

The background consists of three overlapping geometric shapes: a yellow triangle in the top-left corner, a dark green triangle in the top-right corner, and a large light green triangle that covers the rest of the page.

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS LUGARES DE TRABAJO

CONTENIDO

Introducción **5**

Qué encontrarás en este manual **9**

Objetivos **11**

Diagnóstico **13**

Posibles acciones a desarrollar **15**

Ejercicios que se pueden realizar en el lugar de trabajo **23**

- ★ Ejercicios para liberarse de tensiones
- ★ Ejercicios de estiramiento
- ★ Ejercicios para mejorar posturas
- ★ Ejercicios en la silla de trabajo

Implementación **31**

Recomendaciones para activarse **33**

Conclusión **35**

Materiales de Apoyo

1. Guía para la aplicación de la campaña “Uso de escaleras en los lugares de trabajo”
2. Carteles de la campaña “Uso de escaleras en los lugares de trabajo”

INTRODUCCIÓN



En México la mayoría de las personas que laboran pasan entre 7 y 9 horas al día en sus lugares de trabajo, situación que influye para que no puedan realizar actividades físicas frecuentes, llevándolos a tener una vida sedentaria que a la larga origina problemas de salud.

Muchas de las personas esperan hasta que se les ha diagnosticado un problema de salud para comenzar a realizar actividades físicas y comer correctamente, generando una serie de problemas tanto a la persona enferma como a la empresa para la cual labora.

Sin embargo, se puede prevenir implementando acciones para incrementar la actividad física dentro de las empresas o instituciones, y de esta manera se contribuye en la mejora de la salud integral de los trabajadores.

La actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad, desde los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo y la recreación hasta subir las escaleras regularmente, bailar ,caminar, correr, montar bicicleta y practicar deportes.

Una actividad física moderada puede llevarse acabo por cualquier persona sin costo alguno y acomodándose a la rutina cotidiana. Por lo tanto puede ser incorporada en diferentes maneras a través del día¹.

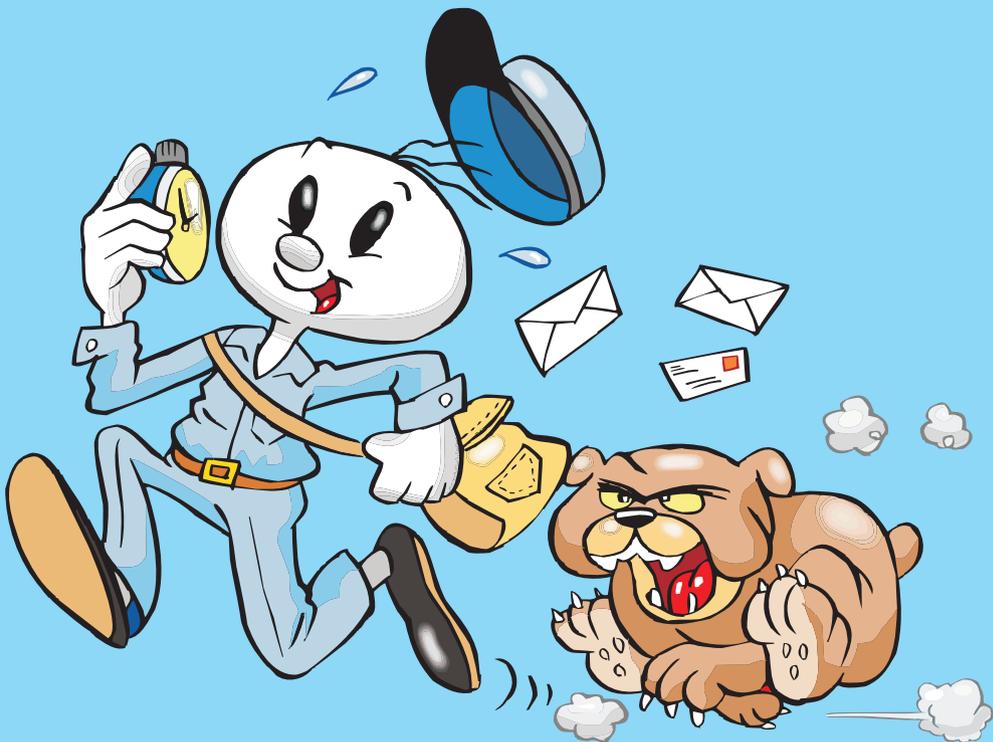
¹<http://www.paho.org/spanish/hpp/hpn/whd2002-physicalact.htm>

La actividad física junto con una alimentación correcta se traduce en una mejor calidad de vida, ambas favorecen el mantenimiento y la conservación de la salud y pueden ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades crónicas, y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad.

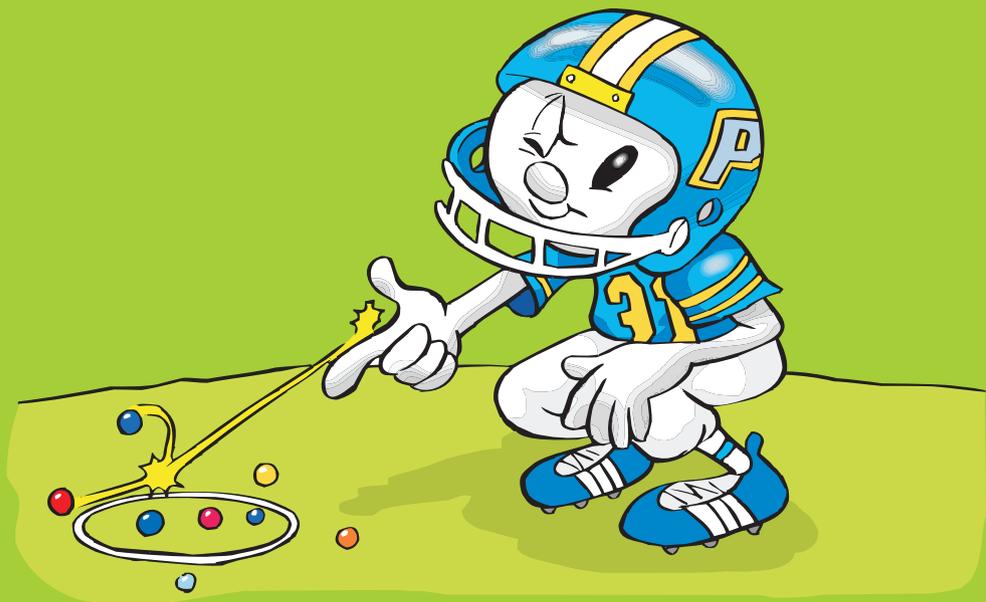
Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también puede:

- ★ Mejorar el estado de ánimo
- ★ Estimular la agilidad mental
- ★ Aliviar la depresión
- ★ Dar una mayor capacidad de soportar el estrés físico y psicológico
- ★ Integrar socialmente a los trabajadores
- ★ Incrementar la productividad
- ★ Generar un compromiso mayor con el desarrollo de las instituciones
- ★ Optimizar el rendimiento de los trabajadores para el buen desempeño de su trabajo
- ★ Mejorar la salud.

Por lo tanto, este manual está dirigido a los líderes de empresas e instituciones, para que conozcan las acciones que se pueden implementar y adecuar a las necesidades de cada empresa o institución, de acuerdo a sus horarios y posibilidades de espacio.



QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE MANUAL

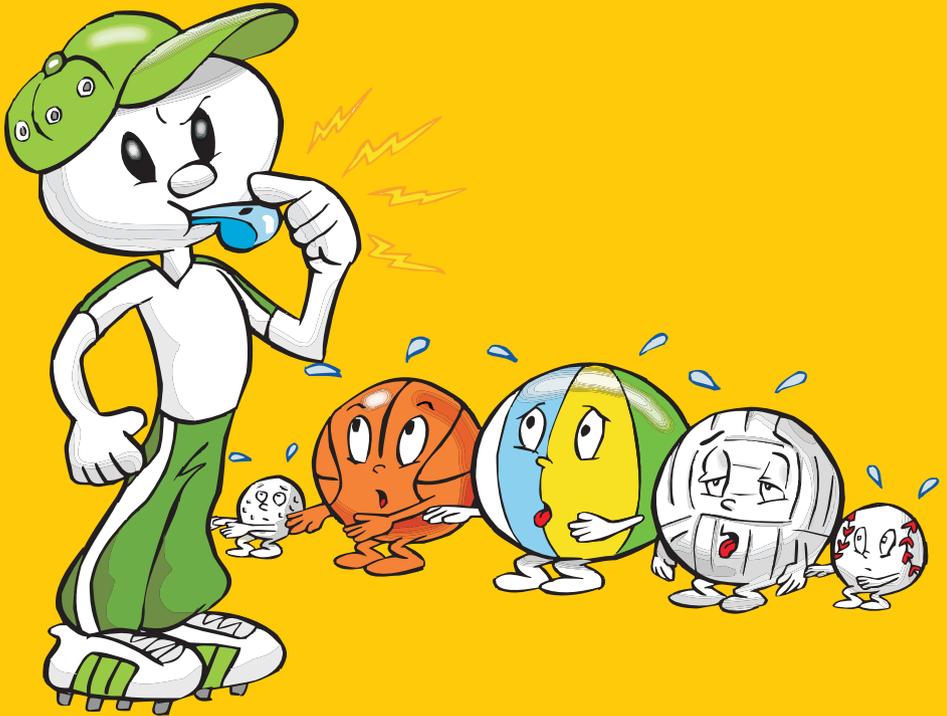


Este manual para incrementar la actividad física dentro de las empresas o instituciones, tiene la finalidad de promover en los empleados la práctica de actividades físicas y deportivas junto con actividades lúdicas-recreativas, como medio de prevención del estrés físico y psicológico, ayudando de esta manera a mantener un estado psicofísico óptimo.

Es una propuesta para que dentro de las propias instalaciones de la empresa o institución, se genere un área de actividades físicas en donde los trabajadores realicen una serie de ejercicios guiados, en un lapso de 30 a 50 minutos dentro del horario de trabajo, al inicio o al final de las jornadas. Así como, para que se promuevan descansos activos a mitad de la jornada laboral de 7 a 10 minutos, el uso frecuente de las escaleras y, de ser posible se cuente con un deportivo o áreas recreativas. Sin pretender gastar grandes cantidades de dinero.

Dentro de este manual encontrarás herramientas de diagnóstico, elementos para la implementación de actividades físicas dentro de la empresa o institución, recomendaciones generales y materiales de apoyo.

OBJETIVOS



Lo que se pretende conseguir con la incorporación de actividades físicas, deportivas y recreativas dentro de la empresa o institución es:

- ★ Contribuir en la prevención de enfermedades crónicas, tales como, el sobrepeso y la obesidad y, las complicaciones de salud asociadas a estas: las enfermedades cardiovasculares, diabetes II, osteoporosis y cáncer de colon.
- ★ Promover una salud integral entre todos los trabajadores.
- ★ Incrementar la condición psicofísica del empleado para hacer frente a la demanda física de su puesto de trabajo.
- ★ Disminuir el nivel de estrés físico y psicológico que pudiera padecer el empleado.
- ★ Fomentar su sentido de pertenencia a la empresa.
- ★ Establecer vínculos e impulsar el trabajo en equipo.
- ★ Brindar un aporte para mejorar la salud y la calidad de vida de sus trabajadores.
- ★ Favorecer un ámbito de trabajo saludable.
- ★ Aumentar la productividad de la empresa.
- ★ Contribuir en la reducción de riesgos de trabajo y disminución en el ausentismo.
- ★ Producir un efecto revitalizador físico y mental.

DIAGNÓSTICO



Como primer paso para concretar estos objetivos, es importante realizar un diagnóstico de las condiciones de salud de los empleados, que permita detectar si alguno de ellos necesita una rutina especial por tener determinada enfermedad, de esta manera los trabajadores se sienten integrados a la empresa o institución.

El diagnóstico se puede realizar elaborando un cuestionario para detectar impedimentos o enfermedades crónicas que requieran que el trabajador realice actividades físicas moderadas o específicas.

Cuestionario ²

1. ¿Le han dicho que tiene problemas del corazón? (sí) (no)
2. ¿Le dan dolores en el pecho cuando realiza ejercicio? (sí) (no)
3. En los últimos 30 días ¿Ha tenido dolor en el pecho sin haber realizado ejercicio? (sí) (no)
4. ¿Pierde el equilibrio por mareo o alguna vez ha perdido el conocimiento? (sí) (no)
5. ¿Le duelen los huesos y articulaciones, o sufre de artritis, que pueden verse agravados por el ejercicio? (sí) (no)
6. ¿Esta tomando medicamentos para la presión arterial o por problemas de corazón? (sí) (no)
7. ¿Considera que existe una razón médica, no mencionada aquí, por la cual no pueda iniciar un programa de ejercicio? (sí) (no)

Si contestó a alguna pregunta que SÍ, es necesario acudir al médico
Si contesto que NO a todas las preguntas, puede empezar a realizar actividad física.

² Programa de ejercicios para el Cuidado de la Salud
Fuente: OMS

POSIBLES ACCIONES A DESARROLLAR



Creación de un ambiente destinado para actividades de la salud

Un espacio destinado a actividades para la salud dentro de la empresa o institución da lugar a un vínculo con la actividad física único. El personal podrá tener a su disposición un lugar destinado a su salud psicofísica, al cual accederá en diferentes horarios; al ingresar o al retirarse de su horario laboral, o en horarios libres; evitando de esta manera costo y tiempos de traslado.

Pausa para la salud

Tener un espacio de 15 a 20 minutos durante la jornada laboral para realizar algunos ejercicios de estiramiento y relajamiento, dirigidos por los mismos empleados; estos ejercicios pueden ser:

Realizar 2 series de 8 repeticiones cada una de los siguientes ejercicios:

CABEZA	Moverla suavemente en diferentes direcciones: <ul style="list-style-type: none">★ Hacia atrás y al frente★ Volteando a la derecha y a la izquierda★ Inclinandola de un hombro hacia el otro★ Haciendo círculos hacia la derecha y a la izquierda
HOMBROS	Moverlos: <ul style="list-style-type: none">★ Hacia arriba, subiendo y bajando★ Haciendo círculos hacia el frente y hacia atrás
BRAZOS	<ul style="list-style-type: none">★ Extenderlos a los lados y elevarlos hasta dar una palmada por arriba de la cabeza★ Extendidos por enfrente con las palmas hacia abajo, elevarlos simultáneamente por arriba de la cabeza y bajarlos a la posición inicial.

TRONCO	<ul style="list-style-type: none"> ★ De pie o sentado con los brazos apoyados sobre los muslos, extender la espalda sacando el pecho. ★ De pie o sentado con las manos apoyadas en la nuca, flexionar el tronco suavemente al frente y hacia uno y otro lado.
CADERA	<ul style="list-style-type: none"> ★ De pie, apoye las manos en la cintura y empuje la cadera hacia el frente y hacia atrás. ★ De pie, apoye las manos en la cintura y empuje la cadera de un lado a otro. ★ De pie, realizar movimientos circulares completos.
PIERNAS	<ul style="list-style-type: none"> ★ Sentado en una silla apoye las manos sobre las rodillas, elevar las rodillas sin despegar del piso las puntas de los pies. ★ Sentado en una silla apoye las manos sobre los muslos, suba y baje las piernas completamente extendidas al mismo tiempo, sin tocar el piso. ★ Parado con los pies juntos, bajar el tronco ligeramente, hasta realizar una media sentadilla. ★ Parado, elevar una pierna extendida y realizar movimientos circulares; alternar las piernas.

Entrenamiento personalizado para empleados

El empleado tendrá la posibilidad de contar con un entrenador personal con el cual establecerá objetivos. Este servicio permite un seguimiento personalizado y una evaluación continua de los objetivos propuestos.

Tendrá también la opción de conocer ejercicios que puede realizar solo ya sea en su domicilio, áreas al aire libre los fines de semana o en un espacio destinado a las actividades para la salud dentro de la empresa, para así continuar con su programa de actividades físicas.

Clases de gimnasia en salón

Son una opción para que el empleado comparta de dos a tres veces por semana un espacio diferente con sus compañeros de trabajo. Esto crea un ambiente relajado, abriendo las puertas a la interacción en un espacio diferente al ámbito laboral.

Las clases pueden ser coordinadas por profesores o expertos en el tipo de clase. Algunos ejemplos de estas son: Zumba, Aerobics, Yoga, Pilates, Body Pump, Aero-Box, Aero-Salsa, Stretching, Tae-bo, Tai Chi, etc.

Conferencias informativas

Uno de los objetivos de la actividad física en general es que, en este caso el empleado, conozca como esta compuesto su cuerpo y cuales son sus posibilidades. Para esto una buena herramienta son las conferencias informativas, en las cuales se desarrollarían temas como por ejemplo: Composición Corporal, Nutrición, Cardiopatías Generales, Tabaquismo, como trabajar con una buena postura, etc.

Una vez que ya tengan un plan de actividad física implementado, pueden surgir otros temas que no estén relacionados exclusivamente con el cuerpo, como son: primeros auxilios, como trabajar en equipo visto desde el punto de vista del entrenador, líderes y capitanes, similitudes con el deporte, etc.

Actividades para realizar con la familia

En la actualidad, numerosas investigaciones evidencian la importancia de implementar en las empresas políticas que intenten compatibilizar el trabajo con la vida personal y de esta manera puedan equilibrar sus necesidades familiares y profesionales.

Encontrar ese equilibrio es posible cuando se cuenta con el apoyo de la empresa o institución.

Brindar a los empleados diferentes propuestas cuyos destinatarios sean los integrantes de sus familias, es una manera de revalorizar el rol de la familia. Las actividades físicas, deportivas y recreativas son un ámbito ideal para desarrollar un programa que incluya propuestas para que el empleado comparta con los diferentes integrantes de su familia (hijos, hermanos, abuelos, esposos/as). Pueden realizarse con una programación sistematizada a lo largo del año, en fechas especiales o celebraciones. Estas actividades favorecen el desarrollo de valores que enriquecen el clima de trabajo.

A continuación, se mencionan algunas propuestas a incluir en un programa de estas características:

- ★ “Abuelo, me acompañas a la oficina” (actividades con los abuelos)
- ★ “¿Qué hace papá o mamá en el trabajo?” (Actividades con hijos)
- ★ “Juegos olímpicos para compartir en familia”
- ★ “Un día de vida en la naturaleza” (actividad para toda la familia)³

Campaña para utilizar las escaleras

El uso de escaleras es una actividad física importante, que ofrece beneficios realmente notables, y solo requiere de un cambio de hábito por parte de los trabajadores.

³ <http://activafitness.com.ar/corporativo/index.html>

Para ello, se puede realizar una campaña de comunicación interna dentro de las empresas o instituciones, que promueva el uso de las escaleras por encima de los elevadores; primero con apoyos visuales y con mensajes positivos que motiven, para de esta manera hacer un hábito y un gusto por el uso de las escaleras, señalando los beneficios de tiempo y salud, así como, aumentando la productividad de las personas.

En el apartado materiales de apoyo, encontrarás la guía para aplicar dicha campaña y los carteles de la misma.

Actividades en las instalaciones deportivas de la empresa o institución

Organizar equipos para que se jueguen torneos o competencias dependiendo de que tipo de instalaciones tenga la empresa. Pueden ser:

- ★ Torneos de fútbol
- ★ Mini olimpiadas entre los hijos de los empleados
- ★ Caminatas
- ★ Ciclismo
- ★ Torneos de béisbol, etc.



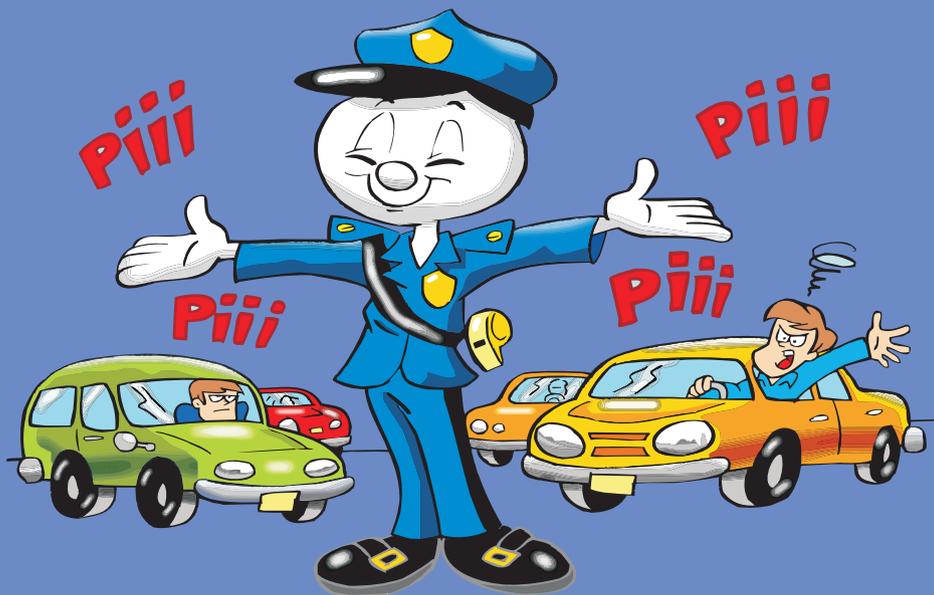
**EJERCICIOS QUE SE PUEDEN
REALIZAR EN EL LUGAR DE
TRABAJO**



A continuación se mencionan ejercicios complementarios que se pueden realizar en los diferentes espacios y tiempos destinados a la actividad física, en el lugar de trabajo.



Ejercicios para liberarse de tensiones:



1. Párese bien derecho, luego levante y baje la cabeza de modo que logre estirar bien el cuello. Gírela lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Baje la cabeza y vuelva a realizar este ejercicio cinco veces.



2. Rote lentamente la cabeza hacia la derecha, y luego hacia la izquierda, realice este ejercicio tres veces.



3. Tire los hombros hacia atrás, todo lo que pueda. Levante su hombro izquierdo y luego relájelo llevándolo lentamente hacia abajo. Luego, haga lo mismo con el hombro derecho.



4. Realice con su brazo derecho un lento movimiento circular, completo, para relajar el hombro. Haga lo mismo con el brazo izquierdo.



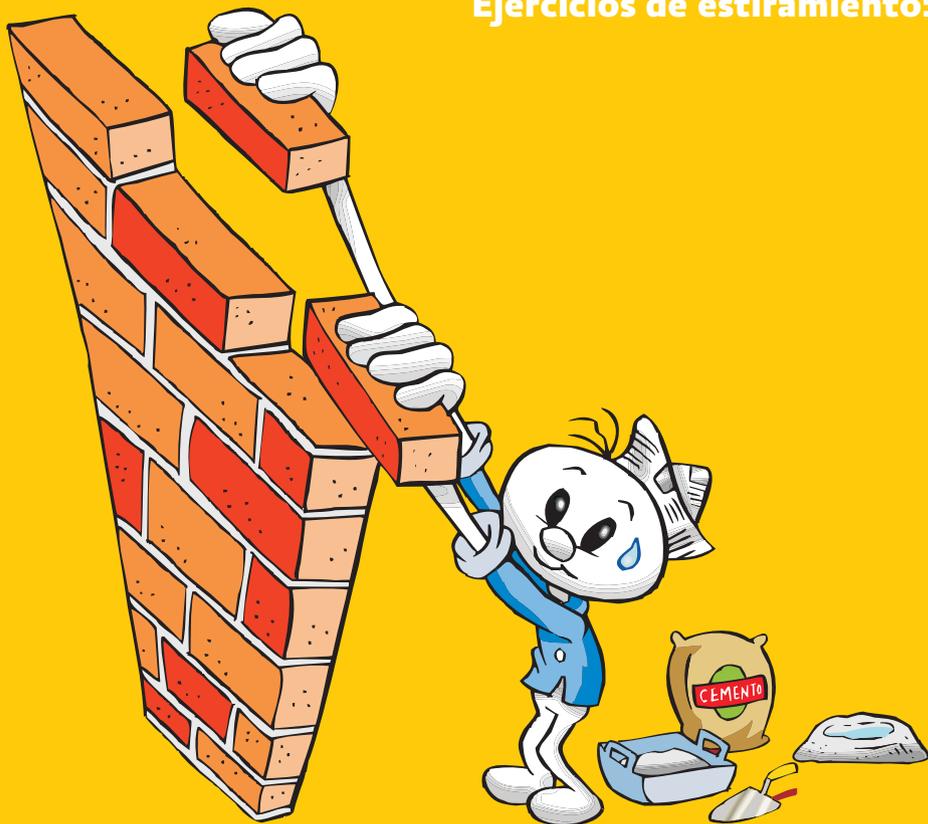
5. Levante y luego relaje ambos hombros. Repita esto diez veces. Pase el brazo derecho sobre su hombro derecho y trate de tocar con la palma de la mano su hombro izquierdo. Repita este proceso con su mano izquierda.



6. Entrecruzar los dedos de ambas manos, ponerlas detrás de la nuca y empujar el cuello hacia atrás haciendo un poco de tensión durante 10 segundos, repitiéndolo unas cinco o seis veces.



Ejercicios de estiramiento:



1. De pie o sentado, se deben estirar hacia arriba los brazos de manera intercalada, como intentando alcanzar el techo. Si el ejercicio se hace de pie, puede combinarse con movimientos en punta de los pies, los cuales deben intercalarse al igual que los brazos.



2. Estirar los brazos hacia los lados con las palmas de las manos hacia arriba, y después realizar movimientos circulares, algunas veces hacia delante y otras veces hacia atrás.



3. Estirar los brazos hacia el frente, con las palmas de las manos hacia abajo. A continuación flexione las muñecas con las palmas de las manos hacia atrás lo más que pueda, haga lo mismo ahora hacia abajo; después separe los dedos lo más que pueda por 10 segundos, luego ciérrelos en puño para después aflojar, repitiéndose el ejercicio por varias ocasiones.



4. Recargar la cabeza hacia atrás viendo hacia el techo, manteniéndola así varios segundos; después incline la cabeza hasta tocar el pecho con su barbilla; repítalo varias veces.



5. Pararse por un rato, estirarse en punta con los brazos levantados sobre la cabeza y bajar lentamente apoyando los talones.

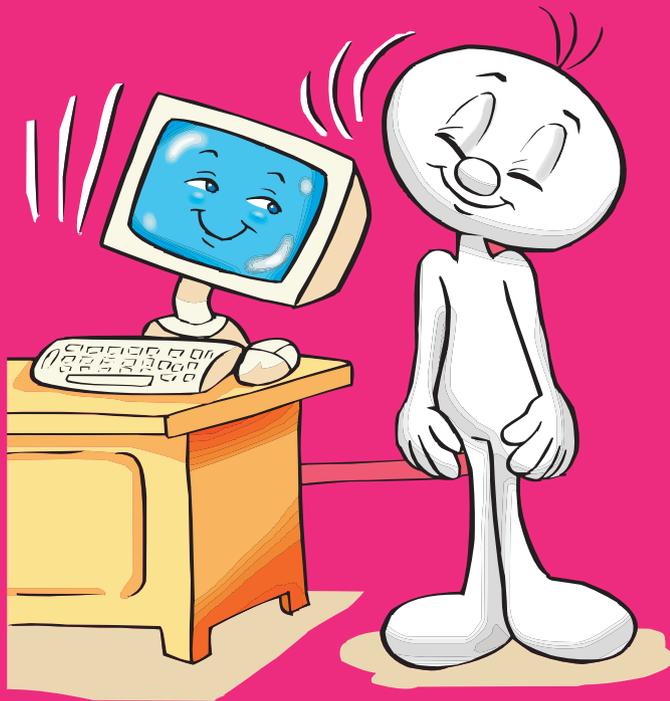


6. Utilizando un portafolio meta el pie dentro de su agarradera, súbalo y bájelo sin tocar el suelo unas diez veces con cada pie.



Ejercicios para mejorar posturas

Si su trabajo es frente a una computadora:



1. Espalda: la columna debe estar recta con los pies algo separados y fijos, rotar el tronco, doblando los codos a la altura de la cintura, 5 veces a cada lado.



2. Cuello: movilizar la cabeza hacia el lado izquierdo y derecho y luego haciendo semicírculos hacia adelante, 5 veces por ejercicio.



3. Extremidades superiores: estirando el brazo, con la otra mano extender la muñeca a la altura de los dedos, 5 segundos por lado.



4. Extremidades inferiores: las plantas de los pies, en el piso o en un apoyapiés; el hueso popliteo –debajo de la rodilla– nunca debe ser comprimido por el asiento, y la parte superior de los muslos tiene que estar levemente inclinada hacia abajo, para permitir la correcta circulación sanguínea.



5. Vista: para relajar los ojos, mirar primero un objeto cercano y luego otro distante, 5 veces. También, taparse la vista con las manos por 5 segundos.



Ejercicios en la silla de trabajo:



1°. Sentarse con la espalda recta y contraer el abdomen. Acto seguido, levantar una pierna a la altura de la cadera y bajarla sin tocar el suelo. Repetir el movimiento 10 veces y cambiar de pierna. Lo ideal es hacerlo tres o cuatro veces con cada pierna.



2°. Extender y flexionar las rodillas 10 ó 12 veces con cada pierna. Realizar tres o cuatro series del ejercicio.



3°. Para los abductores, y con el fin de mejorar la circulación, abrir y cerrar las piernas (a la altura de la cadera).



4°. La "tijera" consiste en abrir y cerrar las piernas y cruzarlas una sobre la otra cambiando de pierna. Hacer 10 repeticiones en tres o cuatro series.



5°. Una buena manera de estirar los hombros y el cuello y evitar contracturas es sentarse en la silla con la espalda recta y llevar muy lentamente el hombro derecho hacia arriba y hacia abajo y hacer lo mismo con el izquierdo. Repetir al menos ocho veces.



IMPLEMENTACIÓN



Verifique si se llevó a cabo la detección de los problemas de salud e identifique las recomendaciones específicas, para llevar un mejor control y seguimiento para las actividades físicas.

Las sesiones de actividad física se deberán de realizar en un área libre de muebles y ventilado con un tiempo establecido, dentro de las actividades laborales pueden ser de 30 minutos mínimo a 50 minutos máximo, al inicio o al finalizar la jornada. Es recomendable que sea por lo menos 2 veces a la semana.

Las actividades físicas tendrán que ser realizadas con la asesoría o conducción de un profesional de educación física.

Es recomendable que los trabajadores utilicen ropa cómoda y tenis.

Poner a la mano un despachador de agua para que los trabajadores la consuman al finalizar sus actividades.



RECOMENDACIONES PARA ACTIVARSE



Estas son recomendaciones, que pueden ponerse a la vista en áreas concurridas o circular entre todos los trabajadores para que en la medida de lo posible traten de mantenerse en movimiento.

- ★ Bájate del transporte una o dos paradas antes y camina.
- ★ Ve caminando a los lugares cercanos del trabajo.
- ★ Efectúa las conversaciones telefónicas de pie, haciendo movimientos sencillos de estiramiento.
- ★ Utiliza parte del tiempo de la comida para caminar.
- ★ Si usas automóvil, estacionalo unas cuadras antes de tu lugar de destino.
- ★ Practica el baile dentro o fuera del hogar.
- ★ Camina cuando tengas que entregar un papel o hablar con alguien dentro de tu empresa, en lugar de utilizar las extensiones de teléfono
- ★ Destina un tiempo cada día para caminar con la familia, amigos, compañeros o con una mascota.
- ★ Si estas en la misma posición por mucho tiempo, realiza movimientos suaves con los hombros, cabeza y brazos.
- ★ Al realizar el trabajo enfrente del escritorio, procura no inclinar demasiado el tronco sobre el escritorio, mantén la espalda recta.
- ★ Al estar sentado, procura no hundirte en el asiento; es decir, deberás mantener la espalda y cadera recargadas al respaldo del asiento
- ★ Siempre que puedas, camina, trota levemente sobre la punta de los pies y realiza ejercicios de relajamiento.
- ★ En lugar de elevadores o escaleras eléctricas, utilice escaleras normales.
- ★ Camina en lugar de arrastrar la silla.

CONCLUSIÓN



Tener un *Manual para la Actividad Física en los Lugares de Trabajo*, favorece a la prevención de sobrepeso y obesidad y de sus complicaciones de salud, además del estrés físico y psicológico, y ayuda a mantener un estado psicofísico óptimo para que los trabajadores de la empresa tengan la suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo y mejora de su salud.

También permite optimizar su rendimiento, no desde un punto de vista que los trabajadores estén plenamente en forma, sino que, el cuerpo del empleado sea cada vez más funcional y que esté en las condiciones más óptimas para la realización de sus funciones dentro de la empresa

Un trabajador sano y acondicionado está por más tiempo vinculado a su empresa, y además es más productivo y positivo.

MATERIALES DE APOYO:

1. Guía para la aplicación de la campaña “Uso de escaleras en los lugares de trabajo”
2. Carteles de la campaña “Uso de escaleras en los lugares de trabajo”