



# Estrés laboral

## EL Ejercicio

Como

Por Capitán de Corbeta Francisco Javier Núñez Ángel  
Especialista en Ortopedia y Traumatología Centro de  
Medicina Naval de Bogotá

Los programas que mejoren el bienestar integral de las personas y ofrezcan una alternativa para mejorar el condicionamiento físico del individuo, ya sea en su hogar o en el sitio de trabajo, se han hecho cada día más populares y han sido desarrollados por un alto porcentaje de grandes empresas o compañías.

Los programas de ejercicio en el nivel empresarial o institucional son el mecanismo para incentivar el recurso humano, teniendo como soporte un ambiente sano y agradable de trabajo que además de evitar accidentes y enfermedades profesionales también genera bienestar laboral a través de otro tipo de alternativas.

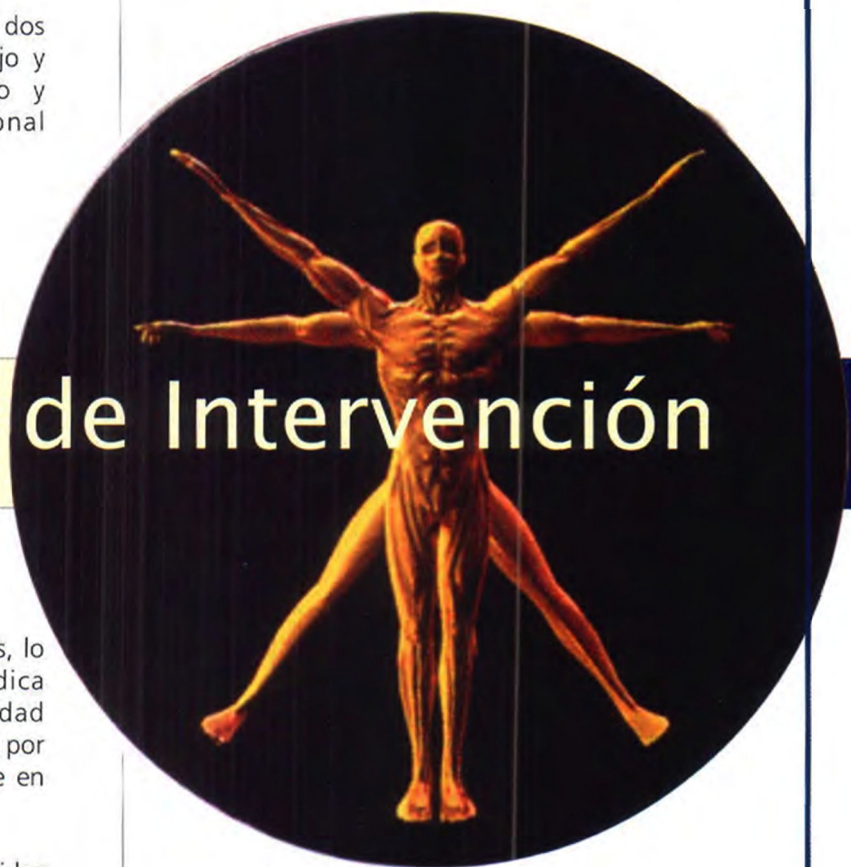
Es frecuente afirmar que el tiempo libre del trabajador es cada vez más escaso, pero pocas veces es bien aprovechado. El tiempo libre es aquel momento de la

vida cotidiana que no está dedicado a la ejecución de tareas de carácter obligatorio y ocupacional (estudio, trabajo doméstico y extradoméstico). La variedad de actividades y la capacidad para disfrutarlas son rasgos destacados de las sociedades avanzadas, en comparación con la de nuestros países.

La actividad deportiva se analiza desde dos puntos de vista opuestos: como trabajo y obligación o como algo placentero y recreativo. El deportista profesional

practicar con mayor frecuencia dentro del conjunto de actividades que se ejecutan fuera del hogar y que no tienen ese carácter excepcional. Así mismo, es una actividad de ocio para la mayoría de las personas, aunque no todas estén en condiciones de practicarlo.

## Alternativa de Intervención



realmente lo que hace es trabajar. Otros, lo siguen como recomendación médica (motivos de salud y responsabilidad personal). La persona que hace deporte por gusto y distracción convierte el deporte en actividad de ocio.

Al comparar las actividades de ocio preferidas por las personas, no hay muchas diferencias. Como el deporte ha ganado terreno en las últimas décadas (características urbanas y trabajos sedentarios en amplios segmentos de la población), el ejercicio se ha convertido en una actividad complementaria, equilibrada y reparadora de las actividades ocupacionales.

El ejercicio se vuelve una actividad dinámica y equilibradora en el espacio de tiempo dedicado al trabajo, por lo tanto, se debe

*Tabla No. 1*

1. Estar con la familia
2. Ver televisión
3. Estar con amigos
4. Leer libros y revistas
5. Escuchar radio
6. Hacer deporte
7. Escuchar música
8. Ver deporte
9. Salir de viaje
10. Ir al cine

## Análisis económico

El ejercicio no escapa a la problemática mundial de escasez de recursos, especialmente, por la que atraviesa Colombia. Cuando se habla de economía en los recursos de salud, siempre se debe pensar en maximizar los recursos ya existentes para beneficio de los trabajadores. Adelantar programas de actividades físicas, de patrocinio a los deportistas, conlleva un beneficio generalizado, desde las altas esferas. El Gobierno se beneficiará por la reducción en gastos médicos, la industria en el incremento de la producción o en la disminución de las cuentas a las compañías de seguros y el trabajador verá reducidos los gastos normales en salud.

El deporte ha adquirido una dimensión social importante. Su práctica tiene un sentido dinámico y obedece a un comportamiento individual que se inicia y reinicia muchas veces a lo largo de la vida, de acuerdo a determinantes temporales. La regularidad de la práctica deportiva se ve afectada por la complejidad del mundo moderno. Las amas de casa, los pensionados y los trabajadores no calificados presentan los índices más bajos en la práctica de ejercicio.

El valor social del ejercicio difiere de una persona a otra, lo que se traduce en calidad de los costos. Unas hacen ejercicio por que lo disfrutan o cambian su ritmo de vida temporalmente, siendo los costos compensados con los dividendos individuales de los participantes.

## Beneficios

Una vez la persona se decide a realizarlo, se deben evaluar la frecuencia, la intensidad, la duración y la modalidad del ejercicio. Generalmente, se atenta contra la vida o contra el sistema músculo-esquelético, ya que la mayoría de la población hace un ejercicio de alta intensidad, y bastante duración, una vez a la semana y con actividades que no generan beneficios fisiológicos al cuerpo.



El ejercicio ideal se debe practicar, como mínimo, tres veces a la semana, con una duración entre 20 y 60 minutos, una intensidad acorde a la frecuencia cardíaca de la persona (60-80% de la máxima) y en la cual se movilicen grandes segmentos corporales de forma rítmica y continua.

La Buena forma física se logra mediante el ejercicio aeróbico, actividad rítmica y repetitiva que usa grandes grupos musculares, realizado a intensidades por debajo del ejercicio maximal, que permite que se realice por largo tiempo.

Los beneficios que se obtienen con un programa de ejercicio se pueden observar en la Tabla 2.

## Tabla No. 2

- Mejora la imagen corporal.
- Incremento de la satisfacción personal.
- Ingreso de personal muy bien escogido.
- Aumento en la calidad del trabajo.
- Aumento en la cantidad de trabajo.
- Reducción del ausentismo laboral.
- Disminución de la rotación de personal.
- Disminución de los costos médicos.
- Disminución en la incidencia de lesiones ocupacionales.
- Corrección de factores de riesgo de enfermedad coronaria.
- Cambios hemodinámicos y fisiológicos en el cuerpo humano.
- Disminución del stress ocasionado por el trabajo.
- Cambio en los malos hábitos de vida (alcohol, cigarrillo).
- Mejoría de las relaciones interpersonales.

## Tabla No. 3

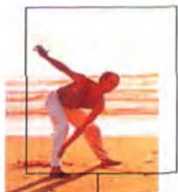
- Por qué no practica deporte
- Falta de tiempo
- Edad
- No me gusta
- Pereza
- Termina cansado de trabajar
- Nunca le enseñaron
- Salud
- Falta de instalaciones

## Ejercicio y Aspectos emocionales

Se ha demostrado que el ejercicio puede producir efectos benéficos sobre una amplia gama de trastornos psicológicos, especialmente, en patologías como ansiedad, depresión, estrés, enfermedades psicosomáticas, entre otras.

Al incrementar la actividad motora se facilitan cambios en la percepción de eventos internos y externos, se modifican las expectativas, se crean nuevas metas y se genera una forma más adecuada de interacción con el medio ambiente; mejorando la autoestima, el estado general de ánimo de la persona, en la autoimagen y en el funcionamiento intelectual y físico. Pueden observarse beneficios colaterales representados en una mejor adaptación social y cambios en el estilo de vida, contribuyendo a la prevención de otros trastornos somáticos y psicológicos.





## Ejercicio y sueño

El ejercicio es uno de los elementos fundamentales dentro de la higiene del sueño. Se emplea para el tratamiento del insomnio y desempeña un papel importante en el Bienestar físico y psicológico.



## Ejercicio y dolor

Este es empleado en el tratamiento de los síndromes dolorosos. La movilización pasiva y activa ha venido siendo empleada en dolores de origen muscular. La caminata, el trote y el ciclismo reducen en forma aguda la tensión muscular.

Son muchos los estudios proyectados con respecto al ejercicio y de todos sus efectos, incluso se describen casos de "adicción al ejercicio" con dedicación compulsiva al deporte y abandono de las actividades laborales, sociales y familiares. Además, se menciona un "síndrome de abstinencia", como el observado con las drogas, caracterizado por irritabilidad, ansiedad, depresión, dolor muscular, anorexia y estreñimiento.



## Conclusiones

El deporte sirve para fortalecer el nivel de socialización y los lazos de afectividad.

El sexo, la edad, la situación laboral y económica son variables que ejercen influencia a la hora de dedicarse al ejercicio

La mayor causa de abandono del ejercicio es la falta de tiempo.

A mayor actividad física, mayores logros se obtendrán en el ámbito laboral (mayor productividad), el Estado (disminución en la asistencia médica) y el trabajador (realización personal y salud).

La medicina busca cada día nuevas alternativas que apoyen o reemplacen la farmacoterapia convencional.

El ejercicio se convierte en una medida promisoriosa de prevención e intervención terapéutica.

