



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

FORMATO PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN TERMINADOS

Nombre de la institución y del Semillero (si aplica): INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.			
Título de la Ponencia: Pausa Laboral Activa en los profesores del Centro de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF) de la Liga de Natación de Antioquia.			
Nombre de los Investigadores Paula Andrea Ríos Villa	Identificación 43839919	Correo electrónico panrivi@yahoo.com	Residencia Carrera 65 E N° 39 – 68 Villa Lía (Itagüí)
Línea temática: <ul style="list-style-type: none">➤ Educación física y escuela ()➤ Recreación, ocio y tiempo libre ()➤ Entrenamiento y gestión deportiva ()➤ Educación física y salud (X)➤ Educación física y sociedad ()			
Resumen del trabajo: (Máximo 200 palabras) <p>En su desempeño laboral, el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas, permitiéndole además conservar su trabajo. Tal es el caso de la implementación de las pausas laborales activas, que si bien por un lado trae beneficios para las empresas a nivel productivo, desde el punto de vista humanitario, es la mejor alternativa para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su calidad de vida.</p> <p>Si bien son los profesionales del área de la Actividad Física (Profesionales en Deporte, Educadores Físicos, Fisioterapeutas, Especialistas en Medicina Deportiva, entre otros) los más llamados a realizar este tipo de actividades para los trabajadores de las empresas que aplican las pausas laborales activas, no por ello son ajenos a verse beneficiados de alguna manera con alguno de estos programas de pausas laborales activas.</p>			
Introducción (Planteamiento del problema de investigación, justificación, objetivos): <p>En su desempeño laboral, el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas, permitiéndole además conservar su trabajo. Tal es el caso de la implementación de las pausas laborales activas, que si bien por un lado trae beneficios para las empresas a nivel productivo, desde el punto de vista humanitario, es la mejor alternativa para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su calidad de vida.</p> <p>Si bien son los profesionales del área de la Actividad Física (Profesionales en Deporte, Educadores Físicos, Fisioterapeutas, Especialistas en Medicina Deportiva, entre otros) los más llamados a realizar este tipo de actividades para los trabajadores de las empresas que aplican las pausas laborales activas, no por ello son ajenos a verse beneficiados de alguna manera con alguno de estos programas de pausas laborales activas.</p>			
Materiales y/o métodos empleados: <p>La elaboración de este trabajo contiene un proceso metodológico circunscrito en una monografía de compilación.</p> <p>Este tipo de monografía permite elegir un tema, analizarlo y redactar de manera crítica una presentación del tema en cuestión, a partir de la información recolectada en la bibliografía.</p>			

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

Al ser elegido el tema, se procede a la búsqueda bibliográfica acerca del particular. Se procura analizar el fenómeno y tratar de comprender los aportes hechos por la bibliografía encontrada, tratando de exponer, desde distintos puntos de vista, el estado en cuestión del tema y atreverse a dar una opinión propia.

La recolección de la información contenida en cada documento se registró a través de una ficha para el análisis de textos.

Otro instrumento del que se valió el trabajo fue de entrevistas hechas a los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia. Se realizaron entrevistas individuales a seis profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, dos mujeres y cuatro hombres, los cuales tienen como características comunes, la cantidad de horas continuas que laboran en el CAPF, alto nivel de carga laboral durante el día, desempeño laboral en otros sitios de trabajo diferentes al CAPF de la Liga de Natación de Antioquia y desarrollo de otras actividades como estudio y deporte.

Por último, se utilizó la observación como un instrumento que permitió recoger información para la caracterización del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, la cual fue comparada con algunos elementos bibliográficos suministrados por la Dirección Seccional de Salud de Antioquia al CAPF, para el cumplimiento de los requisitos mínimos de funcionamiento.

Resultados obtenidos:

TRAS LAS HUELLAS DE LAS PAUSAS LABORALES ACTIVAS EN CONTEXTOS.

El intento por comprender el estado de discusión y aplicación de la Pausas Laborales Activas, permitió hallar algunos documentos, en la Internet (no se hallaron textos en medio físico, en los centros de documentación visitados) que presentan experiencias en contextos latinoamericanos, de utilización las pausas laborales activas en los ambientes o espacios laborales en las empresas, presentando sus implicaciones, su impacto, sus resultados, el porqué de la implementación de las pausas laborales activas y su posible relación con la práctica del profesional que labora en los CAPF.

APLICABILIDAD DE LAS PAUSAS LABORALES ACTIVAS Y SUS RESULTADOS.

Con el acercamiento a la documentación sobre las pausas laborales activas, puede demostrarse a parte de su existencia y posibilidad de aplicación en el medio laboral, que hay una cantidad de beneficios que trae consigo la propuesta de un programa de pausas laborales activas para los empleados de cualquier empresa, que como ya se ha descrito, en temas anteriores, comprenden recompensas no sólo a nivel físico, mejorando el desempeño y el rendimiento laboral, sino también a nivel mental, generando ambientes de trabajo propicios.

Estos programas plantean diferentes niveles de intervención:

Programas Primarios. Cuyos objetivos apuntan hacia la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la adquisición, conocimiento y mantenimiento de hábitos y actitudes saludables, favorecer las relaciones interpersonales y detectar otras necesidades y derivaciones pertinentes.

Programas Secundarios. Evaluaciones médicas e historia ocupacional, diagnósticos, derivaciones y tratamientos.

Programas Terciarios. Denominados servicios de rehabilitación. Sus objetivos están orientados a minimizar síntomas para mantener la participación social e intervenir con la red de dispositivos socio – sanitarios de la comunidad.

A partir de estos aspectos, mencionan los ejercicios mas característicos en la gimnasia laboral: ejercicios que desarrollan y fortalecen los músculos del tronco, las piernas y los brazos; ejercicios de estiramiento, relajación muscular, flexibilidad, corrección postural, coordinación y fortalecimiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Las principales causas de estas lesiones músculo-esqueléticas son:

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

Mantener el cuerpo por mucho tiempo en la misma postura.

La ejecución repetitiva de movimientos.

El incorrecto levantamiento de pesos.

En Colombia, 1200 trabajadores sufren lesiones músculo-esqueléticas, diariamente, constituyendo en la primera causa de ausentismo profesional, es decir que en nuestro país una empresa del tamaño de General Motors, Avianca o Bimbo queda incapacitada. En general, este tipo de lesiones se producen por actividades prácticas, las cuales se han tratado de controlar con métodos de entrenamiento teórico.

La siguiente propuesta de aplicación de pausa laboral activa, denominada aquí como gimnasia laboral. En ella se presenta la posibilidad de trabajar las diferentes capacidades físicas que pueden contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores como son: la movilidad, la fuerza y la coordinación.

MOVILIDAD

Objetivo: Recuperar los rangos articulares perdidos por acumulación de trauma.

Contenido: Ejercicios de estiramiento para actividades laborales.

Evaluaciones: Test de wells, dorsiflexión de muñecas, extensión del hombro.

Duración: 12 sesiones de 15 minutos.

FUERZA

Objetivo: Compensar la fuerza de pares musculares y brindar estabilidad articular.

Contenido: Trabajo de repeticiones de movimientos contra resistencia ejercida por un theraband.

Evaluación: Fuerza de brazos, espalda baja, abdominales

Duración: 12 sesiones de 15 minutos

COORDINACIÓN

Objetivo: Fijar patrones positivos de conductas motrices laborales.

Contenido: Progresiones metodológicas del patrón requerido por el trabajador para su desempeño seguro.

Evaluación: Establecimiento de línea basal.

Duración: 24 sesiones de 15 minutos.

DESCRIBIENDO EL CAPF DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA.

Para la caracterización de los CAPF, específicamente el de la Liga de Natación de Antioquia, se estableció un método de observación basado en el registro de lo visto durante una semana de visita al centro de acondicionamiento y preparación física, su funcionamiento y estructura detallada de cada zona en la que laboran los profesores del CAPF.

Se observó detalladamente el funcionamiento del CAPF para determinar la especificidad de las labores de los profesores en cada una de sus zonas de trabajo, de las cuales fueron registrados: hora de inicio y finalización de la jornada laboral, número de clases realizadas de manera consecutiva durante su jornada laboral, cantidad y tipo de actividades que impliquen esfuerzos físicos o que demanden mucha movilidad o actividad física, entre otros.

IMPLICACIONES DE LA PRÁCTICA LABORAL EN LOS PROFESORES DEL CAPF DE LA LIGA DE

NATACIÓN DE ANTIOQUIA.

Existen una serie de situaciones que aquejan a los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, tanto a nivel físico como mental.

El uso muy frecuente de la voz y su tono alto por las hipoacusias de algunas usuarias y el uso de los tapones de otros, manejar un número alto de usuarios o de pacientes, hacer prácticamente toda la clase, dictar programas como aeróbicos y rumba, el subirse a la bicicleta, lo cual afecta a los que tienen problemas articulares en la rodilla, el cambio tan continuo de rutina, demorarse un poco mas de tiempo con un paciente,

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

trabajo por citas cada hora durante toda la mañana, tener el consultorio lleno de pacientes y atender hasta dos y tres al mismo tiempo, programación de citas muy seguidas que no dan tiempo de descansar, los días de mayor carga laboral en jornadas de hasta siete horas continuas en el gimnasio, carga física de las diferentes clases, ayudar a la movilización de los usuarios de mucha edad, la misma movilización de los implementos para la clase que se encuentran lejos del sitio de trabajo, afecciones cutáneas, fatiga muscular localizada, espasmos, ojeras, sueño, bajón del rendimiento por deshidratación, falta de energía, de alimentación, dolor de cabeza, aburrición, cansancio, estrés, mal humor, etc.

PAUSAS LABORALES ACTIVAS, CONCEPTUALIZACIÓN, EXPERIENCIAS Y APLICABILIDAD EN EL CAPF DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA: DESDE LOS PARTICIPANTES.

La descripción o conceptualización de las pausas laborales activas hecha por los participantes, apunta más a la clase de trabajos realizados con personal de empresas y oficinas. De acuerdo con las experiencias de algunos de ellos, las indagaciones e investigaciones acerca de la temática por parte de los otros y algunos comentarios sueltos, las pausas laborales hacen relación a un conjunto de actividades que se realizan en un tiempo determinado con el objetivo de descansar en un período muy corto de tiempo, las zonas corporales que se ven mas afectadas de acuerdo con la actividad laboral que se realice. Así por ejemplo, si la persona permanece mucho rato sentada, debe colocarse de pié. Son actividades que rompen con la monotonía del trabajo.

Discusión, conclusiones y recomendaciones:

Ha sido demasiado compleja la búsqueda bibliográfica acerca de las pausas laborales activas como tal, pues se encuentran inmersas en temáticas relacionadas con la salud ocupacional o referenciadas con otros conceptos asociados a la misma práctica.

Tal como lo testifican algunos participantes, las pausas laborales activas han surgido por la productividad a nivel empresarial, con el fin de disminuir el cansancio o fatiga que se acumula durante al jornada laboral y cuyos fines no van solamente hacia la recuperación del trabajador como tal, como persona, como individuo que aporta al beneficio de la empresa, a parte de ello, los intereses han sido puramente económicos y productivos.

Con gran claridad enuncian todas y cada una de las características propias de su labor que pueden tener relación con las pausas laborales activas, desde una apreciación aplicativa, como hacedores y orientadores en los procesos de las pausas laborales y como beneficiados en la práctica orientada hacia su propia recuperación, independiente de la existencia de las pausas laborales activas en el CAPF, están tan capacitados en su que hacer profesional, que ellos mismos son hacedores de sus propias pausas laborales activas y estrategias de recuperación.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>