extendidos, tome aire, e incurve el tronco formando una "C" con la espalda. Luego estírese exhalando el aire y lleve el abdomen hacia adentro. Esto generará la contracción de la musculatura abdominal. Repita 5 veces.

Secuencia J

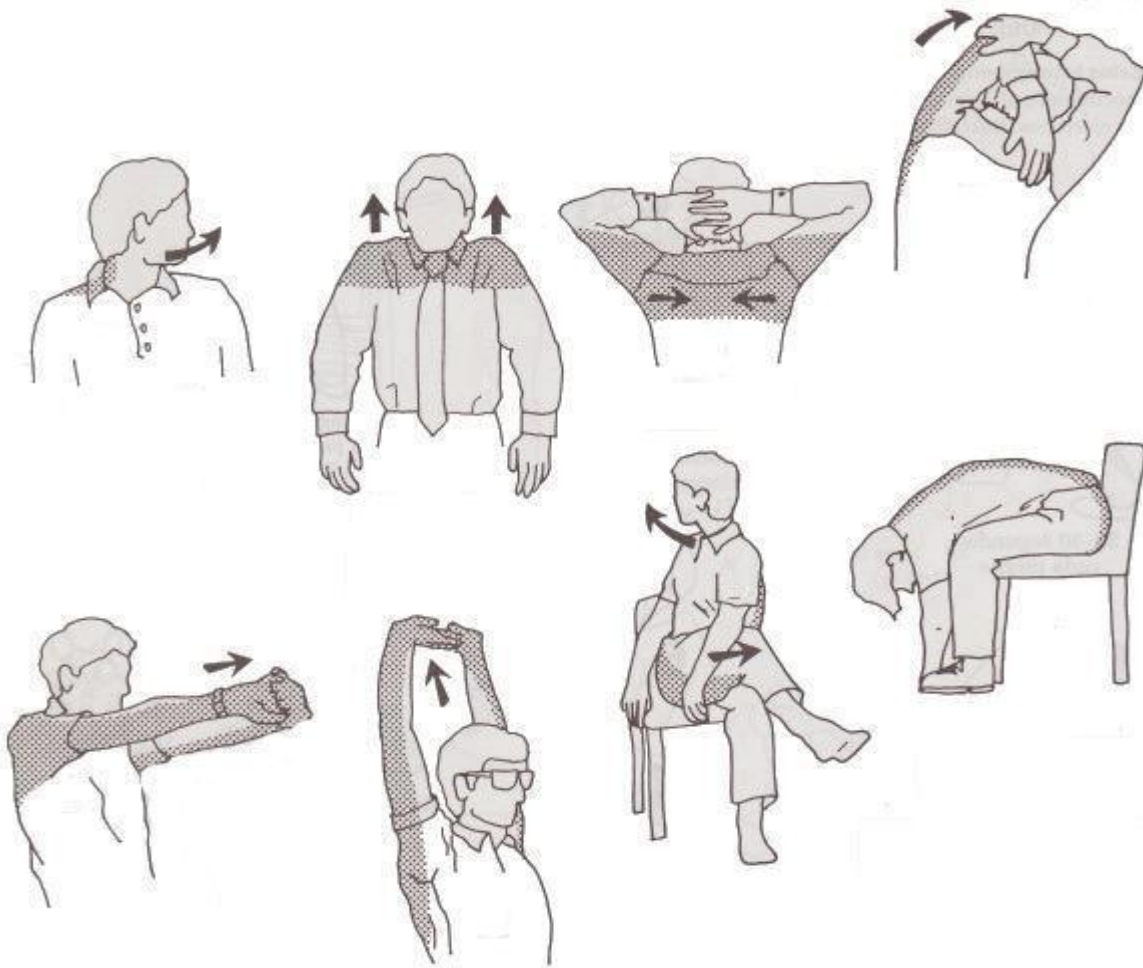
Piernas y Pies. Sentadilla Unilateral: Separe las piernas al ancho de sus caderas. Sin mover los pies realice la flexión de rodilla, con movimiento suave, depositando el peso sobre una pierna. Repita 5 veces por cada extremidad.

Secuencia K

Piernas y pies: Párese en la punta de los pies, y luego en los talones. Esto mejorara la circulación y relajará la parte posterior de las piernas repita 5 veces.

Secuencia L

Ojos. Parpadeo: Adquiera el hábito de parpadear antes de sentir molestias oculares, esto estimulará la lubricación de la conjuntiva.



Conclusión

En conclusión, la práctica regular de la Actividad física de modo general y las pausas activas, de forma particular; mejoran la salud y la calidad de vida de las personas. No sólo permiten extender la expectativa de vida, sino que la transforman significativamente a través de una “dosis diaria” de entusiasmo, autoestima, agilidad, energía y bienestar.

En el ámbito laboral, aumenta la motivación y el entusiasmo con el que se emprende la tarea cotidiana, con el consiguiente aumento de la productividad para la organización.

Fuentes:

- ✓ La Actividad Física como estrategia preventiva. Fiso Kit 2012 Proergo. Bs. As. 2012.
- ✓ “El Autocuidado” Boletín Técnico de Ergonomía, Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), (2008).

- ✓ Software Ergoinfo v 4.0., Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO).
- ✓ Beneficios de la Actividad Física, National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI), EE.UU, 2012, <http://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/temas/phys/benefits.html>.
- ✓ Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, Organización Mundial de la Salud (OMS), 2004, http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf.