

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL
PARA EL ÁREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA
PROTELEC LTDA DE CALI 2008**

**Offert of a program of gymnastics for workers in the administrative are in
protelec ltda enter prise in cali 2008**



*Ángela Marcela Carabalí Mosquera*¹
*Martha Lucia Collazos Gaviria*²
*Nataly Díaz Agudelo*³



Resumen

La salud ocupacional busca proteger y mejorar la salud en general de los trabajadores en sus puestos de trabajo, repercutiendo positivamente en la empresa. Por esta razón se formulo una propuesta de un programa de gimnasia laboral dirigido a 12 trabajadores del área administrativa de la Empresa PROTELEC LTDA, de la ciudad de Santiago de Cali. En la cual se encontró mediante una encuesta realizada a los trabajadores que el síntoma mas referido por el personal del área administrativa de la empresa era el cansancio y la fatiga muscular como consecuencia de las posturas adoptadas durante su jornada laboral. De acuerdo a lo anterior se reconoció la importancia de crear un espacio para la elaboración del programa de gimnasia laboral con el fin de permitir que el trabajador alcance un acondicionamiento adecuado que evitara la aparición de enfermedades profesionales mejorando la calidad de vida del trabajador y la productividad de la empresa.

Palabras Claves

Programa, gimnasia laboral, trabajador, salud ocupacional, jornada laboral, factores de riesgo, promoción de la salud.

Abstract

In general, occupational helth seeks to protect and improve the health of Workers in their places of Work, rebounding possitively in the Enterprise.For this reson was formulated an offert of a program of gymnastics for workers directed to twelve workers of administrative area in the Enterprise PROTELEC LTDA, in Santiago de Cali, in this enterprise a survey was applied to the workers and it

¹ Estudiante de Fisioterapia, con Diplomado en Salud Ocupacional, Fundación Universitaria María Cano. Cali, Colombia. E-mail: anmacamo_1@hotmail.com

² Estudiante de Fisioterapia, con Diplomado en Salud Ocupacional, Fundación Universitaria María Cano. Cali, Colombia. E-mail: marluco1988@yahoo.es

³ Estudiante de Fisioterapia, con Diplomado en Salud Ocupacional, Fundación Universitaria María Cano. Cali, Colombia. E-mail: nathydia@hotmail.com

was found that tiredness and muscular fatigue is the symptom more referred for the administrative staff of the enterprise. This fatigue was the consequence of the posture they adopt during their journey. In accordance with this problem, we recognized the importance to have a program of "Gymnastic for workers this, with the objective of offering to the worker an opportunity to reach a good body posture which will avoid that some professional illnesses emerge, as well as the improvement in the quality of worker's life and in the production of the enterprise.

Key words

Program, Gymnastic for workers, workers, occupational health, journey workers, factor of the risk, promotion of the health.

INTRODUCCION

La gimnasia laboral es una técnica de cinesiterapia con ejercicios preparatorios y compensatorios, elaborados para permitir que el trabajador alcance un acondicionamiento adecuado para la actividad laboral que va a ejecutar. Consiste en un espacio creado para que el trabajador, detenga su jornada laboral por cortos periodos de tiempo, y así ejecutar actividades de estiramiento, ejercicios activos libres, gimnasia cerebral y relajación; lo cual permitirá disminuir la tensión, la fatiga muscular, mejorar la movilidad de los grupos musculares, disminuir el estrés que provocan las jornadas laborales continuas, promueve la integración social, propicia mayor productividad por parte del trabajador, disminuye el número de consultas médicas por dolencias, accidentes y lesiones, etc. por lo tanto esta técnica se realiza en diferentes momentos de la jornada laboral, al inicio, durante y/o al final de la misma. 1.

La gimnasia laboral como herramienta de prevención, contribuye a disminuir riesgos

laborales, que a largo plazo pueden llegar a afectar el rendimiento laboral del trabajador y productividad de las empresas, en la actualidad es deber de las empresas implementar un programa de salud ocupacional que se encargue de preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores.

De acuerdo a lo anterior se realizó una propuesta de gimnasia laboral dirigida a los trabajadores del área administrativa de la empresa PROTELEC LTDA. la cual inició con la caracterización del personal mediante una encuesta de caracterización sociodemográfica.

El análisis de la encuesta permitió reconocer síntomas y riesgos presentes en cada trabajador lo cual a largo plazo puede facilitar la aparición de lesiones osteomusculares y a su vez conllevar al desarrollo de enfermedades profesionales y/o accidentes laborales.

Al revisar una de las resoluciones que fundamentan la Salud Ocupacional en Colombia, Resolución número 1016 del 31 de marzo de 1989, donde se promulga

“el desarrollo de actividades de prevención de enfermedades profesionales, accidentes de trabajo y educación en salud a empresarios y trabajadores, en coordinación con el subprograma de Higiene y Seguridad Industrial y el diseño y ejecución de programas para la prevención, detección y control de enfermedades relacionadas o agravadas por el trabajo”² queda claro que desde la legislación se promueve en las empresas la ejecución de actividades preventivas con el fin de disminuir síntomas que afecten la integridad del trabajador y generen ausentismo laboral, lo cual se verá reflejado en la productividad de la empresa.

En Colombia según datos emitidos en el III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales realizado entre el 12 y 14 de septiembre de 2001, 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.³

Con respecto al ejercicio físico dentro de la empresa, en el evento antes mencionado, se afirma que cuando

se analizan las “inadaptaciones del organismo a las características del puesto de trabajo”, motivo por el cual se originan las lesiones, en “la mayoría de los casos se nota que éstas son evitables mediante un programa de actividad física”, con ejercicios físicos adaptados a las características del puesto de trabajo, los cuales son de vital importancia para la salud de los empleados.³

De acuerdo a lo descrito anteriormente se realizó la propuesta de un programa de gimnasia laboral teniendo en cuenta los hallazgos obtenidos en la encuesta de caracterización sociodemográfica con el fin de disminuir la sintomatología referida por los trabajadores de la empresa y a su vez evitar la aparición de lesiones osteomusculares que puedan ocasionar a futuro enfermedad profesional y/o accidentes de trabajo.

PROPUESTA METODOLOGICA

Tipo de estudio: La identificación de este proyecto comprende un estudio de tipo aplicativo ya que tiende a establecer una relación productiva, ingeniosa y creativa, entre las posibilidades de un modelo teórico y las dificultades o necesidades que se confrontan en el terreno de la práctica. Es decir se apoya en la solución de problemas específicos para mejorar la calidad de vida de las sociedades.⁴

Método: El método utilizado es deductivo ya que permite que las verdades particulares contenidas en

las verdades universales se vuelvan explícitas. Esto es, que a partir de situaciones generales se lleguen a identificar explicaciones particulares contenidas explícitamente en la situación general. Así, de la teoría general acerca de un fenómeno o situación, se explican hechos o situaciones particulares.⁵

Enfoque: El enfoque utilizado es cuantitativo ya que utiliza la recolección y el análisis de los datos, elementos constitutivos del método científico para contestar las preguntas de investigación y probar hipótesis, confía en la medición numérica, el conteo y usualmente en la utilización de elementos estadísticos para poder establecer patrones de comportamiento de una población estudiada.²³

Diseño: El Diseño es no experimental ya que la propuesta se centra en analizar e identificar las características obtenidas en el estudio; sin ir en busca de controlar, alterar o manipular los datos obtenidos por los instrumentos aplicados.⁶

Población beneficiaria: Esta representado por 12 trabajadores del área administrativa de la Empresa PROTELEC LTDA de los cuales 5 son mujeres y 7 hombres, con turnos laborales de 7:30 a.m a 12:00 m y de 2:00 p.m a 6: 00 p.m.

Fuentes de información

Fuentes Primarias

- ✓ Los 12 trabajadores del área administrativa de la empresa PROTELEC LTDA.

- ✓ Auxiliar de Salud Ocupacional de la empresa.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Observación: la observación consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta manifiesta.²³

En este trabajo se realizó una observación a los 12 trabajadores del área administrativa de la Empresa PROTELEC Ltda. Teniendo en cuenta los siguientes aspectos adoptados por el personal durante su jornada laboral:

- Posturas Adoptadas
- Posturas Dinámicas
- Posturas Estáticas
- Movimientos Repetitivos
- Organización del puesto de trabajo

Instrumento

Matriz de observación: a través de esta se pudo obtener información mas precisa de como los trabajadores realizan su actividad laboral.

Técnica

Entrevista: Una entrevista es un hecho que consiste en un diálogo entablado entre dos o más personas, se trata de una técnica o instrumento empleado en diversas investigaciones que tiene como finalidad la obtención de información.

Por medio de la entrevista se obtuvo información acerca del grado de fatiga muscular, niveles de estrés, posturas y movimientos, presentados por los trabajadores durante la

jornada laboral como consecuencia de su carga de trabajo.²⁴

Instrumento

Encuesta de caracterización sociodemográfica: permitió obtener información acerca del estado actual en el que se encuentran los trabajadores de la empresa.

RESULTADOS

Se realizó una encuesta de caracterización sociodemográfica a los 12 trabajadores del área administrativa de la empresa PROTELEC LTDA con el fin de obtener datos específicos acerca de las condiciones en las cuales se encontraban los trabajadores de dicha empresa, a continuación se mostraran los datos de mayor relevancia para la realización de esta propuesta.

Antecedentes

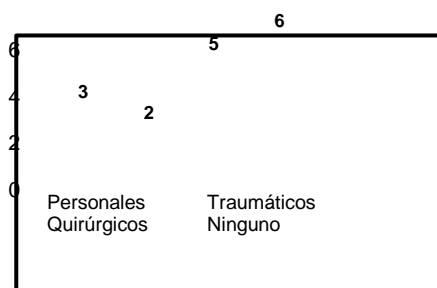


GRAFICO No. 1

En la pregunta número 5 de la encuesta al preguntarle al personal de la empresa acerca de los antecedentes que habían tenido se encontró que 5 de ellos refirieron antecedentes quirúrgicos no

asociados a enfermedades profesionales (miopía, osteosíntesis de tobillo izquierdo, apendicitis, cesárea, histerectomía) y 6 de los 12 trabajadores refirieron no haber tenido ningún antecedente. Es importante resaltar que de los trabajadores que refirieron antecedentes algunos tenían dos o tres de los items nombrados en la encuesta.

Horas laborales

El 100% de los trabajadores del área administrativa de la Empresa PROTELEC LTDA, tienen una jornada laboral de 8 – 12 horas diarias.

Tiempo de descanso

El 67% de los trabajadores del área administrativa de la Empresa PROTELEC LTDA, manifiestan tener tiempo de descanso de 1 hora, la cual aprovechan para tomar el almuerzo.

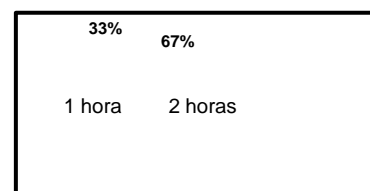


GRAFICO No. 2

Durante el tiempo de trabajo presenta alguno de estos síntomas

En la pregunta número 8 de la encuesta al preguntarle al personal de la empresa acerca de los síntomas que habían tenido durante el desarrollo de su jornada laboral se encontró que el síntoma más referido

por el personal fue cansancio con un total de 8 trabajadores, seguido por fatiga muscular con un total de 7 trabajadores y estrés laboral con un total de 6 trabajadores. Es importante resaltar que los trabajadores refirieron haber sufrido varios de los síntomas nombrados en la encuesta.

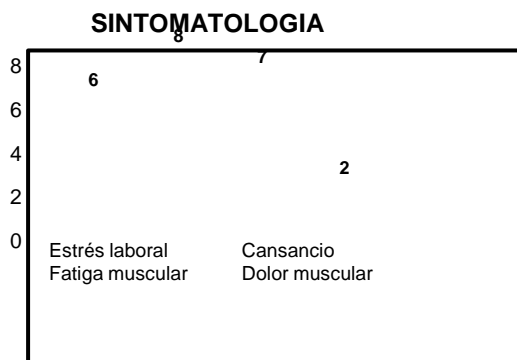


GRAFICO No. 3

Durante su jornada laboral realiza:

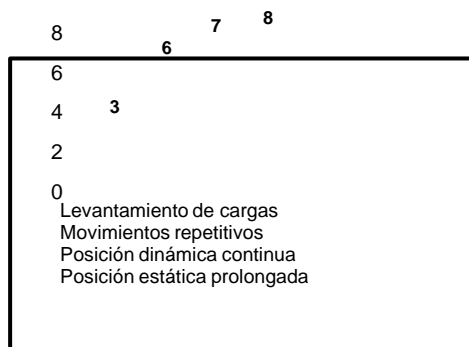


GRAFICO No. 4

En la pregunta número 9 de la encuesta al preguntarle al personal de la empresa acerca de la forma como realizan sus actividades laborales se encontró que la posición estática prolongada fue la mas referida por el personal con un total de 8 trabajadores, debido a que la mayoría de ellos deben realizar trabajos de oficina, lo cual los hace

mantener en sedente durante largos periodos de tiempo, aproximadamente el 80% de la jornada laboral, seguido por la posición dinámica continua con un total de 7 trabajadores esta fue referida al momento de realizar las actividades del área operativa y 6 trabajadores refirieron realizar movimientos repetitivos debido a la realización de actividades de oficina. Es importante resaltar que los trabajadores refirieron realizar varios de los ítems nombrados en la encuesta.

¿Realiza alguna actividad física regularmente?

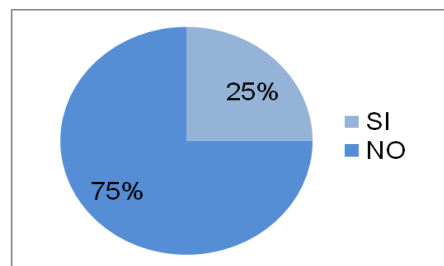


GRAFICO No. 5

El 75% de los trabajadores del área administrativa de la Empresa PROTELEC LTDA, manifiestan no realizar actividad física regularmente debido a las extensas jornadas laborales y compromisos particulares.

Sabe usted que es gimnasia laboral o pausa activa

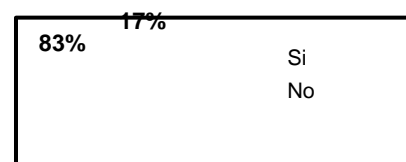


GRAFICO No. 6

El 83% de los trabajadores del área administrativa de la Empresa PROTELEC LTDA, refieren no tener conocimiento sobre el significado de Gimnasia Laboral o pausa activa debido a que no han tenido ninguna experiencia cercana con este termino.

Se encontró un alto índice de sedentarismo en el personal de la empresa lo cual se puede disminuir con la realización diaria de la gimnasia laboral, contribuyendo positivamente a la salud del trabajador y por ende a su desempeño laboral.

CONCLUSIONES

La Fisioterapia como una profesión de la salud enfocada al movimiento corporal humano en su habilitación, rehabilitación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad puede contribuir al logro de los objetivos del programa de Salud Ocupacional de la empresa PROTELEC LTDA. en pro de la salud del trabajador.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta se observa la necesidad de adoptar medidas preventivas como la gimnasia laboral en la empresa, con el fin de minimizar y evitar a largo plazo enfermedades profesionales.

Se encontró que el síntoma mas referido por el personal del área administrativa de la empresa PROTELEC LTDA. fue el cansancio y la fatiga muscular como consecuencia de las posturas adoptadas durante su jornada laboral.

Las posturas estáticas prolongadas predominan en esta población debido a la clase de trabajo que realizan en la empresa en el área administrativa (trabajo de oficina) produciendo síntomas en los trabajadores que a largo plazo podrían generar enfermedad profesional.

RECOMENDACIONES

Para la realización de la propuesta es útil y necesaria la contratación de un profesional en Fisioterapia.

Ejecutar a corto plazo en la empresa la propuesta planteada.

Al desarrollar el programa se debe realizar una selección mensual de los líderes de las pausas activas con el fin de que todo el personal administrativo tenga la experiencia de dirigirlos.

Se deberá efectuar semanalmente cambio de rutinas de ejercicios con el fin de evitar que las pausas activas se vuelvan monótonas.

Con el fin de dar continuidad al programa es conveniente dar al trabajador con mayor asistencia a las pausas Activas un incentivo por su participación activa en el programa.

Las recomendaciones planteadas en esta propuesta están sujetas a cambios según las características individuales de la población objeto.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Maciel, José de Paula. Departamento de Organización de Empresas, Economía Financiera y Contabilidad Universidad Politécnica de Valencia. Publicado: 8/9/2005
2. SURATEP. Resolución 1016. Disponible en internet: http://www.suratep.com/legislación/circulares/002_2002.html.
3. LOS RECURSOS HUMANOS.COM. Gimnasia y Salud en las empresas. Nestor Colazo. Buenos Aires, 2005. Disponible en internet: <http://www.losrecursoshumanos.com/saludempresas.htm>.
4. Padró G, José. Revista Educación y Ciencias Humanas. La Estructura de los Procesos de Investigación. Año IX, nº 17 julio-diciembre de 2001. p. 3. Disponible en internet: http://www.padron.entretemas.com/Estr_Proc_Inv.htm
5. MENDEZ, Carlos E. Metodología. Diseño y Desarrollo del Proceso de Investigación. Tercera Edición. Editorial Mc Graw Hill, 2002. p. 145.
6. SAMPIERI, Roberto, FERNANDEZ, Carlos. Metodología de la Investigación Segunda Edición. Editorial Mc Graw Hill, 1999. p. 105