

**PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE
ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE
NATACIÓN DE ANTIOQUIA.**

PAULA ANDREA RÍOS VILLA

**Monografía para optar al título de
Especialista en Educación Física: Actividad Física y Salud**

**Asesora
Verónica Ochoa Patiño
Magíster en Salud Colectiva**

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
MEDELLÍN
2007**

**A mi familia que siempre demostró
sentirse orgullosa de mis frutos académicos
para lograr lo que soy ahora,
una verdadera profesional.**

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por el apoyo incondicional ante cualquier decisión y por sentirse orgullosos de mí.

A los profesores que cuestionaron mi quehacer profesional y contribuyeron a mi nueva formación como especialista.

Al CAPF de la Liga de Natación de Antioquia y profesores pertenecientes a ella, por ser parte fundamental de este estudio.

A la Universidad de Antioquia, por ofrecerme la oportunidad de realizar esta especialización.

A mi misma por mi gran esfuerzo Físico y mental.

*"...CUANDO SE QUIERE ALGO Y SE LUCHA POR ELLO
SE PUEDE LOGRAR, PORQUE LAS COSAS
MÁS DIFÍCILES DE CONSEGUIR
SON LAS QUE MAS SE VALORAN..."*

Gracias Juanchito.

CONTENIDO

	Lista de tablas
	Lista de anexos
	Resumen
1	Título
2	Presentación
3	Planteamiento del problema
4	Justificación
5	Propósito
6	Pregunta guía
7	Objetivos
7.1	General
7.2	Específicos
8	Metodología
8.1	Tipo de monografía
8.2	Recolección de la información e instrumentos
8.3	Estrategia de análisis
8.4	Compromisos
9	Marco teórico
9.1	La pausa laboral activa
9.1.1	Marco legal en torno a las pausas laborales activas
9.2	Los centros de acondicionamiento y preparación física CAPF
10	Resultados
10.1	Tras las huellas de las pausas laborales activas en contextos
10.2	Aplicabilidad de las pausas laborales activas y sus resultados

- 10.3 El CAPF de la liga de natación de antioquia
- 10.4 Implicaciones de la práctica laboral en los profesores del CAPF
- 10.5 Pausas laborales activas: conceptualización, experiencias y aplicabilidad en el CAPF: desde los participantes
- 11. Discusión y conclusiones
 - 11.1 Del conocimiento sobre pausas laborales activas y la labor de los profesores del CAPF
 - 11.2 Sobre la pregunta de interés: la necesidad de una pausa laboral activa en los profesores del CAPF
- 12 Bibliografía

FIGURAS

- Figura 1 Ausentismo profesional en Colombia
- Figura 2 Esquema de programa de gimnasia laboral

ANEXOS

- Anexo 1. Ley 729 de 2001, por la cual se crean los centros de acondicionamiento y preparación física (CAPF) artículo 1º
- Anexo 2. Ficha de análisis de textos bibliográficos
- Anexo 3. Ficha de observación
- Anexo 4. Ficha para la entrevista
- Anexo 5. Carta consentimiento informado

RESUMEN

En su desempeño laboral, el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por cargas laborales altas, permitiéndole además conservar su trabajo. Tal es el caso de la implementación de las pausas laborales activas, que si bien por un lado trae beneficios para las empresas a nivel productivo, desde el punto de vista humanitario, es la mejor alternativa para la conservación de la buena salud del trabajador, de su bienestar y el mejoramiento de su calidad de vida.

Prueba de ello son las múltiples investigaciones que se han realizado en el ámbito latinoamericano, más propiamente en el Brasil, con la aplicación de programas denominados como Gimnasia Laboral, donde se describen claramente los beneficios y algunas características de la aplicación de las pausas laborales activas.

Dichos programas también han tenido su aceptación en nuestro medio. Como lo muestra uno de los hallazgos realizados en el presente trabajo, relacionado con la aplicación de un programa de pausas laborales activas en Cali, para los funcionarios de la alcaldía y cuyos resultados fueron altamente satisfactorios.

Si bien son los profesionales del área de la Actividad Física (Profesionales en Deporte, Educadores Físicos, Fisioterapeutas, Especialistas en Medicina Deportiva, entre otros) los más llamados a realizar este tipo de actividades para los trabajadores de las empresas que aplican las pausas laborales activas, no por ello son ajenos a verse beneficiados de alguna manera con alguno de estos programas de pausas laborales activas.

Como testimonio de ello, el presente trabajo arroja apartados de algunas entrevistas a los profesores del CAPF (Centro de Acondicionamiento y Preparación Física) de la Liga de Natación de Antioquia, donde manifiestan la importancia de la aplicabilidad de las pausas laborales activas en su espacio laboral.

Para una mayor comprensión de la labor del profesional de los profesores de los CAPF, se describen las actividades que realizan cada uno de ellos, Fisioterapeutas, Profesionales en Deporte, Educadores Físicos, en cada una de las zonas en las que laboran, salón de aeróbicos, salón de entrenamiento en Bicicleta de interiores (comercialmente conocido como Spinning), sala de musculación, salón de fisioterapia, etc., e igualmente se describen cada uno de los espacios.

1. TITULO.

PAUSAS LABORALES ACTIVAS EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA.

2. PRESENTACIÓN.

El presente trabajo pretende indagar la existencia de referentes teóricos que nos acerquen a los fundamentos experimentales de las pausas laborales activas, sus aplicaciones y sus resultados, así como sus beneficios.

Se pretende indagar acerca de la relación entre las pausas laborales activas y los profesores de los CAPF como un tópico poco tratado o mencionado en nuestro medio.

Teniendo en cuenta el interés por la relación existente entre las pausas laborales activas y los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, se realiza un acercamiento al marco legal de ambos tópicos, se caracteriza a los CAPF y cada una de sus zonas de trabajo: de calentamiento, cardiovascular, de musculación y fisioterapia, así mismo se describe a los profesores pertenecientes a cada zona de trabajo.

Para ello se utilizan herramientas como la entrevista y la observación analizando el conocimiento que tienen los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia sobre las pausas laborales activas.

Se busca orientar al lector en el conocimiento de cada uno de los tópicos, tanto de las pausas laborales activas como de las características de los CAPF y sus profesores, para así darle cabida a una mayor comprensión, principalmente, de lo que ha sido la aplicación de las pausas laborales activas y sus beneficios, y de esta forma poder establecer la relación que pueden tener a nivel aplicativo, las pausas laborales activas en el espacio de los CAPF, concretamente en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La necesidad de indagar lo referente a las pausas laborales activas y la relación con la práctica profesional del educador físico, el profesional en deporte y el profesional del área de la salud, que laboran en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, en las zonas de calentamiento, cardiovascular, de musculación y fisioterapia, nos lleva a realizar una búsqueda bibliográfica de los antecedentes de las pausas laborales activas, su marco legal e investigaciones alrededor del tema, el marco legal de los CAPF, las características de estos y de sus profesores, así como las posibles investigaciones realizadas acerca de la relación entre las pausas laborales activas y los profesores de los CAPF, pretendiendo dar cuenta de ello a través de entrevistas realizadas a los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, para tener un mayor conocimiento y acercamiento de lo que saben o conocen, incluso de lo que han vivido algunos de los profesores del CAPF, en su labor. Todo esto relacionado con el tópico principal: la relación entre las pausas laborales activas y los profesores de los CAPF, mas concretamente del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

En el Manifiesto de Actividad Física para Colombia, propuesto por la Asociación de Medicina del Deporte – AMEDCO en Abril de 2002, pudimos hacer un acercamiento a lo que puede ser el marco legal de las pausas laborales activas, dentro de la propuesta de la práctica de la actividad física y el deporte como un derecho fundamental que contribuye a un completo desarrollo físico, mental y social de las personas.

Encabezando el manifiesto, se aprecia la relación mas cercana hacia la práctica de las pausas laborales activas en el medio laboral: "El desarrollo físico, social y mental de los individuos, la promoción de la salud y de la enfermedad, el mejoramiento o mantenimiento de la calidad de vida social y laboral, dependen no sólo de las entidades gubernamentales sino de todos los integrantes de la sociedad. La actividad física, el ejercicio y el deporte son elementos preventivos y en muchas ocasiones terapéuticos que permitirán coadyuvar en unión con otros hábitos de vida sana para una mejor sociedad, más sana, fuerte y saludable (Gutiérrez, J.)

En términos de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, es donde se desarrollan los programas de pausas laborales activas, las cuales contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida social y laboral, siendo ésta última la mas representativa para esta investigación y donde tienen protagonismo, la actividad física, el ejercicio y el deporte, elementos que son orientados por profesionales del

área de la salud, la Educación Física y el Deporte mismo, descritos por el manifiesto como: "...elementos preventivos y en muchas ocasiones terapéuticos que permitirán coadyuvar en unión con otros hábitos de vida sana para una mejor sociedad, más sana, fuerte y saludable."

A partir del manifiesto para la actividad física y la salud, AMEDCO, la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia invita a trabajar en diferentes ámbitos para combatir la inactividad física, elaborando una serie de elementos básicos para la implementación de programas de actividad física.

Entre esos ámbitos que son: *el gubernamental, el educativo, las entidades de salud, el comunitario, las asociaciones científicas, los centros recreativos y cajas de compensación, red mundial para la actividad física y el ámbito individual*, (cada uno de los cuales tiene sus elementos básicos, pero que no serán mencionados por no ser tema de interés para el presente trabajo), encontramos *el empresarial*, para el cual se proponen los siguientes ítems relacionados con la práctica de la actividad física y las pausas laborales activas (ibid):

- Incluir dentro del programa de salud ocupacional y ergonomía la actividad física como elemento protector de la salud, para que dichos programas tengan un proceso y una continuidad representativos.
- Mostrar la importancia de la actividad física a sus empleados asesorando la realización de la misma permitiendo un adecuado acondicionamiento físico antes de pensar en la organización de competencias.
- Promover y brindar el espacio físico y de tiempo para la realización de actividad física sana en la empresa.
- Involucrar la participación y protagonismo del cuerpo administrativo en los programas de actividad física.

De los ítems anteriormente descritos, el primero de ellos es el que más cerca se encuentra de relacionarse con las pausas laborales activas ya que este proceso aplicativo tiene una directa relación con los programas de salud ocupacional y ergonomía en los sitios de trabajo.

Por su parte, los CAPF presentan su reglamentación propia en la ley 729 de 2001, por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física¹ (ver anexo 1), donde se establecen normas relacionadas con el funcionamiento de los CAPF, en cuanto a instalaciones adecuadas para la

¹ COLOMBIA. CONGRESO. Ley 729 de 2001, Diciembre 31, por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física. Bogotá D. C.: El Congreso, 2001.

prestación de los servicios de salud, considerados así en el artículo 5° de dicha Ley, donde se enuncia:

“Corresponde al ente deportivo municipal o distrital velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva, atendidas por personal altamente capacitado, médico, nutricionista, fisioterapeutas, educadores, físicos, licenciados o tecnólogos en deporte y educación física entre otras y con una implementación diseñada técnicamente para este fin; los usuarios de los CAPF recibirán servicios de salud como: Prevención, atención, recuperación, rehabilitación y control”.

Expresando además claramente, el nivel profesional que debe poseer el cuerpo de profesores que laboran en los CAPF, cuyo desempeño laboral, requiere de actividades tales como: la orientación de clases prácticas donde prima la actividad física que involucra un gasto alto de energía, la orientación del trabajo en la sala de musculación, lo cual conlleva la manipulación de objetos y máquinas pesadas; la orientación de personas con alguna discapacidad física y/o mental, además de tratar con grupos de personas muy heterogéneos en edad, condición física, estado anímico, gustos, nivel socio económico, entre otros; situaciones que hacen que la labor del profesional del CAPF no sea fácil y requiera del apoyo de un grupo de trabajo multidisciplinario, con ética profesional y experiencia en el manejo de grupos y personas en distintas condiciones.

Como vemos se especifican las condiciones de preparación profesional del personal a cargo de la dirección en los programas a realizar en cada una de las zonas de actividad de los CAPF, zona de calentamiento, cardiovascular, de musculación y fisioterapia.

Las labores señaladas para el personal a cargo de la orientación en los CAPF, con sus múltiples características referentes a esfuerzos físicos (la ejecución de las clases prácticas, la manipulación de objetos pesados - mancuernas, discos, barras, entre otros -, la acomodación de las máquinas acorde con cada usuario que llega y la explicación práctica de la correcta ejecución de los ejercicios en las máquinas) son situaciones que requieren de un cambio constante de postura, creando un mecanismo repetitivo de carga a nivel físico, disminuyendo su rendimiento laboral al acercarse el final de su jornada.

Esto sin contar que el profesor del CAPF requiere realizar esfuerzos mentales, con la programación y planeación de las rutinas para los usuarios, tanto nuevos como antiguos, al igual que la programación y planeación de nuevas propuestas que generen motivación para los programas del CAPF, que si bien no tienen un

componente físico, son de igual manera agotadores, aunque no en la misma medida que los esfuerzos físicos.

Cabe resaltar que la mayoría de los profesores tienen a su cargo diversas tareas, lo cual implica estar permanentemente en una u otra ocupación de acuerdo a la zona correspondiente en su día de trabajo y durante su jornada laboral.

De acuerdo con esta breve descripción de las tareas de los profesores de los CAPF, desde el punto de vista físico, un profesor que labora en un centro de acondicionamiento y preparación física, debe tener un buen nivel de resistencia y tolerancia a la fatiga y debe ser fuerte.

Desde el punto de vista social, el profesor de los CAPF debe ser amable, respetuoso, dinámico, creativo, recursivo, poseer una ética profesional, generar confianza y seguridad a los usuarios.

Algunos de los antecedentes investigados acerca de las pausas laborales activas, hablan de la importancia y beneficios de su aplicabilidad en las empresas que han tenido la experiencia, sin embargo, la mayoría han sido muestras de trabajos orientados a la aplicación de las pausas laborales activas en personal administrativo, de poca actividad o esfuerzo físico tales como: contadores, digitadores, jefes de departamento, auxiliares de escritorio, recepcionistas, etc. Solo uno de los ejemplos hace especial énfasis en el tratamiento a un personal en una empresa de construcción y montaje en Brasil (De Souza & Venditti).

Este ejemplo podría tener relación con lo que podría ser la práctica de las pausas laborales activas en los centros de acondicionamiento y preparación física, en este caso, el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia. En él se describen actividades laborales que implican una carga física bastante alta y la adopción de posturas que ponen en riesgo la integridad del trabajador, así como la descripción exacta de la musculatura implicada en cada labor de acuerdo con las actividades que corresponden al puesto de trabajo denominadas actividades de naturaleza de carga (albañil, ebanista, herrero, montadores de andamio, soldadores, auxiliares de servicios generales), cuyo trabajo está relacionado con actividades de coordinación global.

Situaciones similares con la práctica laboral del profesional que labora en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, cuyas tareas requieren de la realización de actividades muy dinámicas, viéndose comprometido el cuerpo en posturas que pueden generar lesiones por sobrecarga (levantamiento de pesos altos, manipulación de máquinas para ejercitar los diferentes grupos musculares, manipulación de personas con lesiones o discapacidad física, etc.)

Es importante tener en cuenta que esta investigación, denominada: "Gimnasia laboral: contribuciones para la salud y mejor calidad de vida de trabajadores de una empresa de construcción y montaje – caso TECHINT S.A. es un caso representativo frente a la relación de las pausas laborales activas con los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

No existen investigaciones directamente relacionadas con la aplicación de las pausas laborales activas y los profesores que laboran en los centros de acondicionamiento y preparación física.

Por tal razón surge la pregunta relacionada con el vínculo de las pausas laborales activas y los profesores de los CAPF, caso específico, el Centro de Acondicionamiento y Preparación Física de la Liga de Natación de Antioquia.

De acuerdo con la relación existente entre las pausas laborales activas y la labor de los profesores de los CAPF; ¿Sería relevante la aplicación de las pausas laborales activas en los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia?

4. JUSTIFICACIÓN.

Para nadie es un secreto que en la actualidad existen múltiples problemas de salud asociados con el sedentarismo, en un extremo, y con el exceso de carga física laboral, en el otro.

La multiplicidad de estos problemas de salud asociados al sedentarismo ha llegado a diferentes ámbitos: *gubernamental, educativo, entidades de salud, comunitario, asociaciones científicas, centros recreativos y cajas de compensación, empresarial, red mundial para la actividad física y el ámbito individual*, gracias a la preocupación de algunos miembros de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia AMEDCO, quien se ha encargado por difundir, a través del manifiesto de actividad física para Colombia, no sólo la problemática, sino también elementos básicos para la solución de la misma.

Es así como la población de las empresas, está adoptando medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, implementando una serie de actividades relacionadas con el ejercicio, que propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral.

Tal es el caso de la implementación de las pausas laborales activas, en diferentes empresas, las cuales han ofrecido múltiples soluciones frente a las cargas de trabajo acumuladas durante la jornada laboral.

Como testimonio de ello se presentan a continuación algunos ejemplos de aplicación de las pausas laborales activas, el primero de ellos en nuestro medio, es decir a nivel nacional y los siguientes, son dos ejemplos bien significativos aplicados en países vecinos, Chile y Bolivia, con grandes resultados:

Pausas Activas para Funcionarios del CAM (Centro Administrativo Municipal)², Cali. La oficina de Seguridad Social y Salud Ocupacional de la Dirección de Desarrollo Administrativo de la Alcaldía de Santiago de Cali, diseñó un programa de pausas laborales activas para los funcionarios del Centro Administrativo Municipal CAM.

Considerando que las pausas laborales activas son el puente entre la vida sedentaria y la vida activa, y que estas mantienen los músculos flexibles y preparados para el movimiento, proponen un programa de pausas laborales activas, de cinco minutos diarios, consistentes en la movilidad y estiramiento de los grupos musculares de cabeza, cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies. Cada ejercicio debe hacerse entre tres y cinco veces y su objetividad está relacionada con evitar la aparición de Trastornos Músculo Esqueléticos TME, provocados por movimientos bruscos, repentinos, de larga duración, fuerza excesiva con posturas estáticas e inadecuadas.

Haga una pausa³, de Chile, donde la Asociación Chilena de Seguridad, Instituto de Normalización Previsional o Mutual de Seguridad (INP), CCHC, ofrecen a sus empresas afiliadas programas de pausas para aplicar durante la jornada laboral sin costo para el contratado, donde además de contar con un mobiliario adecuado y diseñado a su cuerpo, los trabajadores deben practicar ejercicios en su puesto de trabajo para evitar la fatiga muscular y enfermedades laborales posteriores.



² COLOMBIA. Alcaldía de Cali. Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Consulta: 17 Junio de 2007, en: <http://www.cali.gov.co/index.php?servicio=Noticias&funcion=ver&id=8220>(Programa

³ DE LA LUZ, M. Haga una Pausa. Consulta: 17 Junio de 2007, en: http://www.paritarios.cl/actualidad_haga_una_pausa.htm

*Ejercicios de pausa*⁴, de Bolivia: En Bolivia, hace un par de años que los instructores nacionales Paola Castillo y Alejandro Vargas se toparon con la gimnasia laboral y decidieron anclarla en las empresas cruceñas. Con paso lento, pero seguro, ahora tienen como mejor cliente a la empresa brasileña Petrobras.

Al respecto de su experiencia comentan: "Al principio mucha gente confundía la gimnasia laboral con el entrenamiento de alta intensidad, pero a medida que fueron participando se dieron cuenta de que eran una serie de ejercicios destinados a evitar el estrés y las lesiones ergonómicas. Luego, para muchos de ellos, se volvió indispensable en su rutina."⁵

La aplicación de las pausas laborales activas, según diversas investigaciones (Souza A, Aparecido S, Alonso R, Romoaldo S, De Souza I, entre otros), hacen notar claramente que existen beneficios que conlleva la implementación de la gimnasia laboral denominados como: *Primarios*; Asociados con la mejora del rendimiento físico y mental de los trabajadores, la disminución del riesgo de padecer enfermedades o sufrir lesiones asociadas con las cargas de trabajo y el mejoramiento de las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo mismo. Y *Secundarios*; Reportando una serie de beneficios económicos para la empresa y el empleado.

Otro de los aspectos relevantes a tener en cuenta en el análisis de esta investigación, es acerca de los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, y el sin número de dolencias físicas por las cuales se ven a diario afectados, que de una u otra manera repercuten y afectan su desempeño laboral, su rendimiento físico y su estado emocional.

Son muy frecuentes en ellos las molestias músculo esqueléticas, que en determinados casos pueden acarrear problemas mayores como lesiones articulares o inflamaciones de las rodillas, dolores constantes de espalda, espasmos y dolores musculares muy fuertes a nivel cervical y de trapecio, dolores en las pantorrillas, isquiotibiales o cuádriceps.

Además de estas molestias, pueden padecer dolores de cabeza, en muchas ocasiones producidos por deshidratación y falta de alimentos, luego de dos horas de trabajo continuas, donde ya se han agotado bastante las reservas energéticas consumidas antes de la jornada laboral.

⁴ EL DEBER, Extra. Trabajo. Ejercicios de Pausa. Consulta: 24 mayo de 2007, en: www.eldeber.com.bo/extra/2007-04-29/nota.php?id=2929.

⁵ *Ibíd.*, p. 1.

Por otro lado, existen situaciones relacionadas con las actividades laborales que pueden generar alteraciones anímicas como lo son: el tener el consultorio lleno de gente, la interrupción en el trabajo por personas y situaciones ajenas a la labor, fallas tecnológicas en los implementos de trabajo, lo cual implica cambiar la programación de la clase e improvisar otras actividades, el no tener la posibilidad de recuperarse por un minuto - como mínimo - de algún tipo de cansancio acumulado, entre otras.

Por ende, siendo los centros de acondicionamiento y preparación física, CAPF, una empresa prestadora de "...un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF" (Ley 729), donde el profesional que labora en dichas instalaciones posee una carga laboral física bastante alta, podría considerarse escenario de aplicabilidad para las pausas laborales activas.

Se han evidenciado comentarios personales de los profesores acerca de lo apretada y extenuante que puede ser una jornada de trabajo, la cual puede tener inmersa entre tres horas continuas de clases prácticas, es decir que impliquen mucha movilidad y hasta cinco o más horas de orientación, bien sea para el profesional en deporte o el educador físico en la sala de musculación o para el fisioterapeuta en su sala de fisioterapia, quien puede atender a un sin número de personas que acuden durante el día al CAPF.

Sería de vital importancia detectar el impacto que puede producir la aplicabilidad de las pausas laborales activas en el rendimiento de las tareas del profesional que se desenvuelve en los CAPF, siendo aplicado específicamente para los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

5. PROPÓSITO.

Este estudio monográfico considera relevante realizar una indagación en torno a los productos académicos que sobre las pausas laborales activas se han dado y tratar de comprender la relación que puede haber entre las pausas laborales activas y la labor del profesional que trabaja en los CAPF, específicamente en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, de tal manera que se pueda establecer la importancia de aplicar las pausas laborales activas en dicha institución.

6. PREGUNTA GUÍA.

De acuerdo con la relación existente entre las pausas laborales activas y la labor de los profesores de los CAPF; ¿Sería relevante la aplicación de las pausas laborales activas en los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia?

7. OBJETIVOS.

7.1 GENERAL.

Indagar acerca de la relevancia e implicación de las pausas laborales activas y su relación con la práctica profesional de los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

7.2 ESPECÍFICOS.

- Recopilar los escritos existentes y los antecedentes legales en nuestro medio en torno al tema de pausas laborales activas y los centros de acondicionamiento y preparación física, CAPF.
- Caracterizar el tipo de trabajo de los profesionales de los CAPF, en cada una de sus zonas de desempeño.
- Analizar la importancia de la aplicabilidad de las pausas laborales activas en los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

8. METODOLOGÍA.

8.1 TIPO DE MONOGRAFÍA

La elaboración de este trabajo contiene un proceso metodológico circunscrito en una monografía de compilación.

Este tipo de monografía permite elegir un tema, analizarlo y redactar de manera crítica una presentación del tema en cuestión, a partir de la información recolectada en la bibliografía.

Al ser elegido el tema, se procede a la búsqueda bibliográfica acerca del particular. Se procura analizar el fenómeno y tratar de comprender los aportes hechos por la

bibliografía encontrada, tratando de exponer, desde distintos puntos de vista, el estado del arte y atreverse a dar una opinión del tema en cuestión (Fragniere).

Un aporte significativo de este tipo de monografía, se ve representado en la posibilidad de realizar un análisis mas profundo del tema en cuestión. Es así como, a partir de la realización de una monografía breve y sencilla, se puede establecer un trabajo de carácter científico a partir de los siguientes pasos: la delimitación del problema, el descubrimiento y la reunión de la información adecuada, la clasificación de los materiales, el establecimiento del contacto con las personas e instituciones, el acceso a al información y la posibilidad a partir de allí de elevar el pensamiento crítico y la comunicación de los resultados por escrito y verbal frente a un auditorio.

Dicho carácter científico de la monografía de compilación, se cumple a partir de las siguientes pautas: tratar un objeto de estudio (tema) que pueda ser reconocido por los demás, la investigación de ese objeto de estudio dice cosas de él que no se han dicho antes o lo aborda de una manera diferente a la ya establecida, es útil a los demás y proporciona elementos que permiten confirmar o refutar los datos presentados, de tal manera que otros puedan continuar el trabajo o ponerlo en tela de juicio (Eco).

Un artículo acerca de este tipo de monografía comenta que es necesario que el autor posea un buen nivel de análisis, comprensión e inferencia para poder reseñar las diferentes posiciones o puntos de vista de los autores consultados y poder desde allí, expresar su posición personal.⁶

8.2 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN E INSTRUMENTOS

La recolección de la información contenida en cada documento se registró a través de una ficha para el análisis de textos (ver anexo 2). Se reunieron un total de 7 documentos.

Otro instrumento del que se valió el trabajo fue de entrevistas hechas a los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia (ver anexo 4). Se realizaron entrevistas individuales a seis profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, dos mujeres y cuatro hombres, los cuales tienen como características comunes, la cantidad de horas continuas que laboran en el CAPF, alto nivel de carga laboral durante el día, desempeño laboral en otros sitios de

⁶ FORMACIÓN EN LÍNEA. Monografía de Compilación. Consulta el 18 de Mayo de 2007, en: http://formacionenlinea.edu.ve/formacion_educadores/formacioneducadores-ligth/curso_tecestudio/unidad3/guion23.html

trabajo diferentes al CAPF de la Liga de Natación de Antioquia y desarrollo de otras actividades como estudio y deporte.

Es una entrevista flexible, donde surgen preguntas a partir de las ya existentes con el fin de indagar mas a profundidad la temática relacionada, con preguntas sobre hechos, opiniones, creencias y sentimientos, se pretende dar claridad acerca del conocimiento que tienen los profesores sobre las pausas laborales activas y su posible relación con su profesión.

La entrevista tendrá como objetivos:

- Rastrear los aspectos más importantes relacionados con la fatiga física y mental durante la jornada laboral de los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.
- Establecer el nivel de conocimiento por parte de los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, acerca de las pausas laborales activas y su aplicabilidad en nuestro medio.
- Registrar comentarios sobre el desempeño laboral de los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, en torno al análisis de la necesidad de las pausas laborales activas en su lugar de trabajo.
- Determinar el tipo de actividades que se podrían realizar para darle aplicabilidad a las pausas laborales activas en los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

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

8.3 ESTRATEGIA DE ANÁLISIS.

Posterior a la recolección de la información de los documentos en la ficha para el análisis de textos, se procedió a definir la información relevante, exponiendo las ideas principales, algunas palabras claves, datos del texto: autor, ciudad, editorial, año, volumen, número, páginas, ubicación; además, tipo de texto, nombre del documento, idea central, definiciones, conceptos y categorías expuestas con su

explicación y conclusiones, lo que permitió establecer como es y ha sido concebida y utilizada la pausa laboral activa en los contextos hallados.

En estas fichas, al establecer los parámetros de la idea central y el análisis de el (los) autor (es), se crearon temáticas generales relacionadas con las pausas laborales activas, desde un marco legal, unos conceptos o definiciones y su aplicabilidad. Así mismo se estableció una relación de las mismas con los profesores de los CAPF y aplicabilidad en labores que impliquen o demanden un gasto energético alto o de mucha actividad, como lo es la labor del profesor del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

Las entrevistas que brindaron elementos propios de las vivencias de los profesores (los cuales no suelen encontrarse de manera muy detallada en la bibliografía común), fueron registradas en medio magnético, transcritas y categorizadas, encontrándose interrelaciones que permitieron definir grandes tópicos, los cuales están presentes en el aparte de resultados.

Por último la guía de observación aplicada en visitas institucionales, durante una semana, todos los días, fue leída tomando como referencia la documentación suministrada por el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia y la información facilitada por la Dirección Seccional de Salud de Antioquia, ente encargado de la vigilancia, control y funcionamiento de todas las instituciones que laboran con el área de la salud, lo que permitió establecer el cumplimiento de la normatividad referenciada en la Ley 729 de 2001, la cual se refiere a los establecimientos destinados para la labor de los denominados centros de acondicionamiento y preparación física CAPF.

Sumando todos estos datos fue posible llevar a cabo el análisis que permite definir si existe o no la necesidad de aplicar las pausas laborales activas en los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

8.4 COMPROMISOS.

En primera instancia el compromiso es de carácter académico, a través de la entrega del reporte de la monografía.

En segunda instancia y como agradecimiento frente al apoyo prestado, el compromiso es con las instituciones involucradas en el proceso de desarrollo de esta monografía, el Instituto Universitario de Educación Física y el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, a través de la socialización de los resultados obtenidos en el análisis de la temática.

Por último y quizá un aspecto muy importante para la formación académica y profesional de un estudiante de posgrado, quiero comprometerme con la publicación de un escrito a cerca del estudio realizado, donde se generen inquietudes de tal magnitud, que puedan llevar a cabo una investigación más exhaustiva y directamente aplicativa en nuestro medio.

9. MARCO TEÓRICO.

9.1 LA PAUSA LABORAL ACTIVA



Aunque sean múltiples las razones de la existencia o el origen de las pausas laborales activas, todas apuntan a un bien común que tiene dos posiciones muy claras: una, es el beneficio al trabajador en su ambiente laboral, con el fin de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y la otra posición es la del beneficio empresarial. A mejores condiciones ambientales y saludables en el medio laboral, mejor será el desempeño del trabajador y por ende los resultados en la productividad de la empresa.

Como afirma Velásquez (2006, p.21-46), a través del análisis del proceso de trabajo, donde se relacionan hombres y mujeres con los objetos y la naturaleza y se producen unos vínculos determinados que constituyen unas relaciones de producción; también allí se constituyen procesos de salud enfermedad, generando causas que condicionan la aparición de fatiga, lesiones, enfermedades o en muchas oportunidades signos y síntomas que no pueden ser diagnosticados por un médico. Este proceso es el que define como proceso de desgaste del trabajador, asociado a un término que despierta interés en esta temática de pausas laborales activas: El Desgaste Obrero.

Comenta el autor: *"En el trasegar diario el trabajador debe reponer las fuerzas y energías usadas en la producción, y lo hace mediante el descanso, la alimentación, el uso del tiempo libre, la recreación, el deporte, la educación, etc."*

Aunque no habla directamente de la aplicación de las pausas laborales activas, hace un acercamiento a la necesidad de implementar actividades relacionadas con ellas.

Es así como estas dos posiciones, estos dos puntos de vista, traen consigo la necesidad de implementar estrategias o acciones relacionadas con las pausas laborales activas, las cuales se encuentran inmersas en programas de salud ocupacional, higiene laboral y riesgos profesionales, así como temáticas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

La pausa laboral activa es una acción encaminada a la recuperación del trabajador. En algunos artículos, la denominan como el puente entre el sedentarismo y la vida activa, manteniendo los músculos flexibles preparados para el movimiento con beneficios ya mencionados con anterioridad, como el incremento en la productividad y la calidad de vida.

El programa de Pausas Laborales Activas incluye una rutina necesaria para mover y estirar los diferentes grupos musculares y articulares como son cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies. Se deben realizar ejercicios de elongación o estiramiento y movilización.⁷

Las pausas laborales activas son la opción más simple para mejorar la salud y eficiencia laboral. Consiste en la utilización de variadas técnicas durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.⁸

Existen estudios que demuestran como con tan solo unas cortas sesiones de ejercicio físico y relajación se pueden contrarrestar y disminuir muchos de los factores que inciden en los bajos índices de rendimiento laboral.

Entre muchos de los objetivos que poseen las pausas laborales activas se encuentran: la disminución del estrés laboral y de los factores generadores de lesiones músculo esqueléticas, el aumento de la armonía laboral, el alivio de tensiones laborales producidas por inadecuadas posturas y rutina laboral y el aumento del rendimiento en el puesto de trabajo.

⁷ COLOMBIA. ALCALDÍA. SANTIAGO DE CALI, Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Consulta: el 18 de Mayo de 2007, en: <http://www.cali.gov.co/index.php?servicio=Noticias&funcion=ver&id=8220>

⁸ Pausas Activas. Consulta: el 18 de Mayo de 2007, en: <http://www.comfenalcoantioquia.com/BienestarySalud/Salud/PausasActivas/tabid/3286/Default.aspx>

Se deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobreexcitación síquica; también pueden establecerse pausas rutinarias en mitad de la jornada laboral (una vez en la mañana y una en la tarde). Para su ejecución se debe estar cómodo y reposado, aflojar la ropa y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entra en acción.⁹

Hay quienes expresan, que se deben hacer pausas laborales activas de entre cinco y ocho minutos, por sectores corporales de acuerdo con los requerimientos, las más comunes son: Manos, muñecas, hombros, cuello, zona dorsal, zona lumbar.

En términos generales, las pausas laborales activas se definen y aplican de acuerdo con las características de la labor desempeñada y con los objetivos y estrategias que quiera y necesite aplicar cada empresa o espacio laboral.

Para ser más específicos en cuanto la descripción de las pausas laborales activas y dando testimonio de su aplicabilidad, encontramos en Chile y Bolivia, dos claros ejemplos de práctica de las pausas laborales activas.

En Chile, bajo el nombre de: *Haga una pausa*, la Asociación Chilena de Seguridad, Instituto de Normalización Previsional o Mutual de Seguridad, CCHC, ofrecen a sus empresas afiliadas programas de pausas para aplicar durante la jornada laboral. Si en la labor desempeñada predomina la digitación, por ejemplo, lo ideal es detenerse dos veces en la mañana y dos en la tarde, para elongar la musculatura (De La Luz).

Si se trata de una persona con mucha carga mental, lo recomendable son ejercicios lúdicos, que lo distraigan. Enfatiza que el diseño de cada pausa laboral activa debe estar a cargo de un experto en prevención de riesgos, que conozca el trabajo, el tipo de labor y las características de la persona.

Ángela Miranda, encargada de ergonomía del INP (Instituto de Normalización Previsional) Sector Activo, precisa que el principal objetivo es el autocuidado, de modo que primero dan una capacitación inicial de dos horas, con una pauta de ejercicios que los trabajadores practican por sí mismos en su trabajo. Además, les entregan instrucciones escritas y calendarios que les recuerdan los movimientos más adecuados, entre ellos, ejercicios preparatorios para la jornada, para descansar la musculatura en horas de mayor actividad y otros más lúdicos.

⁹ Pausas activas (artículo de internet). (Consulta: el 18 de Mayo de 2007). Disponible en: (<http://www.suratep.com/glosario/index.html#P>)

Por su parte, Bolivia con una propuesta denominada: *Ejercicios de Pausa*, proponen una rutina que contempla desde ejercicios de adiestramiento, relajación, respiración y masajes, hasta actividades isométricas (Ibid).

También conocida como gimnasia de pausa, esta actividad se realiza en la propia oficina y no requiere cambiarse ropa, ya que se trata de una gimnasia de poco tiempo (máximo diez ó 15 minutos), la cual no produce ni el desgaste físico que lleva al cansancio, ni la sudoración. La estrategia es hacer énfasis en aquellos músculos que tienen menos participación en la jornada laboral para acelerar la recuperación en aquellos que sí son fundamentales, así se producirá una recuperación de sus funciones.

Paola y Alejandro, instructores nacionales en programas de pausas laborales en la empresa Brasileña Petrobrás, en su propuesta se encargan de guiar a los trabajadores en tres momentos: al inicio de la jornada (introdutoria), durante el momento de mayor fatiga y en el cual se comienza a disminuir la productividad (compensadora), y al final de sus funciones. Suelen decirles a sus alumnos que si lo que quieren es combatir el estrés mental, los beneficios podrán apreciarlos en un par de semanas, mientras que lo físico demanda un tiempo más amplio.

"Si bien los ejercicios son los mismos para todos en un grupo, hacemos excepciones con los que tienen lesiones o las mujeres gestantes. También cambia la intensidad de acuerdo a las funciones.

Entre los empleados administrativos se ejercita las cervicales, los hombros, los codos y las muñecas. Si son obreros, que realizan actividades de esfuerzo, se fijan rutinas de precalentamiento para preparar los músculos y de estiramiento para evitar contracturas; se busca fortalecer la columna, los brazos, las piernas y la espalda. "No hay que olvidar -apunta Castillo- que cada empresa, gerencia y oficina tienen diferentes dimensiones, cantidad de participantes y, en algunos casos, hasta políticas" (Ibid).

Con un promedio de tres veces por semana y en grupos de cinco a 12 personas, estos "recreos" son el tiempo justo para no quedar extenuados ni tampoco tan relajados como para desear una siesta. La gente de ERGO- GYM sabe que nada mejor que la gimnasia laboral para renovar las energías.



9.1.1 Marco legal en torno a las pausas laborales activas.

El manifiesto de la Actividad Física para Colombia, trata de rescatar la actividad física en diferentes ambientes, entre ellos el empresarial, en él se proponen los siguientes ítems relacionados con la práctica de la actividad física y las pausas laborales activas (Gutiérrez, J):

- Incluir dentro del programa de salud ocupacional y ergonomía la actividad física como elemento protector de salud.
- Mostrar la importancia de la actividad física a sus empleados asesorando la realización de la misma permitiendo un adecuado acondicionamiento físico antes de pensar en la organización de competencias.
- Promover y brindar el espacio físico y de tiempo para la realización de actividad física sana en la empresa.
- Involucrar la participación y protagonismo del cuerpo administrativo en los programas de actividad física.

Este apartado, mencionado con anterioridad, establece una importante relación entre la práctica de la actividad física y la empresa, promoviendo unos elementos básicos para la realización de actividad física al interior de las empresas.

Por otra parte, en el Decreto 614 de 1984 dentro de la organización y administración de la salud ocupacional, el primer artículo expresa:

Artículo 1º Contenido. El presente Decreto determina las bases de organización y administración gubernamental y privada de la salud ocupacional en el país, para la posterior constitución de un Plan Nacional unificado en el campo de la prevención

de los accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo y en el de mejoramiento de las condiciones de trabajo.¹⁰

Vale la pena resaltar el artículo 22, el cual hace referencia a las responsabilidades del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte "COLDEPORTES" frente al asesoramiento a los Ministerios de Salud, Trabajo y Seguridad Social, en temáticas relacionadas con actividades de preparación física, gimnasia correctiva, actividades deportivas recreativas y espacios libres; contribuyendo de esta forma al establecimiento de un vínculo directo de los profesionales del área de la salud y la implementación de actividad física para el trabajo.

Este mismo artículo, literales c y d, hace mención a la preparación de actividades físicas preventivas, correctivas y de gimnasia musicalizada, y la determinación de métodos de educación física, deporte y recreación para el trabajador, como medios de acción en la salud preventiva e higiene industrial; actividades muy similares a las que realiza el profesional que labora en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

La pausa laboral activa como un derecho de los trabajadores, se contempla en el Decreto 614 de 1984 el cual establece las bases para la organización y administración de la Salud Ocupacional en el país.

En su artículo 3 referido al campo de aplicación de las normas sobre salud ocupacional, se habla de la aplicación de las disposiciones sobre salud ocupacional en todo lugar y clase de trabajo, cualquiera que sea la forma jurídica de su organización y prestación.

Por parte de la empresa, incluyendo las responsabilidades de los patronos, en el presente Decreto, en su artículo 24, se responsabiliza al patrono de responder por la ejecución del programa permanente de Salud Ocupacional en los lugares de trabajo.

Así mismo se le exige que compruebe ante las autoridades competentes de Salud Ocupacional, si fuere necesario mediante estudios evaluativos, que cumplen con las normas de medicina, higiene y seguridad industrial para la protección de la salud de los trabajadores.

Por su parte, los trabajadores, según el artículo 31 del presente Decreto, tienen la responsabilidad de participar en la ejecución, vigilancia y control de los programas y actividades de Salud Ocupacional, por medio de sus representantes en los comités de medicina, higiene y seguridad industrial del establecimiento de trabajo

¹⁰ *Ibíd.*, p. 1.

respectivo e igualmente colaborar activamente en el desarrollo de las actividades de salud ocupacional de la empresa.

En torno al tema de pausas laborales activas, es poco lo que se puede encontrar en nuestro medio de manera directa, incluso presentarse con otro nombre o al interior de otra temática (gimnasia laboral, ejercicios de pausa, actividad física para el trabajo, salud ocupacional, higiene laboral, etc.), pero haciendo referencia al mismo componente aplicativo de las pausas laborales activas, sin embargo, al analizar ese componente aplicativo, el impacto que han tenido, ha sido enorme.

Tal es la muestra de aplicabilidad que nos ofrecen documentos como el relacionado con la práctica de la gimnasia laboral en una empresa del Brasil (De Souza y Venditti), a un grupo de trabajadores de una industria de construcción y montaje, siendo este el dato mas cercano a nuestra búsqueda de la relación entre la pausa laboral activa y la práctica de los profesionales que laboran en los CAPF, por su carácter de implicación de labores o tareas que comprenden un mayor esfuerzo físico.

De acuerdo con la indagación bibliográfica y el análisis de algunos textos seleccionados, que den cuenta de procesos legales donde se haga referencia a las pausas laborales activas, éstas en nuestro país, hacen parte de proyectos en salud ocupacional, riesgos profesionales, higiene laboral y temáticas relacionadas con la promoción de la salud en los ambientes de trabajo.

Un acercamiento a su aplicación, puede relacionarse con algunos elementos que rescata la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia, AMEDCO, a través del manifiesto de actividad física para Colombia (Gutiérrez J), donde hace referencia a la importancia de implementar programas de actividad física en un ambiente empresarial, dentro del programa de salud ocupacional y ergonomía, como elemento protector de la salud.

Por otro lado se encuentra un mayor acercamiento en el Decreto Número 614 de 1984, Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país, y del cual solamente haremos referencia de lo relacionado con la temática de los programas de Salud Ocupacional en los que pueda estar inmersa la pausa laboral activa o alguna temática alrededor de ellas.

De esta forma tendremos en cuenta los siguientes artículos:

Artículo 1º. Contenido. Donde se habla de la organización a nivel nacional de un Plan unificado en la prevención de los accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo y el mejoramiento de las condiciones del trabajo.

Artículo 2º. Objetos de la Salud Ocupacional. Literales a) Propender por el mejoramiento y mantenimiento de las condiciones de vida y salud de la población trabajadora, y literal b) Prevenir todo daño para la salud de las personas, derivado de las condiciones de trabajo.

Artículo 3º. Campo de aplicación sobre las normas de Salud Ocupacional. ...se aplicarán en todo lugar y clase de trabajo, cualquiera que sea la forma jurídica de su organización y prestación;...empleadores tanto públicos como privados, contratistas, subcontratistas y trabajadores, así como entidades públicas y privadas...

Artículo 4º. Dirección y Coordinación. ...lo harán bajo la dirección de los Ministerios de Trabajo y Seguridad Social y de Salud y actuarán bajo la coordinación del Comité Nacional de Salud Ocupacional.

Artículo 9º. Definiciones. Para efectos del presente Decreto se entenderá por Salud Ocupacional el conjunto de actividades a que se refiere el artículo 2º de este Decreto y cuyo campo de aplicación comprenderá las actividades de Medicina del Trabajo, Higiene Industrial y Seguridad Industrial.

Artículo 12º. Distribución de cobertura por entidades. Las entidades que administren directamente la Salud Ocupacional serán responsables de la vigilancia y del control en el desarrollo de los programas de Salud Ocupacional para la población y las empresas de su área de influencia... (Solo el literal c):

c) Los servicios Seccionales de Salud, por la Salud Ocupacional en el resto de empresas y población no cubierta por las anteriores instituciones (Instituto de Seguros Sociales, Cajas de Previsión Social y demás...)

Referente a las medidas de control, es importante mencionar el párrafo perteneciente al artículo 12:

Parágrafo. Compréndase estas competencias como vigilancia técnica y control preventivo.

Los Ministerios de Trabajo y Seguridad Social y de Salud y los Servicios Seccionales de Salud y las dependencias departamentales y locales del trabajo, sin perjuicio de la anterior distribución, podrán intervenir en cualquier tipo de empresa cuando se presenten situaciones relacionadas con la salud de las personas, con la seguridad de las condiciones de trabajo y con la conservación del medio ambiente que lo ameriten.

También se relacionará el artículo 22, que menciona las responsabilidades del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte "Coldeportes" en sus literales: a) sobre asesorías relacionadas con preparación física y demás a los Ministerios de Salud, Trabajo y Seguridad Social; c) asesoría en el diseño de cursos de capacitación en preparación física, actividades físicas, preventivas correctivas y gimnasia musicalizada; d) cooperar en la determinación de métodos de Educación Física, Deporte y Recreación para el trabajador, como medios de acción en la salud preventiva e Higiene Industrial.

Por otro lado, vienen artículos que incluyen las responsabilidades de los patronos, de los trabajadores, la conformación de los comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial con sus respectivas responsabilidades.

En los artículos 28, 29 y 30, están contenidos los programas de Salud Ocupacional en las empresas, sus formas y todas las actividades propias de prevención, promoción y ejecución relacionadas con la salud del trabajador.

9.2 LOS CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA CAPF.

La normatividad establecida para los centros de acondicionamiento y preparación física CAPF, se encuentra en la ley 729 DE 2001 (Ver anexo 1), en su artículo 1: Créase los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, Municipales o Distritales.

Igualmente, los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, son definidos como: *"...establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados..."*

Para la ejecución de esas actividades descritas a realizar en los CAPF, se asigna solo un tipo de persona, por lo tanto, deben ser sólo los profesionales, los responsables de la prestación de estos servicios.

Al respecto comenta la ley que el servicio debe ser prestado por: *"...profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF...."*

En el artículo 4, de la misma ley, se especifica que Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, CAPF, deberán contar con las instalaciones adecuadas para la realización de los diferentes programas. Cada una de sus áreas poseerán la implementación necesaria para el desarrollo de los mismos, previstos de servicio médico, fisioterapéutica, nutricional y demás servicios que las autoridades soliciten para su funcionamiento.

Es decir que, cada Centro de Acondicionamiento y Preparación Física, CAPF, debe brindar las posibilidades de disfrutar de espacios amplios para cada una de sus zonas: calentamiento, cardiovascular, musculación y fisioterapia.

Es así como los CAPF se componen de estructuras destinadas para la realización de trabajos de calentamiento, cardiovascular, de pesas, de relajación y de fisioterapia. Algunos de ellos, complementan sus servicios con una sala para masajes, una zona de alimentación con complementos nutricionales y una zona de aseo, que comprende los servicios sanitarios, duchas y vestier.

Todos estos elementos pertenecen a la descripción de la estructura física y de las condiciones de funcionamiento y establecimiento y coordinación, así como de dirección de los programas propios a desarrollarse al interior de los CAPF.

Hablando ya de aspectos más administrativos, más operativos, los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física, como conducta de entrada, deben hacer la formulación de los datos de todos y cada uno de los usuarios inscritos. Una especie de estudio denominado anamnesis, donde se recoge la información general de cada usuario, sus datos personales y el resultado de una evaluación médico deportiva, hecha, claro está, por profesionales en el área de la salud, mas concretamente por el médico encargado de orientar el personal profesional del CAPF, que como ya sabemos, debe ser un médico especialista en el área deportiva.

Así mismo, cada CAPF, debe poseer un reglamento visible, que de cuenta de las condiciones bajo las cuales se va a mantener el usuario en las instalaciones del CAPF. Desde la utilización de ropa adecuada para realizar las actividades o ejercicios, pasando por normas de aseo, como el uso de una toalla para secar el sudor dejado en las máquinas, hasta algunas normas de comportamiento por compartir un espacio público en el que confluyen todo tipo de personas. No sobra decir que el CAPF establecerá un horario propicio para iniciar las actividades e igualmente un horario en el que finalizará.

Cada centro de acondicionamiento y preparación física, tiene la autonomía para programar sus clases y los tipos de clase que ofrecerá, de acuerdo con la población beneficiada, sus necesidades y preferencias.

Otra de las fuentes que nos ofrece aspectos relacionados con el marco legal de los CAPF, viendo estos como una empresa prestadora de servicios de salud, es el artículo 8º del decreto 614 de 1984, donde puede encontrarse un vínculo que relaciona al funcionamiento del CAPF con elementos legales de funcionamiento y para el cual se pide:

Artículo 8º. De las licencias de funcionamiento y reglamentos de Higiene y Seguridad. La expedición de toda licencia sanitaria y la aprobación del reglamento de Higiene y Seguridad para lugares de trabajo, deberá incluir el cumplimiento de los requisitos que en cada caso se exijan en materia de Salud Ocupacional.

En la actualidad, es la Seccional de Salud de Antioquia quien vigila y controla el funcionamiento de los CAPF, para los cuales ha establecido una serie de requisitos, que por un lado deben cubrir necesidades propias de atención en salud, pertenecientes al SISTEMA OBLIGATORIO DE GARANTÍA DE LA CALIDAD DE LA ATENCIÓN EN SALUD DEL SGSSS (Sistema General de Seguridad Social en Salud).

Este sistema posee unas condiciones que deben cumplir los prestadores de servicios de salud para habilitar sus servicios e implementar el componente de auditoria para el mejoramiento de la calidad de la atención.

Dicho sistema comprende las condiciones mínimas tecnológicas, científicas, de suficiencia patrimonial, financiera y de capacidad técnico administrativa que deben cumplir los prestadores de servicios de salud: IPS, Profesionales Independientes de Salud y los servicios de Transporte Especial de Pacientes, para su ingreso y permanencia en el SGSSS (Sistema General de Seguridad Social en Salud) y poder prestar los servicios de salud.

Así mismo se tendrán en cuenta aspectos relacionados con las exigencias por parte de la Seccional de Salud de Antioquia, en cuanto al funcionamiento de los CAPF, desde:

- Recursos Humanos.
- Infraestructura – Instalaciones Físicas – Mantenimiento.
- Dotación – Mantenimiento.
- Medicamentos y Dispositivos Médicos – Gestión de Medicamentos y Dispositivos.
- Procesos Prioritarios Asistenciales.
- Historia Clínica y Registros Asistenciales.

- Referencia y Contrarreferencia de Pacientes.
- Seguimiento a Riesgos en la Prestación de Servicios.

Para cada uno de los cuales existe un tipo de servicio, incluido el servicio de salud en los CAPF, un criterio donde se establecen los parámetros de requerimiento de acuerdo con cada uno de los numerales y unas valoraciones, por decirlo de alguna manera, de cumplimiento de cada requisito, donde se busca determinar si cumple, si no cumple, si no aplica y finalmente un espacio para observaciones.

10. RESULTADOS.

En el aparte concerniente a los resultados presentamos los siguientes asuntos, *el estado de comprensión y aplicación de las Pausas Laborales Activas* resultado del análisis que sobre los textos indagados se realizó, en segundo término la *caracterización del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia* a la luz de la norma, en tercer lugar fruto del análisis de las entrevistas realizadas se presenta lo relacionado a la opinión *que sobre las pausas laborales activas tienen los profesores* la cual se forma desde sus experiencias y sobre la necesidad de implementar las pausas laborales activas en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

10.1 TRAS LAS HUELLAS DE LAS PAUSAS LABORALES ACTIVAS EN CONTEXTOS.

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

Se muestran a continuación algunos apartes analíticos, de los documentos hallados con relación a la existencia y aplicación de las pausas laborales activas, las cuales se encuentran en su mayoría referenciadas como trabajos de gimnasia laboral, ejercicios de pausa, entre otros.

Cercana a la clasificación que realizan investigaciones como: *MEDICINA LABORAL. ACTIVIDAD FÍSICA = CALIDAD DE VIDA = SALUD OCUPACIONAL.*¹¹, donde se

¹¹ *Ibíd.*

describe un ordenamiento del personal para la aplicación de dichas pausas laborales activas en cuatro grupos:

- Trabajadores con poca movilidad o desplazamientos (oficinistas, telefonistas, secretarias, etc.)
- Trabajadores con tareas de mucha movilidad o acción (carpinteros, mecánicos, jardineros, etc.)
- Trabajadores que manejan grandes cargas en forma continua (albañiles, laminadores, torneros, soldadores, etc.)
- Trabajadores relacionados con tareas intelectuales (docentes, ayudantes de cátedra, investigadores, etc.)

Y *TRABAJO. EJERCICIOS DE PAUSA*.¹², donde la gimnasia laboral se realiza de acuerdo a las funciones de los empleados:

- Para los empleados administrativos: se ejercitan las cervicales, los codos, los hombros y las muñecas.
- Para los obreros con actividades de esfuerzo: se hacen rutinas de precalentamiento para preparar los músculos y de estiramiento para evitar contracturas.

Velásquez (2006) se habla de los procesos peligrosos a que están expuestos, los obreros, empleados y trabajadores y de cómo son diferentes a los que se exponen los patronos, resultando una gran diversidad de perfiles de salud enfermedad, los cuales están determinados por las relaciones sociales de producción y por las características y condiciones propias de procesos de trabajo específicos.

Estos procesos de trabajo y relaciones sociales de producción traen consigo un creciente deterioro de las condiciones de salud para los trabajadores, agudizándose aún mas por la falta de medidas de promoción y prevención al disminuir la cobertura y deteriorar la calidad de los servicios de salud.

A partir de esta situación, el autor expresa que: "Si en el ejercicio de la salud y la seguridad de los trabajadores y de disciplinas específicas como la ergonomía y la fisiología del trabajo, no se tienen en cuenta las particularidades del proceso

¹² *Ibíd.*

productivo, no es posible tomar medidas y controles para la promoción, prevención y protección de la salud en el trabajo.”¹³

En el contexto latinoamericano, ha habido estudios e investigaciones realizadas alrededor del tema de la gimnasia laboral, haciendo especial énfasis en los aportes que esta hace a la salud del trabajador.

Se encuentran diversos autores, en su mayoría de origen Brasileño, Souza, Tanaka, Aparecido, Siegel, Carvalho, Oliveira, entre otros, y aportes de revistas como la CONFEF, donde se titulan temáticas directamente relacionadas con la gimnasia laboral (Marzo de 2007), sus efectos ante el estrés (Mayo de 2007), la caracterización e indicativos relacionados con los estudios sobre gimnasia laboral (Junio de 2006), la calidad de vida en el trabajo (Junio de 2006), las perspectivas de la gimnasia laboral (Octubre de 2005), una investigación acerca de las contribuciones de la gimnasia laboral en un grupo de trabajadores de una planta de construcción y montaje (Octubre de 2004), etc. Todas de carácter muy aplicativo y descriptivo.

La muestra quizá más representativa y de carácter internacional, es la del estudio realizado en la empresa de construcción y montaje, donde se hace alusión a la pausa laboral activa como gimnasia laboral. Allí se describen de manera general los beneficios encontrados en la investigación realizada en el Brasil en dicha empresa (De Souza y Venditti)

Considerada la más representativa por su aplicabilidad a un personal laboralmente activo, con cargas de trabajo altas, muy relacionado con la práctica profesional del profesor de los CAPF.

Se mencionan a continuación, los beneficios que hicieron parte del resultado de esta investigación:

- Mejora de la condición de la salud de todos los funcionarios.
- Mejor adaptación al puesto de trabajo.
- Mejora de la producción (Cualitativa y Cuantitativamente)
- Mejora del clima organizacional.
- Disminución de quejas relativas al dolor.
- Disminución en incapacidades.
- Disminución de los accidentes de trabajo.
- Disminución en afastamento por dolencias osteo musculares relacionadas con el trabajo (DORT) o lesiones por esfuerzos repetitivos (LER)
- Mejora de la atención al cliente externo.

¹³ Ibid.

También aparecen relacionados algunos beneficios en el artículo: Gimnasia laboral de Amanda Souza Oliveira (Ibid), en tres aspectos bien importantes que comprenden la integralidad del ser humano, el fisiológico, el psicológico y el social, tres esferas que hacen parte fundamental en su desarrollo como ser humano:

Fisiológicos

- Provoca un aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
- Mejora la movilidad y flexibilidad músculo articular
- Disminuye las inflamaciones y traumas
- Mejora la postura
- Disminuye la tensión muscular innecesaria.
- Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias
- Facilita la adaptación al puesto de trabajo
- Mejora la condición del estado de salud general.

Psicológicos

- Favorece el cambio de la rutina
- Refuerza la auto-estima
- Muestra la preocupación de la empresa con sus funcionarios
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.

Sociales

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes
- Favorece el contacto personal
- Promueve la integración social
- Favorece el sentido de grupo - se sienten parte de un todo
- Mejora las relaciones.

Moldes V. hace mención a una serie de programas relacionados con la salud ocupacional, en busca de la mejora de las condiciones de vida laboral de los trabajadores.

En Estados Unidos, varias empresas han implementado diversos programas orientados hacia la promoción de la salud en los trabajadores. Desde campañas educativas hasta programas de rehabilitación según la problemática enfrentada.

Empresas como Du pont (en 1940) y General Motors (en 1983), ofrecían programas denominados programas primarios, para todos los trabajadores, programas secundarios, para los trabajadores con necesidades especiales detectados en los programas primarios y programas terciarios denominados también como servicios de rehabilitación; cuyos objetivos estaban orientados a promover de la salud, prevenir la enfermedad, adquirir conocimientos, hábitos y actitudes saludables, detectar necesidades, evaluar y diagnosticar de acuerdo a la historia ocupacional, minimizar riesgos y potenciar al máximo la participación social, así como favorecer las relaciones interpersonales. Todo esto a través de charlas, evaluaciones ergonómicas del puesto de trabajo, intervenciones personalizadas e intervenciones con dispositivos socio – sanitarios de la comunidad.

A continuación, el ejemplo de aplicación de uno de estos programas en Argentina, trata de aclarar más el panorama de aplicabilidad.

Proyecto de salud ocupacional, realizado en Argentina en una empresa de laboratorios de cosméticos, en 1980.

OBJETIVO: Mejorar la producción y calidad de vida de los trabajadores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: desde terapia ocupacional.

- Mejorar la calidad de vida de los trabajadores, revirtiéndola a su familia y a su entorno inmediato.
- Crear un ambiente laboral en el que se fomente la socialización y el desarrollo integral del hombre.
- Mejorar las medidas de seguridad, protección y bienestar.
- Identificar, tratar y hacer un seguimiento a trabajadores con problemas de salud o con riesgo de padecerlo.

Las intervenciones consistían en:

- Charlas, coloquios y talleres sobre: comunicación, resolución de conflictos, expresión de intereses personales y colectivos y técnicas de trabajo grupal.
- Diseño de tablas individualizadas de biomecánica e higiene postural (estiramientos, control postura, movilización pasiva, caminatas, relajación).
- Incorporación de pausas laborales activas de cinco minutos, cada dos horas de trabajo, en los que se pondrían en práctica algunas de las actividades de las tablas de higiene postural y otra acción definida por el trabajador.
- Evaluación ergonómica de todos los puestos de trabajo, planificando y diseñando las modificaciones pertinentes en cuanto a la distribución y

organización de los materiales y herramientas de trabajo, factores ambientales (acústico, iluminación, térmico) y factores de protección y seguridad.

- Actividades preventivas sobre enfermedades profesionales.
- Adecuación de la sala de descanso. Colocación de espalderas y aparatos de musculación.
- Equipar el vestuario con duchas y espejos para el arreglo personal al finalizar la jornada.
- Organizar una biblioteca interna para mejorar el nivel de conocimientos.
- Fomentar el deporte con la organización de equipos de fútbol sala.
- Celebrar fiestas como la cena de fin de año y el día del trabajador.
- Se realizaron seguimientos periódicos para observar los progresos y efectuar cambios pertinentes.

Los beneficios para los trabajadores fueron:

- Retomada de la acción voluntaria sobre sus acciones y con ello el protagonismo de sus vidas (aumento de las relaciones interpersonales, mejora del estado de ánimo, mejor utilización de su tiempo libre, mayor cuidado de su aspecto personal).
- Disminución del estrés y de enfermedades laborales tales como el dolor de espalda, pies, contracturas en diferentes partes del cuerpo.

Los beneficios para la empresa fueron:

- Reducción de accidentes de trabajo y reducción de bajas laborales, disminuyendo el gasto de contratación temporal de sustitutos, los cuales debían ser entrenados en cada puesto con la consecuente pérdida de producción.
- Menor conflicto entre trabajadores o entre diferentes sectores dentro de la empresa, gracias a la mejoría en la comunicación, lo que incrementó la producción al agilizarse la cadena de producción.

Son múltiples los aportes acerca del trabajo de las pausas laborales activas en el medio empresarial, más como gimnasia laboral que como pausas laborales activas, pero con el mismo contenido y objetividad descritos.

Tal vez en nuestro medio sean pocos los aportes acerca del trabajo de las pausas laborales activas, a manera de artículos o libros que contengan elementos específicos acerca de su marco legal o de sus antecedentes, pero si pueden hallarse muchos aportes relacionados con la aplicación de las pausas laborales activas desde otras temáticas que confluyen en un elemento que hace parte

fundamental de la salud de los trabajadores, cualquiera que sea su desempeño laboral.

Dicho elemento es la Salud Ocupacional, cuyas bases para su organización y administración se encuentran determinadas para Colombia en el Decreto Número 614 de 1984, del cual se pueden ver detalles en el apartado del marco legal, por ahora, sólo se hará referencia a él como una de las herramientas que posibilita el análisis frente a la búsqueda de un marco legal sobre las pausas laborales activas, tratando de comprender sus antecedentes.

Argumentos de peso acerca de la importancia de la salud en el ambiente laboral, nos ofrece Conde (2003), al determinar como parte de la razón de ser de la vida humana, tres variables analizadas en la temática de Ambiente, Trabajo y Salud en Colombia, en cuyo título están referidas directamente las tres variables, siendo la mas importante de ellas, la Salud, la cual describe como una variable que integra las otras dos: "sin ambiente sano se altera la salud y sin trabajo sano ocurre lo mismo. La salud es dependiente de la armónica y estable condición del ambiente y del trabajo de los hombres."

Según Conde, el trabajo es la meta de la vida de la casi totalidad de la especie humana. Se convierte en la única ruta para intentar satisfacer necesidades o al menos sobrevivir. Es así como el hombre hace parte fundamental de la fuerza de trabajo que busca darles sostenibilidad económica a la sociedad.

Frente a esta posición, el hombre se ve expuesto a una serie de situaciones que alteran su estado de salud, las que se conocen comúnmente como riesgos profesionales, otra de las temáticas que se relaciona directamente con las pausas laborales activas.

Conde marca una relación directa con la temática de las pausas laborales activas, porque reseña la importancia de establecer una acción coordinada que modifique el ambiente de trabajo hacia uno sano o mínimamente agresivo, así como una actividad permanente de acompañamiento de los profesionales de la salud y de los especialistas para identificar precozmente alteraciones, tratarlas, rehabilitar y reincorporar al trabajador a su ámbito laboral.

Aunque no se mencione directamente la elaboración de una propuesta de pausas laborales activas o un programa de gimnasia laboral, se pueden apreciar elementos que se relacionan con el tema en cuestión desde la conceptualización de los riesgos profesionales, que por cierto menciona el autor como un sistema en el que los países denominados del primer mundo nos llevan poco mas de cien años de ventaja.

Otro de los elementos que nos acerca a la búsqueda de la existencia de las pausas laborales activas es el análisis del proceso salud enfermedad en el trabajo de hace Velásquez sobre Carga Física de Trabajo, como ese cúmulo de situaciones que se dan en la interacción del trabajador con su medio laboral. "El estado de salud o enfermedad de un trabajador es el resultado de su interacción con los ambientes social y natural que lo rodean"(Velásquez, 2006, p.21).

En esta búsqueda se hallan aspectos significativos que permiten establecer una gran conclusión de manera muy clara y acertada tanto para los trabajadores de las empresas en las que se aplican las pausas laborales activas como para ellas mismas, dejando evidentes los resultados y beneficios en todos los aspectos (Físicos, Psicológicos, sociales, económicos, etc.) relacionados con el trabajador y su medio laboral.

10.2 APLICABILIDAD DE LAS PAUSAS LABORALES ACTIVAS Y SUS RESULTADOS.

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

Los documentos, libros y artículos encontrados para el análisis fueron:

- *OCUPACIÓN ALIENANTE VERSUS OCUPACIÓN SIGNIFICATIVA. Viana Moldes I. – García Pinto M. C. – Ávila Alvarez A. Profesoras asociadas en la Diplomatura de Terapia Ocupacional. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de A. Coruña.*

Hace mención a una serie de programas relacionados con la salud ocupacional, en busca de la mejora de las condiciones de vida laboral de los trabajadores, mostrando a través de ejemplos de empresas en Estados Unidos, que se han dispuesto a implementar dichos programas y han visto los beneficios costo – efectividad, la rehabilitación de los trabajadores en vez de su despido, con la posterior contratación y el entrenamiento de trabajadores nuevos, lo cual implicaría mayores gastos y por ende mayores pérdidas para la empresa.

Es así como se han implementado diversos programas orientados hacia la promoción de la salud en los trabajadores, desde campañas educativas hasta programas de rehabilitación según la problemática enfrentada.

Estos programas plantean diferentes niveles de intervención:

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

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

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

Este documento aclara los beneficios obtenidos con la aplicación de dichos programas, tanto para los trabajadores como para la empresa, así mismo determina que también surgen beneficios para el grupo de trabajo que aplica o desarrolla dichos programas.

- *GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUICOES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DA INDUSTRIA DE CONSTRUCAO E MONTAGEM – CASE TECHINT S.A. Irivaldo de Souza, Rubens Venditti Junior. Unicamp, Brasil.*

Este trabajo tiene como objetivo discutir los resultados obtenidos en la implantación y manutención de un programa de gimnasia laboral, con los trabajadores de una empresa de construcción y montaje industrial.

Es un documento donde, en primera instancia, se hace referencia a los posibles orígenes de la gimnasia laboral, denominada como gimnasia de pausa - de acuerdo con Cañete (2001) - alrededor de 1925 el cual surge en un ambiente de trabajo. Esto sin ningún acercamiento a sus antecedentes mas que esa pequeña referencia como una mínima orientación frente a lo que son pero sobre todo como surgen las pausas laborales activas.

La gimnasia laboral o gimnasia de pausa, no es más que la práctica de actividad física orientada y dirigida durante un horario extra en el lugar de trabajo, para que se puedan realizar ejercicios físicos que beneficien al trabajador. Su principal objetivo es minimizar los impactos negativos propios del sedentarismo en la vida y la salud del trabajador.

Se habla al respecto de los beneficios físicos, fisiológicos (el flujo de sangre normal retira las concentraciones acumuladas de ácido láctico muscular, evitando posibles irritaciones en las terminaciones nerviosas libres – los tendones retornan a sus estructuras normales, volviendo a su formación normal – viscosidad, elasticidad y conformación – y la conformación de los tendones por el líquido sinovial evita la artritis interestructural), psicológicos (conflictos interpersonales, estrés, baja concentración y confianza) y sociales (convivencia, trabajo en equipo, relaciones sociales) del trabajador.

- *"LA GIMNASIA LABORAL, EL MEJOR MEDIO PARA PROMOVER LA SALUD, EL RENDIMIENTO Y LA DISMINUCIÓN DEL AUSENTISMO DE LA POBLACIÓN EMPRESARIAL". Luis Eduardo Ramírez Cano. Docente Universitario del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.*

Es una propuesta que habla concretamente de la gimnasia laboral y su desarrollo e implicaciones en el medio empresarial. Define la gimnasia laboral como un ejercicio extra laboral, del cual hay que hacer conciente al empleado, desde el manejo de referentes conceptuales, que modifiquen los malos hábitos que posean para estar física y psicológicamente en forma.

La gimnasia laboral se planifica realizando tres etapas en el proceso de inducción, desarrollo y mejoramiento de la condición física:

Etapa 1: Diagnóstico y control. Obtención de información sobre población aparentemente sana y factores de riesgo. Se realizan evaluaciones médicas, deportivas, funcionales, nutricionales, posturales y de esfuerzo, las cuales se repiten periódicamente.

Etapa 2: De clasificación. Se clasifica al personal en diferentes grupos de acuerdo al estado de salud y condición física actual: Grupo con patología osteomuscular, Grupo con patología cardíaca, Grupo especial (diabetes, obeso, dislipidemias, embarazo, adulto mayor.)

Etapa 3: Prescripción del ejercicio. Se planifican programas de ejercicios y recomendaciones con resultados que satisfagan las necesidades del individuo y los

empresarios y dichos resultados deben ser consignados en la historia laboral y / o de salud ocupacional del empleado.

- *MEDICINA LABORAL. ACTIVIDAD FÍSICA = CALIDAD DE VIDA = SALUD OCUPACIONAL. Raúl José Brioude. Profesor Nacional de Educación Física. Universidad Nacional de Cuyo.*

Raúl José Brioude, profesor nacional de Educación Física universidad nacional de Cuyo, con el área de Deportes y Recreación, dependiente de la dirección de recursos humanos de la facultad de ciencias agrarias, Universidad Nacional de Cuyo, en su intento de dar solución a los problemas de estrés, sedentarismo, posturas viciosas y falta en general de actividad, crean un programa que abarca actividad física para una mejor salud laboral y por consiguiente calidad de vida.

Haciendo un acercamiento a la importancia de la práctica de la actividad física para el desarrollo integral, el artículo hace mención a la gimnasia laboral como una propuesta dentro de la actividad física para fortalecer la salud de los trabajadores y elevar la producción del trabajo.

Describe claramente los objetivos de la gimnasia laboral, encaminados a la orientación de un descanso activo que contribuya a eliminar la fatiga, recuperar las fuerzas de trabajo, mejorar el estado general y aumentar la capacidad de trabajo, dándole especial importancia a la gimnasia introductoria entre veinte y treinta minutos de preparación del organismo para las tareas, empleando ejercicios y ritmos de movimientos típicos del proceso laboral.

Así mismo tiene una clasificación del personal para la aplicación de dichas pausas laborales activas en cuatro grupos muy similar a la clasificación realizada por la investigación: *MEDICINA LABORAL. ACTIVIDAD FÍSICA = CALIDAD DE VIDA = SALUD OCUPACIONAL*.¹⁴, trabajadores con poca movilidad o desplazamientos (oficinistas, telefonistas, secretarias), trabajadores con tareas de mucha movilidad o acción (carpinteros, mecánicos, jardineros), trabajadores que manejan grandes cargas en forma continua (albañiles, laminadores, torneros, soldadores), trabajadores relacionados con tareas intelectuales (docentes, ayudantes de cátedra, investigadores).

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

¹⁴ *Ibíd.*

Concluye el documento con la descripción de las estrategias empleadas para la propuesta de gimnasia laboral, de las cuales, la más acertada fue la difusión verbal en sitios estratégicos (Bufetes, pasillos, oficinas) de elementos conceptuales relacionados con la actividad física y la salud.

- *TRABAJO. EJERCICIOS DE PAUSA. Extra el Deber. Santa Cruz de la Sierra. Bolivia, Domingo 29, Abril de 2007.*¹⁵

Este trabajo muestra que hay lugares donde aún el concepto de pausa laboral activa es muy nuevo, mientras en otros lleva años de investigación.

En Bolivia, la gimnasia laboral lleva un par de años, proponiendo actividades para evitar el estrés; en Estados Unidos, en cambio se viene implementando hace diez años, con el propósito de promover el equilibrio entre la actividad laboral y la calidad de vida, a través de ejercicios simples y localizados para las zonas corporales con mayor intervención en la jornada laboral.

Se aclara que hasta ahora sólo se ha implementado en funciones sedentarias (oficinistas, operarios de industrias, conductores), cuyos resultados han sido beneficiosos tanto para trabajadores como para las empresas.



Dos profesionales del área de la actividad física en Bolivia, instructores nacionales, viene implementando la gimnasia laboral en la empresa Brasileña Petrobras, con una propuesta que comprende: ejercicios de adiestramiento, relajación, respiración y masajes, hasta actividades isométricas. Se trata de una gimnasia de máximo diez o quince minutos, tres veces por semana y en grupos de cinco a doce personas, la cual no produce desgaste físico ni sudoración. Ambos instructores dirigen la

¹⁵ EL DEBER, Extra. Trabajo. Ejercicios de Pausa. (artículo de internet). (Consulta: 24 mayo de 2007). Disponible en: www.eldeber.com.bo/extra/2007-04-29/nota.php?id=2929.

gimnasia en tres momentos: al inicio de la jornada – introductoria – durante el momento de mayor fatiga, donde se comienza a disminuir la productividad – compensadora – y a final de sus funciones.

La gimnasia laboral se realiza de acuerdo a las funciones de los empleados:

- Para los empleados administrativos: se ejercitan las cervicales, los codos, los hombros y las muñecas.
- Para los obreros con actividades de esfuerzo: se hacen rutinas de precalentamiento para preparar los músculos y de estiramiento para evitar contracturas.

Finalmente hacen referencia a una serie de ejercicios que se pueden realizar en la oficina, tres veces al día y mencionan algunas posibles patologías relacionadas con el trabajo en la oficina, denominadas: Males de oficina, entre las cuales se encuentran: la artrosis, el síndrome del túnel carpiano, tendinitis de mano y brazo, fatiga crónica, entre otras.

- *DESARROLLO TECNOLÓGICO, DOLENCIAS Y EJERCICIOS FÍSICOS. Doctor Ramón F. Alonso López. Director del Instituto Latinoamericano de Actividad Física Terapéutica – ILAFIT.*

Este artículo enmarca una crítica reflexiva acerca de las múltiples consecuencias que ha traído consigo el desarrollo tecnológico, haciendo de la vida del ser humano, la más sedentaria y estresante. Mencionando solo algunas, se encuentran dos términos relacionados en diversos documentos investigativos sobre gimnasia laboral: Lesiones por Esfuerzos Repetitivos (LER) y Dolencias Osteomusculares Relacionadas al Trabajo (DORT). A parte de estos dos términos encontramos también enfermedades ya conocidas y comunes en nuestro medio como los son la Hipertensión Arterial (HTA), los infartos de miocardio (primera causa de muerte en el mundo), la diabetes, la gastritis, etc.; Todas ellas presentes como un medio de escape del organismo a esas situaciones de tensión y sedentarismo laboral.

A partir de este análisis crítico, se propone la implementación de una propuesta encaminada a la preparación Física Laboral o para el trabajo, concretamente para el puesto de trabajo, que a diferencia de la gimnasia laboral, cuyas características son: realizarla en el puesto de trabajo, con la misma ropa de trabajo durante máximo diez a quince minutos, sin producir desgaste físico ni sudación y cuyos objetivos apuntan al aumento de la productividad sin deteriorar la fuerza de trabajo o los recursos humanos, disminuyendo los costos por accidentes,

enfermedad, consumo de medicamentos etc., aumentando las capacidades físicas en la actividad laboral del funcionario, para así fortalecer la salud del trabajador.

El objetivo principal de dicha propuesta, denominada preparación física para el trabajo, está encaminado a crear en el trabajador una resistencia biológica para soportar los avances de la ciencia sin que se produzcan enfermedades.

Dicha propuesta se desarrollaría por fuera de la jornada laboral, sin intención de eliminar la gimnasia laboral ya existente, donde los ejercicios estarían dirigidos hacia aquellos músculos o parte del cuerpo que mas participación tienen durante el trabajo, en busca de crear una preparación física para soportar las exigencias laborales.

Se pretende establecer un grupo de trabajo articulado entre el cuerpo médico que cada empresa posee y el profesional de la actividad física, para que capaciten a los funcionarios mediante cursos y adiestramientos, similares a los que se realizan para una preparación intelectual, utilizando las instalaciones del gimnasio y las áreas especializadas para realizar ejercicio.

- *LESIONES POR ESFUERZOS REPETITIVOS (LER). GIMNASIA LABORAL: ALGUNAS CONSIDERACIONES. DE PAULA CLÉBER. Funcionario público, recibido en psicología y maestría en salud pública por la Universidad Federal de S.C*

Citada como la forma de prevención de las Lesiones por Esfuerzos Repetitivos (LER), entra en cuestión el asunto acerca de cómo se define un plan o programa de gimnasia laboral en una empresa.

De manera crítica, se analizan las condiciones bajo las cuales las empresas implementan programas de gimnasia laboral tratando de dar concesiones para mejorar su desempeño y mantener la impresión de que se invierte en mejora de las condiciones de trabajo.

Ajustando su crítica fuertemente, el autor determina que el trabajador no posee conciencia absoluta de la realización de los movimientos realizados como ejercicios para la gimnasia laboral. Simplemente se adhiere a la condición de mejorar su rendimiento laboral frente al servicio que está prestando y las metas que debe cumplir.

Hace referencia a la ley 8080 de 1990 (Brasil) donde se da la definición para la salud del trabajador: "conjunto de actividades que se destina, a través de acciones de vigilancia epidemiológica y vigilancia sanitaria, a la promoción y protección de la

salud de los trabajadores, así como orientada a la recuperación y rehabilitación de la salud de los trabajadores sometidos a los riesgos y agravios derivados de las condiciones de trabajo”

Finalmente propone una ética interdisciplinaria para que los profesionales de las diversas áreas de la salud piensen en posibles acciones que privilegien el cuerpo en el trabajo, no prescindiendo de esa dimensión importante, o sea, que vean al trabajador no sólo como un montón de células cuyo resultado final es el cuerpo humano, sino como un ser humano cuya característica principal es la de que su existencia está íntimamente ligada a lo colectivo (sociedad).

“Los trabajadores deben reapropiarse del saber sobre sus cuerpos y proponer prácticas que se apoyen en la sensibilidad, en el afecto, en la solidaridad y en el respeto a las singularidades”.

- *GIMNASIA LABORAL PARA SUS EMPLEADOS. Colseguros ARP. III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales.*

Este es un análisis descriptivo y estadístico acerca de las lesiones producidas en el puesto de trabajo donde se analizan los siguientes datos:

En Colombia, las lesiones músculo-esqueléticas relacionadas con el trabajo constituyeron el 44.6% de los días de trabajo perdidos en 1999. En los Estados Unidos, estudios de la oficina de estadísticas laborales mostraron que este tipo de lesiones llegaron a costar cerca de 20 billones de dólares para las compañías durante 1999.

Las principales causas de estas lesiones músculo-esqueléticas son:

Mantener el cuerpo por mucho tiempo en la misma postura.

La ejecución repetitiva de movimientos.

El incorrecto levantamiento de pesos.

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

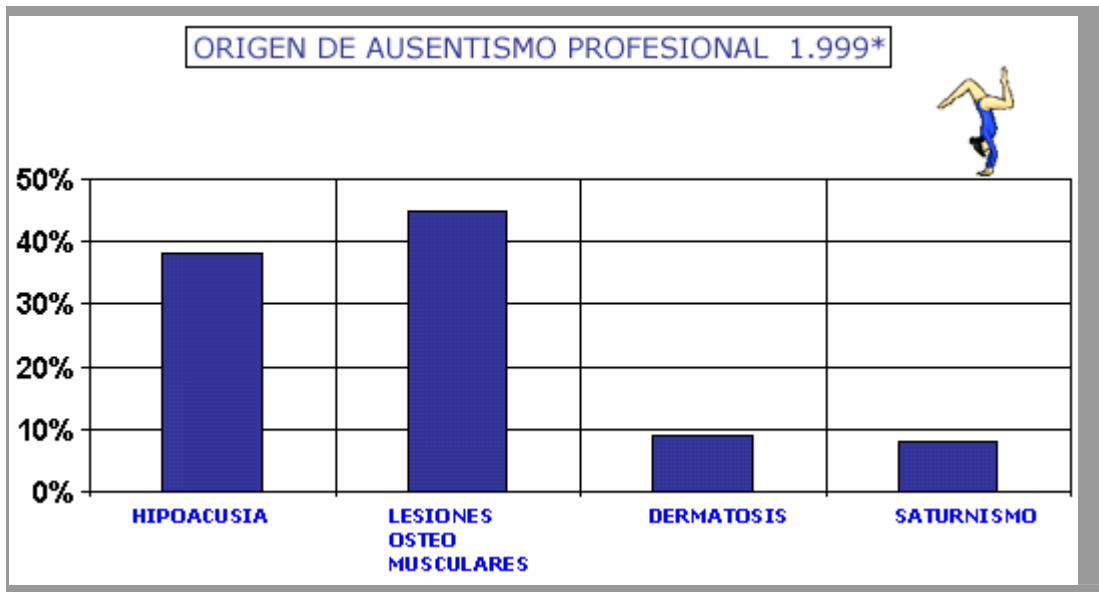


Figura 1. Ausentismo Profesional en Colombia en 1999.

* Ponencia presentada en el III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales realizado entre el 12 y 14 de septiembre de 2001 y organizado por la ARP Colseguros.

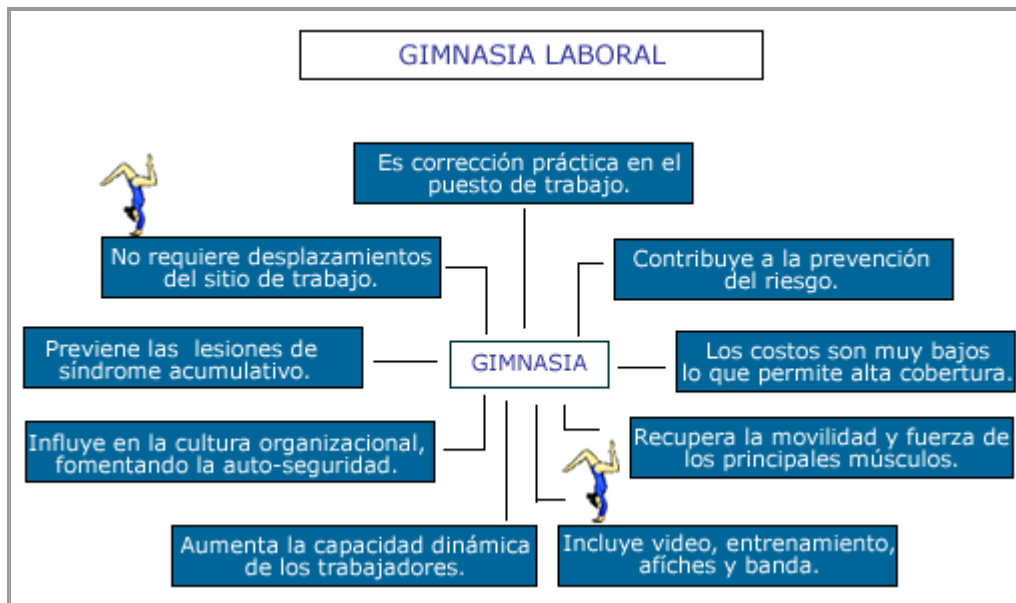


Figura 2. Esquema de programa de gimnasia laboral.

Este trabajo presenta la siguiente propuesta de aplicación de pausa laboral activa, denominada aquí como gimnasia laboral. En ella se presenta la posibilidad de trabajar las diferentes capacidades físicas que pueden contribuir al mejoramiento

de la calidad de vida de los trabajadores como son: la movilidad, la fuerza y la coordinación.

MOVILIDAD

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

Contenido: Ejercicios de estiramiento para actividades laborales.

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

Duración: 12 sesiones de 15 minutos.



FUERZA

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

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

Evaluación: Fuerza de brazos, espalda baja, abdominales

Duración: 12 sesiones de 15 minutos



COORDINACIÓN

Objetivo: Fijar patrones positivos de conductas motrices laborales.

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

Evaluación: Establecimiento de línea basal.

Duración: 24 sesiones de 15 minutos.



10.3 DESCRIBIENDO EL CAPF DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA



El CAPF de la Liga de Natación de Antioquia surgió frente a la necesidad de ocupar el tiempo de los papás que llevaban a sus hijos a las clases de natación y se quedaban una o mas horas, esperando a que ellos terminaran sus entrenamientos sin realizar ningún tipo de actividad, tan solo observando desde las tribunas el desempeño de sus hijos en la clase de natación o en el entrenamiento de alguna de las disciplinas deportivas que ofrece la Liga, entre las cuales se destacan: el nado sincronizado, los clavados, el polo acuático o la natación de carreras.

El CAPF de la Liga de Natación de Antioquia posee licencia de funcionamiento otorgada por la Dirección Seccional de Salud de Antioquia, quien en pasados meses le suministró un folleto con la normatividad acerca del cumplimiento de los requerimientos mínimos para su funcionamiento.

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

Se llevó a cabo una ficha de observación (ver anexo 3), elaborada a partir de la información que describe la ley 729 en sus artículos 4° y 5°, frente a las exigencias de funcionamiento de los CAPF y la orientación del personal capacitado, que servirá como guía para el registro del informe, tratando de no perder detalle alguno, la cual estará también apoyada en los parámetros establecidos por la Seccional de Salud de Antioquia en cuanto a los puntos relacionados con el Sistema Obligatorio de Garantía de la Calidad de la Atención en Salud del SGSSS y

los numerales anteriormente descritos, relacionados con las exigencias de la Seccional de Salud de Antioquia para los CAPF.

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

Todos estos componentes permitieron establecer un análisis detallado del CAPF y sus profesores y dar claridad al asunto relacionado con la pregunta inicial: La relación de las pausas laborales activas y los profesores de los CAPF.

A la luz de la reglamentación el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, se hizo el análisis de cada uno de los espacios con los que cuenta el mismo, encontrándose lo siguiente:

La zona de calentamiento para un CAPF debe poseer un espacio amplio, aireado, donde puedan ubicarse los implementos adecuados para la preparación y predisposición del organismo al ejercicio. Tales implementos comprenden, entre otros, bandas sin fin o caminadores, bicicletas elípticas, bicicletas estáticas, escaladoras y toda clase de aparatos innovadores que permitan aumentar la temperatura corporal, realizar una movilidad articular que lubrique y prepare todo el sistema músculo esquelético para la actividad física siguiente.

Particularmente en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, no hay un lugar destinado aparte para tales fines, se ha utilizado el salón de spinning, el salón de pesas; donde se ubicaron recientemente unas bicicletas elípticas, también se emplea, en algunas ocasiones, las instalaciones de la piscina, las cuales son lo suficientemente amplias como para realizar una activación cardiovascular con algo de trote o caminata.

La zona cardiovascular, comprende todos y cada uno de los espacios destinados para la realización de clases de tipo cardiovascular, donde el salón debe poseer espejos que permitan observar detenidamente la correcta ejecución de los ejercicios orientados por el profesor; un piso de madera, que permita amortiguar en cierta medida el impacto que posean los ejercicios sobre las articulaciones en la fase de vuelo o medio y alto impacto, como las de aeróbicos y tae- bo; estructuras dispuestas alrededor que permitan acomodar los materiales para la realización de clases con implementos como: bastones, mancuernas, colchonetas, tulas de boxeo, balones terapéuticos, etc.

Entre las clases de tipo cardiovascular se encuentran: clase de aeróbicos, tae – bo, rumba y demás clases que demanden un gasto calórico superior al basal y vayan aumentando la Frecuencia Cardíaca hasta el punto de generar una actividad que se encuentre en niveles entre el 60% y el 85% de la FC (Frecuencia Cardíaca), de acuerdo con las posibilidades ofrecidas por el personal profesional perteneciente al CAPF, es decir, de acuerdo con las clases que domine el personal del CAPF.

Para la Liga de Natación de Antioquia, la zona cardiovascular comprende: un salón de aeróbicos (movimientos de gimnasia y baile al ritmo de la música), donde además se realizan clases de rumba (baile consecutivo de los diferentes ritmos populares y modernos de la región y de otras culturas), tae – bo (combinación de movimientos de boxeo y arte marcial, al ritmo de la música), stretching (ejecución de una serie de ejercicios de estiramiento y movilidad articular), fitball (realización de ejercicios de coordinación, estabilidad, propiocepción, fuerza local y flexibilidad con el dominio de un balón terapéutico denominado theraball), kinesis (es un sistema de entrenamiento a través de resortes y balones de estabilidad, donde se realizan trabajos de propiocepción y fuerza local) y una denominada rumba abdomen (combinación de veinte minutos de trabajo abdominal con otros veinte a treinta minutos de baile popular y moderno continuo).

También poseen un salón denominado, salón de remos, donde anteriormente se realizaba una clase con unos aparatos llamados remos, los cuales se encuentran en el momento archivados. Allí se realizan algunas de las clases de tipo cardiovascular cuando el salón de aeróbicos no está disponible para ellas.

El salón de Spinning, debe poseer las bicicletas apropiadas ergonómicamente para la ejecución del entrenamiento de ciclismo en interior, cuyo nombre es el más apropiado para referirse a este tipo de clase, ya que Spinning como tal es una marca registrada.

Un salón de entrenamiento en bicicleta de interiores debe ser amplio y aireado, debe poseer un piso firme que soporte el peso de las bicicletas de acuerdo con el número de ellas dispuestas en el salón, un buen sistema de ventilación y debe existir un espacio considerable entre una bicicleta y otra.

Para todos y cada uno de los espacios destinados para la realización de las clases de tipo cardiovascular, debe haber un equipo de sonido que permita amplificar de manera adecuada el sonido para cada clase.

Zona de musculación (fuerza), ésta se compone de un espacio amplio donde se deben acomodar la mayor cantidad de aparatos y máquinas de musculación, propias para realizar trabajos acordes con el fortalecimiento y desarrollo muscular

de los diferentes grupos musculares de los usuarios, de acuerdo con sus necesidades y aficiones deportivas.

Entre algunas de las máquinas se encuentran:

- Máquinas extensoras de rodillas para el trabajo del cuádriceps.
- Máquinas flexoras de rodillas para el trabajo de los isquiotibiales.
- Máquinas aductoras y abductoras de cadera.
- Máquinas de flexión plantar para el trabajo del sóleo y la pantorrilla.
- Máquinas con poleas para el fortalecimiento del músculo pectoral, de la musculatura de la espalda y de los brazos.
- Mancuernas con diferentes pesos, desde dos libras, hasta 60 libras.
- Discos para las barras con las que se realizan trabajos con pesos libres como sentadillas, pecho plano, hombro, etc.

La zona de musculación perteneciente al CAPF de la Liga de Natación de Antioquia es un espacio muy particular, porque allí convergen la mayoría de los deportistas de alto rendimiento pertenecientes a la Liga de Natación de Antioquia para realizar sus trabajos de fuerza acordes con sus necesidades específicas en cada modalidad deportiva (Natación de carreras, Nado sincronizado, Rugby Subacuático, Polo Acuático, entre otras).

Así mismo van una serie de usuarios particulares con diferentes gustos y necesidades a nivel músculo tendinoso. Podemos encontrar desde el joven que quiere aumentar su musculatura, pasando por la joven que quiere moldear su cuerpo, hasta la señora o señor que simplemente busca mejorar su condición física o hacer ejercicio por salud.

La zona de fisioterapia propia de los CAPF se caracteriza por poseer espacios amplios donde se puedan acomodar camillas de diferentes tamaños, sillas, implementos terapéuticos como balones, bandas elásticas, algunas mancuernas, pesas con adhesivos, aparatos de terapia pasiva o electroterapia.

También deben tener la posibilidad de brindar a los usuarios un trabajo cardiovascular que complementa el trabajo de rehabilitación, siempre y cuando las condiciones físicas y fisiológicas lo permitan, esto podría ser a través de una bicicleta estática, una bicicleta elíptica o una banda sin fin o caminador.

Si tenemos en cuenta que los centros de acondicionamiento y preparación física (CAPF.) se encuentran hoy por hoy reglamentados bajo una ley, La 729 de 2001, la cual establece que los profesores de dichos establecimientos deben ser profesionales en las áreas de: educación física, profesional en deporte o de la

salud, además de poseer conocimientos en el manejo de las tendencias de la actividad física, propias de los CAPF, una descripción de los profesores podría hacerse de la siguiente manera:

La zona cardiovascular se compone de un salón amplio que permita el libre desplazamiento de las personas asistentes a las clases de aeróbicos, tae – bo y rumba, donde el profesor debe realizar múltiples movimientos acorde con las características de cada clase. A diferencia de las tendencias anteriores, la clase de bicicleta requiere de un buen espacio para la disposición de las bicicletas, y allí el profesor deberá desenvolverse de manera fácil y rápida sobre la bicicleta para demostrar la correcta ejecución de la técnica, y abajo de ella, para realizar las correcciones adecuadas a cada alumno.

La ocupación del profesor de los CAPF en el área cardiovascular, requiere de un gran desempeño práctico, donde va a necesitar de una gran capacidad y resistencia cardiovascular, para soportar una carga laboral de entre cinco y ocho horas de trabajo de las cuales pueden ser hasta tres horas continuas de ejercitación a través de la ejecución de las clases prácticas, tales como: aeróbicos, tae – bo, rumba, bicicleta de interiores, pilates, entre otras tendencias de la actividad física; esto combinado con horas de instrucción u orientación en la zona de pesas.

El área de pesas en los centros de acondicionamiento y preparación física se compone de una sala con buen espacio para la ubicación de las máquinas de fortalecimiento. Allí se encuentran aparatos multifuncionales compuestos por poleas y barras fijas, mancuernas, colchonetas y pesos libres.

El desempeño del profesor en el área de pesas consiste en realizar una jornada de orientación en la utilización y manipulación de las máquinas de musculación, donde se requiere un buen nivel de fuerza, acorde con la manipulación de objetos pesados, tales como discos y mancuernas. Por tanto, el profesor del área de pesas, debe tener una buena condición física y un buen trabajo de fortalecimiento, que le permitan soportar una carga laboral de aproximadamente cinco a ocho horas diarias de pie y manipulando pesos altos, además de la adquisición de posturas que requieren la enseñanza de la correcta ejecución de los ejercicios en las máquinas de musculación.

El fisioterapeuta se asemeja en condición física al profesor de la zona de musculación, en cuanto que debe permanecer por un tiempo prolongado en un área específica, al igual que debe realizar esfuerzos bastante grandes.

Mientras el profesor de la zona de musculación debe levantar pesos altos, el fisioterapeuta, en muchas ocasiones, debe realizar esfuerzos altos para la manipulación de algunos pacientes que requieran ayuda directa del profesional. Igualmente, debe cargar objetos pesados como mancuernas y discos, para trabajos específicos que así lo requieran.

10.4 IMPLICACIONES DE LA PRÁCTICA LABORAL EN LOS PROFESORES DEL CAPF DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA.

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

Según los datos, situaciones como: horas continuas de clase, que producen fatiga y cansancio y generan la necesidad de realizar una pausa o de tener un poco de tiempo para recuperarse, como lo expresa por ejemplo el siguiente participante:

“...por ejemplo que hago, mis clases son de una hora, pero realmente yo dicto cincuenta minutos de clase, esos diez minutos que yo tengo de, digamos de balance son los que yo aprovecho para descansar entre clase y clase, como algún alimento, voy al baño, eh, converso con la gente, hago ejercicios de estiramiento con ellos, estoy pendiente y atento de cuáles son sus necesidades y todo ese tipo de cosas, reviso los implementos, reviso como están ellos antes de comenzar la clase, esa es la manera como yo he llegado a lograr aquí para tener pausas activas laborales para lo mío...”

Participante 03

El uso muy frecuente de la voz y su tono alto por las hipoacusias de algunas usuarias y el uso de los tapones de otros, manejar un número alto de usuarios o de pacientes, hacer prácticamente toda la clase, dictar programas como aeróbicos y rumba, el subirse a la bicicleta, lo cual afecta a los que tienen problemas articulares en la rodilla, el cambio tan continuo de rutina, demorarse un poco mas de tiempo con un paciente, trabajo por citas cada hora durante toda la mañana, tener el consultorio lleno de pacientes y atender hasta dos y tres al mismo tiempo, programación de citas muy seguidas que no dan tiempo de descansar, los días de mayor carga laboral en jornadas de hasta siete horas continuas en el gimnasio, carga física de las diferentes clases, ayudar a la movilización de los usuarios de mucha edad, la misma movilización de los implementos para la clase que se encuentran lejos del sitio de trabajo, afecciones cutáneas, fatiga muscular localizada, espasmos, ojeras, sueño, bajón del rendimiento por deshidratación, falta de energía, de alimentación, dolor de cabeza, aburrición, cansancio, estrés, malgenio, etc.

Todas estas situaciones se relacionan tanto con la parte física como con la parte mental, trayendo como consecuencias procesos de desgaste en el trabajador.

Según Velásquez (2006) "En el desarrollo de cualquier actividad laboral operan procesos de desgaste en el trabajador y el elemento esencial que lo determina es la relación entre el trabajador y su actividad labora. El "desgaste obrero" que ha sido definido por Laurell como la pérdida de capacidad efectiva y/o potencial, biológica y psíquica en el trabajador, es una categoría fundamental ya que explica como se concretan aspectos biológicos, psíquicos y sociales en el trabajador.

Es decir, en el ambiente de trabajo, donde el empleado interactúa con múltiples situaciones que le producen fatiga y que esta puede verse reflejada en un deterioro de la salud y consecuente aparición de la enfermedad, se ve afectada la calidad de vida del trabajador como individuo y por ende al colectivo que le rodea, porque dichas situaciones, según el análisis del autor, no solo afectan el ambiente laboral, sino que pueden tener repercusiones a nivel familiar y social.

Los efectos del trabajo, dice Velásquez, trascienden la jornada laboral, se expresa adicionalmente en otros momentos y espacios de la vida del trabajador. Se dice que el trabajo transforma al ser humano y su realidad.

Frente a las situaciones expresadas con anterioridad, los profesores enuncian algunas estrategias bien interesantes para tratar de sosegar de alguna manera cada una de esas situaciones o simplemente para tratar de recuperarse durante su jornada laboral.

Tal es el caso de esta participante, quien lo plantea así:

"...si tengo el ratico, me acuesto, entonces me extiendo del todo, elevo las piernas, cierro los ojos así sea dos minuticos, estiro, me hidrato, me como las galletas y vuelvo e inicio."

Participante 04.

Además de las estrategias de la participante, otros mencionan actividades como: practicar la meditación en casa, procurar mantener un buen estado de ánimo y un equilibrio mental, tener una actividad física continua, ser muy sistemático y metódico para evitar el desgaste físico, esto requiere de manejar mejor el tiempo en el cambio de una clase y otra logrando que quede un espacio aproximado de diez a quince minutos e igualmente al interior de las clases, delegar funciones para evitar un mayor desgaste físico, de esta forma poder recuperarse bien sea tomando algún alimento o descansando, comer, estirar, pedir ayuda para un desbloqueo o estiramiento de la espalda y las piernas; algunos optan por realizar

algo de calentamiento al iniciar su jornada laboral aprovechando la primera parte de la clase siempre y cuando sea práctica.

Estas situaciones que presentan los profesores como estrategias para recuperarse durante su jornada laboral aparecen también explícitas en el libro de Juan Carlos Velásquez, como una reproducción de las fuerzas de trabajo. Dice: "En el trasegar diario el trabajador debe reponer las fuerzas de trabajo y energías usadas en la producción, y lo hace mediante el descanso, la alimentación, el uso del tiempo libre, la recreación, el deporte, la educación, etc..."

En tal sentido, el Decreto 614 de 1984 enuncia en el artículo 22, sobre la responsabilidad del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte "Coldeportes" acerca de la realización de actividades muy similares (literal d) Cooperar con los Ministerios de Salud, Trabajo y Seguridad Social en la determinación de métodos de Educación Física, Deporte y Recreación para el trabajador, como medios de acción en la salud preventiva e higiene industrial.

Y continúa expresando de manera interesante: "...Es decir debe reproducir su fuerza de trabajo. Es así como los procesos peligrosos derivados del trabajo están influenciados y potenciados por la capacidad que tenga el trabajador de "recuperar" su fuerza de trabajo."

Cabe resaltar además, que en el libro Carga Física de Trabajo, hay un apartado referente al estudio de la salud y seguridad en el trabajo, donde se le da especial importancia al trabajo en la vida del ser humano y la sociedad y de cómo se hace necesario estudiar las condiciones que propician el deterioro de la salud del trabajador con el fin de tomar medidas para el control o eliminación de las cargas laborales por un lado y promover las mejores condiciones de salud y calidad de vida por el otro.

Agregan con respecto a la existencia de una pausa laboral activa para los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, que cada quien tiene su forma de recuperarse, cada profesor descubre la manera de aprovechar al máximo sus horas de descanso, bien sea con reposo, con actividad física, otras actividades por fuera, aunque hay quienes consideran que no necesitan de esa pausa activa por el hecho de trabajar con el ejercicio o la actividad física.

La no existencia de una pausa laboral activa, obliga a los profesores del CAPF de la Liga de Natación, a destinar un tiempo determinado para descansar o recuperarse de alguna manera. De ahí su aceptación acerca de la necesidad de una pausa laboral activa en su lugar de trabajo, considerando que su desgaste físico es

enorme y que están expuestos a padecer lesiones óseas, musculares y articulares por las cargas físicas de trabajo.

En ocasiones son las mismas ocupaciones las que no permiten que se pueda establecer ese espacio de alguna manera.

"...la tomaba como una horita para descansar, para desayunar, para cambiar de ambiente...en este momento hay tanta gente que yo no puedo decir, me voy a desayunar..."

Participante 02.

Aún así, son conscientes de la necesidad de realizar una actividad por fuera de la rutina de trabajo normal, al verse afectados en muchas ocasiones por problemas a nivel físico y con objetivos como: mejorar su rendimiento, favorecer la salud tanto mental como física, estar siempre atento y activo para responder a las preguntas de los usuarios, disminuir molestias y evitar el estrés.

Estas actividades de pausa laboral activa, según el participante número 01 deben estar orientadas en dos sentidos:

"...en la parte intelectual, deben tenerlas orientadas hacia el descanso mental y algo físico, pero aquellas que centran su desempeño mas en la parte física que en la mental deben apuntar a solucionar o a disminuir los niveles de fatiga física..."

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

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

Las actividades para la aplicación de las pausas laborales activas comprende la realización de estiramientos y movilidad articular básicamente o la realización de

una actividad diferente a la correspondiente al trabajo como tal. Pueden realizarse en la mañana, al mediodía o en la tarde, incluso fraccionadas y su tiempo de aplicación puede oscilar entre uno y 15 minutos.

“Que son las pausas laborales, son que cada determinado tiempo y dependiendo de la actividad laboral que se realice, se requiere hacer una actividad diferente a lo que se está haciendo. Si usted permanece sentado, se debe poner de pié, o hacer otras actividades físicas, que permitan eso. Son cosas así por el estilo, depende de la actividad laboral que se realice el descanso activo que se puede aplicar.”

Participante 06

Son actividades encaminadas a la recuperación frente a la fatiga que se presenta

“son aquellas actividades que rompen durante diferentes momentos del día la ehhh, monotonía del trabajo y se pretende descansar en un período de tiempo muy corto aquellos músculos o zonas que tienden principalmente a tensionarse debido a la actividad realizada en cuestión.”

Participante 01.

Por un lado hacen referencia acerca de las pausas laborales activas como un tema propio del campo de la salud ocupacional

“bueno, dentro del área de fisioterapia, se maneja, pues, lo que es la salud ocupacional, más relacionado al trabajo de oficina, o al trabajo de fábricas, donde los empleados tienen unas jornadas muy largas con, con poco espacio para, para cambiar de actividad o para tomarse pues como un descanso y lo que se usa o lo que se ve pues, o lo que uno ve, es que hacen unos estiramientos, en cinco minuticos, a la carrerita, medio se paran, medio se estiran, y vuelven y, y, y van para el puesto de trabajo

Participante 02.

Por otro lado, las asocian a riesgos profesionales y a programas de las empresas para mejorar su productividad. Incluso algunas empresas destinan un tiempo libre en el que el trabajador debe realizar actividad física, el cual es remunerado. Para ello destinan tres horas semanales, de las cuales si se hace un cálculo aproximado de seis días de trabajo (contando de Lunes a Sábado) correspondería a cada día un trabajo físico de 30 minutos aproximadamente, lo cual sería lo ideal, de acuerdo con las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) pero según lo expresa el participante 05, quien realiza este trabajo en una empresa, las

actividades que el hace con los empleados tienen horario de 5 a 6 de la tarde, es decir que dicha actividad física es aproximadamente tres veces por semana.

Uno de los comentarios que llaman la atención acerca de las pausas laborales activas, es el hecho por el participante 03...“son importantes para inculcarle a las personas el amor por la actividad física...”, relacionado, podríamos decir, con otros beneficios que posee la aplicación de las pausas laborales.

Otra de las temáticas que relacionan algunos participantes, con respecto a las pausas laborales es la ergonomía, un trabajo orientado a las normas posturales, por decirlo así, en el puesto de trabajo. También asociada con la temática de riesgos profesionales.

La ergonomía la refieren como un trabajo importante para la salud en cualquier actividad, independiente de si es laboral o no.

En cuanto a la existencia de las pausas laborales activas, Al indagar acerca de esta temática, todos los participantes concuerdan en que no existen las pausas laborales activas establecidas como tal en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia. Una de las razones de peso parecer ser lo complicado de realizar dicha actividad por el estilo de trabajo de los profesores, algunos trabajan en otros CAPF o desempeñan labores docentes en otras instituciones como universidades, se dedican al entrenamiento de una disciplina deportiva, etc. Por lo tanto es complicado darle aplicabilidad a una pausa laboral activa dentro del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, y muy seguramente al interior de cualquier otro CAPF en la ciudad.

Hay una situación muy particular y es que al realizar las preguntas acerca de la necesidad y los beneficios en la aplicación de una pausa laboral activa, se dieron dos puntos de vista o dos referencias completamente opuestas.

Una, desde la aplicación personal, pensando en la pausa laboral activa para mejorar su propia condición física, para aliviar las molestias ocasionadas por las jornadas extenuantes de trabajo en el CAPF, y otra desde la atención laboral, pensando en la aplicabilidad que le puede dar el profesor a las pausas en las empresas o en otros lugares de trabajo para otro tipo de población independiente del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

Existe una situación muy particular. Por un lado, los participantes, como hacedores de la práctica de las pausas laborales activas, consideran que poseen los elementos suficientes para orientarlas, pero por otro lado generalmente no la aplican a ellos mismos.

Las actividades que realizan los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia tienen que ver con el cuerpo, con el descanso, con la actividad, con la disminución de situaciones de estrés.

El participante número 05, indagando acerca de la temática de las pausas laborales activas, conoció el caso de algunos gimnasios que ofrecieron programas de pausas laborales activas a las empresas y en su caso particular, en su desempeño laboral en una empresa, al realizar sesiones de actividad física, fue testigo del aumento en el nivel de productividad en los trabajadores, así como de la disminución de incapacidades en el mismo grupo.

Como instructores de actividad física, se consideran en condiciones de establecer un programa de descansos activos. Con las actividades o ejercicios de su propia labor pueden ser aplicadas esas pausas laborales activas, incluso para ellos mismos.

Por otro lado, hay una posición que sería más como beneficiario en la aplicación de una pausa laboral activa al interior de su jornada laboral. Frente a esta temática, los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia piensan que su labor se vería beneficiada mejorando su rendimiento laboral, se haría menos notorio el cansancio, el sueño, mejoraría la postura, se disminuirían los síntomas de las molestias a nivel articular.

Aunque consideran que cada quien tiene su forma de tomarse sus pausas activas, todas las actividades comentadas por los participantes apuntan a la realización de movilidad articular y estiramientos, así como a algunos trabajos de relajación, específicamente los masajes, bien sean relajantes, terapéuticos o deportivos y a la recuperación utilizando la zona húmeda, básicamente el turco.

Hablando de actividades por fuera del gimnasio que corresponden más a un trabajo personal, de preparación general para su vida deportiva o de ocio y tiempo libre, refieren actividades encaminadas a la fuerza y la flexibilidad, como actividades que comprenden un entrenamiento de aproximadamente una hora o más y que van encaminadas a objetivos más personales, de hecho, no las realizan en el gimnasio del CAPF porque no tienen tiempo.

Siendo un poco más específicos en cuanto a las actividades que los participantes consideran propias para su recuperación en la aplicación de una pausa laboral activa en el CAPF, bien sea porque esté establecida o no dentro del CAPF, ellos mencionan situaciones como: consumo de alimentos y líquido, preferiblemente luego de dos horas de trabajo, estiramientos, sobre todo de las zonas musculares

mas fatigadas, movilidad articular antes de iniciar la jornada y estiramientos al finalizar, realizar actividades diferentes a las que realizan con frecuencia (celebrar fechas especiales que cambien un poco la dinámica de la clase), masajes relajantes, terapéuticos o deportivos, descansos activos, tenderse en el piso y elevar los pies para el retorno venoso, cerrar los ojos y desconectarse del medio que lo rodea, dormir bien, realizar las clases de 50 minutos, para que en esos diez minutos entre una clase y otra, pueda haber posibilidad de recuperarse un poco con alguna de estas alternativas descritas, salir a trotar, nadar, hacer la clase con las alumnas, de acuerdo con la experiencia, aprender a motivar para que puedas hacer pausas al interior de tu clase, mostrar los ejercicios y parar, no estar todo el tiempo en movimiento.

Todas y cada una de estas actividades hacen parte de lo que los profesores hacen para recuperarse y de lo que consideran que puede ser viable y efectivo para la aplicación de las pausas laborales activas al interior del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

Para los participantes, el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, posee los espacios adecuados y propicios para la realización de las pausas laborales activas. Aunque algunos practican otras actividades por fuera, concuerdan con que espacios como el gimnasio, el salón de remos, el salón de aeróbicos, el turco y demás, son aptos para la aplicación de las pausas laborales activas.

En cuanto al tiempo, se acercan a pausas laborales entre los tres a cinco y siete minutos, hasta los 10 y 15 minutos, como un tiempo considerable para adquirir un alivio que aunque sería inmediato, es necesario para continuar con la jornada laboral, contando con que hay que continuar atendiendo a los usuarios.

Es importante recordar que de acuerdo con la actividad que se realice se recomienda aplicar un tipo de pausa determinado, así podemos hacer referencia de las pausas laborales que considera la participante número 08 de hasta media hora cada ocho días para hacerse un masaje, o al participante número 06 que habla hasta de una hora como mínimo, tres veces a la semana, seguramente hablando desde su experiencia con los empleados que tienen disponible hasta tres horas a la semana para realizar actividad física para el trabajo, como lo llaman propiamente en esa empresa.

Pero de acuerdo con las actividades que realizan los profesores del CAPF, y cuyas rutinas de trabajo son tan consecutivas y prolongadas, es relevante tener en cuenta que los tiempos de aplicación de las pausas laborales deben oscilar entre los tres y los 10 minutos, tiempo que quedaría entre una clase y otra para aprovecharlo al máximo, tal como lo refiere la participante número 04.

Para hablar de la persona ideal encargada de realizar la pausa laboral en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, habría que entrar en una controversia. Frente a esta temática si se encuentran las opiniones muy divididas, porque mientras unos creen en el potencial y preparación de sus compañeros de trabajo, otros preferirían que fuesen personas ajenas al CAPF, para así poder realizar un trabajo más imparcial, con personal encargado de la temática como el personal perteneciente a las aseguradoras a riesgos profesionales.

11. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

11.1 DEL CONOCIMIENTO SOBRE PAUSAS LABORALES ACTIVAS Y LA LABOR DE LOS PROFESORES DEL CAPF DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA.

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

Tal es el caso de nombres como: gimnasia laboral, más trabajado en el Brasil, a través de múltiples investigaciones que han sabido dar testimonio de los beneficios que trae la aplicación de las pausas laborales tanto para el trabajador como para la empresa; ejercicios de pausa, término utilizado en Bolivia, referenciado en el año 2007 y que tan sólo lleva dos años de ser aplicada allí, pero con muy buenos resultados; también se le ha conocido como actividad física para el trabajo, la cual va más allá de una pausa laboral activa y comprende todo un entrenamiento para la jornada laboral.

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

Parte de esta temática, asociada con las fuerzas de trabajo y con las cargas laborales que conllevan al desgaste obrero, es la que nos ilustra Juan Carlos Velásquez, mostrándonos además una faceta bien interesante sobre el trabajador y su ambiente de trabajo, donde la gran conclusión allí apunta a que al trabajador no se le puede mirar como una realidad fraccionada que se comporta de una

forma en el proceso de trabajo y de otra en el proceso de consumo, por el contrario, el trabajador y su ambiente son una unidad.

Pero a que viene esto dentro de las pausas laborales activas y los profesores del CAPF. Simplemente al análisis concluyente de que el trabajo influye no sólo en aspectos físicos sino también mentales y por ende en el desempeño laboral.

Este aspecto se vio también reflejado en los testimonios de los participantes, al dar cuenta de los aspectos o situaciones que durante su jornada laboral afectaban de manera representativa su condición mental.

Es realmente representativo el conocimiento que acerca de las pausas laborales poseen los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia. Tanto quienes expresaron haber tenido experiencias directas como quienes simplemente han escuchado o leído algo acerca de la temática.

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

11.2 SOBRE LA PREGUNTA DE INTERÉS: LA NECESIDAD DE UNA PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CAPF DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA.

De acuerdo con la bibliografía seleccionada para establecer los antecedentes de las pausas laborales, los cuales mostraron claramente los beneficios aplicativos en cualquier medio laboral, bien sea clasificados como trabajos administrativos o trabajos que impliquen actividades de esfuerzo, mas concretamente trabajos con poca movilidad o desplazamientos (oficinistas, telefonistas, secretarias, etc.), trabajos con tareas de mucha movilidad o acción (carpinteros, mecánicos, jardineros, etc.), trabajos que manejan grandes cargas en forma continua (albañiles, laminadores, torneros, soldadores, etc.), trabajos relacionados con tareas intelectuales (docentes, ayudantes de cátedra, investigadores, etc.) y cuyos testimonios fueron lo suficientemente claros e ilustrativos en los resultados obtenidos con años de aplicabilidad de las pausas laborales.

De acuerdo con los testimonios esclarecidos en el análisis de las pausas laborales, los cuales apuntan a un reconocimiento generalizado sobre la necesidad de aplicar una pausa laboral en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia.

Y de acuerdo con la recolección de la información, es evidente la necesidad de implementar una pausa laboral activa, no solo en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, sino también en otros CAPF y ambientes laborales donde se vea apremiante la necesidad de disminuir enormemente e incluso de erradicar toda posibilidad de aparición de procesos riesgosos de desgaste físico y mental que deterioran las condiciones de salud de los trabajadores, influyendo notablemente en su calidad de vida.

De cualquier forma y teniendo en cuenta que son profesionales que trabajan con la actividad física, con el movimiento y con elementos relacionados de una u otra forma con la salud, exista o no la posibilidad de establecer una pausa laboral activa en el CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, todos y cada uno son responsables ante su bienestar tanto físico como mental y la experiencia en su labor profesional les permitirá establecer toda clase de estrategias para mantener un nivel óptimo de desempeño laboral.

12. BIBLIOGRAFÍA.

ABREU, M. A qualidade de vida no trabalho: perspectivas além da ginástica laboral no HC/UFMG. Anais do 8º Encontro de Extensao da UFMG Belo Horizonte – 03 a 08 de outubro de 2005. Consulta: 27 Mayo de 2007, en:
http://www.ufmg.br/proex/arquivos/8Encontro/Saude_5.pdf

ALONSO, R. Desarrollo tecnológico, dolencias y ejercicios físicos. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 8 (50), Julio de 2002.

ALONSO, R. Ejercicio físico, salud y economía. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 7 (36), Mayo de 2001.

ALVAREZ, B. R., Qualidade de vida relacionada a saúde de trabalhadores, UFSC, 1996. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, p. 65 – 102. (Dissertacao de mestrado em Engenharia de Producao), 1996.

ANDERSON, B. Alongue-se no trabalho. 3ª ed. Sao Paulo: Summus; 1998.

APARECIDO, S. Caracterizacáo da veiculacáo e dos indicativos relacionados aos estudos de ginástica laboral. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 11 (97), Junio de 2006.

BRIOUDE, Raúl. Medicina Laboral. Actividad Física = Calidad de vida = Salud Ocupacional. Consulta: 30 mayo de 2007, en: www.estrucplan.com.ar.

CARVALHO, S.H.F. Ginástica laboral (Portal da saúde). Disponible en: <http://www.df.trf1.gov.br/portalsaude/>. 2004

CINFORO. Ministerio de Trabajo y Seguridad social. Propuesta pedagógica para el estudio de la salud en el trabajo. Pereira. 2001.

COLSEGUROS, ARP. III Congreso Nacional de Riesgos Profesionales. Consulta: 24 mayo de 2007, en: <http://www.fondoriesgosprofesionales.gov.co>

CONDE, J.V. Ambiente, Trabajo y Salud en Colombia. En: FRANCO, S. La Salud Pública Hoy. Enfoques y dilemas Contemporáneos en la Salud Pública. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, 2003. p. 521 – 537.

CONFEEF. Ginástica laboral. Definido os campos de atuacao. En: Revista Confef. 5 (18), Noviembre de 2005.

DE LA LUZ, M. Haga una Pausa. Consulta: 17 Junio de 2007, en: http://www.paritarios.cl/actualidad_haga_una_pausa.htm

DE PAULA, CLÉBER. Lesiones por Esfuerzos Repetitivos. Consulta: 30 mayo de 2007, en: <http://www.rel-uita.org/salud/ler/gimnasia-laboral.htm>

DE SOUZA, I. VENDITTI, R. Ginástica laboral contribuicoes para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da industria de construcao e montagem – case TECHINT S.A. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 10 (77), octubre de 2004.

ECO, Humberto. ¿Qué es una monografía?. Consulta el 18 de Mayo de 2007, en: <http://www.monografias.com/trabajos7/mono/mono.shtml>

ESTRADA, J. Ergonomía. 2ª Edición. Editorial Universidad de Antioquia. 2001.

FRAGNIERE, Jean Pierre. Así se escribe una monografía. 3 ed. Argentina. Fondo de cultura económica. 2001. 176 p.

GUTIÉRREZ, Gabriel. Higiene y Gimnasia Laboral. Medellín: Universidad de Antioquia, 1995. 105 p. Trabajo de práctica.

GUTIÉRREZ, Javier et al. Manifiesto de actividad física para Colombia. Consulta: 20 mayo de 2007, en: <http://www.encolombia.com/medicina/amedco/componentes-manifiesto.htm>

LIMA, V. Ginástica Laboral: Actividade Física no Ambiente de Trabalho.

MOLDES, Viana et al. Ocupación alienante vs. ocupación significativa. Consulta: Mayo 3 de 2007, en: http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Ocup_Alienan_vs_ocup_signi.shtml

OLIVEIRA, J.R.G. A prática da ginástica laboral. Río de Janeiro: Sprint, 2002, 136 p.

RAMÍREZ, Luis. La gimnasia laboral, el mejor medio para promover la salud, el rendimiento y la disminución del ausentismo de la población empresarial. (artículo de internet). (Consulta: 24 mayo de 2007). Disponible en: <http://www.comfama.com/contenidos/servicios/Gimnasios/Seminario%20Taller%20Fitness/Memorias%202002/Gimnasia%20Laboral.doc>

ROMOALDO, SIEGEL. Qualidade de Vida no Trabalho. En: Revista de divulgação técnico-científica do ICPG, 2 (8), jan / jun 2006.

SOUZA, A. Ginástica Laboral. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 11 (106), Marzo de 2007.

TANAKA, K. Efeito da ginástica laboral no estresse. En: Lecturas EF Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 12 (108), Mayo de 2007.

VELÁSQUEZ, J. C. Carga Física de Trabajo. Pereira: Centauro Artes Gráficas 2006. 245 p.

VELÁSQUEZ, J.C. Caracterización de capacidad física de trabajo en trabajadores colombianos. 1995 – 2004.

ANEXO 1. Ley que regula el establecimiento de los centros de acondicionamiento y preparación física CAPF.

LEY 729 DE 2001

DIARIO OFICIAL. AÑO CXXXVII. N. 44663. 31, DICIEMBRE, 2001. PÁG. 1.
(diciembre 31)

Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia.

El Congreso de Colombia

DECRETA:

Artículo 1°. Créase los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, Municipales o Distritales.

Artículo 2°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF.

Artículo 3°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, serán autorizados y controlados por los entes deportivos municipales y distritales conforme al reglamento que se dicte al respecto.

Artículo 4°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, deberán contar con las instalaciones adecuadas para la realización de los diferentes programas. Cada una de sus áreas poseerán la implementación necesaria para el desarrollo de los mismos, previstos de servicio médico, fisioterapéutica, nutricional y demás servicios que las autoridades soliciten para su funcionamiento.

Artículo 5°. Corresponde al ente deportivo municipal o distrital velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva, atendidas por personal altamente capacitado, médico, nutricionista, fisioterapeutas, educadores, físicos, licenciados o tecnólogos en deporte y educación física entre otras y con una implementación diseñada técnicamente para este fin; los usuarios de los CAPF recibirán servicios de salud como: Prevención, atención, recuperación, rehabilitación y control.

La vigilancia y control de los servicios, convenios, contratos, títulos y demás circunstancias afines en materia de salud se prestará por la respectiva Secretaría de Salud Municipal o Distrital o quien haga sus veces; se pasará a los entes deportivos municipales o distritales para que pueda expedir las certificaciones que acrediten su funcionamiento permanente.

En cualquier incumplimiento certificado por los organismos de salud para la prestación del servicio médico acarreará las sanciones establecidas en la legislación nacional o la imposibilidad de que los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, presten su servicio.

En cualquier momento podrán las Secretarías de Salud o quien haga sus veces en el respectivo municipio realizar las visitas de control para supervisar que se preste eficientemente el servicio médico.

Artículo 6°. Las actividades desarrolladas por los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, se entenderán como servicio médico siempre y cuando estén relacionados con la rehabilitación, prevención, atención, recuperación y control de las personas debidamente remitidas por profesionales de la salud.

Artículo 7°. Podrán los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, celebrar convenios y contratos con hospitales, EPS, IPS, ARS y entes territoriales en programas encaminados a la prevención, rehabilitación y control de salud.

Artículo 8°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, podrán asociarse para buscar representación nacional y participar en temas de salud y deporte.

Artículo 9°. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, podrán recibir los beneficios que en materia deportiva se establezcan en Colombia.

Artículo 10. Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, están autorizados para atender programas sociales a bajo costo para pensionados o

grupos de tercera edad debidamente asociados y autorizados por los entes deportivos municipales para llevar control o prevención en salud.

Se deberá hacer evaluación médica interna sin ningún costo y elaborar el programa a seguir.

Este programa social se entenderá como parte del servicio médico que los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, prestarán.

Artículo transitorio. Podrán mientras se reglamenta esta ley autorizarse el funcionamiento temporal de los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físicos, CAPF, con la presentación de los documentos requeridos por las autoridades respectivas y los requisitos de los entes deportivos, municipales y distritales.

Después de primer año de vigencia de esta ley y su reglamentación solo podrán funcionar con el lleno total de los requisitos exigidos.

Artículo 11. La presente ley rige a partir de la fecha de su promulgación y deroga todas las disposiciones que le sean contrarias.

El Presidente del honorable Senado de la República,
Carlos García Orjuela.

El Secretario General (E.) del honorable Senado de la República,
Luis Francisco Boada Gómez.

El Presidente de la honorable Cámara de Representantes,
Guillermo Gaviria Zapata.

El Secretario General de la honorable Cámara de Representantes,
Angelino Lizcano Rivera.

REPUBLICA DE COLOMBIA – GOBIERNO NACIONAL
Publíquese y cúmplase.

Dada en Bogotá, D. C., a 31 de diciembre de 2001.
ANDRES PASTRANA ARANGO

El Ministro de Salud,
Gabriel Ernesto Riveros Dueñas.

ANEXO 2. Ficha de análisis de textos bibliográficos.

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
QUINTA COHORTE
MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE
ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE
NATACIÓN DE ANTIOQUIA.**

FICHA PARA EL ANÁLISIS DE TEXTOS

Nombre del documento:

Tipo de texto:

Artículo__

Capítulo de libro__

Ponencias__

Tesis__

Conferencia__

Otro__ ¿Cuál?_____

Datos del texto:

Autor (es) _____

Ciudad _____

Editorial _____

Año _____

Volumen _____

Número _____

Páginas _____

Ubicación _____

Palabras clave:

Idea central:

Definiciones, Conceptos y Categorías:

Conclusiones (a la luz del tópico en cuestión):

Nombre del realizador:_____ **Fecha:**_____

ANEXO 3. Ficha de observación.

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
QUINTA COHORTE
MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE
ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE
NATACIÓN DE ANTIOQUIA.**

FICHA PARA LA OBSERVACIÓN

Objeto de la observación:

Objetivos de la observación:

Cantidad de observadores:

Tiempo total y frecuencia de las observaciones:

Tipo de observación:

Institución:

Coordinador:

Fecha:

Aspectos a observar:

- 1. Espacios físicos.**
- 2. Normas de higiene y aseo.**
- 3. Implementos de trabajo.**
- 4. Ofrecimiento de programas.**
- 5. Aspecto y desempeño de los profesores.**

ANEXO 4. Ficha para la entrevista.

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
QUINTA COHORTE
MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE
ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE
NATACIÓN DE ANTIOQUIA.**

FICHA PARA LA ENTREVISTA

PREGUNTAS:

1. ¿Cuáles consideran que son los aspectos (situaciones) mas relevantes en su jornada laboral, que impliquen o no agotamiento físico y mental?
2. ¿A oído hablar acerca de las pausas laborales activas?, Hábleme de ello.
3. ¿Consideran ustedes que su desempeño laboral requiere de la aplicación de una pausa laboral activa? ¿Porqué?
4. ¿Creen que existe una relación entre las pausas laborales activas y los profesores de los CAPF?
5. ¿Qué actividades consideran fundamentales para la aplicación de las pausas laborales activas en su lugar de trabajo?

ANEXO 5. Carta consentimiento informado.

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
QUINTA COHORTE
MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE
ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE
NATACIÓN DE ANTIOQUIA.**

CARTA CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Medellín, Junio 04 de 2007

Los profesores del CAPF de la Liga de Natación de Antioquia, voluntariamente aceptamos participar con el proceso de investigación monográfica: **"PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA"**, el cual conlleva, el registro grabado de una entrevista, fotografías y un registro en video. Es de anotar que conocemos lo relacionado al trabajo.

Por tal motivo registro mi aprobación a dicho proceso mediante mi firma colocada en la parte inferior.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____