

**INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD  
FUNDACION H. A. BARCELO**



**FUNDACION H. A. BARCELO  
FACULTAD DE MEDICINA**

**Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría.**

**Trabajo Final**

**“IMPLICANCIAS DE LA PAUSA ACTIVA LABORAL EN  
EMPLEADOS DE LA CIUDAD DE LA RIOJA”**

Autora: Gavio Pierángeli, María Florencia.

Asesora Metodológica: Lic. Cubilo, María Ernestina.

Asesora Temática: Lic. Corzo Cabrera, Ana Florencia.

Firma Autora: .....

Firma Asesor:.....

La Rioja, 2014

**La Rioja, 12 de Diciembre de 2014**

**CALIFICACION**

**“Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú. Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú. Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú. Se tú el que aparta la piedra del camino”**

**(Gabriela Mistral)**

**Fecha:** ..../..../....

**Defensa Oral:**

.....

**Nota:**

.....

**Miembros del tribunal examinador:**

.....

.....

.....

.....

.....  
**Firma coordinador/ a de carrera**

.....  
**Firma coordinador/a adjunto de carrera**

.....  
**Firma miembro invitado**

.....  
**Firma del alumno/a**

## AGRADECIMIENTOS

**A Dios y mi Santísima Virgen...** Por brindarme sabiduría, iluminar mi camino y fortalecer mi alma y espíritu.

**A mis padres Jorge y Marta...** Por enseñarme que el amor es querer, cuidar, respetar, compartir y dedicar. Por confiar siempre en mí, por su apoyo y amor de cada día.

**A mis hermanos Mumi, Carlos y Lau...** “Como las ramas de un árbol, crecemos en diferentes direcciones, pero nuestra raíz es una sola, así la vida de cada uno siempre será una parte esencial de la vida del otro”. Gracias por ser mis pilares, amigos y confidentes.

**A mis amados sobrinos Santiago y Analuz...** Por darle alegría y amor a mis días.

**A mí adorada abuela Alita...** Por amarme, consentirme y darme lo mejor desde muy pequeña.

**A mi novio Juan Antonio...** Por ser mi compañero de tantos años, por un largo camino juntos, por proteger y cuidar de mí, por su amor y confianza para alcanzar esta meta que construimos juntos.

**A la familia Tejada...** Por creer siempre en mí y hacerme parte de ellos.

**A mis abuelos, tíos, padrinos, primos...** Por incentivarme y enseñarme que la vida está llena de retos, y que si se luchan y enfrentan se alcanzan.

**A mis amigos/as, compañeras y ex compañeras...** Por ser mi apoyo cada vez que lo necesite, por ayudarme a intentarlo, por cada charla y noche de estudio, por la amistad q compartimos.

**A mi tutora de trabajo final Lic. Ana Florencia Corzo Cabrera y a todos mis profesores...** Por formarme, educarme en esta profesión, y ayudarme a concluir con mi carrera.

**“Cada cosa que obtuve en la vida, no llego como un regalo, llego como recompensa al esfuerzo por alcanzarlo”. Nada hubiera sido posible sin ustedes...**

**;;;Muchas gracias a todos por confiar en mí!!!**

**Con amor... Florencia!!**

## RESUMEN

Los ejercicios físicos realizados en el lugar de trabajo son la clave fundamental para terminar la jornada laboral sin signos de fatiga y mejorar la productividad. Para efectuar este trabajo se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal, en la cual se analizaron las asociaciones entre la presencia de PAL y los síntomas que se presentan en los empleados, de dos instituciones de la provincia de La Rioja Capital. Los **objetivos** de este trabajo fueron: Detectar los principales trastornos psíquicos y físicos en el ámbito laboral, evaluar la existencia de beneficios en los empleados que realizan PAL y, a su vez, proponer un plan de Pausa Activa Laboral para mejorar y prevenir enfermedades. **Resultados:** Todos los empleados presentan síntomas asociados a la jornada laboral. Los empleados con PAL poseen mayor molestias en espalda que en brazos y piernas ( $p=0,001$ ) y mayor cantidad de empleados realizan actividades física fuera del establecimiento ( $p=0,031$ ) en relación a los que no están sujetos a las PAL. El 100% reconoce beneficios en la jornada laboral y el 83% en actividades de la vida diaria. **Conclusiones:** El medio laboral está lleno de presiones de todo tipo y los empleados sufren molestias y síntomas del tipo de las asociadas a las jornadas laborales. El 100% de los empleados sometidos a PAL valoran los beneficios en la jornada laboral y el 83% en su vida diaria. **Palabras Claves:** "Pausas Activas", "Gimnasia Laboral", "Gimnasia de Pausa".

## ABSTRACT

The physical exercises realized in the place of work are the fundamental key to finish the working day without fatigue signs and to improve the productivity. To carry this work out there was realized a study of transverse descriptive type, in which(whom) the associations were analyzed between the presence of PAL and the symptoms that appear in the personnel, of two institutions of the province of Cardinal La Rioja. The targets of this work were: To detect the main psychic and physical disorders in the labor ambience, to know the importance of applicability of PAL like(as) promoter of a good performance and, in turn, to propose a plan of Labor Active Break to improve and to prepare(anticipate) illnesses. Results: All the employees present symptoms associated with the working day. The personnel with PAL possesses major inconveniences in back that in arms and legs ( $p=0,001$ ) and activities realize major personnel quantity physics out of the establishment ( $p=0,031$ ) as regards those who are not subject to the PAL. 100 % recognizes benefits in the working day and 83 % in activities of the daily life. Conclusions: The labor way is full of all kinds pressures and the personnel suffers inconveniences and symptoms of the type of the partners to the working days. 100 % of the personnel submitted to PAL values the benefits for the working day and 83 % in its daily life. Key words: "Active Breaks", "Gymnastics Labor", "Pause Gymnastics".

## **INTRODUCCION**

En la actualidad los trabajadores pasan en sus empleos entre 8 y 12 horas diariamente y cargadas de trabajo pueden traer consigo una serie de factores de riesgo (físicos, psicológicos, cognitivos, de interacción social) que, a lo largo de la vida del empleado, se harán presentes con algunas de sus manifestaciones.

En Argentina, según la Superintendencia de Riesgo de Trabajo (SRT) entre Julio de 1998 y Junio de 1999 murieron 1068 personas (tres por día) por accidentes de trabajo. En igual periodo se denunciaron 464.864 accidentes de trabajo (1273 accidentes diarios). Se diagnosticaron aproximadamente 4200 nuevos casos de enfermedades profesionales. El costo de la pérdida se estima en 1000 millones de pesos por año. Debe destacarse que las cifras emitidas por la SRT provienen de datos referidos a la población cubierta por el sistema de riesgos de trabajo, unas 4.950.000 personas. (SRT, 2011).

La Asamblea Mundial de la Salud aprobó en 2003 el Convenio “Marco para el Control de Trabajo”, que es el primer Tratado Internacional de Salud Pública, realizado bajo los auspicios de la OMS; en 2004 “Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”; y en 2007 “Plan de Acción Mundial”, bajo el marco de crear ambientes laborales saludables. (OMS, 2010).

En el área de actividad física está comprobado que acciones planificadas y sistemáticas en las empresas logran:

En los trabajadores: Mejora la movilidad articular, mejora la resistencia, aumenta la densidad de los huesos (previene la osteoporosis), mejora la fuerza muscular, disminuye la presión arterial, mejora el peso corporal, disminuye el riesgo de cardiopatías coronarias y de accidentes cerebrovasculares, disminuye el riesgo de diabetes, hipertensión y cáncer de colon, mejora el perfil de lípidos, mejora el proceso de envejecimiento fisiológico, disminuye la mortalidad por todas las causas, mejora el funcionamiento corporal y la independencia de las personas de edad avanzada. También ayuda a controlar el peso, disminuyendo así el riesgo de obesidad. Contribuye al bien estar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad.

En las instituciones: Aumenta la productividad, disminuye el ausentismo, disminuye la rotación de la mano de obra, disminuye los costos médicos y mejora en la relación institucional. (Prado, 2009)

## **PLANTEO DEL PROBLEMA**

En la ciudad de La Rioja existen establecimientos privados o públicos en los cuales sus empleados cumplen jornadas laborales de más de 8 hs. Esto implica un riesgo para su salud física y psíquica si no se implementan ciertas técnicas basadas en ejercicios físicos planificadas para un máximo de 10 minutos durante la jornada laboral. A estas prácticas se las denomina Pausa Activa Laboral (P.A.L.) y pueden ser elaboradas por kinesiólogos o en su defecto por profesores de educación física.

En la ciudad varios establecimientos privados están llevando a cabo la PAL debido a la exigencia planteada por las mismas empresas, con el fin de mejorar la calidad de vida de sus empleados.

El presente trabajo tiene como objetivo analizar los beneficios físicos y psíquicos, que produce la PAL en empleados que mantienen una jornada laboral de más de 8hs., ya que se sostiene que la misma mejora el estado de ánimo, la calidad de vida, disminuye las enfermedades laborales.

## **MARCO TEORICO**

Con el fin de precisar algunos aspectos importantes en la ejecución de esta propuesta, se presentan algunos conceptos que serán claves para la investigación.

**Salud ocupacional:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la seguridad en el trabajo y la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes, y la eliminación de los factores y condiciones que las ponen en peligro. Además, procura promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones laborales,

incentivando el bienestar físico, mental y social de los trabajadores y respaldando el perfeccionamiento y mantenimiento de su capacidad de trabajo. También busca habilitar a los trabajadores para que lleven una vida social y económicamente productiva, y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible. La Salud Ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo.

**Promoción y prevención:** Son procesos para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, mediante la intervención de los determinantes de salud y la reducción de la inequidad.

## **PAUSAS ACTIVAS**

Las “Pausas Activas”, son aquellos periodos de recuperación y de descanso que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo; son consideradas una tendencia nueva en el campo laboral.

Las pausas activas laborales consisten en la utilización de variadas técnicas en periodos cortos (máximo 10 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental, y potenciar el funcionamiento cerebral, incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

Existen estudios que demuestran que con sólo cinco o diez minutos de actividad física se pueden contrarrestar, prevenir y disminuir muchas de las enfermedades ocupacionales que son una de las principales causas de ausentismo laboral. En ese mismo sentido, se ha determinado que las zonas corporales más afectadas por la fatiga laboral, son: el cuello, los hombros, la zona dorsal y la lumbar, las muñecas y las manos. Por ello, las Pausas Activas Laborales se definen y aplican de acuerdo con la ergonomía postural, pero sobre todo teniendo en cuenta el escenario laboral, y, utilizando elemento del ámbito del trabajador. De esta manera, las pausas en el trabajo se usan para mover ciertas partes del cuerpo donde se acumulan tensiones. Es por eso que se piensa esta actividad usando herramientas útiles y aplicables que ayuden a las personas a prevenir muchas enfermedades derivadas de hacer un trabajo repetitivo por largo tiempo. (Ministerio de Salud de la Nación, 2009)

## **RESEÑA HISTORICA**

La esencia fisiológica de la gimnasia laboral está fundamentada en el fenómeno que demuestra que el reposo no es siempre la mejor forma de descanso. Esta idea es la base para el desarrollo del descanso activo que no es más que una forma de gimnasia laboral. El efecto del empleo sistemático de la actividad física en el trabajo, muestra cambios positivos en el estado general de salud de las personas.

La gimnasia laboral se originó en Polonia, en 1925, conocida como “Gimnasia de Pausa”, era destinada a operarios de fábricas. Años más tarde surgió en Holanda y Rusia, y en inicios de los 60, en Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica. En Japón en la década de los 60 hubo una consolidación y la obligatoriedad de la gimnasia laboral compensatoria (GLC), empezaron a implementarse en sus empresas unas técnicas de renovación y prevención psicofísicas en plena jornada laboral.

Las Pausas Activas son toda una tradición en muchos países desarrollados, especialmente en Europa donde son recomendados por normas técnicas para trabajos con pantallas de visualización de datos, y han demostrado sus beneficios y mejoramiento de la productibilidad, la integración y el clima organizacional.

En Argentina hace ya algunos años se está implementando la pausa activa en los ambientes laborales, con el fin de buscar que los trabajadores realicen “ejercicios de estiramiento y fortalecimiento diariamente, por el tiempo de 10 minutos, en un alto de la jornada laboral”. El objetivo es mejorar la salud, aumentar la circulación, estabilizar la presión arterial, disminuir el estrés cotidiano, reducir la tensión muscular y procurar el bienestar en la población trabajadora (Achaval, 2006).

## **RELACION DEL TRABAJO CON LA SALUD**

El trabajo es fuente de salud. Mediante éste, las personas pueden alcanzar un buen estado de salud, en los planos físico y mental. Sin embargo, una sociedad puede mejorar el nivel de salud de su población cuando “asegura que todas las personas en condiciones de trabajo puedan acceder a un empleo que satisfaga no solo a sus necesidades económicas básicas, sino que llene sus expectativas”.

El bienestar, la salud y la prevención son parte importante para generar homeostasis en el organismo. De igual forma los pensamientos, sentimientos, emociones y estilo de vida son los responsables de nuestra salud física y mental, por eso se puede hablar de que se trata de la “integración mente, cuerpo y alma”.

Lamentablemente en Argentina, las personas que practican Pausa Activa Laboral son relativamente pocas. Razones como; la falta de tiempo, las responsabilidades laborales y familiares dificultan su práctica. Esta situación es parte de una problemática social, que ha traído como consecuencias múltiples problemas de salud, y ayuda a incrementar la fatiga, las enfermedades y, por ende, el ausentismo laboral.

El mundo actual parece condenar a las personas al sedentarismo, y se sabe que esto influye ampliamente en la salud del trabajador.

Se ha demostrado que la pausa activa laboral mejora el estado de ánimo, la calidad de vida, crea ámbitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de muerte súbita y de enfermedades laborales. Es la mejor y la más económica forma de prevenir enfermedades dentro y fuera del ámbito de trabajo. (Parra, 2003).

## **PROBLEMAS DE SALUD FISICOS Y PSIQUICOS MÁS FRECUENTES EN EL AMBITO LABORAL.**

**FATIGA VISUAL:** Sus principales síntomas son: ojos rojos, ardor y cansancio. Se presentan por la continua lectura de documentos en computadoras sin protecciones visuales o con bajos niveles de iluminación.

Según estudios, la exposición continua de los ojos frente a una pantalla causa varios problemas, tales como; ojos secos, dolor de cabeza, visión borrosa e intolerancia a la luz. (Ríos, 2010).

**MOLESTIAS LUMBARES:** La mala postura corporal está asociada a la aparición del dolor de espalda y molestias de las articulaciones de las extremidades. Después de estar sentado en una extensa jornada laboral, es muy probable que una mala posición afecte a la espalda, provocando irritabilidad y depresión por el alto dolor, desánimo para desempeñar su función y posibles periodos largos de inactividad.

Algunos tratamientos dirigidos a las dolencias lumbares están encaminados a tratar los episodios dolorosos y otros a disminuir el riesgo de padecerlos o acelerar la recuperación de la movilidad. (Soler, 1994)

**SINDROME DEL TUNEL CARPIANO:** Es causado por la flexión reiterada de la muñeca, que produce pérdida de fuerza en las manos. El uso de computadoras durante jornadas prolongadas suele provocar molestias en la muñeca y el codo, que, a largo plazo, pueden derivar en tendinitis. Según estudios, durante los últimos 10 años se ha triplicado este tipo de casos en la población.

Este síndrome es producido como consecuencia de realizar actividades repetitivas; su frecuencia y gravedad produce baja productividad laboral, falta de satisfacción con el desempeño de la tarea y alta tasa de accidentes laborales.

En cuanto al grupo de ejercicios preventivos que evitan la aparición de esta enfermedad, existen movimientos con los cuales se pueden prevenir la aparición del dolor no sólo en mano, sino también en codo y hombro. (Hopperfel y Murthy, 2004).

**TRASTORNO DE TRAUMA ACUMULATIVO (T.T.A):** Esta enfermedad hace parte de la familia de los trastornos de músculos, tendones y nervios. Su causa, con los movimientos repetitivos del

cuerpo, sobre todo, cuando también están presentes en posturas incómodas, fuerzas altas, esfuerzos de contacto, vibración o el frío. Su causa son los trabajos repetitivos y poca dinámica.

En este caso es necesaria la implementación de un sistema de vigilancia para disminuir este riesgo, además como estrategia de un entorno más favorable para los empleados. (Carnéate, 2000).

**ESTRÉS:** El concepto de estrés se define como "un proceso sostenido en el tiempo, en donde de manera regular un individuo percibe desbalance entre las exigencias de una situación y los recursos con el que él cuenta para hacer frente a dicha situación" (Richard Lazarus, 2000).

El estrés es considerado como primera causa de ausentismo laboral y disminución de la productividad por la OMS. Uno de sus principales síntomas es el dolor de cabeza. Este mal provoca que los empleados pierdan, en promedio, entre uno y cuatro días laborales al año.

**SINDROME DE BURNOUT:** Es una enfermedad que contraen los profesionales del cuidado de la salud. Habitualmente adquiere cronicidad, afecta a los profesionales de menor jerarquía sin diferencia de edad y sexo.

Es un deterioro o agotamiento (quemazón) producido por la demanda excesiva de recursos físicos y emocionales que llevan consigo cada profesión.

Repercute intensamente en el medio familiar y social, llegando en algunos casos a situaciones de alto riesgo. (Fourquet, 2005).

**OBESIDAD:** Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, principalmente en los tejidos subcutáneos. Es el aumento generalizado del tejido adiposo como consecuencia de un desbalance energético positivo. Suele presentarse con trastornos en el tejido adiposo.

Existen múltiples factores, entre ellos están: Metabolismo basal, acción dinámica específica de los alimentos, actividad física, factores psicológicos, factores metabólicos, factores endocrinológicos, factores hereditarios, y retención de líquidos. La obesidad por sí misma no produce ningún síntoma, aunque el exceso de tejido adiposo incrementa el trabajo en el organismo y provoca una serie de trastornos secundarios. (Zamora, 2007).

**ENFERMEDADES ALERGICAS:** El frío que produce el aire acondicionado junto con los espacios reducidos en la oficina, hace que la gripe este entre los males más comunes en el ámbito laboral.

El malestar, la fiebre, la tos y el estornudo, pueden generar un impacto negativo en la productividad y clima laboral. (Vélez, 2011).

**INSOMNIO:** Se define como la incapacidad para iniciar el sueño. La falta de sueño produce dolor de cabeza y dificultad para concentrarse y recordar cosas sencillas.

Tener un adecuado hábito de sueño permite que las funciones biológicas y emocionales se desarrollen normalmente, dándole al organismo la recompensa que se merece después de una jornada dura de trabajo. (Prado, 2009).

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Evaluar las implicancias de la Pausa Activa Laboral, en la salud física y mental de los empleados que cumplen más de 8hs. en su jornada laboral.

### **Objetivos específicos**

- a- Detectar los principales trastornos físicos y psíquicos en el ámbito laboral.
- b- Evaluar la existencia de beneficios en los empleados que realizan Pausas Activas Laborales.
- c- Proponer un plan de Pausa Activa Laboral para mejorar y prevenir enfermedades.

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo de investigación:**

Estudio de tipo descriptivo-transversal, en cual se analizarán las asociaciones entre la presencia de la PAL y los síntomas que se presentan en los empleados.

### **Población:**

La población de este estudio se compone de todos los empleados que poseen una jornada laboral de más de 8hs. en los establecimientos privados OSDE y Saint Julien de ambos sexos.

La empresa OSDE cuenta con PAL y cuenta con 35 empleados de ambos sexos que realizan una actividad fundamentalmente administrativa.

La empresa Saint Julien cuenta con 41 empleados que realizan una actividad administrativa y de elaboración; no posee implementado en su jornada técnicas PAL.

### **Muestra:**

El muestreo será de tipo accidental voluntario, por lo cual se tomará como muestra a todos los empleados de cada establecimiento que asistan el día de la recolección de datos.

### **Criterios de inclusión:**

Empleados de ambos sexos con jornada laboral de más de 8hs. que realicen tareas administrativas o similares y de elaboración, con más de 2 años de antigüedad.

### **Criterios de exclusión:**

Empleados de ambos sexos con jornada laboral de menos de 8 hs. Que no se encuentren trabajando en las empresas OSDE y Saint Julien, con menos de 2 años de antigüedad.

### **Técnicas de recolección de información.**

Se trabajará con una encuesta con preguntas cerradas, con el fin de recoger información relacionada a las características físicas de los empleados y las consecuencias que se manifiestan en la jornada laboral.

Estas encuestas se realizarán un determinado día laboral y el operativo consiste en entregar las encuestas, esperar que los mismos la completen y luego retirarlas, con el fin de no entorpecer la tarea habitual de la empresa.

### **Variables de estudio:**

Las siguientes variables se medirán utilizando un instrumento o cuestionario que se presenta en el Anexo y que se aplicará en el horario de trabajo de los empleados.

1. Área de trabajo.
2. Sexo.
3. Edad.
4. Índice de masa corporal.
5. Antigüedad laboral.

6. Horas de trabajo continuas.
7. Actividad física fuera del establecimiento.
8. Dificultad para realizar su tarea durante la jornada laboral.
9. Dificultades en las actividades normales de su vida diaria.
10. Molestias.
11. Síntomas.
12. Conocimiento sobre PAL.
13. Realización de PAL.
14. Beneficios de PAL durante la jornada laboral.
15. Beneficios de PAL para su vida diaria.

## Análisis de datos

Se realizaran tablas de frecuencia y de contingencia para analizar la ocurrencia y asociación entre variables cualitativas respectivamente. Se utilizara el test chi cuadrado para detectar asociaciones. Los análisis se realizarán con el software SPSS.

## RESULTADOS

### Descripción de la muestra

Se realizaron encuestas a 70 empleados de la ciudad de La Rioja que poseen entre 20 y 60 años de edad. Pertenecen a dos instituciones: 35 empleados trabajan en OSDE, institución que realiza PAL; y 35 empleados a Saint Julien lugar donde no se realiza PAL. En esta última institución la cantidad de empleados es de 41 con una ausencia de 6 empleados en el día de realización del trabajo de campo. Por lo tanto la mitad de los empleados investigados estuvieron sometidos a PAL y la otra mitad no. De los 70 empleados de la ciudad de La Rioja evaluados (Ver Tabla Nro. 1), se observó que el 48% corresponden a la edad entre 20-35 años y 52% restante a rango etáreo de 36-60 años.

El 47% son de sexo femenino y el 53% restante masculino, por lo cual la muestra posee una distribución en el sexo muy similar. Igual situación se presenta con los grupos etáreos.

**Tabla N° 1: Distribución de empleados de la ciudad de La Rioja según su edad y sexo.**

Sexo	Edad		Total
	20-35	36-60	
Femenino	16	17	33
Masculino	17	20	37
Total	33	37	70

**Fuente. Elaboración propia de la investigación.**

Todos los empleados encuestados cumplen al menos 8 horas de trabajo diarias. En relación al índice de masa corporal (IMC) el 63% presenta un índice normal y el 30% presenta sobrepeso, el 4% infrapeso y el 3% restante obesidad.

Además se observó que todos presentan alguna molestia durante su vida diaria, dado que el 30% presenta dolor de cabeza, un 25% agotamiento, 27% fatiga visual, 10% estrés, y solo un 7% enfermedades alérgicas.

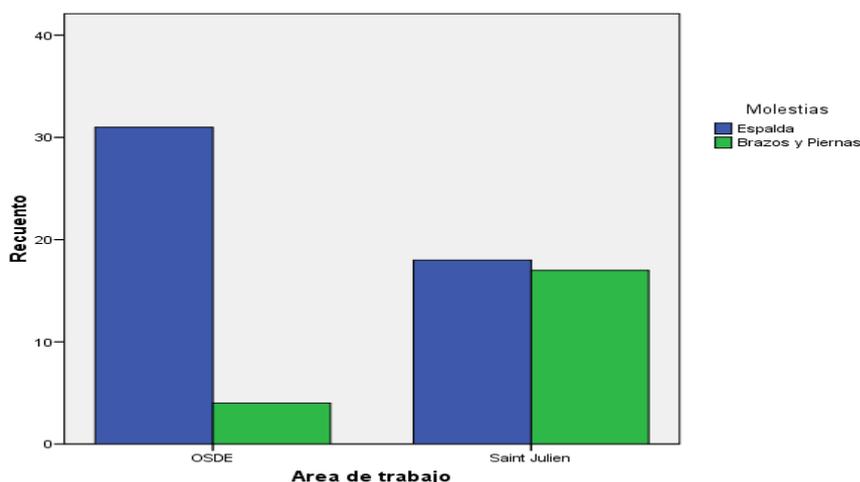
El análisis de la muestra según instituciones indica que no hay diferencias en sexo ni en el IMC, es decir las distribuciones de ambas variables son similares en las dos instituciones, sin embargo sí se detectan diferencias en la edad ( $p=0,008$ ). En OSDE el 63% de los empleados tienen hasta 35 años y en San Julien el 31%, por lo tanto en esta última institución los empleados tienen mayor edad.

### **Análisis de asociación de Variables con Área de Trabajo**

En general los empleados poseen dificultad en las actividades de la vida diaria. EL porcentaje alcanza aproximadamente al 33%, y no existe asociación entre los que realizan o no PAL.

Las molestias que presentan, se evidencian en un 70% en la espalda, y el resto en brazos y piernas.

Hay una relación significativa entre las molestias y el tipo de institución en la que se desempeñan ( $p=0,001$ ), es decir la incidencia de las molestias es similar en ambas áreas. No obstante en OSDE el porcentaje de molestias en espalda alcanza el 88,6%. (Ver Gráfico Nro. 1 y en Anexo Tabla Nro. 1).



**Gráfico Nro. 1: Relación de Molestias con Área de Trabajo.**

Asimismo, presentan similares síntomas vinculados con las actividades diarias laborales.

En OSDE la mayor frecuencia se presenta en el dolor de cabeza y en Saint Julien en el agotamiento. Sin embargo, todos los síntomas están presentes con una frecuencia considerable.

No existe asociación entre estas categorías, síntoma y área de trabajo, por lo tanto en ambas áreas los síntomas son igualmente importantes (ver Gráfico Nro. 2).

Si bien han manifestado que no poseen en general dificultades en las actividades de la vida diaria, las respuestas sobre molestias y síntomas dan cuenta que hay situaciones que los afectan físicamente en su vida cotidiana.

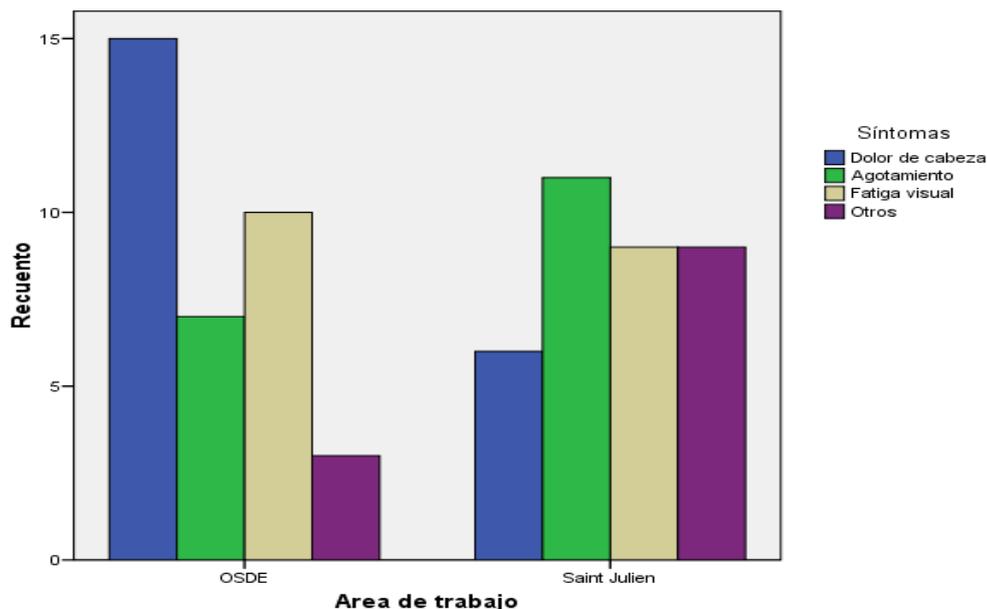


Gráfico Nro. 2: Cantidad de empleados según Área de trabajo y Síntomas.

La realización de actividades físicas fuera del horario de trabajo está presente en el 66% de los empleados de OSDE y en el 40% de los de la otra institución (Ver Tabla Nro. 2). En esta variable se detecta una asociación con el área de trabajo ( $p=0,031$ ) por lo tanto los de OSDE les otorgan más importancia a la práctica de actividad física fuera del lugar de trabajo.

Tabla Nro. 2: Cantidad de empleados según área de trabajo y actividades físicas.

			Actividad física		Total
			Si	No	
Área de trabajo	OSDE	N	23	12	35
		% de Área de trabajo	65,7%	34,3%	100,0%
Saint Julien		N	14	21	35
		% de Área de trabajo	40,0%	60,0%	100,0%
Total		N	37	33	70
		% de Área de trabajo	52,9%	47,1%	100,0%

Fuente: Elaboración propia de la investigación.

La totalidad de los empleados que tienen incorporadas las PAL en su lugar de trabajo, indican que encuentran beneficios en esas prácticas para su normal desempeño de las jornadas laborales. Además, con respecto a los beneficios en la vida diaria, el 83% de los empleados de OSDE están de acuerdo con esta afirmación de mejora de condiciones físicas en la vida diaria (Ver Gráfico Nro. 3).

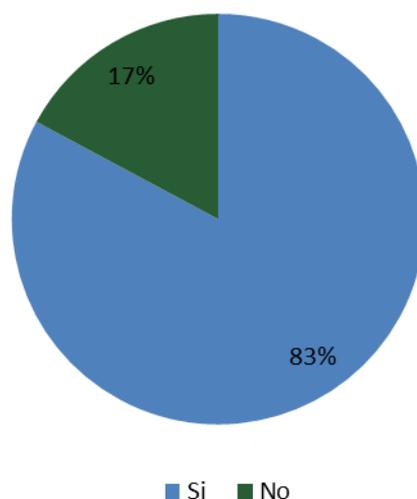


Gráfico Nro. 3: Opinión sobre el beneficio de PAL. En porcentajes.

## PLAN DE PAUSA ACTIVA LABORAL

Los ejercicios físicos realizados en el lugar de trabajo son la clave fundamental para terminar la jornada laboral sin signos de fatiga y mejorar la productividad.

Se diseña un programa, considerando objetivos de corto y largo plazo, siendo uno de los principales enfoques disminuir síntomas y molestias que desencadenen enfermedades laborales.

### ESPECIFICACIONES:

- **Periodicidad:** 3 veces por semana.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Grupo máximo:** 15 personas.
- **Ejercicios Preparatorios:** Se realizan antes de iniciar la jornada laboral y tienen como finalidad preparar músculos, articulaciones y estructuras anatómicas que se puedan ver afectadas por acción de la fatiga que produce el trabajo repetitivo.
- **Ejercicios Compensatorios:** Se realizan durante la jornada laboral y tienen como finalidad compensar a cada estructura anatómica que se ve directamente afectada por la acción del trabajo.

La rutina de gimnasia que se implementa, se orienta principalmente a la realización de ejercicios preventivos de lesiones osteomusculares y de fortalecimiento muscular, adecuados para el requerimiento laboral de los trabajadores.

Se trabajan las extremidades superiores e inferiores, la extensión, movilidad articular y estiramiento, entre otros. Además, se realizan actividades de corrección de malas posturas, de control de estrés y relajación.

## RUTINA DE EJERCICIOS BASICOS:

### **Cuello y Cabeza:**

- ✓ Sentado o de pie, estirar lateralmente el cuello con ayuda de las manos. Este ejercicio se debe hacer mínimo por 15 segundos hacia cada lado.
- ✓ Entrelazando las manos por detrás de la cabeza, flexionar el cuello hacia el tórax sin mover el tronco. Este ejercicio se debe hacer mínimo durante 15 segundos. Posteriormente llevar la cabeza hacia atrás por el mismo tiempo.

### **Hombros y Brazos:**

- ✓ Llevar el brazo hacia atrás tratando de tocar la espalda, sosteniendo el codo con la otra mano. Mínimo 15 segundos. Luego cambiar de brazo.
- ✓ Entrelazar las manos con las palmas hacia adelante para estirar brazos y las muñecas. Puede hacerse un par de veces durante 15 segundos cada una.
- ✓ Entrelazar las manos y llevarlas hacia arriba durante 15 segundos.
- ✓ Entrelazar las manos y mover las muñecas hacia arriba y hacia abajo.
- ✓ Entrelazar las manos por detrás de la espalda, y llevar los hombros hacia atrás al mismo tiempo, durante 15 segundos como mínimo.
- ✓ Encoja los hombros hacia las orejas. Sostenga por 10 segundos. Descanse y repítalo 3 veces más.

### **Piernas:**

- ✓ Estando de pie, suba la rodilla derecha al pecho. Sosténgala con las manos por 10 segundos y cambie de pierna. Repita 3 veces en cada lado.
- ✓ Realice movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie.
- ✓ Estando de pie, lleve sus manos a la cintura y sus hombros hacia atrás. Contraiga el abdomen y sostenga 10 segundos.

### **Para tener en cuenta al realizar Pausas Activas:**

- ✓ Para que un ejercicio sea beneficioso, los movimientos deben ser suaves y pausados.
- ✓ La respiración debe ser; profunda, lenta y rítmica. Inhale por la nariz y exhale por la boca.
- ✓ Relájese mientras pone en práctica el ejercicio elegido.
- ✓ Realice ejercicios de movilización en articulaciones antes del estiramiento.
- ✓ Concéntrese en sentir trabajo de los músculos y las articulaciones que va a estirar.

## CONCLUSIONES

Las Pausas Activas son toda una tradición en los países desarrollados. En Argentina se está implementando, con el fin de buscar que los trabajadores realicen “ejercicios de estiramiento y fortalecimiento diariamente, por el tiempo de 10 minutos, en un alto de la jornada laboral”.

En la ciudad de La Rioja varios establecimientos privados están llevando a cabo la Pausa Activa Laboral, debido a la exigencia planteada por las mismas empresas, con el fin de mejorar la calidad de vida de sus empleados.

Se realizaron encuestas a 70 empleados de la ciudad de La Rioja; entre 20y 60 años de edad, en dos instituciones; OSDE, que consta de 35 empleados (donde se realiza PAL), y Saint Julien, que consta de 41 empleados, 6 de ellos ausentes el día de la encuesta (donde no se realiza PAL).

Los empleados de ambas áreas de trabajo con y sin PAL, presentan molestias físicas, en particular los correspondientes al área que comprende el uso de PAL presentan mayor porcentaje en dolor de cabeza que molestias en brazos y piernas ( $p=0,001$ ). Seguramente este resultado está relacionado con el tipo de actividad administrativa que realizan, no así en el otro establecimiento donde las mayores molestias se dan en brazos y piernas. Estos poseen variadas actividades no siempre realizadas en posición de sentado.

Los síntomas no presentan diferencias significativas entre una y otra área de trabajo y los más importantes son el dolor de cabeza y la fatiga visual, propias de las exigencias laborales en cualquier ámbito. (Se cumple con el objetivo a-Detectar los principales trastornos físicos y psíquicos en el ámbito laboral).

En relación a los empleados con actividades de PAL, en un 100% manifiestan que las mismas otorgan beneficios en la jornada laboral y un 83% en la vida diaria. (Se cumple con el objetivo b-

Evaluar la existencia de beneficios en los empleados que realizan Pausas Activas Laborales).

Además son los que mayor importancia le dan a las actividades físicas fuera del establecimiento ( $p=0,031$ ), el porcentaje de empleados es significativamente mayor que los de Saint Julien. Este resultado está relacionado con la conducta de actividad física que mantienen en la jornada de trabajo que le infiere la valorización de las actividades físicas fuera del horario de trabajo.

Por lo tanto realizar ejercicios en el lugar de trabajo, tiene directa relación con el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores, al prevenir enfermedades además del impacto positivo que se genera en el clima laboral.

Finalizada la etapa de investigación, se concluye con la propuesta y elaboración de un Plan de Pausa Activa Laboral. Este programa contempla la aplicación de ejercicios y dinámicas grupales, desarrolladas durante o previos a la jornada laboral, con lineamientos específicos para cada área de intervención, permitiendo la optimización de tiempo y recursos para la empresa. (Se cumple con el objetivo c- Proponer un plan de Pausa Activa Laboral para mejorar y prevenir enfermedades).

Así mismo, se realiza campaña informativa, con entrega de folletería para la concientización de los beneficios de las prácticas de Pausa Activa Laboral. (Ver anexo).

**INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD  
FUNDACION H. A. BARCELO**

**AUTORIZACION DEL AUTOR**

Estimados Señores:

Yo, Gavio Pierángeli María Florencia, identificada con DNI No. 31.591.040 , Teléfono 4480508; E-mail: [florygavio@hotmail.com](mailto:florygavio@hotmail.com) autor del trabajo de grado/posgrado titulado “Implicancias de la Pausa Activa Laboral en empleados de la ciudad de La Rioja” presentado y aprobado en el año 2014 como requisito para optar al título de Lic. En kinesiología y fisioterapia; autorizo a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de mi trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la Consulta, la reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este Trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis: Facultad de medicina Fundación Barceló, cede La Rioja.

**2. Identificación de la tesis:**

**TITULO del TRABAJO:** “Implicancias de Pausa Activa Laboral en empleados de la ciudad de La Rioja”

Director: \_\_\_\_\_

Fecha de defensa \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:**

a) **Texto completo**  [SI] a partir de su aprobación

b) **Texto parcial**  [ ] a partir de su aprobación

Indicar capítulos.....

**4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero**

**NOTA:** Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en la Biblioteca Digital de Tesis mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda “Disponible sólo para consulta en sala en su versión completa, en la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló”

\_\_\_\_\_  
Firma del Autor

\_\_\_\_\_  
Firma del Director

Lugar \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# ANEXO

### Cuadro de Variables

Variables	Indicadores	Técnica	Instrumento
Área de trabajo	% de trabajadores según área	Observación de datos	Ficha de datos
Sexo	% de trabajadores según sexo	Observación de datos	Ficha de datos
Edad	% de trabajadores según edad	Observación de datos	Ficha de datos
IMC	% de trabajadores según el IMC	Observación de datos	Ficha de datos
Antigüedad laboral	% de trabajadores según antigüedad	Entrevista	Formulario
Horas de trabajo continuas	% de horas de trabajo continuas	Entrevista	Formulario
Actividad física fuera del establecimiento	% de trabajadores que realizan actividad física	Entrevista	Formulario
Dificultad para realizar su tarea durante la jornada laboral	% de trabajadores que presentan dificultad durante la jornada laboral	Entrevista	Formulario
Dificultad en las actividades de la vida diaria	% de trabajadores que presentan dificultad durante las actividades de la vida diaria	Entrevista	Formulario
Molestias	% de trabajadores que presentan molestias en espalda ----- % de trabajadores que presentan molestias en brazos ----- % de trabajadores que presentan molestias en piernas	Entrevista	Formulario
Síntomas	% de trabajadores que presentan dolor de cabeza ----- % de trabajadores que presentan insomnio ----- % de trabajadores que presentan agotamiento ----- % de trabajadores que presentan fatiga visual ----- % de trabajadores que presentan estrés ----- % de trabajadores que presentan enfermedades alérgicas	Entrevista	Formulario
Conocimientos sobre PAL	% de trabajadores q tiene conocimientos de PAL	Entrevista	Formulario
Realización PAL	% de trabajadores que realizan PAL	Entrevista	Formulario
Beneficios de PAL durante la jornada laboral	% de trabajadores que tuvieron beneficios al realizar PAL durante la jornada laboral	Entrevista	Formulario
Beneficios de PAL para su vida diaria	% de trabajadores que tuvieron beneficios en su vida diaria al realizar PAL	Entrevista	Formulario

### **Descripción de variables**

1. Área de trabajo: Espacio físico donde el empleado desempeña su labor. Se categoriza en:
  - 1- Área administrativa (OSDE).
  - 2- Área de elaboración (Saint Julien).
2. Sexo: Establece el sexo de las personas que participan en la investigación. Se categoriza en:
  - 1- Femenino.
  - 2- Masculino.
3. Edad: Establece la edad en años de los empleados a evaluar. Se categoriza en:
  - 1- 20-35
  - 2- 36-60
4. IMC: El índice de masa corporal es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo (tabla de IMC según la OMS 2014). Se categoriza en:
  - 1- Infrapeso (IMC <18.5)
  - 2- Rango normal (IMC = 18.5)
  - 3- Sobrepeso (IMC = 25-29.99)
  - 4- Obesidad (IMC >30)
5. Antigüedad laboral: Expresa el tiempo que el empleado lleva en actividad dentro de la institución. Se categoriza en:
  - 1- De 2 a 5 años.
  - 2- De 6 a 10 años.
  - 3- Más de 10 años.
6. Horas de trabajo continuas: Cantidad de tiempo que el empleado se encuentra desempeñando su tarea. Se categoriza en:
  - 1- Hasta 8 hs.
  - 2- Más de 8 hs.
7. Actividad física fuera del establecimiento: Actividad que realiza el trabajador fuera del horario laboral. Se categoriza en:
  - 1- Sí.
  - 2- No.
8. Dificultad para realizar su tarea durante la jornada laboral: Inconvenientes que presenta el empleado durante la actividad laboral para desempeñarse en su tarea. Se categoriza en:
  - 1- Sí.
  - 2- No.
9. Dificultades en las actividades normales de su vida diaria: Obstáculos que presenta el empleado durante las actividades normales de su vida diaria. Se categoriza en:
  - 1- Sí.
  - 2- No.
10. Molestias: Sensación de cansancio en diferentes partes del cuerpo. Se categorizan en:
  - 1- Espalda.
  - 2- Brazos.
  - 3- Piernas.
11. Síntomas: Manifestación clínica subjetiva que puede presentar el trabajador. Se categoriza en:
  - 1- Dolor de cabeza.
  - 2- Insomnio.
  - 3- Agotamiento.
  - 4- Fatiga visual.

- 5- Estrés.
- 6- Enfermedades alérgicas.
- 12. Conocimientos sobre PAL: Se pretende saber si el empleado conoce sobre PAL. Se categoriza en:
  - 1- Sí.
  - 2- No.
- 13. Realización de PAL: Investiga si el empleado realizan PAL. Se categoriza en:
  - 1- Sí.
  - 2- No.
- 14. Beneficios para empleados que practican PAL durante la jornada laboral: Indica si el empleado sintió mejoría para su salud durante la jornada laboral. Se categoriza en:
  - 1- Sí.
  - 2- No.
- 15. Beneficios para empleados que practican PAL para su vida diaria: Indica mejorías para la vida diaria del trabajador. Se categoriza en:
  - 1- Sí.
  - 2- No.

ENCUESTA

N° \_\_\_\_

*Sr empleado: esta encuesta forma parte de un trabajo de tesis para optar al título de Lic. En Kinesiología. Le agradeceré la colaboración al responder a las preguntas que se detallan a continuación.*

1. Área de trabajo: \_\_\_\_\_
2. Sexo: 1 F 2 M (Marque lo que corresponda)
3. Edad: \_\_ años
4. Peso: \_\_\_ Kgs.
5. Altura: \_\_\_ cmts.
6. Antigüedad laboral: \_\_ años \_\_ meses
7. Horas de trabajo continuas: \_\_ Hs.
8. Realiza actividad física fuera del establecimiento? De qué tipo? \_\_\_\_\_  
(especifique)  
1- Si 2- No
9. Presentó durante la jornada laboral alguna dificultad para realizar su tarea? De qué tipo?  
\_\_\_\_\_ (especifique)  
1- Si 2- No
10. Presenta dificultades en las actividades normales de su vida diaria? De qué tipo?  
\_\_\_\_\_ (especifique)  
1- Si 2- No
11. Presentó molestias en: (Marque lo que corresponda)  
1- Espalda \_\_ 2- Brazos \_\_ 3- Piernas \_\_
12. Presentó: (Marque lo que corresponda)  
1- Dolor de Cabeza \_\_ 2- Insomnio \_\_ 3- Agotamiento \_\_  
4- Fatiga Visual \_\_ 5- Estrés \_\_ 6- Enfermedades Alérgicas \_\_
13. Tiene conocimiento sobre Pausa Activa Laboral (PAL)?  
1- Si 2- No
14. Realiza PAL?  
1- Si 2- No
15. Siente beneficios al realizar PAL durante la jornada laboral.  
1- Si 2- No
16. Siente beneficios al realizar PAL para su vida diaria?  
1- Si 2- No

### MATRIZ DE DATOS

Empleados	Área de trabajo	Sexo	Edad	IMC	Antigüedad laboral	Hs de trabajo	Activ. física	Dificultad En la jornada laboral	Dificultad En AVD	Molestias	Síntomas	Conocim. De PAL	Rza. PAL	Benef. De PAL en jornada laboral	Benef. De PAL en la vida diaria
1	2	1	2	3	3	1	1	2	1	1	3	2	2	-	-
2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	6	1	2	-	-
3	2	2	1	3	1	1	2	2	1	3	3	2	2	-	-
4	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1	3	2	2	-	-
5	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	4	2	2	-	-
6	2	1	2	3	3	1	1	2	2	1	4	2	2	-	-
7	2	1	2	3	3	1	1	2	2	1	4	1	2	-	-
8	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	6	2	2	-	-
9	2	1	2	3	3	1	2	2	1	3	4	2	2	-	-
10	2	1	1	2	3	1	1	2	2	3	6	2	2	-	-
11	2	1	2	3	3	1	2	1	1	3	3	2	2	-	-
12	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	-	-
13	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	4	2	2	-	-
14	2	2	1	3	1	1	1	2	2	3	4	2	2	-	-
15	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	-	-
16	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	1	2	-	-
17	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	-	-
18	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	-	-
19	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	-	-
20	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-
21	2	2	1	4	1	1	2	2	2	1	1	2	2	-	-
22	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	4	1	2	-	-
23	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	-	-
24	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	2	-	-
25	2	1	2	3	3	1	2	2	2	3	5	2	2	-	-
26	2	2	2	4	3	1	2	2	2	1	4	2	2	-	-
27	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	5	1	2	-	-
28	2	1	2	3	3	1	1	2	2	1	5	1	2	-	-
29	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	-	-
30	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	-	-
31	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	-	-
32	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	6	2	2	-	-
33	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	-	-
34	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	5	2	2	-	-

35	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	6	2	1	1	1
36	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
37	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
39	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
40	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1
41	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2
42	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
43	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1
44	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	4	1	1	1	1
45	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
46	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1
47	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
48	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1
49	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1
50	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1
51	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	2
52	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1
53	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2
54	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
55	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
56	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	4	1	1	1	1
57	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	5	1	1	1	1
58	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	5	1	1	1	1
59	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1
60	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1
61	1	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
62	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	4	1	1	1	2
63	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	4	1	1	1	2
64	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	5	1	1	1	1
65	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1
66	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
67	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1
68	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2
69	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
70	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1

**Información complementaria obtenida.**

**Tabla Nro 1: Cantidad de empleados según área de trabajo y molestias**

			Molestias		Total
			Espalda	Brazos y Piernas	
Área de trabajo	OSDE	Recuento	31	4	35
		% de Área de trabajo	88,6%	11,4%	100,0%
	Saint Julien	Recuento	18	17	35
		% de Área de trabajo	51,4%	48,6%	100,0%
Total		Recuento	49	21	70
		% de Área de trabajo	70,0%	30,0%	100,0%

**Fuente: Elaboración propia de la investigación.**

**Tabla Nro. 2: Cantidad de empleados según área de trabajo y síntomas**

			Síntomas				Total
			Dolor de Cabeza	Agotamiento	Fatiga Visual	Otros	
Área de trabajo	1	Recuento	15	7	10	3	35
		% de Área de trabajo	42,9%	20,0%	28,6%	8,6%	100,0%
	2	Recuento	6	11	9	9	35
		% de Área de trabajo	17,1%	31,4%	25,7%	25,7%	100,0%
Total		Recuento	21	18	19	12	70
		% de Área de trabajo	30,0%	25,7%	27,1%	17,1%	100,0%

**Fuente: Elaboración propia de la investigación.**

**Tabla Nro. 3: Cantidad de empleados según la consideración de beneficio de PAL**

			Benef. De PAL en la vida diaria		Total
			Si	No	
Área de trabajo	OSDE	Recuento	29	6	35
		% de Área de trabajo	82,9%	17,1%	100,0%
Total		Recuento	29	6	35
		% de Área de trabajo	82,9%	17,1%	100,0%

**Fuente: Elaboración propia de la investigación.**

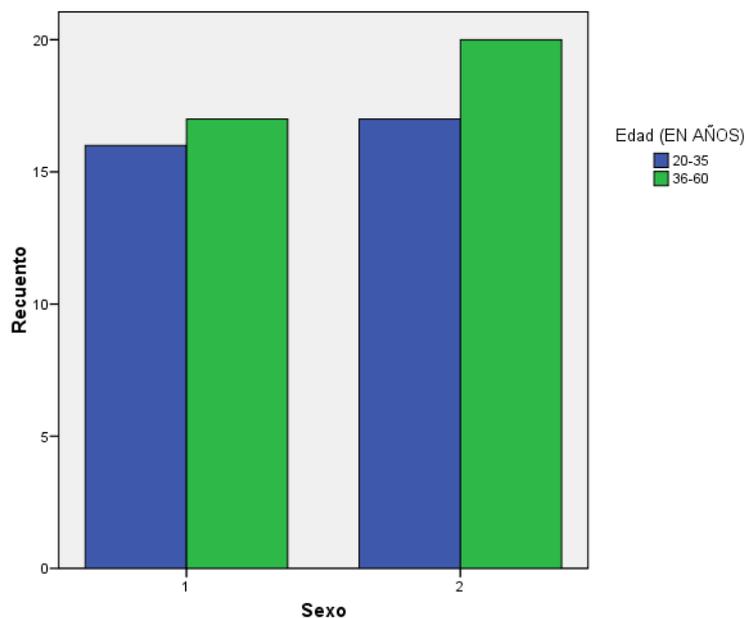


Gráfico Nro 1: Distribución de edad y sexo de los empleados.

Fuente: Elaboración propia de la investigación.

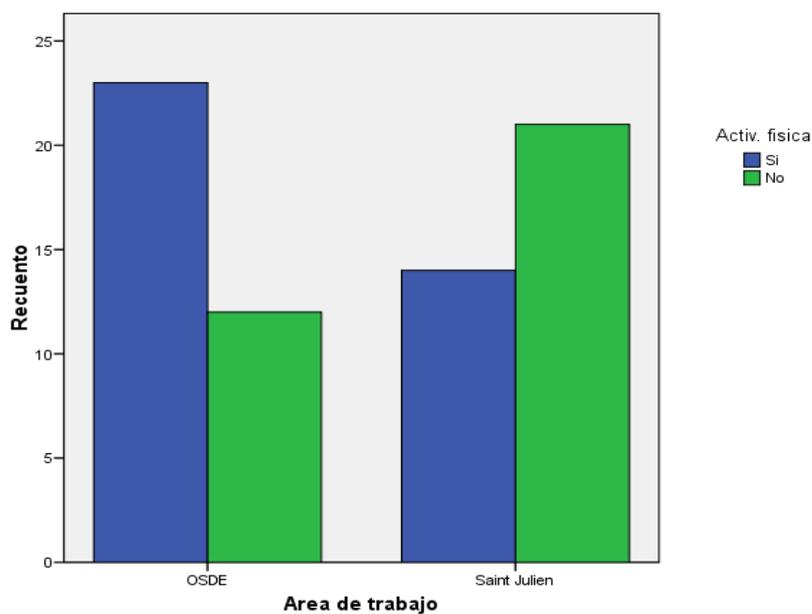


Gráfico Nro 2: Distribución de empleados según área de trabajo y actividad física.

Fuente. Elaboración propia de la investigación.



Son momentos durante la jornada laboral, donde se realizan ejercicios de movilidad, estiramientos, tonificación muscular y/o ejercicios aeróbicos entre leve a moderados. Sus beneficios tienen relación con la dosis (cuanto más cantidad, mayores serán los resultados).

- ✓ Reduce la tensión muscular y previene lesiones como, espasmos musculares, causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.
- ✓ Disminuye el estrés y la sensación de fatiga.
- ✓ Mejora la postura.
- ✓ Activa partes del cuerpo que permanecen estáticas por mucho tiempo, brindando descanso y comodidad física.
- ✓ Ayuda a desarrollar la creatividad.
- ✓ Favorece una mayor capacidad de concentración.
- ✓ Mejora la calidad de vida del trabajador.
- ✓ Mejora en la cantidad y calidad de la producción.
- ✓ Disminuye enfermedades laborales.
- ✓ Disminuye ausencias laborales.
- ✓ Disminuye accidentes laborales.
- ✓ Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes.

## BIBLIOGRAFIA

- Ministerio de Salud de la Nación. 2009 “2° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo”.. Disponible en: [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)
- “Encuesta Nacional de Factores de Riesgo”. Ministerio de Salud de la Nación. 1° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. 2005.
- “Manual de Lugares de Trabajo Saludables”. Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación. OMS 2010.
- “Taller Libre de Humo”. OPS/OMS, Argentina. 2004.
- 1° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2005). Ministerio de Salud de la Nación.
- 2° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2009). Ministerio de Salud de la Nación. Extraído de: [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)
- **Carnwath, M:** “Psicoterapia Conductual de la asistencia primaria”. Manual Práctico. 1994. Cap 6-9.
- Diccionario Medico. Zamora. 2° Ed. Colombia. 882-883
- **Fourquet, H:** “Síndrome de Burnout”. Revista científica. Año 4 N° 16. 2005: 23-26.
- **Hoppenfeld y Murthy:** “Fracturas: Tratamiento y Rehabilitación”. Marban. Madrid España. 2004. 17: 213
- **Lazarus, R:** “Un Completo trabajo sobre los efectos negativos del estrés: Su manejo e implicaciones en nuestra salud”. Biblao. Desclee de Browe. 2000
- **Nieto, H:** “La Salud Laboral”. Hospital P. Piñero. Bs As. 2000
- **Parra, M:** “Concepto básico en Salud Laboral”. Oficina Internacional del Trabajo. 2003
- **Prado, S:** “Pausa Activa, Fortalecer el cuerpo y el alma”. 2009. Extraído de: [www.ministeriodedeporte.gob.ec](http://www.ministeriodedeporte.gob.ec)
- **Ríos, M:** “Evite la Fatiga”. Guía médica. 2010. Cap. 10-11.
- **Soler, A:** “Resultados preliminares de un tratamiento multidimensional de dolor de espalda crónica”. Medicina Psicosomática. VIII Conferencia de la Sociedad Europea de Psicología de la Salud. 1994: 47-54.
- **Vélez, R:** “El efecto multiplicador del catarro en el ámbito laboral”. 2011. Tomado de: [www.areas.com/saludlaboral](http://www.areas.com/saludlaboral)
- **Súper Intendencia de Riesgo de Trabajo (STR).** 2011. “Encuesta Nacional de Factores de Riesgo”.
- **Instituto Riojano de Salud Laboral (IRSAL),** Siniestralidad Laboral en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Año 2012. Disponible en: [http://www.larioja.org/upload/documents/775716\\_LIBRO\\_2012.pdf?idtab=488963](http://www.larioja.org/upload/documents/775716_LIBRO_2012.pdf?idtab=488963)
- **Estrategia Argentina de Salud y Seguridad en el Trabajo** (2011-2015). Súper Intendencia de Riesgos de Trabajo. [http://www.srt.gob.ar/adjuntos/institucional/estrategia/Estrategia\\_Argentina\\_SST.pdf](http://www.srt.gob.ar/adjuntos/institucional/estrategia/Estrategia_Argentina_SST.pdf).
- **Achaval A, RattoNielsen M y Covelli J L.:** Cuestiones de Medicina Legal. Edit. Científica Universitaria. Buenos Aires; 2006.
- **Gil Monte PR. El Síndrome de Quemarse por el trabajo (Sqt) (Burnout):** Desarrollo y Estrategias de Intervención. Congrés Penitenciari Internacional. Barcelona; 2008. Disponible en: [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol.%2026\\_3\\_6.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol.%2026_3_6.pdf)
- **Ibarra J. Accidentes de trabajo en la legislación ecuatoriana.** Universidad de las Américas, Facultad de derecho. 1ra edición. Ecuador; 2010. Disponible en: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/1323/1/UDLA-EC-TAB-2010-37.pdf>
- **Devesa Gutiérrez I. Rehabilitación para el trabajo.** Un reto para los próximos años. Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación 2006; 18: 38. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/fisica/mf-2007>
- **Aragón García N, Muñoz Jiménez JJ, Navarro SM.** Accidentes de trabajo graves, muy graves y mortales en la comunidad autónoma de La Rioja años 2004-2010. IRSAL, La Rioja; 2011. Disponible en: <http://www.larioja.org/npRioja/default/defaultpage.jsp?idtab=488963>

- **Álvarez Hidalgo FJ.** La estrategia comunitaria de salud y seguridad en el trabajo 2007 - 2012: un paso adelante en la protección de los trabajadores europeos. Unidad de Salud, Seguridad e Higiene en el Trabajo. Comisión Europea. Luxemburgo; 2007. Disponible en: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=04/09/2012-76a550c5ca>
- **Cortes I, Sandra C, Espinosa M, Yiseth A, Montenegro C, María J.** Diferencias en tiempos de incapacidad según el tipo de manejo (convencional o temprano), en pacientes con dolor lumbar agudo secundario a accidente de trabajo. Universidad del Rosario. Bogotá – Colombia; 2007. Disponible en: <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/10336/2261/7/53068721-2011.pdf>
- **Felmann A. E.** Función y Perfil del Auditor Kinésico. Congreso Argentino de Kinesiología. Facultad de Medicina UBA. Buenos Aires, Noviembre; 2002. Disponible en: <http://www.cokiba.org.ar/Revistas/Revista07.pdf>
- **Forastieri V.** Desafíos y propuestas en seguridad y salud en el Trabajo, insumos para el foro de empleo. Oficina internacional del trabajo. Mayo. República Dominicana; 2005. Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/policy/wcms\\_212422.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/policy/wcms_212422.pdf)
- **García-Díaz AM, Pértiga-Díaz S, Pita-Fernández S, Santos-García C y Vázquez-Vázquez J.** Incapacidad temporal: características en un centro de salud durante el periodo 2000-2002. Aten primaria. 2009; 37: 22-29. Disponible en: <http://zl.elsevier.es/es/revista/atencion-primaria-27/analisis-duracion-los-periodos-incapacidad-temporal-procesos-13139270-originales-2009>