



**UNIVERSIDAD
TORCUATO DI TELLA**

ESCUELA DE NEGOCIOS

PROGRAMA HSBC 3º Edición - 2010

***“Beneficio de la actividad física en el
estrés laboral”***

Autor: Fernando Ucciardello

Tutor: Diego Surur

JUNIO 2015



AGRADECIMIENTO

A mi actual trabajo, el HSBC Bank Argentina, y en particular al Sr. Juan Parma que me dieron la posibilidad de compartir estos 4 años brillantes junto a colegas de la institución en esta gran Casa de Estudios como es la Universidad Torcuato Di Tella.

A Diego Surur, mi tutor y guía en el desarrollo de la Tesis. A Vanessa Welsh por la excelente predisposición y colaboración;

A todos los profesores que me ayudaron a formarme y a ser un poco mejor cada día;

Y a mis padres, hermanos, amigos y novia que me apuntalaron en todo momento...



RESUMEN

El sedentarismo, definido como “una forma de vida con poco movimiento”, es uno de los flagelos modernos que provocan una situación crítica en la vida de todos los habitantes del planeta. Las herramientas claves para combatirlo son la actividad física y el deporte junto a los hábitos higiénicos y alimentarios, que ayudan al hombre a adquirir, mantener e incrementar la salud. Estos hábitos, no están debidamente incorporados en el colectivo imaginario y, como consecuencia, la población de riesgo se encuentra visiblemente aumentada según los últimos informes. Esta situación particular, afecta a las organizaciones en forma directa, en relación al bienestar psicofísico de sus recursos humanos.

El objetivo principal de esta tesis es demostrar que la adquisición de hábitos saludables beneficia al hombre no solo en su condición física general sino también en la capacidad de enfrentar situaciones de tensión de manera más eficaz, lo que redundará en un beneficio económico para la organización a la que pertenece, y en una mejor perspectiva en cuanto a la calidad de las relaciones con pares y superiores.

Como metodología para explicar las relaciones causales entre la optimización de la salud y el rendimiento de los recursos humanos en las organizaciones, se han utilizado tanto análisis de casos preexistentes que validan la afirmación como encuestas y bibliografía relacionada.

La presente investigación logra explicar la relación que existe entre la adquisición de hábitos regulares de actividad física y las mejoras en el rendimiento intelectual de los individuos, el manejo del estrés y la calidad de sus relaciones en general.



PALABRAS CLAVES

Sedentarismo, bienestar, hábito, educación, estrés laboral, motivación



INDICE

Resumen	3
Introducción	7
Hipótesis	10
Parte I: Marco Teórico	11
Capítulo I: Aspectos generales sobre la Salud	11
Capítulo I: El Sedentarismo	14
Capítulo II: La Actividad Física como estrategia preventiva	28
Capítulo III: El Estrés	38
Capítulo IV: El estrés laboral	42
Parte II: Marco Empírico	45
Capítulo I: Implantación de programa de actividad física en el terreno laboral	46
Capítulo II: Encuesta Personal	48



Capítulo III: Actividades Preferidas	54
Conclusión	59
Bibliografía Consultada	60
Anexos	61



INTRODUCCIÓN

Enmarcamos al **sedentarismo** como el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del **hombre quieto** que tiende a arraigarse en la sociedad, perjudicando la salud de los individuos, sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural.

Actualmente, si bien cada vez más empresas ponen énfasis en los incentivos, estímulos y beneficios a sus empleados con el fin de obtener los mejores resultados, aún son muchas las que realmente no saben qué herramientas utilizar o no le dan la importancia al tema “sedentarismo y malos hábitos”, sin llegar a percibir las pérdidas que provoca, por los recursos humanos desaprovechados, con alto riesgo de salud, falta de motivación y ausentismo. El área de Recursos Humanos tiene dentro de cada empresa innumerables tareas, siendo el **estrés laboral** una de los más preocupantes y sobre el que se debe enfatizar periódicamente. Otra y no menos importante, la salud del personal, más específicamente en el sedentarismo que la propia rutina provoca.

A pesar de los esfuerzos por motivar y estimular al personal, la mayoría de las corporaciones no logran generar el impacto suficiente en sus empleados como para mantenerlos estimulados, incentivarlos a realizar actividad física, modificar ciertos hábitos nocivos, sin llegar, de este modo, a generar mejores resultados, ideas innovadoras, nuevos productos que los lleve a mantener un éxito constante en los mercados de hoy, tan competitivos.

Una situación generalizada de estrés dentro de una organización, debida a la suma de varios factores producidos por la cultura organizacional que marca tiempos y objetivos sobre exigentes a sus colaboradores puede afectar notablemente en los resultados económicos de la empresa.



El factor clave a la hora de gerenciar recursos humanos, son quienes lideran y dirigen los equipos de trabajo. Es por este motivo que un buen liderazgo es la principal herramienta del éxito, “predicando con el ejemplo”, acompañando al colaborador en su desarrollo y guiándolo si es necesario a incorporar a su rutina diaria *hábitos saludables* como la actividad física, tanto individual como en equipo. A partir de ello podemos generar inclusive sinergia, colaboración y empatía, pilares fundamentales en un grupo de trabajo.

Y este es el foco al que hay que apuntar, ganar al empleado como persona, para poder obtener lo mejor de él, siendo que se encuentra potencialmente motivado, y a su vez, capacitado eficientemente para canalizar todas aquellas posibles “amenazas” contra su salud integral, evitando de esta manera las consecuencias que trae el estrés laboral.

Ganar al empleado como persona, no es materia sencilla. No se logra solamente con recompensas monetarias, sino que también, con el sentido de pertenencia que hace que el trabajador se sienta parte integrante del equipo que toma las decisiones para alcanzar ese éxito tan buscado.

Tanto el tema de la motivación como la neutralización de los niveles de estrés demandan muchas energías sobre cada área de trabajo. Desde la recaudación de información mediante distintas actividades, el dialogo permanente con el personal, realización de encuestas periódicas, indagar sobre sus necesidades, etc. son ejemplos claros de las herramientas utilizadas para detectar índices de estos puntos tan vulnerables en los equipos y áreas de trabajo

En los últimos años muchas organizaciones han adoptado la modalidad de sumar un gimnasio en sus estructuras edilicias, descuentos en clubes de la zona, organizar actividades y eventos una vez al año, apoyar económicamente con



incluir equipos/selecciones de empleados en actividades de competencia con otras organizaciones pares y creen que con estas herramientas han “cumplido” con este rol de atacar al sedentarismo y la “vida sana”. Las entrevistas y encuestas nos dirán lo contrario dado que un grupo minúsculo de la organización participa de las diferentes actividades.

La presente investigación explicará las razones por las cuales la adquisición de hábitos saludables redundará en beneficios tanto para las empresas que se ocupen de incentivarlos, como para los individuos en su faz personal y laboral. El camino de este estudio estará guiado por la respuesta a las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante la actividad física para disminuir riesgos de enfermedades hipocinéticas?

¿Qué es el sedentarismo? ¿Cuál es su incidencia en la Argentina?

¿Cuáles son las actividades físicas preponderantes en nuestro país? ¿Cuáles son las preferencias de cada género?

¿Qué es la actividad física regular moderada? ¿Y la compensatoria? ¿Cuál es el impacto en la salud de las personas?

¿Cuáles son los beneficios de un programa preventivo de actividad física en el trabajo?

¿Qué es el estrés? ¿Cuáles son sus fases? ¿Qué es el estrés laboral?

“Cuando se hace ejercicio, se liberan endorfinas. Al hacer esfuerzo se libera el estrés y uno deja de pensar en los problemas laborales”.



HIPOTESIS

El objetivo de este trabajo será demostrar que la adopción de hábitos saludables de actividad física, ayudan al individuo no sólo a mejorar su condición física y estado de salud en general, sino a enfrentarse a situaciones de tensión de manera más eficaz, obteniendo mejores resultados económicos tanto para la organización a la que pertenece como así también de relación con sus pares y superiores.

La presente investigación es de tipo “explicativa” ya que busca relaciones causales entre el estrés laboral, el sedentarismo y la motivación con el rendimiento de los individuos a través de la actividad física, buscando promover una mejor calidad de vida tanto fuera como dentro de las corporaciones y su ámbito de trabajo, que hacen a una parte importante en la vida de la mayoría de las personas.

Las herramientas de estudio utilizadas son:

1) la encuesta anónima. La misma se implementó creando una serie de preguntas y distribuyendo la misma a un número determinado de personas, entre 25 y 60 años de edad, colaboradores de distintos rangos, con y sin personas a cargo, en HSBC Bank Argentina SA.

2) Análisis de estudios ya realizados sobre los beneficios de la actividad física en el estrés laboral (o síndrome de burnout).



PARTE I: MARCO TEORICO

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES SOBRE LA SALUD

Tener una buena salud a lo largo de la vida es una aspiración de todo individuo, del grupo familiar y de la sociedad en general.

El ser humano en nuestra sociedad moderna está expuesto permanentemente a perder su salud por factores exógenos y endógenos causados por agentes patógenos, medio ambiente y factores hereditarios como también hábitos y conductas sedentarias. Estas últimas son producto de las comodidades generadas por el progreso económico que redundan en avances tecnológicos, como los medios de locomoción mecánicos, la televisión y la computación, entre otros, lo que hace que la población en general realice un mínimo de ejercicio físico en su vida diaria.

El papel que desempeña la actividad laboral en el desarrollo de la personalidad humana, en el área motriz, está determinado, primeramente, por la tecnología respectiva. Sin embargo, el hombre lleva a cabo una transformación de su propia naturaleza en el proceso laboral, en dependencia con el carácter del trabajo, el cual está influenciado decisivamente por las condiciones de producción y por la estructura social. Así, por ejemplo, recién en nuestra formación social se dan las condiciones para que el trabajo llegue a una verdadera realización personal del ser humano. El trabajo es la forma esencial y más importante de la actividad humana, en la que se lleva a cabo el metabolismo y el contacto activo del medio ambiente.

El hombre libre de pretensiones utilitarias inmediatas, creó muchas posibilidades nuevas de actividad física, formas motoras y combinaciones de ejercicios que fueron mucho más allá de los movimientos productivos ya existentes. La



motricidad humana adquirió mediante la ejercitación y el entrenamiento un alto grado de capacidad y de perfeccionamiento técnico.

La tecnología moderna ha reducido las exigencias físicas de actividades cotidianas tales como la limpieza de la casa, lavar la ropa y los platos, cortar el césped y los desplazamientos al trabajo. Una buena parte de lo que antes requería una hora de actividad física puede obtenerse hoy en tan sólo unos segundos apretando un botón o marcando un número. En consecuencia la gente dispone de más minutos para dedicar a otras actividades. No obstante, lo malo es que, en realidad, muchas de estas actividades del tiempo libre son sedentarias.

Aunque el cuerpo humano está diseñado para el movimiento y la actividad física agotadora, generalmente, el ejercicio no forma parte del estilo de vida normal. No puede esperarse que el cuerpo humano funcione de modo óptimo y que permanezca sano durante largos períodos de tiempo si se abusa de él, o si no es utilizado como debiera. Así, la inactividad física ha conducido a un aumento de enfermedades hipocinéticas ¹(hipo “falta de” y cinética “movimiento”). Los individuos que no hacen ejercicio físico regularmente están sometidos a un mayor riesgo de desarrollarlas, tales como las coronarias, de hipertensión, obesidad y trastornos músculo-esquelético. La mejor defensa contra el desarrollo de enfermedades hipocinéticas es poner a trabajar los músculos, los huesos, las articulaciones, el corazón, los pulmones y los órganos internos de un modo regular mediante un programa sistemático de ejercicio físico.

Una vez conocidas las variables y evaluaciones imprescindibles para la práctica de la actividad física, podemos hablar de un programa de actividades físicas y recreativas para un grupo de trabajadores, que cumpla con los objetivos determinados.

¹<http://www.patriciaminuchin.com.ar/publicado/42Educación Física - Nutrición Deportiva>



Toda actividad a realizar, incluyendo la actividad física, con objetivos claros y definidos, debe tener un plan de trabajo estructurado donde se establezca, en forma concreta y precisa, la finalidad, los resultados esperados y los plazos para alcanzarlos. De esta forma tras la evaluación periódica se sabrá si la estrategia escogida para el logro del objetivo fue correcta.

La práctica de actividad física y recreativa va a producir una serie de adaptaciones en el organismo.² Estos efectos van desde la obtención de un cuerpo más armónico, un aumento de la resistencia, una mejoría de la coordinación, aumento de la fuerza y la elasticidad, entre otras variables fisiológicas. Además, el ejercicio produce en los individuos que lo realizan, una sensación de bienestar, tanto en la persona que lo efectúa con fines competitivos, como en aquella que lo realiza con motivos recreacionales.³

² www.cemdde.com.ar

Erdociaín, L – Solis, D. – Isa, R. (2011). *“Hábitos Deportivos de la población Argentina”*

³ Revista de Psicología del Deporte – 2011. Vol.20, núm 2, pp. 589-604



CAPÍTULO II: EL SEDENTARISMO. SU SIGNIFICANCIA Y EL COMPORTAMIENTO EN ARGENTINA.

Los informes de la Organización Mundial de la Salud,⁴ expresan claramente que uno de los flagelos modernos que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta es el sedentarismo.

El Lic. Luis Erdociaín, la Lic. Diana Solis y el Lic. Rubén Isa lo definen en “Hábitos Deportivos de la población Argentina” – Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación (2001) como “una forma de vida con poco movimiento”.⁵

El mismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del **hombre quieto** que tiende a arraigarse en la sociedad, perjudicando la salud de los individuos, sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural.

Sus consecuencias:

- Aumenta el riesgo de contraer enfermedades
- Potencia las enfermedades crónicas
- Perjudica la salud física, psíquica y social
- Disminuye la longevidad

En nuestro país aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de 25 a más de 70 años no realizan prácticas regulares.

Asimismo aquellos que participan, lo hacen en general, con una frecuencia o dosificación inadecuadas. Este panorama permite señalar que no están debidamente incorporados en el imaginario colectivo, los hábitos que conllevan dichas experiencias vitales. La consecuencia es que un gran número de

⁴ (www.who.int/es/)

⁵ www.cemdde.com.ar/biblioteca/Sedentarismo_en_Argentina.pdf



ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en la categoría de **población de riesgo**. Es decir, son potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad.

El estilo de vida sedentaria no sólo atenta contra la calidad de vida de la población provocando la aparición de enfermedades, sino que además, tiene un alto costo económico para el país.

Un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si lográramos cambiar este estado de situación con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de dichas actividades. De esta forma, los exiguos recursos serían orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y mejoramiento de la salud pública y no solamente a cubrir las urgentes demandas coyunturales que ocasionan las enfermedades.

A continuación se presenta un informe realizado por la Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación (año 2001), donde se analiza el comportamiento de la población adulta (hombres y mujeres de entre 25 y 70 años de edad), de la ciudad de Buenos Aires y 19 partidos del conurbano bonaerense, donde se indagó acerca de las actividades practicadas y de mayor preferencia.⁶

El objeto es entender la preponderancia de la actividad física en la vida de esta población, las actividades más elegidas y los motivos que se esgrimen por la no realización de la misma.

Por su significación se seleccionó el aglomerado urbano de Buenos Aires (Ciudad Autónoma y 19 partidos del conurbano bonaerense), para indagar acerca de las actividades practicadas y de mayor preferencia de la población adulta. Para su análisis, detallaremos las más importantes y los siguientes criterios:

⁶ www.cemdde.com.ar/biblioteca/Sedentarismo_en_Argentina.pdf



Las actividades físicas comprenden acciones como caminar, correr, andar en bicicleta o patines y la gimnasia (entendida como actividad física y no en su versión deportiva).

Entre los deportes, el fútbol es el único y más destacado con su dominante presencia dentro del sexo masculino (Cuadro y Gráfico 1). Como las demás opciones no presentan en general valores de significativo valor estadístico, se agruparon dentro de la categoría “Otros deportes”: atletismo, deportes de combate, básquet, handball, hockey, natación, paddle, rugby, tenis, voleibol y otros.

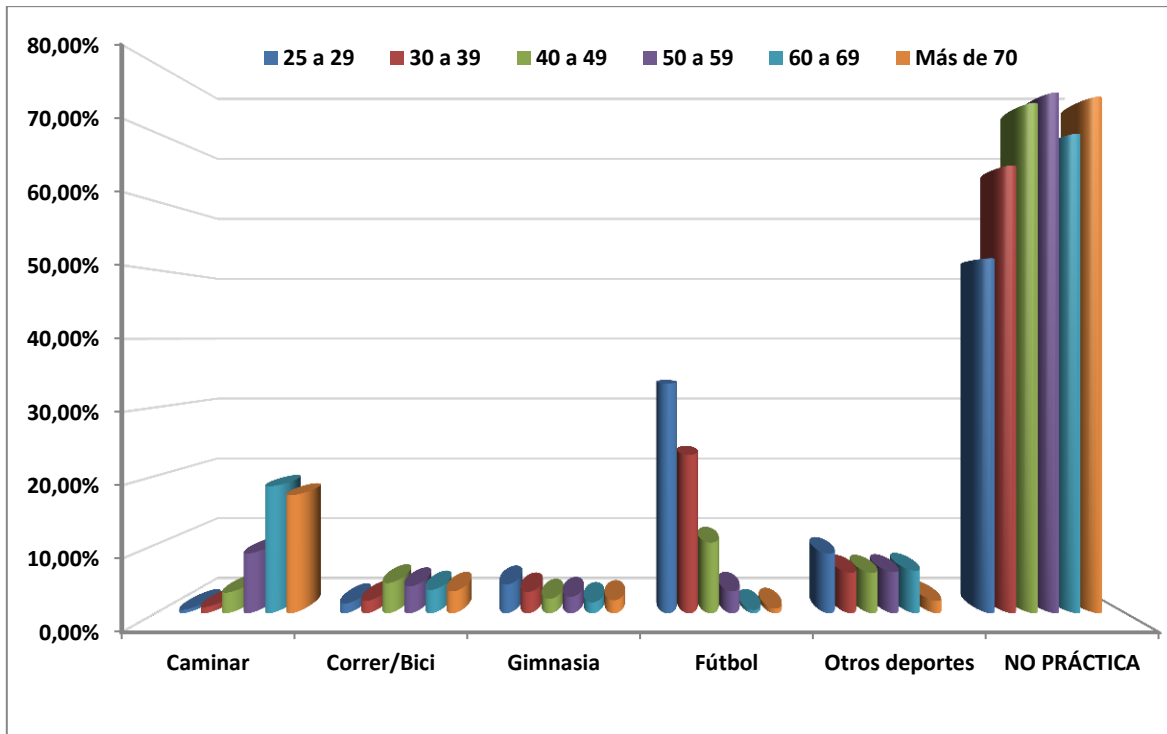
Cuadro 1: Aglomerado Buenos Aires – Relación de actividades físicas y deportes practicados con la No Práctica. Varones

VARONES	25 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	Más de 70
Caminar	0,5%	0,9%	3,0%	8,7%	18,5%	17,2%
Correr/Bici	1,4%	1,8%	4,4%	3,9%	3,4%	3,2%
Gimnasia	4,2%	3,1%	2,1%	2,4%	1,6%	1,9%
Fútbol	33,5%	23,1%	10,3%	3,2%	0,5%	0,7%
Otros deportes	8,7%	5,9%	5,9%	6,0%	6,2%	1,8%
NO PRÁCTICA	51,7%	65,2%	74,3%	75,8%	69,8%	75,2%

Fuente: Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001



Gráfico 1: Aglomerado Buenos Aires – Relación de actividades físicas y deportes practicados con la No Práctica. Varones (Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001)



Principales características

- En el sexo masculino se observa la predominante presencia del fútbol a través de todas las edades, con tendencia declinante hacia las franjas etarias más elevadas.
- A partir de los 60 años, aparece con fuerza, la preferencia de práctica por las caminatas.
- No se registran en las demás actividades o deportes cifras de significativo valor estadístico.



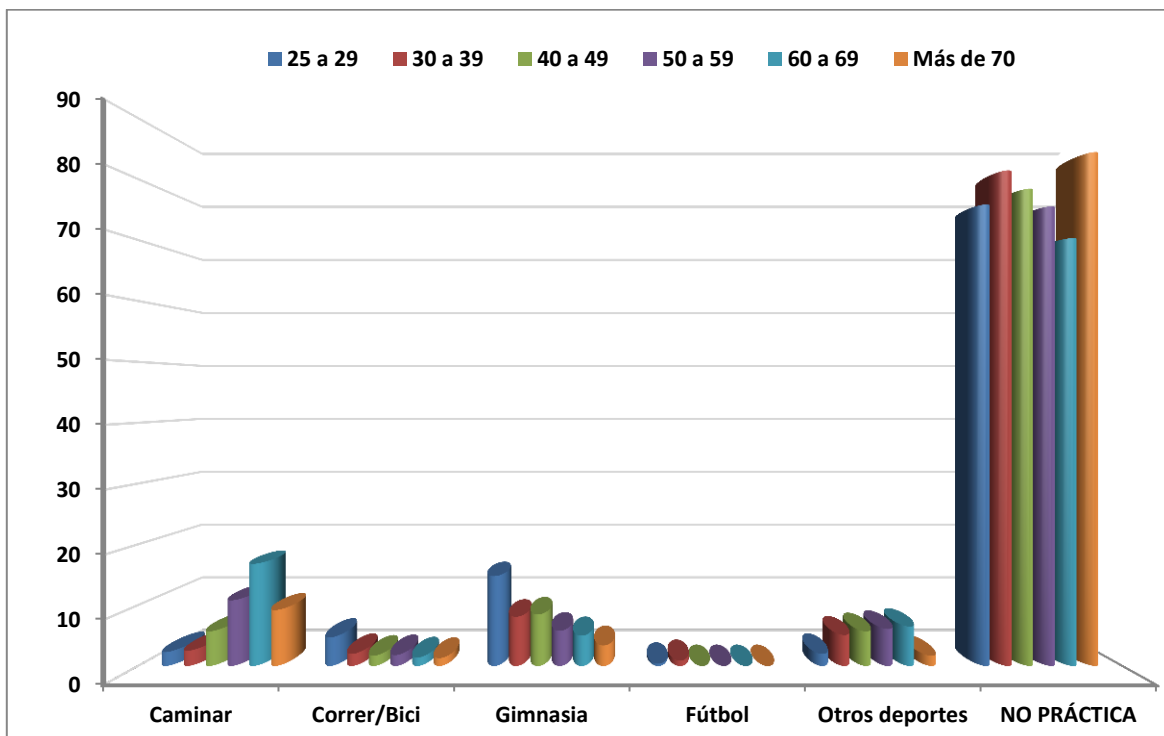
- El hábito por la práctica del fútbol, mantiene a la mayoría de los varones en actividad durante un largo período de su vida, favoreciendo con su presencia una menor caída en los niveles de No Práctica.

Cuadro 2. Aglomerado Buenos Aires – Relación de actividades físicas y deportes practicados con la No Práctica. Mujeres

MUJERES	25 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	Más de 70
Caminar	2,3%	2,5%	5,7%	10,8%	16,8%	9,2%
Correr/Bici	4,7%	2,0%	1,7%	1,8%	1,4%	1,3%
Gimnasia	14,8%	8,1%	8,5%	5,8%	5,0%	3,4%
Fútbol	0,4%	0,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Otros deportes	2,0%	5,1%	5,7%	6,1%	6,5%	1,7%
NO PRÁCTICA	75,8%	81,4%	78,4%	75,5%	70,3%	84,4%

Fuente: Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001

Gráfico 2. Aglomerado Buenos Aires – Relación de actividades físicas y deportes practicados con la No Práctica. Mujeres (Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001)





Principales características:

- En el sexo femenino es la gimnasia (entendida como actividad física) la que resulta más relevante a través de todas las edades. Su tendencia es declinante en las edades más avanzadas. (Cuadro y Gráfico 2)
- A partir de los 40 años, aparece en escena la presencia de las caminatas, adquiriendo un peso más importante a partir de las franjas etarias siguientes.
- No se observan datos de significativo valor estadístico en las otras actividades.
- Se puede determinar entonces, en comparación con el sexo masculino, una mayor exclusión de la mujer en la práctica deportiva.

Razones de No Práctica – Según la condición de actividad

Al indagar sobre los motivos que impiden a las personas acceder a la práctica regular de actividades, se encuentran diversas razones de carácter material o simbólico. Como consecuencia, provocan la exclusión de amplios sectores de la población, aunque manifiesten su interés por desarrollar alguna actividad física o deportiva. Se toma como ejemplo el aglomerado Buenos Aires (Cuadro 3 y Gráficos 3 y 4)

Cuadro 3. Aglomerado Buenos Aires - Razones de No Práctica según condición de actividad. Varones

RAZONES	TOTAL	PEA (Población Económicamente Activa)		NO PEA
		Ocupados	Desocupados	
Falta de tiempo	49,5%	95,2%	2,8%	2,0%
Falta de Dinero	12,9%	57,6%	33,8%	8,6%
Falta de Instalaciones	0,4%	34,5%	33,5%	31,6%
Por distancia	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Salud	13,9%	38,8%	7,8%	53,4%

Fuente: Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001



Gráfico 3. Aglomerado Buenos Aires - Razones de No Práctica según condición de actividad. Varones (Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001)

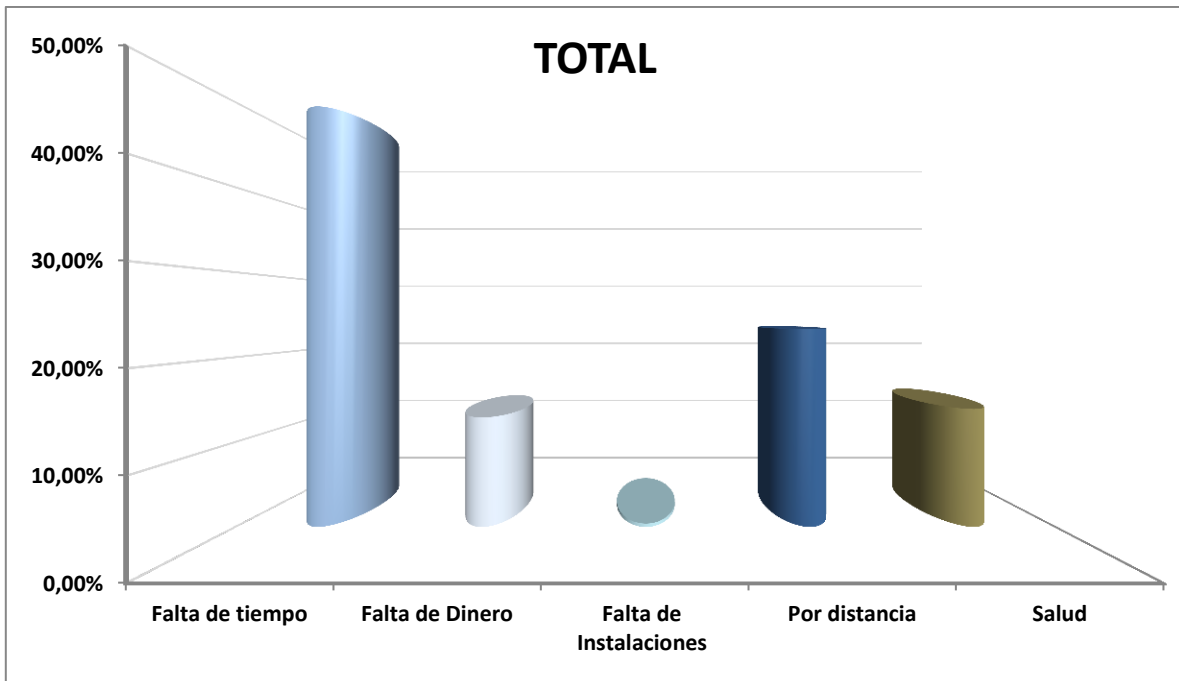
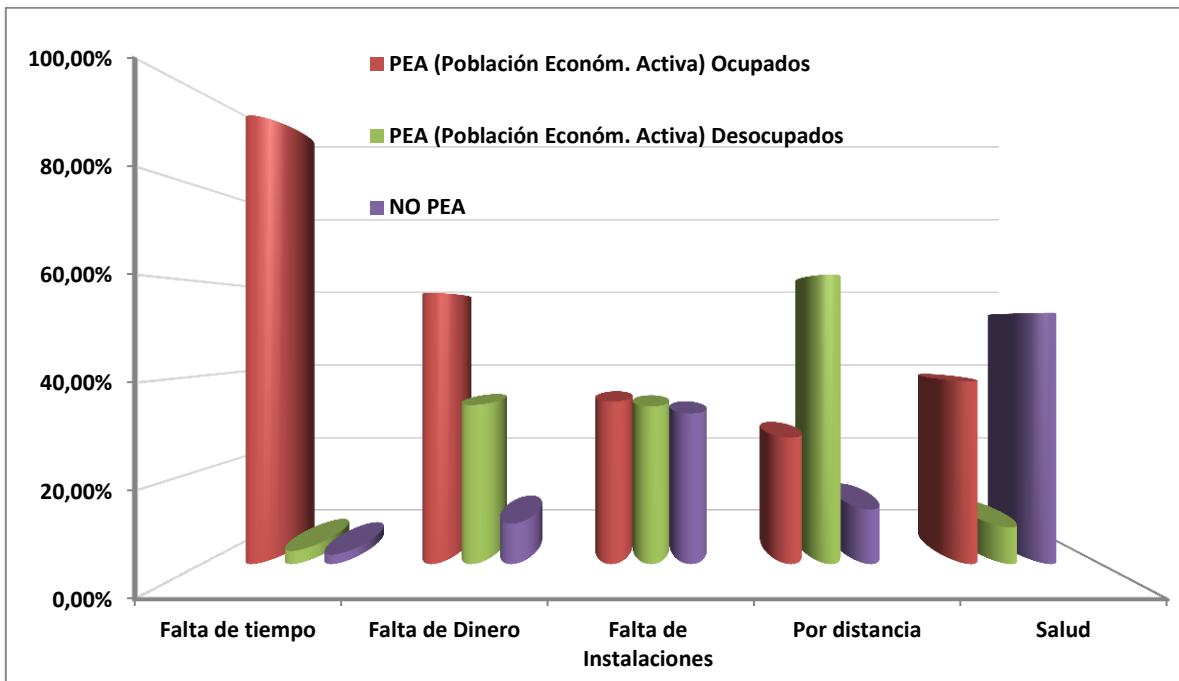


Gráfico 4. Aglomerado Buenos Aires - Razones de No Práctica según condición de actividad y Tipo de Población. Varones (Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001)





Cuadro 4. Aglomerado Buenos Aires - Razones de No Práctica según condición de actividad. Mujeres

RAZONES	TOTAL	PEA (Población Económicamente Activa)		NO PEA
		Ocupados	Desocupados	
Falta de tiempo	42,2%	65,8%	4,2%	30,0%
Falta de Dinero	21,4%	39,4%	24,7%	35,9%
Falta de Instalaciones	0,3%	0,0%	33,4%	66,6%
Por distancia	0,2%	50,3%	0,0%	49,7%
Salud	10,3%	17,3%	3,4%	79,3%

Fuente: Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001

Gráfico 5. Aglomerado Buenos Aires - Razones de No Práctica según condición de actividad. Mujeres (Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001)

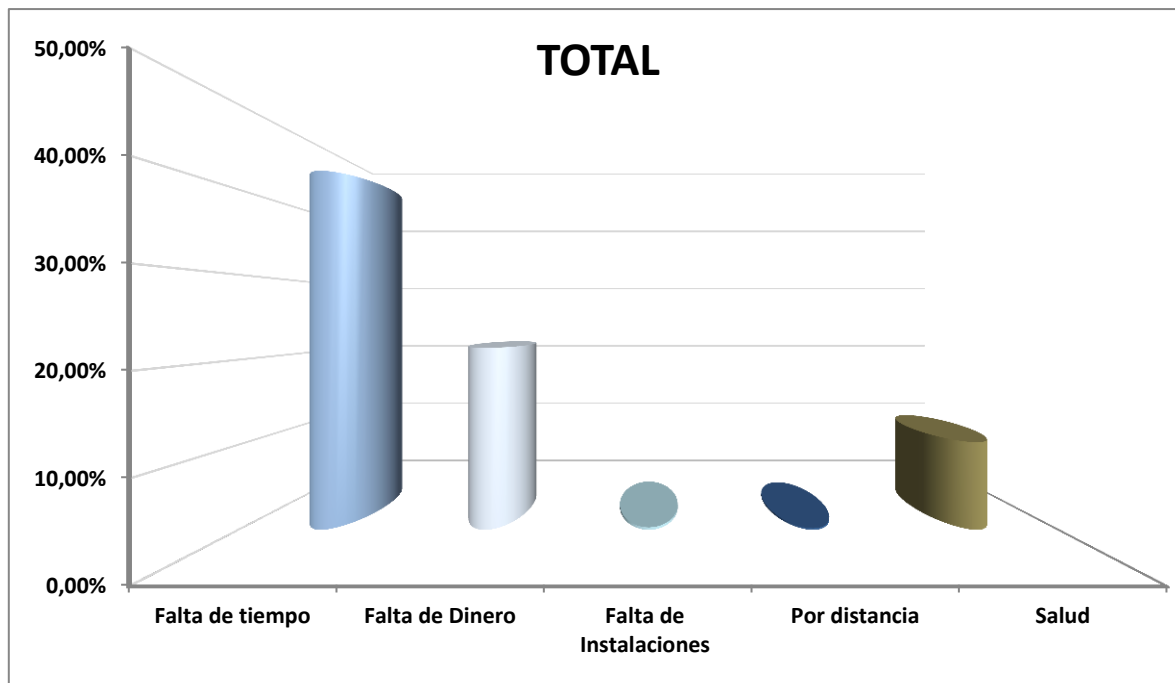
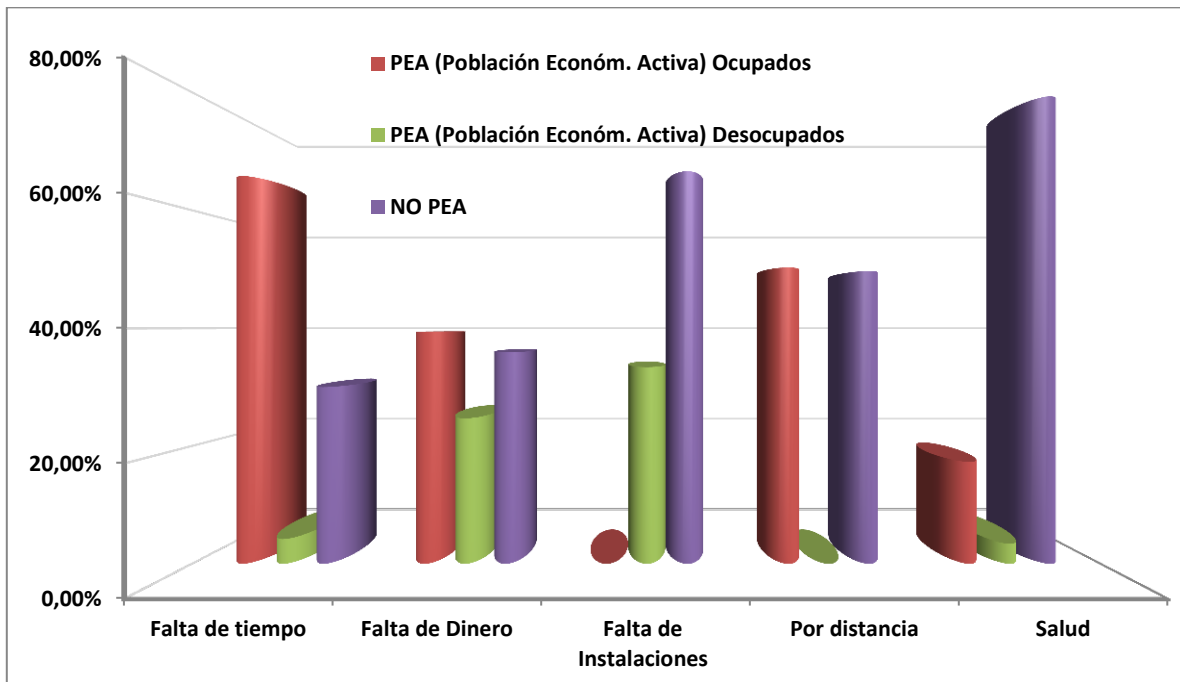




Gráfico 6. Aglomerado Buenos Aires - Razones de No Práctica según condición de actividad y Tipo de Población. Mujeres (Secretaría de Turismo de la Nación – Año 2001)



Principales características:

- Falta de tiempo: los valores más relevantes se observan en varones y mujeres de clase media.
- Falta de dinero: en el varón de clase baja y media aparece como significativo, mientras que en la mujer aparece con fuerza en la clase media.
- Falta de instalaciones: en el sexo masculino es muy evidente la fuerte barrera que existe en las clases populares para acceder a espacios donde desarrollar la actividad y el contraste con las personas de ingresos superiores. En la mujer la caída es menor pero mantiene esa tendencia.
- Por distancia: no se registra en varones esa problemática. Si en mujeres de clase media y baja.



- Por salud: los valores más significativos se ven en las clases medias y bajas. (Cuadro 4 y Gráficos 5 y 6).

Muchas personas señalan al deporte como una de sus actividades preferidas. Responden además que realizan las prácticas en forma habitual, como parte de su vida cotidiana. Expresan de alguna manera que la actividad que desarrollan está incorporada a sus conductas y se constituye en una parte importante de su cultura. Sin embargo, debemos preguntarnos, si las condiciones en que realizan (tiempo y dosificación), conforman en realidad hábitos que favorezca el cuidado de su salud.

Para su mejor comprensión, debemos recordar que en nuestro país, aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de 25 a más de 70 años, no realizan prácticas físicas o deportivas.⁷

A modo de ejemplo, en los varones de 40 a 49 años se registra un nivel de práctica sólo del 25,7% y un poco más de la mitad (52,7%), lo hacen una vez a la semana.

- Cuando se analiza las prácticas efectuadas **tres o más veces a la semana**, se encuentra, según el género, distintas conductas.⁸ Aproximadamente un 20% de los varones que desarrollan alguna actividad, mantienen hasta los 49 años una frecuencia similar de práctica aumentando los porcentajes en forma sustancial y progresiva a medida que avanza la edad.

⁷ www.cemdde.com.ar/biblioteca/Sedentarismo_en_Argentina.pdf

⁸ www.cemdde.com.ar/biblioteca/Sedentarismo_en_Argentina.pdf



- En las mujeres de 25 a 59 años, dichos porcentajes son significativamente superiores, presentando tendencias declinantes según la franja etaria en la que se encuentren.
- A partir de los 60 años se advierte una clara tendencia ascendente en los varones, llegando a superar en forma significativa al sexo femenino. En las mujeres se mantiene su anterior comportamiento.

Sobre la base de estos datos se puede concluir que en ambos sexos, no sólo se registran bajos porcentajes de práctica en las distintas edades, sino que además se suma la escasa frecuencia con que se realizan. Son claros indicadores de la ausencia de hábitos en actividad física y deporte en los adultos argentinos de ambos géneros. Asimismo establecen la necesidad de fomentar líneas de acción que reviertan en un futuro estas tendencias. La adecuada concientización sobre los beneficios de la actividad física y su impacto favorable sobre la salud, será el elemento vital para la incorporación de dichas conductas en la población, hacia una forma de vida más salud y lejos del estrés laboral.

El concepto de actividad física regular – moderada refiere al conjunto de actividades que realizan las personas en su vida diaria (caminar, subir escaleras, lavar el auto, trasladar elementos, etc.) más las de tipo físico – deportivas (caminata intensa, bailar, andar en bicicleta, hacer gimnasia, jugar al fútbol, nadar, etc.) que contengan un impacto físico de mediana frecuencia e intensidad.⁹

Su dosificación y elección están particularmente relacionadas a las características, posibilidades, necesidades y objetivos de cada persona. Además es aconsejable, que cada una seleccione aquellas actividades y lugares de práctica que le resulten confiables y placenteros. Asimismo son muy importantes los controles médicos periódicos y la adecuada alimentación.

⁹ Sedentarismo y Salud: efectos beneficiosos de la actividad física. ocw.un.es/gat/contenidos/palopez



Si fuera posible el apoyo técnico de un profesional de Educación Física, permitirá garantizar la debida orientación hacia la racionalidad, sustentabilidad y beneficios emergentes de las prácticas.

Una persona puede mantener o mejorar su salud si realiza 40 minutos diarios (continuos o discontinuos) de actividad en forma sistemática, regular, controlada, dosificada, de acuerdo a su aptitud y su edad.

Lo aconsejable es hacerlo diariamente si son de bajo impacto, cinco días a la semana si son moderadamente intensas y tres días si son más vigorosas. Es decir, debemos cuidar siempre la relación tiempo – intensidad como criterio preventivo y protector de la salud. Toda actividad desarrollada fuera de estos parámetros podemos considerarla como insuficiente y no tendrá en consecuencia los efectos buscados.

Russell Clayton¹⁰, profesor asistente de administración en la universidad de Saint Leo, en Florida, planteó “si por ejemplo usted corre un kilómetro o sube 10 pisos de escaleras en el trabajo y se siente bien consigo mismo por hacerlo, eso se traducirá y abarcará otras áreas de la vida”. Luego de un estudio realizado a 476 adultos que trabajaban, se halló que los participantes que hacían ejercicio se sentían bien consigo mismos, sentían que podían lograr tareas difíciles, y eso abarcaba a la vida laboral y familiar

Mens sana in corpore sano dice la cita latina que tanto se usa y a la que no siempre se hace caso. En los países desarrollados se vive en una época engañosa: todas las comodidades posibles para personas que por ello viven en el más sano sedentarismo, un estilo de vida que perjudica al cerebro y al corazón.

¹⁰ www.russellbclayton.com



Una investigación del Estado de Wayne (EE. UU.)¹¹ muestra como un estilo de vida sedentario altera ciertas neuronas y cómo su funcionamiento no sólo afecta al cerebro sino también al del corazón.

El trabajo científico, publicado en “The Journal of Comparative Neurology”¹² se ha realizado en ratas de laboratorio pero sus autores creen que los resultados son trasladables a los seres humanos. Estos resultados explicarían que el sedentarismo se encuentre entre los mayores males de la sociedad actual. En los últimos años se han presentado estudios que confirman cómo los ejercicios que mantienen en forma al cerebro pueden dar lugar a la formación de nuevas células cerebrales e inducir a otros cambios que disminuyen los riesgos de demencia.

El sedentarismo está instalado con fuerza en la población argentina adulta y crece en la edad juvenil. La falta de hábitos en actividades físicas y/o deportivas es altamente significativa en ambos géneros y en todas las franjas etarias, independientemente del nivel social o condición de actividad.

Por otro lado a los escasos niveles de práctica se suma la insuficiente frecuencia e irregular dosificación con que se llevan a cabo dichas experiencias vitales, lo que constituye un importante factor de riesgo.

La constante y progresiva reducción de espacios verdes, la precariedad o ausencia de infraestructura complementaria, el aumento de los índices de inseguridad y la escasa presencia o difusión de programas masivos dirigidos a facilitar la participación de la población, son factores que atentan contra el uso intensivo y sustentable de lugares públicos. Se crea entonces el desafío de preservarlos e incrementarlos, como así también acciones que permitan neutralizar esas amenazas.

¹¹ www.wayne.edu

¹² www.20minutos.es



Es escaso el nivel de accesibilidad al club. Surge la evidente necesidad de fortalecer esta institución, tradicional en nuestro sistema deportivo ya que desde hace dos décadas, padece una progresiva crisis estructural. De profundizarse este estado de situación verían afectada aún más, su participación futura, una importante proporción de actuales y potenciales usuarios.

Estos factores multicausales, favorecen la no participación y colocan a gran número de personas en la categoría **de población de riesgo**, creando un marco propicio para la aparición de enfermedades que podrían ser evitadas con la práctica de alguna actividad física realizada en forma periódica y sistemática.¹³

Asimismo, los altos índices de exclusión observados, especialmente en el sexo femenino, se verán incrementados sino logramos instalar una cultura que revalorice el cuidado del cuerpo y la salud, el aumento del interés por el contacto con la naturaleza, la progresiva incorporación de las personas a la actividad, y las estructuras de motivación y organización que las posibiliten.¹⁴

¹³ <http://www.viveconsalud.cl>

¹⁴ Kesselman Susana. “El pensamiento corporal”. Ed. Paidós, Argentina



CAPÍTULO III: LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA

*Incorporar un programa de actividad física en el trabajo, en forma regular, mejora la flexibilidad, previene dolores, disminuye el porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, rompe la rutina, incrementa la concentración en las tareas, disminuye el estrés y mejora el clima laboral.*¹⁵

La inactividad física es un problema de escala mundial. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el cuarto factor de riesgo con respecto a la mortalidad planetaria, es decir, el 6% de las muertes registradas en todo el orbe. Al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

La práctica regular de ejercicio mejora la salud y la calidad de vida de las personas. En los adultos es un determinante clave del gasto energético, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Ello en términos generales, pero ¿qué sucede cuando el problema de la actividad física se traslada al trabajo? En orden laboral, las investigaciones demuestran que la inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicancias desfavorables para el trabajador, para la empresa y para toda la sociedad.

Los programas de promoción de la actividad física en el ámbito laboral se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional.

¹⁵ Fiso: Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. (www.fiso-web.org)



La comunidad científica mundial coincide, tras 50 años de estudios en el tema, que la práctica regular de la actividad física mejora la salud y la calidad de vida de las personas.

El principal enemigo para la salud de las personas es el sedentarismo. Los expertos calculan que las personas están sentadas 15,5 horas cada día, lo que incluye comidas, el desplazamiento hasta y desde el trabajo o a la escuela, trabajar en la computadora y ver televisión. En tanto, los empleados de oficina pasan sentados el 75% del tiempo.

Sumado a los antecedentes citados, existen estudios que relacionan la inactividad física con el ausentismo laboral.

El caso del estudio realizado en el año 2008 por Elkin Martínez-López y Juan F. Saldarriaga-Franco¹⁶, quienes exploraron el comportamiento del ausentismo laboral y su relación con la inactividad física en una comunidad institucional.

Los resultados obtenidos demuestran claramente que el ausentismo laboral está relacionado con el sedentarismo. Las enfermedades respiratorias, las osteo-musculares y los traumatismos son las principales causas de incapacidad laboral. La inasistencia es mayor en mujeres que en hombres y está directamente relacionado con la edad.

En el documento Ergonomía y Condiciones de trabajo¹⁷, la Asociación Chilena de Seguridad – ACHS- resume las ventajas que brinda la actividad física en los ambientes laborales y las clasifica en tres categorías:

¹⁶ “Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral”. www.socielasp.org.
Facultad Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquía. Medellín. Colombia

¹⁷ www.sochergo.cl



- Ventajas fisiológicas
 - Mejora la amplitud articular.
 - Mejora la oxigenación muscular.
 - Optimiza la elasticidad de los músculos.
 - Retarda la aparición de fatiga muscular.
 - Evita molestias osteo-tendinosas

- Ventajas productivas
 - Rompe la rutina laboral.
 - Mejora la concentración en la tarea.
 - Mejora el desempeño en labores con movimiento repetitivo.

- Ventajas Psicológicas
 - Disminución del estrés.
 - Mejora la motivación.
 - Aumenta el “engagement” (compromiso con la organización).

Algunos ejemplos

La actividad física puede llegar a contribuir en mejorar la salud de los trabajadores en diversos aspectos.

De acuerdo con la Fundación Científica y Tecnológica de la ACHS *“la implantación de un programa de actividad física regular puede traer mejoras en la flexibilidad, disminuir el porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, considerando actividades físicas regulares en el lugar de trabajo como complemento de otras actividades de mejoramiento de las condiciones laborales y de salud de los trabajadores”*.



Si todo este cambio en el estilo de vida va acompañado de una dieta saludable, los resultados positivos se pueden ver en poco tiempo.

La gimnasia laboral sirve fundamentalmente para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo, la desmotivación y el siempre preocupante estrés. Transformando el espacio de trabajo en un lugar altamente saludable.



El objetivo principal de la **actividad física compensatoria**¹⁸ es controlar (eliminar/producir) la tensión secundaria asociada a posturas incómodas, actividades con movimientos repetitivos y trabajo estático.

Las exigencias físicas asociadas a la actividad laboral podrían involucrar un conjunto de factores de riesgo de naturaleza ergonómica, por ejemplo posturas estáticas forzadas, trabajo repetitivo que podrían afectar al sistema músculo-esquelético.

La actividad física compensatoria, también denominada actualmente gimnasia laboral, gimnasia de pausa, ejercicios compensatorios o pausas activas, tendría

¹⁸ www.fiso-web.org



sus orígenes en la industria de Polonia en torno a 1925, para luego ser aplicada en empresas de Alemania, Inglaterra, Bélgica y Japón.

Utilizada en forma complementaria con otras iniciativas de mejoras globales de trabajo (medidas de ingeniería y administrativas) ha demostrado ser una forma eficaz de contribuir en la prevención de trastornos músculo-esqueléticos.

Otro ejemplo exitoso de implementación de actividad física en el trabajo es la investigación de Andrea L. Dunn, publicada en Journal of The American Medical Association en 1999, denominada *“Impacto en la salud de un programa de actividad física laboral”*.¹⁹

El diseño del estudio se realizó por medio de una muestra de personas sedentarias (116 hombres y 119 mujeres) entre 35 y 60 años, participaron al azar en cualquiera de dos programas: actividad física ajustada al estilo de vida individual y programa tradicional de ejercicios físicos. Ambos grupos recibieron seis meses de intervención intensiva seguidos de 18 meses de mantención.

Se midieron datos de actividad física, lípidos, presión arterial y composición corporal.

Los participantes del programa tradicional de ejercicios físicos fueron sometidos a 3, 4 o 5 sesiones supervisadas por semana en un centro de fitness. Los participantes del programa de actividad física-estilos de vida fueron motivados a realizar, al menos 30 minutos de actividad física en diferentes días de la semana adaptándolo a su agenda de actividades particulares.

Los resultados mostraron que ambos grupos obtuvieron mejoras significativas después de 24 meses, respecto a niveles de actividad física, capacidad cardiorespiratoria, presión arterial y porcentaje de masa magra.

¹⁹ www.ajpmonline.org.

Dunn, A. (1999). “American Journal of Preventive Medicine: Exercise Treatment for depression”.



La conclusión es que los programas de actividad física-estilo de vida mostraron ser tan efectivos como los programas tradicionales de ejercicios físicos.

Los beneficios que otorga la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades y deben ser considerados.

La actividad física laboral debe ser considerada un complemento y no como un sustituto del mejoramiento ergonómico de las condiciones de trabajo.

La Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) elaboró en 2010 el boletín técnico de ergonomía “Beneficios de las Ergopausas”²⁰, cuyo objetivo es promover y difundir las buenas prácticas asociadas a la actividad física compensatoria laboral.

Principios orientadores:

- Los ejercicios, según la tarea, deben orientarse a controlar la tensión músculo-esquelética en extremidades superiores e inferiores, cintura escapular, cuello, región torácica y espalda. Los ejercicios se deben diseñar a modo que puedan realizarse en el área de trabajo, es decir, deben ser simples, seguros y terapéuticos.
- Es preferible que se realicen varios descansos para ejercicios cortos, que a pocos largos, incluso micro pausas tan cortas como de 90 a 120 segundos se consideran saludables.
- En general, si los ejercicios se realizan sólo al inicio del día, pueden suceder que se acumule mucha tensión antes de aliviarla.²¹

²⁰ www.sochergo.cl

²¹ Ratinoff Victoria, Presidenta de Sochergo. “Las ventajas de la Ergonomía Participativa” (2012). HSEC Magazine



Previo a realizar un programa de actividad física compensatoria se deben tener en cuenta algunas consideraciones que ayudarán a que esta iniciativa tenga los resultados esperados por la empresa y los trabajadores. A continuación algunos lineamientos:

- Realizar un diagnóstico ergonómico donde se identifiquen las principales acciones técnicas y grupos musculares involucrados en la tarea.
- Formar un equipo de trabajo que planifique y verifique en terreno la ejecución de pausas.
- Es importante involucrar a la gerencia de la empresa, así como a jefaturas y supervisores.
- Escoger áreas de trabajo en las cuales sea posible controlar los tiempos y actividades.
- Determinar el mejor momento para realizar una pausa compensatoria.
- Diseñar el plan, el programa y los métodos de monitoreo de resultados.

Ventajas

Las ventajas de realizar actividad física compensatoria se asocian a los beneficios propios del ejercicio físico. En general, existen ventajas sistémicas producto de un aumento del flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos, mejora la oxigenación y por otro tanto, existe retardo en la aparición de fatiga muscular.

Asimismo, la actividad física se asocia con beneficios del sistema osteo-articular, ya que al mejorar el metabolismo aeróbico se favorece el depósito de calcio en los huesos. Se beneficia el sistema muscular, al mejorar la comunicación entre sistema nervioso y el músculo, generando una respuesta más eficiente de éste y mejorando la capacidad de reacción.



Las experiencias realizadas en Bélgica en la década del 60 reportaron que luego de un período de aplicación de 6 meses de gimnasia de pausa, un 78% de los encuestados refirió desaparición de la sensación de fatiga, un 74% mejoramiento del humor y un 54% desaparición de dolores lumbares, entre otras ventajas.

En tanto, estudios recientes señalan que un programa que estimule a los trabajadores a realizar pausas regulares y ejercicios, contribuye a la percepción de recuperación de molestias en el cuello y extremidades superiores. Asimismo, los trabajadores intervenidos mostraron una mayor productividad.

Otras investigaciones señalan que un programa de ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento de los músculos que rodean la columna vertebral, tendría un efecto positivo en la prevención del dolor lumbar.

La implementación de un programa continuo de ejercicios de elongación en el lugar de trabajo, podría beneficiar a los trabajadores, incrementando su flexibilidad y potencialmente colaborar en la prevención de lesiones debido a la tensión muscular.

En síntesis, el desarrollo de un programa de actividad física compensatoria podría tener efectos positivos sobre:

- La prevención de trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral.
- La productividad de los trabajadores, en algunos sectores laborales.
- Aspectos psicológicos (bienestar) de los trabajadores.

No se debe olvidar que la actividad física compensatoria es parte de un programa de mejoramiento ergonómico global y no debe ser considerada como la única alternativa de intervención.



Tipos de ejercicios

Los ejercicios de movilización (activación) son aquellos cuyo objetivo es aumentar el flujo sanguíneo de grandes grupos musculares. Se caracterizan por aumentar el aporte de oxígeno, retardando la aparición de fatiga muscular. Por otra parte, podrían contribuir a evitar lesiones por movimientos bruscos o violentos.

Estos ejercicios asociados a un plan de promoción de la salud, según los expertos, han generado efectos positivos en cuanto a la disminución de gastos médicos de los trabajadores.

Los ejercicios de elongación (estiramiento) son aquellos donde el músculo se ve sometido a una tensión de elongación (fuerza que lo deforma longitudinalmente), durante un tiempo variable y a una velocidad determinada.



Estos ejercicios se caracterizan por preparar al músculo para la actividad física, recuperar la posición de reposo del músculo después del reposo, ayudar a la relajación general del aparato locomotor, mejorar la flexibilidad, capacidad elástica y reactivación de los tejidos.



En el caso de los ejercicios de movilización, se recomienda realizarlos al inicio de la jornada laboral. En tanto que los ejercicios de elongación son recomendados durante la jornada laboral de manera de compensar grupos musculares exigidos al efectuar la tarea. Cada ejercicio de elongación debe mantenerse por un mínimo de 15 segundos. Los ejercicios poseen fundamentos técnicos específicos, no es conveniente improvisar cualquier otro pues podría no tener los efectos positivos esperados y/o resultar una lesión.





CAPÍTULO IV: EL ESTRÉS

El estrés (del inglés *stress*, “tensión”) es un trastorno biopsicosocial. Es un impacto que se genera en una persona en forma integral debido al exceso de estímulos producidos por agentes internos o externos, respondiendo ante estos todo su organismo.

Es la situación extrema que llega el aparato psíquico, por no terminar de adaptarse a la constante corriente de sobre estimulación recibida, sin poder absorber las tensiones provocadas. Toda esta situación lleva al organismo de la persona a responder en una situación defensiva ya que registra un malestar.

“Se ha definido el estrés como esfuerzo agotador para mantener las funciones esenciales al nivel requerido, como información que el sujeto interpreta, como amenaza de peligro o como imposibilidad de predecir el futuro”.²² Peiró, J. M., Salvador, A. (1992). *Desencadenantes del Estrés Laboral* (1era ed.). España. Editorial UDEMA S. A.).

El estrés puede ser causado por aspectos emocionales, espirituales, sociales e incluso por lo que el individuo detecta como amenazas del entorno, requiriendo por parte de este su capacidad de adaptación y respuesta a los mismos.

Peiró²³ señala que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida.

Se diferencian dos tipos de estrés:

²² Peiró, J. M., Salvador, A. (1992). *Desencadenantes del Estrés Laboral* (1era ed.). España. Editorial UDEMA S. A.).

²³ Ídem 14



- Estrés positivo o Eustrés: se define el eustrés como un estado en el cual las respuestas de un individuo ante las demandas externas están adaptadas a las normas fisiológicas del mismo (Pose, G. 2005). Estrés en la evaluación institucional.

Es decir que, el eustrés es la respuesta que representa la persona en forma positiva, creativa y afirmativa frente a una situación, resolviendo objetivamente y sanamente las dificultades presentadas en los distintos ámbitos de su vida desarrollando sus capacidades y destrezas.

- Estrés negativo o Distrés: cuando las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan la capacidad de resistencia y adaptación del organismo de un individuo, se pasa al estado de distrés o mal estrés.²⁴ Estrés en la evaluación institucional.

El distrés es entonces, una forma defensiva que toma el organismo para responder a estímulos excesivos y prolongados percibidos por el individuo.

Según Melgosa²⁵, el estrés tiene dos componentes básicos:

- Los agentes estresantes o estresores
- La respuesta al estrés

Los agentes estresantes son las circunstancias del entorno que generan la situación de estrés y pueden ser individuales, grupales, organizacionales o incluso, sociales.

La respuesta al estrés es la reacción del individuo ante los agentes estresantes. Esta respuesta puede ser:

²⁴ Pose, G. (2005)

²⁵ Melgosa, J. (1999). Sin Estrés (1ª. ed.). España: Safeliz, S.L.



- Respuesta adecuada, en forma positiva, ante la situación o circunstancia estresante
- Respuesta negativa, defensiva ante determinados estímulos generando desadaptación.

Cabe mencionar que no para todos los individuos una misma situación puede llegar a ser estresante, volviéndose esta experiencia como agotadora, exhaustiva, negativa; en tanto esta misma puede ser percibida como alteradora o apenas registrada como estresante, pasando desapercibida por el sistema nervioso y el organismo de tal individuo.

Fases del Estrés ²⁶

El estrés tiene 3 etapas o fases evolutivas:

- Fase de alarma
- Fase de resistencia
- Fase de agotamiento

La fase de alarma es una alerta o aviso sobre la presencia de un agente estresante.

Producida la situación de estrés, el individuo puede canalizarla satisfactoriamente (respuesta positiva) eliminando de esta manera los niveles de estrés. Pero en los casos en que el individuo procesa estas situaciones con respuestas negativas, la fase de alarma se prolonga, llegando de esta manera a la fase de resistencia.

Cuando la capacidad de defensa del individuo ha disminuido su respuesta ante los agentes estresantes, significa que se ha ingresado en la fase de agotamiento, presentándose síntomas como el agotamiento en sí mismo, ansiedad, depresión, etc. las cuales pueden presentarse en forma simultánea o individual.

²⁶ Melgosa, J. (1999). Sin Estrés (1ª. ed.). España: Safeliz, S.L.



No existe una clasificación oficial de los distintos tipos de estrés, sino que más bien se puede hacer una distinción al estudiar la procedencia que da origen a los signos y síntomas del mismo. Por ejemplo, podemos mencionar el estrés laboral, ya que el origen del mismo proviene del entorno laboral. Otro ejemplo, el estrés escolar, cuando son los niños en edad escolar primaria y hasta secundaria quienes los padecen por sufrir una sobrecarga de actividades provenientes o no de la escuela o colegio, o por la cantidad de actividades exigidas por sus padres a tan temprana edad.

Este estudio nos lleva a analizar e investigar al estrés laboral, sus causas, consecuencias, la importancia que tiene nivelar los síntomas dentro de las corporaciones y hasta estudiar la búsqueda de una nueva herramienta innovadora para nivelar y evitar este problema tan importante y preocupante en la vida laboral de hoy en día, en el cual se soporta grandes responsabilidades, ritmos muy acelerados y la necesidad de dar respuestas inmediatas.

Es por eso que creemos que la actividad física puede ser un camino que nos ayude a equilibrar las exigencias tanto de la vida laboral como personal.



CAPÍTULO V: EL ESTRÉS LABORAL

Cuando el estrés es ocasionado por agentes estresantes provenientes exclusivamente del entorno laboral, podemos hablar de un estrés laboral.

El estrés en el ámbito laboral, es conceptualizado como un desequilibrio entre los fines perseguidos y la capacidad de la persona para ejecutarlos, la última afectada por los agentes estresantes del entorno, puntualmente en este caso por el ámbito del trabajo y el desarrollo de sus actividades.

Entonces, ¿en qué punto se encuentra el equilibrio entre los fines u objetivos y la capacidad de los empleados para llevarlas a cabo?

Si las exigencias de una corporación sobre un trabajador son sobre exigentes y abrumantes, ocasionará un debilitamiento en las capacidades y habilidades de la persona. Esta situación provocaría frustración o apatía al trabajo, impidiéndoles alcanzar logros y metas, evitando la autorrealización profesional.

Es importante mencionar que la reacción de cada individuo es diferente, dependiendo de su personalidad y autoestima, sus capacidades y habilidades, pero también depende de la percepción que el individuo tiene del mundo y de esa situación estresante en particular. El conocimiento de la persona desde su personalidad, sus hábitos, sus costumbres, sus ritmos, su estilo de vida, etc. pueden llegar a darnos la pauta para “leer” en qué tipo de actividades mejor se desarrollarían e incluso hasta que tipo de presiones son capaces de soportar. Esta evaluación es clave para la asignación de puestos. Pero este análisis ¿es llevado a cabo por las empresas para evitar este tipo de situaciones límites como lo es el estrés laboral?



Para el Dr. Slipack²⁷ el estrés laboral puede presentarse de dos maneras. Tipos de estrés laboral:

1. El episódico

- a) Ambiente laboral inadecuado
- b) Sobrecarga de trabajo
- c) Alteración de ritmos biológicos
- d) Responsabilidades y decisiones muy importantes

El estrés episódico es momentáneo. Es una situación temporal, que resolviéndola o dándole solución, desaparecen todos los niveles de estrés.

2. El crónico

El estrés crónico es cuando la situación estresante aparece recurrentemente. Mientras el individuo no enfrente la situación o problemática, el estrés no desaparecerá.

“El estrés laboral aparece cuando por la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral”²⁸

El origen del estrés laboral según Melgosa, puede ser de naturaleza externa o interna.

Cuando los agentes externos o ambientales son excesivamente fuertes, hasta los individuos mejor capacitados pueden sufrir estrés laboral y cuando un trabajador

²⁷ Slipack, O. Los tipos de estrés laboral (1996). Alcmeon.Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica.

²⁸ Doval, Y., Moleiro, O. y Rodríguez, R. (2004). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento.



es muy frágil psicológicamente, aún los agentes estresantes suaves le pueden ocasionar trastornos.



PARTE II: MARCO EMPIRICO

La metodología de investigación utilizada se basa en el análisis de un estudio de implementación de programa de actividad física en el trabajo realizado por Andrea L. Dunn y en una encuesta al personal de HSBC para confirmar o contrarrestar los datos estudiados acerca del sedentarismo a nivel país. En base a estas dos herramientas, también se desarrolla una descripción acerca de las actividades preferidas tanto en nuestro ámbito laboral como en Argentina



CAPÍTULO I: IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO

Un ejemplo exitoso de implementación de actividad física en el trabajo es la investigación de Andrea L. Dunn, publicada en Journal of The American Medical Association en 1999, denominada *“Impacto en la salud de un programa de actividad física laboral”*²⁹

El diseño del estudio se realizó por medio de una muestra de personas sedentarias (116 hombres y 119 mujeres) entre 35 y 60 años, participaron al azar en cualquiera de dos programas: actividad física ajustada al estilo de vida individual y programa tradicional de ejercicios físicos. Ambos grupos recibieron seis meses de intervención intensiva seguidos de 18 meses de mantención.

Se midieron datos de actividad física, lípidos, presión arterial y composición corporal.

Los participantes del programa tradicional de ejercicios físicos fueron sometidos a 3, 4 o 5 sesiones supervisadas por semana en un centro de fitness. Los participantes del programa de actividad física-estilos de vida fueron motivados a realizar, al menos 30 minutos de actividad física en diferentes días de la semana adaptándolo a su agenda de actividades particulares.

Los resultados mostraron que ambos grupos obtuvieron mejoras significativas después de 24 meses, respecto a niveles de actividad física, capacidad cardiorespiratoria, presión arterial, y porcentaje de masa magra.

²⁹ “La actividad física como Estrategia Preventiva”, Capítulo 2. PRO ERGO, FISO Kit. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional –FISO-, 2012.



La conclusión es que los programas de actividad física-estilo de vida mostraron ser tan efectivos como los programas tradicionales de ejercicios físicos.

Los beneficios que otorga la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades y deben ser considerados.

“Un estilo de vida saludable mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, también eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social”
(OMS)





CAPÍTULO II: Encuesta Personal

Para confirmar los hallazgos encontrados en la investigación bibliográfica se planteó llevar adelante una encuesta en el ámbito laboral con el fin de confirmar o contrarrestar los datos a nivel país, e indagar acerca de los conocimientos sobre los beneficios que aporta la actividad física tanto al estrés laboral como a la vida personal

Se llevó a cabo una encuesta a **40 colaboradores del HSBC Bank Argentina SA**, hombres y mujeres de entre 25 y 60 años de edad, que desarrollan sus actividades en el edificio de Barrancas de Lezama en los sectores de Producto y Operaciones banca minorista y Recursos Humanos.

El grupo bajo estudio realiza actividades laborales sedentarias entre 8 y 9 horas diarias, con una alta exigencia tanto en la carga laboral como en los cumplimientos de objetivos.

A través de 12 preguntas se orientó a conocer la realización o no de actividad física, frecuencia de la misma, duración, tipo de actividad, elementos motivacionales, barreras si existieran, entorno laboral propicio e impacto en la calidad de vida.

En “Anexos” se puede observar las preguntas que englobaron la **encuesta**.

Resultados destacados

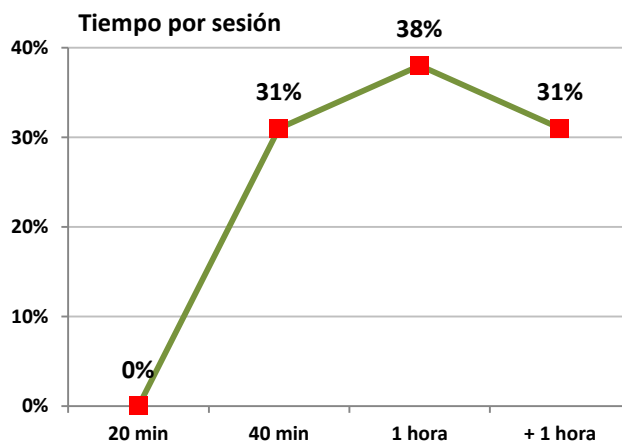
- El 84% realiza actividad física (Gráfico 7)



Gráfico 7. Realización de actividad física (Encuesta personal)



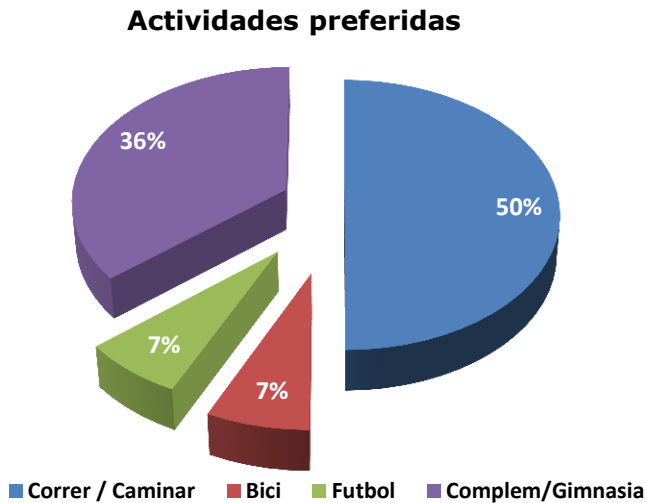
Gráfico 8. Tiempo por sesión (Encuesta personal)



- El 60% lo ejecuta con una frecuencia semanal de entre 1 y 2 veces con una media de 1 hora por sesión (Gráfico 8).
- Las actividades preferidas son correr y caminar, seguidas por gimnasia/complementos de pesa, ayudados que el edificio de Lezama cuenta en sus instalaciones con un cómodo gimnasio (Gráfico 9).



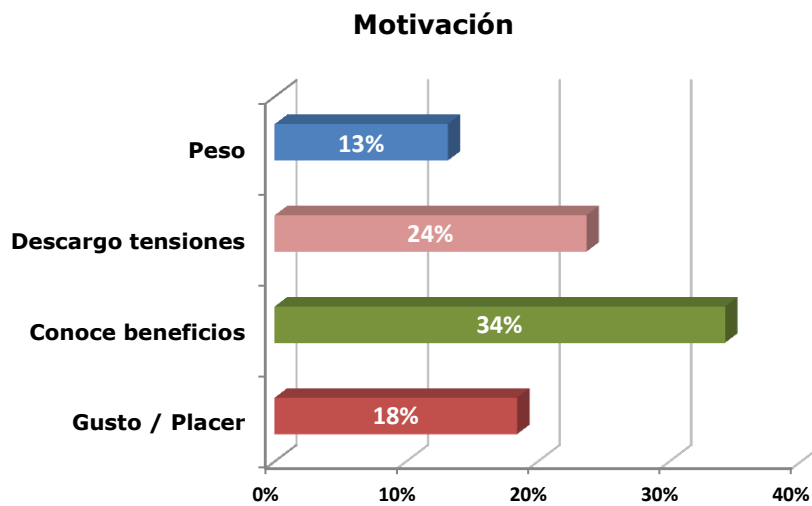
Gráfico 9. Actividades preferidas (Encuesta personal)



- A pesar que el banco cuenta con un equipo de fútbol que participa del Torneo interbancario organizado por la ABAD (Asociación Bancaria de Deportes), sólo el 7% de los encuestados tiene al fútbol dentro de sus actividades rutinarias semanales.
- Las motivaciones principales es que conocen los beneficios que aporta la actividad física (34%), les permite descargar las tensiones del día laboral (24%) y disfrutan realizándola (18%) (Gráfico 10).

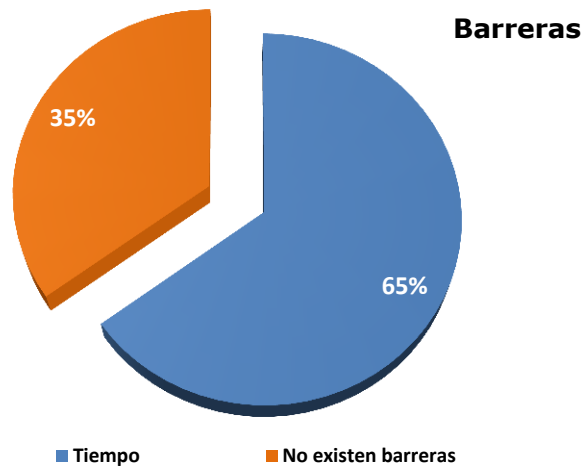


Gráfico 10. Motivaciones principales (Encuesta personal)



- El 65% de los encuestados manifiesta que el tiempo es la principal barrera a la hora de realizar actividad física, mientras que el 35% restante no cree que existan impedimentos para llevar a cabo la actividad, sólo se necesita voluntad (Gráfico 11).

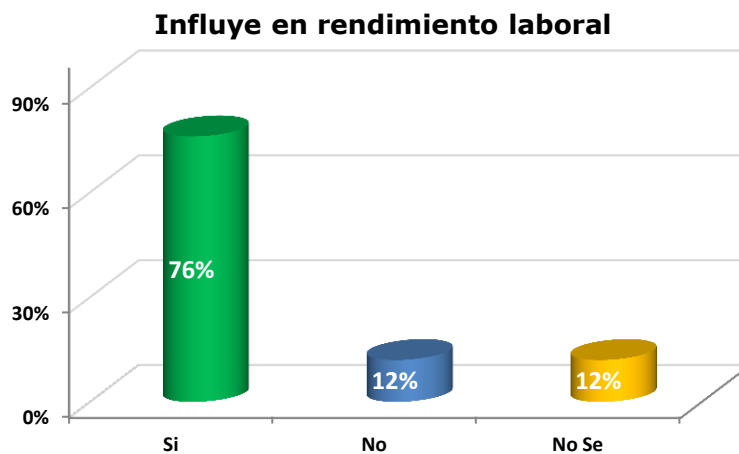
Gráfico 11. Barreras a la hora de realizar actividad física (Encuesta personal)





- En cuanto a los días propicios la mayoría optó por los no laborables y detallaron en un 60% que, más allá de las exigencias diarias, observan un entorno laboral que no restringe el desarrollo de la actividad.
- A su vez un 76% considera que la actividad física es muy positiva para el rendimiento laboral. Es importante destacar, como manifestaron algunos colegas, que el deporte y/o la gimnasia ayuda a mantenerse en forma, libera endorfinas, mejora el humor, aporta sensación de bienestar y reduce el estrés, se relaja la mente, se descansa y se rinde mejor tanto en las obligaciones laborales como personales (Gráfico 12).

Gráfico 12. Influencia de la actividad física en el rendimiento laboral (Encuesta personal)



- Es por ello que la totalidad de los encuestados sienten que la actividad física disminuye el nivel de estrés negativo y permite lograr un mejor descanso nocturno, impactos muy positivos en su calidad de vida.



Sobre la base de estos datos se puede concluir, revirtiendo la tendencia a nivel país, que en ambos sexos, se registra un alto porcentaje de práctica en las distintas edades, sino que además se suma el conocimiento de los beneficios que aporta desarrollar actividad física en una frecuencia no menor a 2 veces por semana, si bien la falta de tiempo aparece como la barrera principal a no poder incrementar su frecuencia.

Si bien se reconoce una alta exigencia laboral en el grupo encuestado no dejan de ver en la actividad física un medio esencial para la reducción de estrés negativo y una herramienta clave en el logro del tan ansiado “**balance vida trabajo**”.

A la hora de elegir la actividad, caminar y correr aparecen como las más destacadas, seguida por la gimnasia y/o complementos de pesas, aprovechando que el edificio donde trabajan les ofrece la posibilidad de contar con un moderno gimnasio con un amplio margen de horario y profesionales en la materia a su entera disposición.

Asimismo establecen la necesidad de fomentar líneas de acción que reviertan en un futuro estas tendencias.

La adecuada concientización sobre los beneficios de la actividad física y su impacto favorable sobre la salud, será el elemento vital para la incorporación de dichas conductas en el resto de los colaboradores, hacia una forma de vida con más salud y lejos del estrés laboral



CAPÍTULO III: Actividades Preferidas

Caminar y Correr



Ya sea para bajar de peso, mantenerse en forma, fortalecer corazón o bajar el nivel de estrés, caminar y correr se han vuelto a lo largo de las últimas décadas las dos actividades físicas más realizadas por quienes buscan cuidar su salud. ¿Pero cuál de las dos conviene más? La respuesta comienza con otra pregunta: ¿para qué?

En principio, para quienes aspiran a bajar de peso lo mejor sería correr. Con el propósito de comparar los beneficios de una y otra actividad, los investigadores registraron el peso, el perímetro abdominal, la dieta y la distancia



que corrían o caminaban por semana todos los voluntarios del estudio, tanto al momento en que éste comenzó a desarrollarse como seis años después.

Al analizar esos datos, los investigadores de Berkeley pudieron observar que los corredores no sólo eran en su mayoría más flacos que las personas que caminaban ya desde el principio del estudio, sino que así permanecieron hasta el final. Pero además, con los años, quienes corrían mantuvieron un índice de masa corporal y un perímetro abdominal más saludables que aquellos que caminaban.

Tal diferencia, como reveló la investigación, resultaba particularmente marcada entre los participantes mayores de más de 55 años de edad. Y es que aun cuando los corredores de este grupo etario no corrían en general demasiado y quemaban apenas un poco más de calorías que los caminantes de su misma edad, lograban sin embargo conservar un índice de masa corporal más bajo y un mejor perímetro abdominal.³⁰

Calorías

Se calcula que se queman entre 400 y 600 calorías tras correr una hora a 8 kilómetros por hora. Para alcanzar el mismo gasto calórico caminando, una persona debe recorrer una vez y media la misma distancia, lo que le lleva aproximadamente el doble del tiempo.

Beneficios

1. Ayudan a reducir el exceso de peso.
2. Controlan la presión sanguínea.
3. Disminuyen el colesterol “malo” y aumentan el HDL (el “bueno”).
4. Mejoran la forma en que nuestro cuerpo utiliza el azúcar y la insulina (lo cual ayuda a prevenir la diabetes).
5. Mantienen los huesos fuertes y previenen la osteoporosis.

³⁰ <http://www.eldia.com.ar/edis/20131226/Caminar-correr-que-conviene-mas-informaciongeneral1.htm>



6. Mejoran el estado de ánimo, eliminan tensiones y preocupaciones y combaten la depresión.
7. Ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer.
8. Retrasan el proceso de envejecimiento.
9. Mantienen el buen funcionamiento del cerebro a medida que envejecemos.
10. Reducen los efectos del estrés. Disminuyen la ansiedad; aumenta la autoestima y la confianza.
11. Incrementan el nivel de endorfinas, las “hormonas del bienestar”.
12. Colaboran en el control de la celulitis, disminuyen el diámetro de piernas, las tonifica y mejoran la circulación sanguínea.
13. Ayudan a la pérdida de grasas del cuerpo evitando el sobrepeso y la obesidad.
14. Favorecen la inmunidad, aumentando la producción de los componentes de la sangre que luchan contra los virus y bacterias.
15. Actúan como supresores moderados del apetito. Ayudan a la digestión y eliminación.

Caminar:

- **El beneficio especial:** caminando se retrasa la artrosis. Si ya se padece, se evita su progreso.
- **Quién la puede practicar:** todo el mundo. Incluso, se la recomienda a personas que han sufrido alguna enfermedad cardiovascular para su rehabilitación.
- **Cuándo no hacerlo:** no existen contraindicaciones. Si se es hipertenso no conviene caminar a un ritmo intenso y es preferible consultar a un médico. Si ha estado con fiebre, es preferible esperar unos días para retomar la caminata.



- **Cuánto caminar:** hacer 30 minutos al día dos veces por semana es lo ideal. Si se es joven o se está en la mediana edad se puede esforzar un poco y caminar una hora por día a paso rápido.
- **A qué ritmo hacerlo:** caminar de manera que pueda hablar al mismo tiempo.

PLAN PARA EMPEZAR A CAMINAR ³¹

- Caminar entre 20 a 30 minutos diarios durante una o dos semanas.
- Pasado este tiempo, ya se estará entrenado/a y se podrá caminar una hora seguida o en dos veces por semana.
- Empezar de poco a poco para evitar el cansancio y el agotamiento muscular.
- Llevar siempre una botellita de agua para hidratarse y salir con ropa y calzado cómodo.

Correr

- **El beneficio especial:** correr permite llegar a un buen nivel aeróbico en menos tiempo que la caminata y se empieza a quemar grasas antes. También se logra reducir volumen y bajar peso con mayor rapidez.
- **Quién la puede practicar:** quienes tengan cierto nivel de entrenamiento.
- **Cuándo no hacerlo:** si se padece artrosis de rodilla o cadera, alteraciones en los tobillos y obesidad. En caso de problemas cardiovasculares, siguiendo las indicaciones del médico.

³¹ <http://www.revistabuenasalud.com/>



- **Cuánto correr:** al menos tres veces por semana. La duración es muy importante cuando se habla de correr. En general, lo ideal está en 30 a 45 minutos. Para correr más lo ideal es anotarse en algún grupo de corredores con un profesor que indique el entrenamiento adecuado.
- **A qué ritmo hacerlo:** si se puede hablar mientras se corre, se está corriendo a una velocidad correcta. Si tiene en sus planes practicar en una competencia, lo mejor es ponerse bajo el asesoramiento de un profesor.

PLAN PARA EMPEZAR A CORRER

- Es necesario aprender bien la técnica de la carrera, de esa manera se previenen daños en las articulaciones.
- Correr en terreno húmedo y blando. Evite el asfalto.
- Hidratarse: se aconseja beberantes, durante y después de correr. Llevar siempre una botellita.
- Antes de empezar a correr se recomienda realizar ejercicios de entrada en calor y después, estiramientos.
- Si no se tiene costumbre de correr, se aconseja caminar y luego correr, lo que permite cada capacidad.
- Si comienza la fatiga no hay que parar, se sugiere seguir caminando hasta recuperar la respiración normal.



Conclusión

El **sedentarismo** conocido como la suma de factores que provocan la cultura del “hombre quieto”, sumado a la actividad laboral cada vez más exigente, las preocupaciones por la pérdida de la fuente de trabajo, los medios de locomoción mecánicos, la televisión y la computación, son algunos de los factores endógenos y exógenos de la sociedad moderna que afectan la buena salud. En la Argentina aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de 25 a más de 70 años no realizan prácticas regulares de actividad física

Sumado a ello, las exigencias abrumadoras de cualquier actividad laboral que ocasione debilitamiento en las capacidades y habilidades de una persona, es lo que conocemos como **estrés laboral**. Este desequilibrio en el balance vida-trabajo provoca frustración o apatía al trabajo, impidiéndole al ser humano alcanzar sus logros y metas, afectando tanto a la organización donde trabaja como a sus compañeros de equipo y evitando la autorrealización personal.

El trabajo presentado nos demuestra como **la actividad física regular**, asociado a un estilo de vida saludable, conforman una herramienta esencial para estimular la agilidad mental, aliviar la depresión y facilitar el tratamiento del estrés. La constancia y regularidad en la actividad logrará a su vez elevar el nivel de autoestima, disminuir el ausentismo laboral, aumentar la integración e interacción social como así también disminuir el riesgo de contraer enfermedades coronarias, de hipertensión, obesidad y trastornos músculo esquelético.

Si bien en los últimos años el conocimiento en la población de los beneficios que aporta la actividad física ha avanzado considerablemente, aún queda un largo camino por recorrer en cuanto a educación tanto desde los primeros años de vida como en las diferentes instituciones con las que interactúa.



Bibliografía Consultada

Páginas de Internet visitadas

<http://www.revistabuenaasalud.com/>

<http://www.eldia.com.ar/edis/20131226/Caminar-correr-que-conviene-mas-informaciongeneral1.htm>

<http://www.revistabuenaasalud.com/>

<http://www.viveconsalud.cl>

<http://www.alimentación-sana.org/>

<http://www.fiso-web.org>

<http://www.ajpmonline.org>

<http://www.sochergo.cl>

<http://www.scielosp.org>

<http://www.20minutos.es>

<http://www.ceamdde.com.ar>

<http://www.emb.cl/hsec/articulo.victoria-ratinoff-presidenta-de-sochergo-las-ventajas-de-la-ergonomia-participativa>

Libros y Revistas

- Revista de Psicología del Deporte - 2011. Vol. 20, núm. 2, pp. 589-604
- “La actividad física como Estrategia Preventiva”, Capítulo 2. PRO ERGO, FISO Kit. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional – FISO -, 2012.
- Kesselman Susana: “El pensamiento corporal”. Ed. Paidós, Argentina.
- Cuadernillos del Centro Español de Educación Física. Curso de Preparador Físico.
- Bourdieu, Pierre. “Deporte y Clase social” en Materiales de Sociología del
- Erdociaín, Luis – Solís Diana – Isa Rubén. “Hábitos Deportivos de la Población Argentina” – Secretaria de Turismo y Deporte de la Nación (2001)
- Deporte. Ediciones La Piqueta. Madrid (1993)
- HSEC Magazine



Anexos

Encuesta

Beneficio de la actividad física en el estrés laboral

Grupo: colaboradores del HSBC, hombres y mujeres de entre 25 a 60 años de edad

Nombre:

Edad:

Sexo:

Marque con una X la opción deseada

Frecuencia y Duración

- ¿Realiza Actividad Física?

Si

No

- ¿Desde cuándo? (último comienzo)

1 mes

Entre 1 y 6 meses

Entre 6 meses y 1 año

Más de 1 año

- ¿Con que Frecuencia?

1 vez a la semana

2 veces a la semana

- *o + veces a la semana*

- ¿Cuánto tiempo por sesión?

20 minutos

40 minutos

1 hora

Más de 1 hora

Tipo de actividad



- *Correr*
- *Bici*
- *Caminar*
- *Futbol*
- *Complementos / Gimnasia*
- *Otros*

Motivación (puede seleccionar una o más opciones)

- *Me gusta / me da placer*
- *Conozco los beneficios que tiene para la salud realizar actividad física*
- *Quiero bajar de peso*
- *Indicación del médico*
- *Siento que descargo tensiones*
- *Me gusta conocer gente nueva*
- *Otros*

Barreras para realizar actividad física

- *Tiempo*
- *Dinero*
- *Distancia*
- *Falta de instalaciones / lugar*
- *No creo que existan barreras para realizar actividad física*

Trabajo

- *¿Le ofrece el entorno (jefe/carga laboral) facilidades para realizar actividad física?*

Si

No

No compete

- *¿Dentro de su programación de sesiones, que días elige para realizar actividad física?*

Solo días laborales

Solo días de fin de semana

Ambos

- *¿Usted cree que realizar actividad física influye en su rendimiento laboral?*



Si
No
No sé

Impacto en la calidad de vida

- *¿Siente que la actividad física disminuye el nivel de estrés?*

Si (escala de 1 a 5, donde 1 es poco y 5 totalmente)
No

- *¿Logra un mejor descanso luego de realizar actividad física?*

Si
No

Comentarios adicionales