



UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
VILLA MARIA

Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo A. Podestá"  
Repositorio Institucional

# Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia laboral

---

---

Año  
2018

Autor  
Tosini, Nilce Liliana

Director  
Manrique, Inés Andrea

Este documento está disponible para su consulta y descarga en el portal on line de la Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo Alberto Podestá", en el Repositorio Institucional de la **Universidad Nacional de Villa María**.

#### CITA SUGERIDA

Tosini, N. L. (2018). *Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia laboral*. Villa María: *Universidad Nacional de Villa María*



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA



INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO  
DE CIENCIAS HUMANAS

CARRERA

*Licenciatura en Educación Física*  
**TRABAJO FINAL DE GRADO**

*Proyecto de Intervención:*

**“Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia  
laboral”**





UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA



INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO

DE CIENCIAS HUMANAS

CARRERA

*Licenciatura en Educación Física*

*TRABAJO FINAL DE GRADO*

*Proyecto de Intervención:*

**“Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia laboral”**

*Autora: Prof. Nilce Liliana Tosini.*

*Directora del Trabajo Final de Grado: Lic. Inés Andrea Manrique.*

2018.-



## Índice de siglas o abreviaturas

pág.

I.P.E.T.Y.A N° 53 "Fray Luis Beltrán" .....	8
M.E.P.....	13
O.M.S .....	14
P.E.F .....	8
P.E.I .....	38
R.E.D.A.F .....	8



## Índice bibliográfico

- ✚ Ander Egg, E. – Aguilar Idañez M. (2010) *Cómo elaborar un proyecto*. Ed. Lumen Humanitas. Bs. As.
- ✚ Figueredo, F.-Montalvao, C. (2005). *Ginástica Laboral e Ergonomía*. 2º Edición. Ed. Sprint Ltda.
- ✚ Mendes, R.A.-Leite, N. (2004) *Ginástica Laboral. Princípios e aplicacoes práticas*. Ed. Manole. Brasil.
- ✚ Parra, R. (2009) *Actividad física*. Cid Editor. Santa Fé. Argentina.

### PÁGINAS WEB:

- ✚ Colazo N. “*Evaluación de los beneficios de la gimnasia laboral*”. Empresalud: portal de prevención de riesgos de trabajo. [Recuperado en Septiembre de 2017] Disponible en <http://www.empresalud.com.ar/revista/nota/evaluacion-de-los-beneficios-de-la-gimnasia-laboral/>
- ✚ Colazo, N. “Pausa activa o gimnasia compensatoria en el trabajo”. Libro Dar. Boletín de novedades. [Recuperado en Marzo de 2018] Disponible en <https://www.noticias-librodar.com.ar/index.php/index.php?option=com.content&view=article&id=188:pausa-activa-o-gimnasia-compensatoria-en-el-trabajo&catid=37:notas-tecnicas&Itemid=58>
- ✚ Incarbone O. “*Aconsejan pausas activas en el trabajo para rendir más*”. Artículo periodístico. Diario Clarín, 26/04/12 [Recuperado en Junio de 2015] Disponible en [www.clarin.com/.../Aconsejan-pausas-acticas-trabajo-rendir\\_0\\_6893311](http://www.clarin.com/.../Aconsejan-pausas-acticas-trabajo-rendir_0_6893311)
- ✚ Navarro, A. “*Hacer ejercicios en el trabajo, clave para rendir mejor*”. [Recuperado en Marzo de 2018] Noticias la voz. Disponible en [www.lavoz.com.ar](http://www.lavoz.com.ar)
- ✚ Organización Mundial de la Salud. “*Prevención de Riesgos Laborales*”. [Recuperado en Junio de 2015] Disponible en [www.cleaedu.com/pdf/diplomado/aulae](http://www.cleaedu.com/pdf/diplomado/aulae)



## Índice general

Pág.

1. Denominación del Proyecto .....	8
2. Naturaleza del Proyecto .....	8
2.1. Descripción del Proyecto .....	9
2.2. Fundamentación .....	11
2.3. Marco Institucional .....	13
2.4. Finalidad del Proyecto .....	13
2.5. Objetivos .....	14
2.6. Metas .....	15
2.7. Beneficiarios .....	16
2.8. Productos .....	18
2.9. Localización física y cobertura espacial .....	20
3. Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar .....	21
4. Métodos y técnicas a utilizar .....	23
5. Determinación de plazos o calendario de actividades .....	32
6. Determinación de los recursos necesarios .....	36
6.1. Recursos humanos .....	36
6.2. Recursos materiales y técnicos .....	37
6.3. Recursos financieros .....	37
7. Cálculo de costos de ejecución. Presupuesto .....	38
8. Administración del Proyecto .....	38
9. Indicadores de Evaluación del Proyecto .....	39
10. Factores externos condicionantes para el logro de los efectos e impacto del proyecto.....	39
11. Conclusiones – Sugerencias.....	40

## Anexos

A. Registro de Observación no participante .....	41
B. Encuestas .....	42
C. Entrevista.....	46



**Cuadros y Tablas**

**Pág.**

Tabla N° 1 .....17

Tabla N° 2 .....22

Tabla N° 3 .....26

Tabla N° 4 .....27

Tabla N° 5 .....29

Tabla N° 6 .....30

Tabla N° 7 .....38

Tabla N° 8 .....39

Gráfico N° 1 .....25

Gráfico N° 2 .....27



## 1. Denominación del Proyecto

El Proyecto “Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia laboral” tiene por objeto la implementación de un plan de gimnasia laboral destinado específicamente a agentes educativos que se desempeñan en un centro escolar de modalidad técnico-profesional en la localidad de Deán Funes, al norte de la provincia de Córdoba. Como su particularidad está dada por una jornada de trabajo cuyo promedio es de 10 horas diarias de permanencia en el establecimiento educativo, esto impide a los sujetos afectados la realización de actividad física dentro y fuera del ámbito laboral. Por esta razón se considera prioritario llevar a cabo un proyecto que contemple entre sus objetivos el propiciar actividades y oportunidades para que los docentes que en su mayoría se encuentran afectados a dobles cargos de carácter administrativo (directivos, preceptores, maestros de enseñanza práctica) conozcan y valoren los beneficios de la gimnasia laboral no sólo como factor de mejora en la calidad de vida individual sino también de gran impacto y repercusión en su desempeño institucional.

Siguiendo las palabras de Néstor Colazo<sup>1</sup>, quien fue miembro activo de la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano del área de Actividad Física y Trabajo (REDAF) considera como eje fundamental la actividad física y trabajo y expresa que: “ la actividad física en el trabajo hace referencia a actividad física como contenido del trabajo” y añade “que para la aplicación e implementación de un programa que refiera a pausas de trabajo es fundamental el relevamiento previo de las condiciones en que se trabaja, entendiéndose por tales las relacionadas con mobiliario, postura, permanencia en el tiempo en la tarea docente, movimientos que realiza, gestos durante la mayor cantidad de su tiempo de trabajo y en función de ello elaborar la propuesta de intervención” . (ver Anexo entrevista N°2 págs. 47-49)

## 2. Naturaleza del Proyecto

El I.P.E.T. Y A. N°53 “Fray Luis Beltrán”<sup>2</sup> se encuentra ubicado en el barrio La Cerámica, de la ciudad de Deán Funes, provincia de Córdoba y a 120 km de la ciudad capital homónima. Por la característica propia de la modalidad de escuela secundaria de formación técnico-profesional, una de las mayores exigencias lo constituye su carga horaria, la misma responde a actividades áulicas y en espacios productivos (industriales y agropecuarios).

Es por ello que un importante número de agentes educativos, cuyas principales actividades están relacionadas con la gestión, la administración, preceptoría y la enseñanza práctica permanecen en la institución al menos diez horas, cumplimentando su jornada laboral.

---

<sup>1</sup> Colazo, N. Licenciado en Educación Física. Magister en Educación Física con tesis sobre gimnasia laboral (2005). Docente P.E.F. (Profesorado de Educación Física). Delegado Nacional de la Federación Argentina de Educación Física. Miembro activo de REDAF (Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano) del área de actividad física y trabajo 2012-2015 y proveedor de servicio vinculado a gimnasia laboral en las empresas.

<sup>2</sup> I.P.E.T. Y A. en Instituto Provincial de Educación Técnica y Agropecuaria.



La imposibilidad de estos sujetos de realizar actividad física dentro o fuera de la unidad educativa y la inexistencia de propuestas institucionales que la contemplen, se erige como una de las fuentes necesarias para dar lugar a la presentación del presente proyecto.

## *2.1. Descripción del proyecto*

La visualización de una situación problemática comienza con el cuestionamiento sobre qué se puede hacer para revertirla y mejorarla. Esto ocurre con la observación de la permanencia de personas que trabajan en los ámbitos educativos, principalmente en posiciones sedentarias durante lapsos prolongados de tiempo, sin posibilidad de realizar actividad física a diario. El impacto de tales hábitos en la salud, rendimiento físico, clima institucional y modalidad de trabajo conducen a la necesidad de contar con un proyecto que quiebre esta rutina de trabajo y, a través de la gimnasia laboral, aliviar molestias, prevenir trastornos articulares y musculares como también otros aspectos fisiológicos que afecten a estos sujetos.

Es por ello que la propuesta se vertebra fundamentalmente alrededor del eje de la “gimnasia laboral”. Este concepto ha sido empleado generalmente en empresas, donde se visualizan ciertas problemáticas que pueden ser mejoradas al implementarse una serie de propuestas y acciones en el marco de la actividad física. Sin embargo, las exigencias laborales actuales hacen que tales situaciones sean posibles de detectarse también en los ámbitos educativos. Por citar ejemplos: vicios posturales, mecanización de movimientos, movimientos repetitivos, tareas rutinarias. Estas razones resultan más que suficientes para justificar la necesidad de implementar la gimnasia laboral en una unidad educativa donde los agentes pueden mejorar estos trastornos.

Como sugiere el nombre del proyecto, se trata de realizar una pausa que quiebre con la rutina en un determinado momento de la jornada laboral a través de diferentes actividades que contemplen a los sujetos en su integralidad, es decir, como seres bio-psico-sociales. Para ello es fundamental la realización de un diagnóstico que permita constatar qué necesidades e intereses tiene este grupo de docentes y cuál es su posibilidad de sumarse y participar en esta propuesta.

Siendo la idea central la implementación de un proyecto basado fundamentalmente en los beneficios de la gimnasia laboral, es importante partir de una definición. Para fundamentar este trabajo se recurre a los autores Mendes y Leite (2004)<sup>3</sup> quienes en referencia a ella la definen como “actividad física en la empresa”, “gimnasia laboral compensatoria”, “gimnasia de trabajo” o “gimnasia de pausa”. Como puede apreciarse, se trata de una gimnasia que busca crear un espacio en el cual los trabajadores, por libre y espontánea voluntad, realicen varias actividades y ejercicios físicos que vayan más allá de un condicionamiento mecanicista, repetitivo y automático. Se trata de quebrar el ritmo de la tarea que el trabajador desempeña funcionando como una ruptura de la monotonía.

---

<sup>3</sup> Mendes, Ricardo Alves y Leite, Neiva son reconocidos profesionales especializados en ciencias y medicina del deporte y medicina y salud del trabajador y en su obra: “Gimnasia laboral: principios y aplicaciones prácticas” de carácter investigativo, comparten importantes experiencias científicas y prácticas sobre la actividad física en el mundo laboral.



Partiendo de estos conceptos, la propuesta refiere a la gimnasia laboral como *actividad física regulada y sistemática dentro de la franja horaria de los docentes que se desempeñan en la institución*. Este proyecto, de tipo social-cultural orientado a la realización de actividad física en el ámbito laboral, constituye una propuesta innovadora al no haber antecedentes de la misma en otros centros educativos a nivel local y regional.

Recuperando los conceptos y palabras vertidos en entrevista del Profesor Colazo (2016) quien expresa que “en la actualidad lo relacionado a la gimnasia laboral en nuestro país sigue siendo un área o campo que requiere de mayor desarrollo”. Y aclara que, “si bien hubo un programa por parte del Ministerio de Salud de la Nación denominado Pausa Activa, el mismo fue totalmente despersonalizado, sin tener en cuenta las condiciones de trabajo ni el impacto en la salud de los trabajadores”. Por ello recomienda que “toda intervención relacionada a la gimnasia laboral se lleve a cabo a través de acciones coordinadas y no intentos aislados sin sustento, considerando fundamental la claridad conceptual y de qué trata la aplicación de pausas activas”.

Siguiendo la línea de pensamiento de estos autores, la importancia de la práctica de la actividad física reside en sus numerosas ventajas que abarca aspectos fisiológicos, productivos e incluso psicológicos y que permiten mejorar posturas, movimientos ejecutados durante el trabajo, aumento de la resistencia a la fatiga, promoviendo al bienestar general y mejorando la calidad de vida para quienes puedan acceder a ella (Mendes y Leite 2004). Está totalmente comprobado los beneficios que aporta la pausa activa y prueba de ello es el documento de la Organización Nacional del Trabajo donde la recomienda después de varias horas de trabajo. Asimismo por referencia del Profesor Colazo se sabe que en el año 2006 la Superintendencia del Riesgo de Trabajo emitió una resolución conocida como resolución ergonómica en donde recomienda la adaptación de los puestos de trabajo y los trabajadores como también cuestiones ligadas a la seguridad laboral y específicamente en referencia a las pausas de trabajo otorgando un importante marco legal para los profesionales interesados en abordarla.

La propuesta de la gimnasia laboral en un centro educativo se halla intrínsecamente relacionado con el concepto “calidad de vida”, al cual la propia ley de educación nacional 26206/06 hace referencia concibiéndola como un objetivo al que se debe tender cuando hay preocupación por el ser humano en su integralidad. Se trata de un concepto que alude al bienestar en todas las facetas del hombre: necesidades materiales, psicológicas, ecológicas y también sociales (trabajo, derechos, responsabilidades). Es por ello que esta propuesta representa un desafío a nivel institucional y a nivel de equipos de trabajo porque requiere concientizar a los agentes y sujetos antes mencionados de la necesidad de realizar en algún momento de su jornada de trabajo una actividad de la gimnasia laboral y acceder a sus múltiples beneficios. Esto implica que sus beneficiarios conozcan más acerca de su cuerpo, de su integralidad como individuos bio-psico-sociales y esto les posibilitará evitar accidentes de trabajo, reducir su sedentarismo, prevenir y/o rehabilitar dolencias ocupacionales como tendinitis, disturbios osteo-musculares relacionados con el trabajo (Mendes y Leite 2004).



Recuperando las recomendaciones del Profesor Colazo quien sugiere que “para elaborar la propuesta de intervención no sólo es importante el marco de acción sino analizar el lugar donde va a aplicarse, las condiciones de trabajo, las condiciones ambientales, la iluminación, la cuestión ergonómica, que guardan relación con las posturas de los docentes según sus puestos de trabajo”. Ya que “al hacer el relevamiento de todas estas cuestiones es posible ir modificándolas en favor de una posición correcta del trabajador, evitar llegar a niveles de sobreesfuerzos, lesiones por sobrecarga postural, es decir que la pausa activa tiene que ver con una intervención integral”. (Ver Anexo Entrevista N°2 págs. 47-49)

Atendiendo a lo antes desarrollado se busca ayudar a los trabajadores que cumplen con jornadas de al menos diez horas diarias en el centro educativo a poder responder al nivel de exigencia sin que su cuerpo sea utilizado de manera inadecuada, con posturas estáticas defectuosas propias de la ejecución de sus tareas y que perjudican su salud física e intelectual pudiendo incluso afectar el clima institucional.

## *2.2. Fundamentación*

La urgencia en la implementación de un proyecto que de razones de la importancia de la gimnasia laboral en un ámbito educativo responde a diferentes factores. Caracteriza a la cultura institucional de la escuela técnico-profesional una jornada de trabajo que exige a quienes ocupan cargos de gestión, administrativos, preceptores y de formación profesional un promedio de diez horas de permanencia en la institución. Entre las rutinas de trabajo pueden mencionarse conductas sedentarias, restricción de movimientos corporales, conductas mecanizadas o repetitivas, vicios posturales que provocan malestar y afectan su desempeño laboral. Los agentes comprometidos acusan dolencias, molestias físicas, cansancio, agotamiento, sin encontrar respuestas y/o alternativas que les permitan superar estos malestares.

Para poder reconocer la urgencia del problema es importante retomar los datos obtenidos durante la etapa diagnóstica. En la misma se llevan a cabo registros de observación no participantes, encuestas y entrevistas que permiten responder a la problemática planteada ¿es posible que una breve pausa quiebre esta rutina laboral? Si en la misma se implementa la actividad física en la gimnasia laboral ¿pueden los agentes tomar conciencia de la importancia de realizar actividad física a diario? Por otra parte los beneficios de la gimnasia laboral ¿pueden mejorar la calidad de vida individual, social, laboral en un ámbito educativo?

En entrevista realizada a un miembro del equipo de gestión, se pone de manifiesto que una de las principales razones que imposibilitan la práctica de la actividad física es el factor “tiempo”, considerando por ello muy importante la implementación de un proyecto en la escuela que permita mejorar no sólo aspectos físicos sino que impacte en lo socio-institucional.



La idea que guía y orienta este proyecto es la posibilidad de llevarse a cabo en una institución escolar de modalidad técnico-profesional no sólo como un medio para dar respuesta a las necesidades de determinados actores en relación a su trabajo, sino que deben atenderse aquellos factores que favorecen la viabilidad del mismo y que se constituyen en las fortalezas de la propuesta (Ander-Egg, Aguilar Idañez, M. 2010)<sup>4</sup>. Siguiendo a Mendes y Leite, quienes abordan la gimnasia laboral y otros temas transversales como el sedentarismo y el estrés ocupacional, se debe entender a aquella como una herramienta clave para ayudar a los sujetos a desenvolver un estilo de vida activo dentro y fuera del mundo del trabajo tanto desde lo humano, lo ambiental y social como para prevenir dolencias ocupacionales.

Como se trata de un proyecto a implementarse en un centro educativo, la dimensión institucional adquiere relevancia como factor de viabilidad del mismo. En este caso puede mencionarse un equipo de gestión colegiado, caracterizado por un estilo de liderazgo democrático, abierto, receptivo a propuestas innovadoras y de cambio. Que suma a la cultura institucional el trabajo en equipo y colaborativo, docentes comprometidos en la elaboración y participación de proyectos institucionales que tiendan a la mejora de la calidad educativa al aprendizaje en servicio y solidario. Por otra parte la posibilidad de contar con espacios y tiempos dentro de la institución necesarios para poder llevar a cabo diversas acciones y actividades acordes al logro del beneficio de la gimnasia laboral. Asimismo, la estrecha relación de la institución escolar con ámbitos empresariales, industriales y del mundo del trabajo, avizoran un desarrollo positivo para la implementación de la propuesta. Desde la dimensión personal, caracteriza al actor de la educación su predisposición para participar en acciones educativas, para sumarse a equipos de trabajo y alcanzar determinados fines, iniciativa de capacitación en distintas áreas de conocimiento, destacándose el trabajo intra e interinstitucional a través de proyectos en red.

El proponer la gimnasia laboral en un centro educativo donde no existen experiencias previas que sirvan de antecedente a la propuesta implica un desafío relacionado principalmente con lograr “desmitificar” la actividad física en el ámbito de trabajo y hacerla parte de la vida cotidiana de los trabajadores incorporándola a través de actividades llevadas a cabo en la institución por diferentes profesionales: profesores de educación física, profesores de danza, profesores de teatro, profesionales de la salud. Aquí bien puede hacerse referencia a los dichos por el Profesor Colazo en relación a la implementación de la propuesta en un contexto escolar: “el límite está en la cabeza, no es necesario para hacer actividad física tener una vestimenta adecuada. Hay que responderles con experiencia y demostrarles que si se puede”.

---

<sup>4</sup> Ander Egg, E.Aguilar Idañez, M (2010) Presentan una guía para diseñar proyectos sociales y culturales, habiendo realizado numerosas ediciones de su obra “Cómo elaborar un proyecto”.



### *2.3. Marco Institucional*

El I.P.E.T.Y A. N°53 “Fray Luis Beltrán” es un centro escolar de nivel secundario con modalidad técnico-profesional que brinda sus servicios a la localidad de Deán Funes y zonas aledañas desde hace 60 años bajo el lema “formar líderes para la comunidad, el país y el mundo”. En el presente ciclo lectivo su matrícula escolar asciende a 1300 estudiantes distribuidos en sus cuatro especialidades: Industrial, Producción de la madera y el mueble, Electrónica y Agropecuaria. En esta unidad educativa desarrollan su función pedagógica-administrativa 180 docentes, 30 de los cuales permanecen un promedio de 10 horas diarias al desempeñarse en dobles cargos cumpliendo funciones de: Directivos, M.E.P. (Maestros de Enseñanza Práctica), Administrativos, Preceptores de aula y de internado.

Entre los objetivos generales de la institución se encuentra el de promover la cultura del esfuerzo y el trabajo, el respeto a la diversidad, la comunicación a través de diferentes lenguajes, la actitud reflexiva y crítica y el propiciar la práctica de la Educación Física para facilitar un desarrollo armónico favoreciendo la preservación de la salud psico-física de sus miembros.

En otro orden, esta institución propone como perfil del docente un alto sentido de pertenencia, la propuesta de proyectos innovadores, el desarrollo creativo, la competencia en el trabajo y el respecto por derechos, deberes y responsabilidades establecidos en la legislación escolar y en los Acuerdos Escolares de Convivencia del I.P.E.T. Y A. N°53. Asimismo, en este año escolar la institución prioriza en forma intensa el “trabajo en equipo” en miras a la construcción del oficio de alumno y del ser docente de esta institución

### *2.4. Finalidad del Proyecto*

Esta propuesta contempla la implementación de la gimnasia laboral en el ámbito educativo, dirigido a una población docente cuya principal característica está determinada por la permanencia de más de 10 horas en el establecimiento escolar sin realización de actividad física alguna. De esta circunstancia se pueden observar determinadas problemáticas relacionadas con el estrés, sedentarismo, posturas viciosas y carencia de actividad física. La especificidad del proyecto involucra directamente a este grupo humano que al no desarrollar actividad física y no corregir malos hábitos posturales manifiesta dolencias físicas, malestar, cansancio, bajo rendimiento en el trabajo, dolores musculares y articulares. Las propias conductas sedentarias de estos agentes provienen de permanencia en posiciones estáticas, exposición a pantallas (PC, notebooks, telefonía celular, Tablet, etc.), propias de su rutina de trabajo sin que medie un quiebre de la misma a través de la actividad física (Figueiredo y Mont’Alvao 2005).

Teniendo en cuenta el informe de la O.M.S. (2005) “hay lesiones osteo-artro-musculares que guardan estrecha relación con el trabajo y cuyas causas principales se deben al hecho de mantener



el cuerpo por mucho tiempo en la misma postura, por ejecución repetitiva de movimientos o incorrectas posturas” (...)<sup>5</sup>.

Es por ello que en la implementación de este proyecto hay un mensaje explícito, la posibilidad de mejorar la salud y consecuentemente la calidad de vida de sus beneficiarios y así impactar en su rendimiento físico y laboral. Para el logro de esta finalidad se propone incluir la actividad física en intensidad moderada, promoviendo ejercicios y acciones de fácil realización que además de lograr un quiebre en la rutina de trabajo permita a estos docentes conocer y valorar los beneficios de la gimnasia laboral. Siguiendo a Oscar Incarbone (2015), quien aconseja pausas activas en los lugares de trabajo como una herramienta efectiva en la lucha contra la inactividad física recuperamos sus expresiones “si mucha gente pasa gran parte del día en su trabajo lo ideal es que sea un espacio saludable con actividad física y alimentación”<sup>6</sup>. Al hacerles conocer la importancia de la práctica en el marco de la gimnasia laboral, se puede decir citando a Mendes-Leite (2004) que ésta aporta numerosas ventajas y beneficios a quienes participan de ella. Desde lo fisiológico puede mencionarse la mejora en la amplitud articular, la oxigenación muscular, optimiza la elasticidad de tendones y músculos, retarda la aparición de la fatiga muscular y evita molestias osteo-tendinosas. En cuanto a las productivas rompe la rutina laboral, mejora la concentración en la tarea e incide en el desempeño en labores con movimiento repetitivo. Finalmente las ventajas psicológicas están dadas por la disminución del estrés, mejora del clima laboral, motivación y aumento del compromiso con la organización.

Si se tiene en cuenta los tipos de trabajo realizados por los futuros beneficiarios, es importante contar en el centro educativo con una propuesta de actividad física a través de la implementación de la gimnasia laboral con ejercicios que se adapten a sus características, entendiendo que la actividad física extiende también sus beneficios en la prevención terciaria para afecciones tales como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (Parra 2009).

## 2.5. *Objetivos*

### 2.5.1. Objetivo General:

- ✚ Implementar un plan de la práctica de la actividad física a través de la gimnasia laboral para agentes que se desempeñan un promedio de 10 horas diarias en la escuela secundaria técnico-profesional I.P.E.T. Y A. N°53 “Fray Luis Beltrán” de la ciudad de Deán Funes.

---

<sup>5</sup> O.M.S. en Organización Mundial de la Salud Prevención de riesgos laborales. [Recuperado en] [www.cleaedu.com/pdf/diplomado/aula](http://www.cleaedu.com/pdf/diplomado/aula) en Junio 2015.

<sup>6</sup> Incarbone Oscar, es Coordinador del Programa de Actividad Física del Plan Argentina Saludable. Artículo periodístico Aconsejan pausas activas en el trabajo para rendir más. Diario Clarín, 26/04/12 [Recuperado en] [www.clarin.com/.../Aconsejan-pausas-activas-trabajo-rendir\\_0\\_6893311](http://www.clarin.com/.../Aconsejan-pausas-activas-trabajo-rendir_0_6893311) en Junio de 2015.



### 2.5.2. Objetivos Específicos:

- Propiciar actividades y oportunidades que permitan a los docentes conocer su propio cuerpo como unidad integral
- Concientizar a los docentes beneficiarios sobre la importancia de la práctica de la actividad física en el marco de la gimnasia laboral durante el desarrollo de su jornada de trabajo.
- Valorar los beneficios de la gimnasia laboral como factor de mejora en el trabajo, en la productividad de los agentes y clima institucional.

## 2.6. Metas

El presente proyecto orienta sus metas atendiendo principalmente a los siguientes indicadores:

- ✓ Coordinar y organizar tiempos, espacios, recursos, actividades para implementar el plan de práctica de la actividad física a través de la gimnasia laboral en un 50% en el primer trimestre realizando los ajustes necesarios para alcanzar el 90% del desarrollo de todo el programa en el término de 6 meses.
- ✓ Lograr durante la etapa diagnóstica que entre un 80% a 90% de los beneficiarios tome conocimiento de la importancia de la gimnasia laboral, manifestando sus opiniones, intereses y expectativas sobre la misma a través de encuestas, test de evaluación, diálogos.
- ✓ Promover la práctica de la actividad física a través de la gimnasia laboral para que al menos un 70% de los agentes involucrados quiebre su rutina de trabajo realizando principalmente ejercicios propuestos desde la pausa activa.
- ✓ Mejorar el rendimiento físico, la productividad y el clima institucional logrando que un 80% de la población de trabajadores seleccionada experimente estos beneficios desarrollando progresivamente las actividades propuestas en su propio ámbito de trabajo.
- ✓ Incrementar la participación de los beneficiarios en las diferentes etapas del proyecto logrando que al menos un 80% tome conciencia y conozca sobre la importancia de la gimnasia laboral en las distintas instancias planificadas.
- ✓ Generar interés por la práctica de la actividad física en el ámbito laboral educativo sumando en las diferentes etapas del proyecto a otros agentes y profesionales que enriquezcan los propósitos y objetivos del mismo para maximizar en más de un 90% los alcances de la propuesta.
- ✓ Facilitar la comunicación a través de diversos canales para que al menos un 80% de los participantes pueda dar cuenta sobre cuáles han sido los beneficios alcanzados



en relación a lesiones, fatiga muscular, posturas, relaciones interpersonales y a partir de ello proponer nuevas metas a alcanzar.

Es importante destacar que para el alcance de cada una de estas metas se han tenido en cuenta su programación en el tiempo, su regulación en base a las diferentes etapas del proyecto y atendiendo a recursos y posible duración del mismo. Asimismo se las ha ordenado en cuanto a su tipología entendiendo a las dos primeras como esenciales y fundamentales, las siguientes en orden a la solución de los problemas de los agentes en relación a su rutina laboral y finalmente las dos últimas de carácter innovador.

## 2.7. *Beneficiarios*

La vida de las personas que trabajan en los centros escolares está cambiando generándose la necesidad en ellas de realizar actividad física para evitar el sedentarismo, la mecanización, la repetitividad de acciones y movimientos propios de rutinas extensas en el trabajo.

Con la implementación del proyecto que a través de la gimnasia laboral introduzca una pausa en esta rutina diaria se busca beneficiar desde lo fisiológico, productivo, psicológico a aquellos agentes que permanecen en el centro educativo durante un promedio de 10 horas diarias.

En este punto es importante destacar los aportes que ofrece el profesor de Educación Física Adrián Navarro, miembro de Synergo (equipo que realiza gimnasia laboral), quien propone el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico para instalar hábitos saludables entre los empleados, quienes efectúan un conjunto de ejercicios en el mismo lugar de trabajo, con la misma ropa, pero buscando aumentar el rendimiento laboral, la estimulación y evitar lesiones. En su artículo *“Hacer ejercicios en el trabajo, clave para rendir mejor”*,<sup>7</sup> el profesor Navarro refuerza la necesidad de corregir y educar en materia de posturas teniendo en cuenta a la persona, el ambiente en el cual se desempeña e incluso las máquinas con las que potencialmente cumple sus funciones.

Asimismo, incluye dentro de sus recomendaciones no sólo la actividad física sino que parte de la forma adecuada de sentarse, altura en la que debe ubicarse el monitor y el mouse, distancia que deben tener los materiales que se utilizan. Porque tal cual lo expresa en su artículo “uno puede lesionarse parado, sentado, de allí la importancia que una persona sepa cuáles son los músculos que deben participar en la tarea, incluso algo tan sencillo como agacharse o girar”.

Navarro advierte el problema de estar acostumbrado a las malas posturas, dejando de lado las correctas por resultar incómodas e incluso revela y destaca que la respiración cumple un rol importante en la gimnasia laboral. Finalmente, y a modo de sugerencia, afirma que lo ideal es que los empleados realicen pausas activas siendo conscientes de los beneficios a largo plazo.

---

<sup>7</sup> Navarro, A. *“Hacer ejercicios en el trabajo, clave para rendir mejor”*. [Recuperado en Marzo de 2018] Noticias la voz. Disponible en [www.lavoz.com.ar](http://www.lavoz.com.ar)



Teniendo en cuenta lo expuesto por el reconocido profesional en referencia la implementación de la gimnasia laboral, y con ayuda de los datos consignados en la Tabla, se ubica a los beneficiarios dando cuenta de las principales características que hacen a su actividad laboral.

En el grupo se ubican en primer lugar a los agentes administrativos que representan el 23% de los encuestados, seguidos por los MEP que hacen al 17%, los miembros del equipo de Gestión que representan el 23%, los preceptores que son un grupo mayoritario que hacen al 37% del total.

Para caracterizar los beneficiarios directos de la implementación de un proyecto de intervención de gimnasia laboral en el I.P.E.T. Y A. N° 53 "Fray L. Beltrán" se recurre a la siguiente tabla en donde se expresa lo descrito en el párrafo precedente:

ACTORES EDUCATIVOS INVOLUCRADOS						
ADMINISTRATIVOS	M.E.P.	EQUIPO GESTIÓN	PRECEPTORES	PROMEDIO HORAS EN LA ESCUELA: 10,3	SEXO	
				PROMEDIO AÑOS DE SERVICIOS: 17	F	M
7	5	7	11	PROMEDIO EDAD: 46 AÑOS	17	13

Tabla N°1

Los siete administrativos realizan su tarea diaria en la oficina, generalmente el trabajo es sentado con el uso de computadoras pues manejan todo lo relativo a la información de la institución, ya sea del personal o de estudiantes, además revisan y actualizan los archivos referidos a inscripciones y legajos. Este grupo de personas se mostró interesado por realizar un proyecto relativo a la gimnasia laboral al manifestar que sin darse cuenta, permanecen demasiadas horas expuestos a las pantallas sin tener pausa alguna. Las molestias más recurrentes relacionadas directamente con su tarea que dieron a conocer son: dolores de cabeza, dolor de espalda, dolores articulares, stress, malestar físico, dolor corporal general. Cabe aclarar que en este grupo también se encuentra la bibliotecaria, quien está la mayor parte del tiempo parada con la fotocopidora realizando movimientos mecánicos y repetitivos o dando algún material de lectura o consulta que se le solicite. Asimismo, se encarga de cargar canastos con libros para el traslado desde la biblioteca hacia las aulas, subiendo escaleras y realizando movimientos bruscos. De allí que lo manifestado por ella refiera a dolor en extremidades, de espalda y stress.

Con respecto a los M.E.P., quienes son docentes a cargo de grupo de estudiantes, puede decirse que son los encargados de manejar equipos e instalaciones de maquinarias en el espacio productivo de Taller. Según su función y especialidad (agropecuaria, industria del madera y el



mueble, electrónica o electromecánica) su tarea varía, pudiendo manejar herramientas de agronomía, torno, soldadora, amoladora, prensa, lijadora, tableros de electricidad, manipulación de minicomponentes electrónicos, plaquetas, entre otros. Predomina durante el desarrollo de su jornada laboral la posición parado, deambulan en los espacios productivos guiando la labor de los estudiantes o realizando acciones propias de la enseñanza del uso de las máquinas y herramientas. En las encuestas que respondieron, los resultados refieren a malestares tales dolor de cabeza, stress, dolores articulares y en extremidades, dolor de espalda, entre otros.

En referencia al grupo conformado por el Equipo de Gestión, en su mayoría desarrollan su trabajo en oficinas, predominando la posición de sentado, exposición a pantallas de computadora, deambulando constantemente alrededor de las instalaciones del establecimiento escolar. Debido a la particularidad de su cargo, deben administrar, gestionar, supervisar, coordinar actividades y personas atendiendo diversas necesidades y por ello su movimiento es permanente. La Directora y Vice Directores destinan gran parte de su tiempo a la atención de docentes, padres y alumnos lo cual los expone a situaciones de stress, posturas rígidas, de constitución de informes, seguimiento pedagógico, entre otras tareas. Por ello, manifiestan que padecen dolor de cabeza, malestar físico, stress, inflamación y dolor en extremidades, dolor corporal, dolores articulares y de espalda propios de los vicios posturales y la prolongada jornada laboral.

Finalmente, el grupo mayoritario pertenece a los Preceptores de aula e internado, quienes en su gran mayoría declaran tener dos cargos en el establecimiento educativo, lo cual equivale a un promedio de cincuenta y cuatro horas semanales por agente. Entre sus tareas variadas pueden mencionarse: estar sentados trabajando con registros de asistencia, cuadernos de novedades y de comunicaciones como también deambulando tomando asistencia en los diferentes espacios productivos, llevando libros de temas, tizas y borradores a las aulas, hablando con padres y docentes. Asimismo, en determinadas ocasiones, se exponen a pantallas de computadoras para registrar hojas de vida en el Sistema de Alumnos. Las posiciones corporales varían de acuerdo a sus tareas y se suman a su función de tutores lo cual implica que muchas veces estén a cargo de alumnos en las horas libres. Entre sus dolencias y afecciones pueden consignarse dolor de cabeza, de espalda, malestar emocional, dolor corporal, dolores articulares, stress, dolor e inflamación en extremidades.

## **2.8. Productos**

El proyecto “Una pausa en la rutina de trabajo. Beneficios de la gimnasia laboral” entiende que en la institución educativa el actor central es el trabajador. En este escenario pueden y deben generarse conocimientos y mejores prácticas, principalmente a través de acciones colectivas, formativas donde la propuesta de la gimnasia laboral adquiere un sentido innovador permitiendo nuevos márgenes de acción.



Como la propuesta enmarca en lo social y cultural, y responde a las sugerencias de estructura del proyecto de Ander –Egg (2010), en referencia a los productos, es decir, qué debe producir el proyecto para crear las condiciones básicas que permitan la consecución de los objetivos. El autor distingue entre productos con resultados materiales o de servicios prestados. La presente propuesta refiere a estos últimos en cuanto a capacitación de personas, servicios proporcionados por profesionales, práctica de la gimnasia laboral en beneficio de su bienestar en su propia jornada de trabajo.

Con la implementación de la propuesta se busca obtener:

- ✚ Elección de coordinadores para que según las necesidades y condiciones laborales de cada grupo beneficiario, seleccionen actividades, ejercicios, tiempos de ejecución, gestión de recursos y espacios concientizando a los agentes participantes
- ✚ Conformación de grupos de trabajo donde los agentes participen de manera proactiva en las distintas actividades desarrolladas por el equipo interdisciplinar especializado en la implementación de la gimnasia laboral.
- ✚ Desarrollo de la gimnasia laboral, determinando un espacio institucional específico para optimizar el servicio brindado por el equipo interdisciplinar.

Siendo los productos resultados específicos de las actividades realizadas, es decir, el primer nivel de resultados a los que se llega luego de haber realizado con éxito aquellas y condición fundamental para el logro de los objetivos y metas, se desarrolla cuáles serían los beneficios a obtenerse por la implementación de la gimnasia laboral.

Como se viene desarrollando, la gimnasia de pausa implica una irrupción de la rutina de trabajo por un lapso de entre 15 a 20 minutos permitiendo la realización de una serie de ejercicios, movimientos de manera estática, aprovechando las mismas instalaciones laborales pero de una forma diferente a lo cotidiano.

Su principal utilidad es otorgar un estado físico y mental de impacto positivo para la salud del individuo, procurando activar su cuerpo y mente a través de una sesión entretenida y simple. Incluye ejercicios o dinámicas de diferente índole: estiramiento, elongación, trabajo de articulaciones, respiración interna, masajes, baile, teatralización (Parra, 2009).

Como principales beneficios de los servicios brindados se mencionan:

- Disminuir el stress personal y laboral.
- Ofrecer herramientas que permitan de manera eficaz y permanente alcanzar armonía tanto en lo físico y mental.
- Evitar el sedentarismo.



- Concientizar sobre los beneficios de la gimnasia laboral tendiente a que la misma se incorpore como un hábito durante la jornada de trabajo.

Se requiere fundamentalmente la participación del grupo humano, por ello la importancia de encuentros al menos de tres veces en la semana, adecuándose a tiempo y espacio siendo importante determinar horarios de común acuerdo, que es una variable clave ya que permite un resultado progresivo y real. Siguiendo la propuesta de Ander-Egg (2010) se debe considerar que las actividades pueden generar a su vez otros productos intermedios que tienen que ver con el resultado necesario para la realización de una actividad posterior, planteándose así nuevas metas y cumpliendo con los objetivos establecidos y generando en la dinámica del propio proyecto instancias de retroalimentación. Por ello, el mensaje principal de la gimnasia laboral es que las personas pueden mejorar si incluyen una actividad física moderada en sus vidas, particularmente en lo laboral. Se trata de una actividad física accesible, de fácil realización (Parra, 2009).

Asimismo, Ander-Egg menciona como requisitos para que los productos cumplan su cometido, que su realización pueda comprobarse en lo que refiere principalmente a tiempo de consecución. Que estén ordenados en secuencia temporal-lógica, lo cual guarda estrecha relación con las metas, los objetivos y la calendarización de las actividades propuestas y los recursos disponibles.

## ***2.9. Localización física y cobertura espacial***

Tal como se viene exponiendo, hay una estrecha relación entre las diferentes lesiones osteo-artro-musculares y el trabajo producto de vicios posturales y ejecución repetitiva de movimientos, de alta frecuencia en los agentes que se desarrollan en el ámbito educativo. Es por ello que esta propuesta no sólo busca un quiebre en la rutina de trabajo a través de la gimnasia laboral sino también orienta sus actividades a desmitificar la realización de la práctica de la gimnasia laboral en un lugar y con una indumentaria determinada. Al respecto, las diversas modalidades de trabajo y oportunidades que se propician a los docentes para acceder al beneficio de la gimnasia laboral pueden llevarse a cabo en cada uno de los espacios institucionales de trabajo, léase oficinas, preceptorías, salón de usos múltiples, patios de recreación del I.P.E.T. Y A. N° 53 "Fray Luis Beltrán". La propuesta se muestra flexible en cuanto a la disponibilidad de dichos espacios ya que el objetivo es quebrar las rutinas extensas de trabajo de los beneficiarios.

Atendiendo a la gradualidad en el desarrollo de cada una de las etapas del proyecto se implementará primeramente en los sectores de trabajo específicos de cada función para posteriormente ir complejizando la actividad física en espacios institucionales tales como gimnasio, canchas deportivas entre otros, destinados al cumplimiento de los objetivos.



### 3. Especificación operacional de las actividades y tareas a realizar

“Implementar un programa de gimnasia laboral es establecer acuerdos con los beneficiarios y para que sea viable en un centro escolar (porque la escuela es un sistema estructurado) además de comprometerlos hace falta que reflexionen, que puedan romper estructuras, que se puedan abrir puertas. Significa que los docentes reconozcan que el cansancio, el agobio, tiene que ver con la rutina y la rigidez y la escuela debe ser flexible. Hay que conocer a los sujetos que quieres beneficiar con el proyecto “(...)

Profesora Valeria Palaver<sup>8</sup>

En esta instancia de proponer actividades y tareas a realizar en el marco de la implementación de la gimnasia laboral se considera oportuno recuperar algunos aportes obtenidos a partir de una entrevista a la Profesora Valeria Palaver. Quien tiene su primera experiencia de trabajo en directa relación con la gimnasia laboral y siendo ella docente de Educación Física otorga a partir de sus afirmaciones riqueza a los datos obtenidos durante la etapa diagnóstica. Considerando como viable el desarrollo de un proyecto de gimnasia laboral en un centro educativo Palaver focaliza como fundamental la observación de los comportamientos de los agentes, el poder identificar sus necesidades, hábitos, compromisos laborales y su relación con el cuerpo. Aconseja establecer vínculos con los beneficiarios para poder conocer las particularidades del trabajo de cada uno y así ver de qué manera se implementa el proyecto de forma específica. Por su experiencia en la materia considera importante determinar los tiempos, los agrupamientos, el desarrollo de estrategias para captar al beneficiario, comprometerlo y poder seleccionar ejercicios de acuerdo a la necesidad detectada. Siendo su trabajo una guía y complemento para la presente propuesta se recuperan aportes en relación a instrumentos de registro, planillas de asistencia, de intereses y expectativas, de monitoreo para conocer el crecimiento y aceptación o no de la propuesta. El sumar miradas, decires, que permitan especificar el proyecto a través de experiencias derivadas y recreativas que además de romper las estructuras permitan la mejora en la calidad de vida de sus participantes. Palaver considera fundamental el sentar precedentes en relación a la implementación de la gimnasia laboral en el contexto educativo y desde allí generar nuevas situaciones de aprendizaje, de impacto, de creencias, de modificación de realidades, bajo su lema “siempre hay posibilidad de”.

Para la implementación del presente proyecto y su puesta en marcha se estipulan tres etapas, las cuales responden en su diseño a los resultados obtenidos durante el proceso de recolección de datos. A través de los cuales es posible proponer actividades secuenciadas y graduales, teniendo en cuenta además recursos y tiempo estimativo de ejecución de cada una de ellas.

---

<sup>8</sup> Palaver, V. Profesora de Educación Física. Desarrolla experiencias en el marco del programa de gimnasia laboral diseñado por el Profesor Colazo Néstor en la localidad de Villa del Totoral en una empresa 2003-2007.



PLAN DE TRABAJO				
ETAPAS	ACTIVIDADES Y TAREAS/ MODALIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO DE EJECUCIÓN
PRIMERA ETAPA	<p>-Diagnóstico: identificar necesidades y problemas. Explicitar aspiraciones e intereses. Determinar líneas de acción.</p> <p>-Lectura de datos</p> <p>-Presentación de la propuesta: comunicación, difusión y socialización.</p>	<p>-Entrevista</p> <p>-Encuesta</p> <p>-Registros de Observación no Participante</p> <p>-Jornada Taller</p>	<p>-Humanos: Equipo de Gestión Institucional, Coordinador, Tallerista, Colaboradores.</p> <p>-Materiales: papel, fotocopias, folletería,</p> <p>-Digitales: software, hardware, telefonía, cámara digital.</p> <p>-Financieros: Incluidos en Plan de Mejora</p>	<p>2015</p> <p>Semestral: Agosto, septiembre, Octubre y Noviembre 2015. Marzo 2018.</p>
SEGUNDA ETAPA	<p>Planificación:</p> <p>-Test de evaluación posturales, selección de los mismos para evaluar desviaciones en columna vertebral, rangos de movimiento, músculos acortados y/o debilitados.</p> <p>-Determinación de horarios, organigrama de actividades y ejercicios, selección y progresión de los mismos. (movilidad articular, elongación fuerza estática y dinámica, relajación, recreación)</p> <p>-Propuestas diferentes, innovadoras para quebrar las rutinas.</p> <p>-Formación de grupos para la gimnasia laboral</p> <p>-Coordinar tareas</p> <p>-Gestionar recursos y espacios</p> <p>-Incorporar docentes a la propuesta</p>	<p>-Reuniones semanales con el equipo de trabajo.</p> <p>-Selección de actividades y ejercicios</p> <p>-Grupal, pareja, individual según las necesidades y condiciones laborales de los beneficiarios.</p> <p>-Participativa. (conexión teoría-práctica)</p>	<p>-Humanos Coordinador, Tallerista, estudiantes y docentes del P.E.F.<sup>9</sup></p> <p>-Materiales:</p> <p>-Digitales: software, hardware, telefonía, cámara digital.</p> <p>-Financieros: Incluidos en Plan de Mejora</p> <p>-Bandas elásticas, esferas, steps. Colchonetas, pesas.</p>	<p>2018</p> <p>Trimestral: Marzo, Abril y Mayo 2018.</p> <p>Criterios de flexibilización espacial y temporal. Implementación progresiva de la gimnasia laboral. Gimnasia de pausa y correctiva 10 a 15' dos veces por semana</p>
TERCERA ETAPA	<p>Monitoreo y Ajuste de la ejecución:</p> <p>-Relación beneficiario, necesidad, servicio.</p> <p>-Relación objetivos, metas, indicadores de resultados:</p>	<p>-Jornadas recreativas de intercambio y dinámica institucional.</p> <p>-Supervisión de las actividades.</p> <p>-Relevamiento de datos</p>	<p>Humanos: Equipo de Gestión Institucional, Coordinador, Tallerista, estudiantes y docentes del P.E.F., asistencia de profesional reconocido en gimnasia laboral.</p>	<p>2018</p> <p>Trimestral: Junio, Agosto y Septiembre 2018.</p> <p>En proyección.</p> <p>Criterios:</p>

<sup>9</sup> P.E.F. Profesorado de Educación Física.



	<p>interés, participación, cambios de hábitos, aceptación, difusión de la propuesta.</p> <p>-Diseño de nuevas actividades y estrategias para fortalecer la propuesta.</p>	<p>sobre el desarrollo de la propuesta.</p> <p>-Reuniones con el equipo de trabajo para optimizar la propuesta.</p> <p>-Quiebre de rutinas laborales en situaciones imprevistas.</p>	<p>-Materiales:</p> <p>-Digitales: software, hardware, telefonía, cámara digital.</p> <p>-Financieros: Incluidos en Plan de Mejora</p> <p>-Bandas elásticas, esferas, steps. Colchonetas, pesas</p>	<p>cronograma de tareas, apoyo de dirección, compromiso.</p>
--	---	--	---	--

Tabla N°2

#### 4. Métodos y técnicas a utilizar

Para poder alcanzar los fines propuestos se han seleccionado aquellas herramientas y técnicas consideradas oportunas para transformar la realidad y mejorarla a través de la implementación del proyecto. Las mismas han sido evaluadas en función de los objetivos y de los beneficiarios.

Asimismo, para el diseño de los instrumentos que permitiera conocer la opinión de los participantes del proyecto, sus inquietudes y necesidades se tienen en cuenta algunas propuestas desarrolladas por el Profesor Máster Néstor Colazo en su trabajo "Evaluación de los beneficios de la gimnasia labora l"<sup>10</sup>, dada la magnitud e importancia de su trayectoria en la materia en el marco del Programa de Gimnasia Laboral llevado a cabo en diferentes empresas de la provincia de Córdoba.

En este proceso metodológico se tienen en cuenta:

-Las actividades a desarrollar en el proyecto especificando acciones, planificación de las mismas considerando:

- Inicio del proyecto.
- Conformación de equipos de trabajo.
- Presentación de la propuesta.
- Ejecución de la propuesta en etapas progresivas.
- Comunicación de alternativas que surgen durante la puesta en marcha del proyecto.
- Informes de evaluación pertinente para conocer logros alcanzados.
- Difusión de la propuesta.

-Se especifican las técnicas e instrumentos utilizados para la obtención de datos:

- **Registros de observación.**

Para llevar a cabo la observación, se diseña un instrumento sencillo que sirve de ayuda al observador para poder focalizar aquellos aspectos necesarios para enriquecer la

<sup>10</sup> Colazo N. "Evaluación de los beneficios de la gimnasia laboral". Empresalud: portal de prevención de riesgos de trabajo. [Recuperado en Septiembre de 2017] Disponible en <http://www.empresalud.com.ar/revista/nota/evaluacion-de-los-beneficios-de-la-gimnasia-laboral/>



propuesta. A través de dichos registros se visualizan prácticas llevadas a cabo por los docentes en los diferentes espacios y tiempos institucionales que guardan relación con la temática abordada. Se llevan a cabo 5 Registros de Observación en los cuales se consigna fecha, hora, espacio institucional y descripciones (ver ANEXO Registro Observación N° 4 pág. 41).

El Registro N°1 se lleva a cabo en la oficina de despacho de alumnos observándose el predominio de la posición sentado, frente a computadora o papeles. Hay pocas actividades de levantarse para buscar algo o atender alguien, propio del trabajo sentado, patrón de conducta que se reitera en el Registro N°2 realizado en la oficina de personal. En el Registro N°3 efectuado en la oficina de Dirección se observó el trabajo sentado frente a escritorio o computadora según el caso, característico del trabajo intelectual. En el Registro N°4 donde se observaron las acciones en la oficina de preceptoría planta alta, pabellón sur se observan varios preceptores realizando sus tareas habituales: control de cuadernos de comunicaciones, control de disciplina de los estudiantes, provisión de material para dar clases, pasado de inasistencias al sistema de alumnos, propio del trabajo combinado. Todas las acciones son efectuadas sentados frente al escritorio cuando la actividad lo requiere pero también se levantan de acuerdo a la circunstancia, si algún estudiante, docente o directivo los solicita y vuelven a su escritorio luego de terminar la actividad. Comparten la merienda con los preceptores que se encuentran en el turno. En el Registro N°5 efectuado en la Biblioteca se observó la posición de la bibliotecaria predominante parada frente a la fotocopidora realizando copias, hace algunos breves movimientos para cobrar, buscar libros, guardar algo o trasladarse a buscar otra cosa o apuntes requeridos, sin embargo la mayor parte del tiempo observado está en la posición antes descrita, compatible con el trabajo moderado ligero. En todos los registros se efectuaron pausas volviendo a observar pasados algunos minutos y se registró nuevamente lo observado o algún cambio notable.

- **Encuestas.**

Se realiza cuestionario en 30 encuestas semiestructuradas para obtener de primera mano la opinión de los participantes en relación al tipo y frecuencia de actividad física que realizan, grado de interés de formar parte en un proyecto que contemple la implementación de la gimnasia laboral durante su jornada de trabajo, valoración en relación a la importancia otorgada por los agentes a la actividad física, posiciones corporales que forman parte de su rutina de trabajo entre otras.

Es importante destacar que la encuesta es una herramienta de recolección sistemática de la información permitiendo conocer a través de un procedimiento estandarizado datos relevantes teniendo como principal ventaja el poder abarcar el universo en forma individual y/o grupal. En este caso la encuesta llevada a cabo en forma oral y escrita



dirigida a los docentes cuya carga horaria es de 10 horas, tiene como principal objetivo el facilitar la comparación de resultados y obtener información significativa necesaria para la realización del proyecto. En el cuestionario los participantes pudieron responder a preguntas cerradas, abiertas y mixtas siendo informados sobre el propósito de la misma y buscando identificar principalmente vicios posturales, dolencias, opiniones, relacionados con la temática abordada. (Ver ANEXO Encuestas N° 15 y 19 págs. 42-45).

Los datos recogidos han debido cumplir ciertos requisitos: ser útiles, mínimos, necesarios, redactados con claridad, preguntas que no dan lugar a dudas, respuestas cortas. Asimismo se construyeron matrices que permitieron analizarlos, ordenarlos para así llevar a cabo su posterior lectura e interpretación.

En el apartado de los beneficiarios del proyecto pueden visualizarse algunos indicadores importantes a la hora de llevar a cabo el análisis. Los docentes que ocupan los cargos administrativos, de gestión y/o preceptores tienen una trayectoria docente consolidada. Algunos de ellos, como lo muestran las encuestas, desarrollan actividades administrativas por su carácter de pasivos. En cuanto a la edad, el promedio de 46 años no es un dato menor, a la hora de planificar acciones y actividades las mismas deben responder a las necesidades físicas, sociales y culturales de este grupo etario, atento una implementación de gimnasia laboral acorde a sus expectativas e intereses. (Ver Tabla N°1 pág. 17).

Avanzando en la lectura del instrumento, en la primera pregunta a los encuestados se trabajan variables relacionadas a su actividad física, ya sea que la misma se lleve a cabo fuera o durante su jornada laboral. Los resultados obtenidos, fortalecen sus afirmaciones posteriores donde las categorías espacio/tiempo adquieren gran relevancia. Para una mejor comprensión de lo expuesto los datos se reflejan en el gráfico de barra.

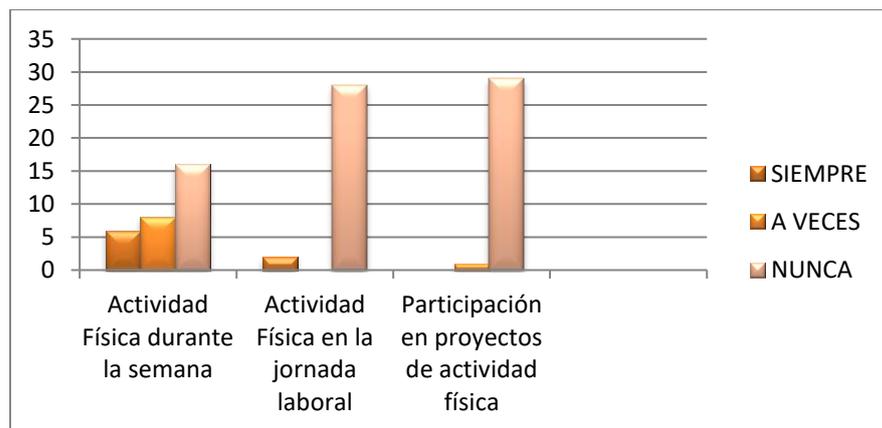


Gráfico N°1 Actividad física/ Participación en proyectos relacionados



En el mismo se puede visualizar una intrínseca relación entre la actividad física y las horas de trabajo dentro de la institución educativa. Aproximadamente un 50% de los encuestados manifiesta no desarrollarla durante la semana. Las frecuencias NUNCA son mayores tanto en relación a la actividad física en el ámbito laboral cuanto a involucrarse en algún proyecto relacionado con ella en el ámbito escolar. Por ello esta propuesta busca ser una oportunidad para que, de alguna manera, se generen espacios de reflexión acerca de la importancia de la práctica de actividad física y los beneficios que esto conlleva para la salud.

Para ampliar el análisis cuantitativo, se recurre a lo cualitativo, recuperando las respuestas dadas por los encuestados dando la razón o factor que incide en que dicha actividad física no pueda llevarse a cabo.

- Falta de Incentivo.
- Al no haber alternativas para hacer actividad física.
- Falta de tiempo.
- Múltiples actividades.
- Excesiva carga horaria.
- Escaso tiempo libre disponible para dichas actividades.
- No contar con espacios y tiempos organizados para dicha actividad.
- El hábito sedentario.
- Demasiadas ocupaciones, tareas propias del ámbito laboral.

En la pregunta N°2 se consulta a los encuestados sobre la actividad física que realizan cuando les es posible.

VARIABLE/ ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA	SI	NO
CAMINATA	10	13
PRACTICA DE DEPORTE	6	19
GIMNASIO	2	17
DANZA	2	16

Tabla N°3



Los datos recabados muestran claro indicio de un déficit en la actividad física de los participantes, especialmente en lo relacionado a la práctica de un deporte y a la asistencia a un gimnasio. Ambas de carácter organizado y sistemático. Sin embargo en la caminata, la frecuencia de realización es mayor, ya que la misma no reviste demasiado esfuerzo ni organización, en coincidencia con las afirmaciones anteriores. Al preguntárseles por una actividad que les gustaría realizar, un alto porcentaje se inclina por la caminata y la danza, mencionando a esta última como posible y placentera.

La pregunta N°3 permite a los encuestados dar cuenta de la relación con la postura que cotidianamente predomina durante su jornada laboral. Los resultados obtenidos se reflejan en el siguiente gráfico circular 3D.

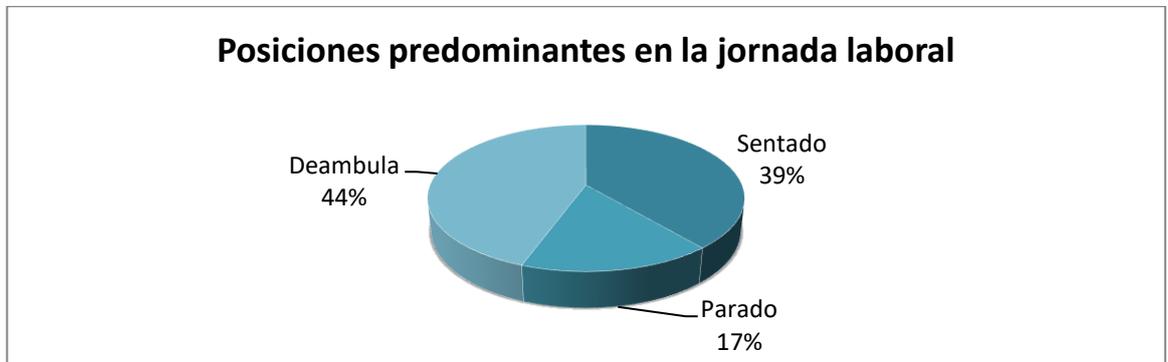


Gráfico N°2

La posición de sentado representa un 39%, y si bien un porcentaje similar manifiesta estar en movimiento, el mismo es de carácter mecánico, repetitivo, tal como lo reflejan los registros de observación y se corresponden mayormente con los preceptores de aula.

Para profundizar en la posición corporal habitual de los encuestados, en la pregunta 4 se indaga acerca de su conducta de posición corporal durante su jornada de trabajo.

VARIABLE: CONDUCTAS DE POSICION CORPORAL	FRECUENCIA		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
SEDENTARISMO	10	9	4
EXPOSICION PANTALLAS	8	14	2
USO DE CELULAR	6	10	6
ATENCION AL PUBLICO	17	6	3

Tabla N°4



En esta tabla de frecuencias hay un número importante de sujetos cuya conducta de postura es sedentaria, al mismo tiempo los valores de las frecuencias siempre y a veces son elevados en relación a la conducta que refiere a la exposición a pantallas (computadores y/ o celulares) y expuestos a la atención de terceros.

Seguidamente se les consulta sobre si consideran a la actividad física como necesaria para minimizar molestias físicas y dar las razones de sus respuestas. Arrojaron los siguientes datos: 29 por el SI y 1 por el NO.

Entre las razones, se recuperan las siguientes afirmaciones dadas por los encuestados.

- “Alivia molestias”.
- “El cambio de actividad ayudar a sortear molestias”.
- “Mejora la circulación”.
- “Mantiene en movimiento”.
- “Disminuye niveles de stress”.
- “Recrearse-despejarse”.
- “Despejar la mente”.
- “Para descontracturar”.
- “Para mejorar posturas, sentirse mejor”.
- “Genera relax, descontractura, alivia, establece corte en la rutina”.

El proyecto se basa en la posibilidad de implementar la gimnasia laboral en el ámbito educativo, particularmente en una unidad educativa de modalidad técnica caracterizada por un personal de más de diez horas de permanencia en la misma. El hábito alimentario es un factor clave a la hora evaluar el rendimiento físico de los trabajadores durante dicha jornada de trabajo. Por ello también se indaga para conocer acerca de cómo consideran sus hábitos alimentarios en función del trabajo que desarrollan.

De los 30 encuestados 6 consideraron a los mismos como suficiente, en contraposición a 18 de ellos quienes se inclinaron por una respuesta insuficiente y 5 consideraron su ingesta de alimentos deficiente en relación a su actividad laboral. Asimismo, consideraron que sus hábitos alimenticios inciden en su rendimiento laboral:

- Los mismos responden a falta de espacio y tiempo específico
- Un organismo mal acostumbrado.



- Malestares físicos, bajo rendimiento, cansancio
- Negativamente al no ser balanceada, no se ingieren vegetales.
- Mareo dolor de cabeza y falta de energía, cansancio y decaimiento general.
- Aumento de peso por hidratos de carbono
- Falta de resistencia al final de la jornada.

Se consulta a los encuestados acerca de si consideraban importante la actividad física durante su jornada laboral y dar las razones de tal decisión, datos que se vuelcan en

VARIABLE/ ACTIVIDAD FISICA EN LA JORNADA LABORAL	SI  25	NO  5
¿Por qué?	Al cortar la actividad en forma momentánea. Sería algo nuevo, distinto, ayudaría en las actividades. Para desconectarme de la actividad diaria. Mejorar rendimiento. Produce eficiencia al continuar. Necesidad de realizar otros movimientos. Necesidad de realizarla. Liberar tensiones. Actividad física. Relajarse-distenderse. Disminuir stress, recrearse. Salir de la rutina. Romper la rutina de trabajo por unos minutos. Acostumbro caminar en mi trabajo. Para ayudar al proceso orgánico. Relajamiento físico y psíquico. Importancia de cuidar la salud. Es algo positivo. Sería una posibilidad excelente porque después no tengo tiempo. Separar una actividad de otra, superar molestias. Saludable, buen humor.	Interrumpiría el trabajo. Tiene que ser en lugar y tiempo relajados. No, porque en el trabajo camina y está parado todo el tiempo No considera el espacio apropiado. Estimularía aún más el cansancio corporal.

Tabla N°5.



Si bien un 83% de los encuestados se inclina por valorar la importancia de la gimnasia laboral en el ámbito educativo, es importante destacar que aún persiste el mito de que la actividad física sólo puede desarrollarse en determinados espacios. Se corresponde por lo general con la acción corporal y por lo tanto parece incompatible la gimnasia con el ámbito laboral y mayormente con el educativo. De allí que al implementarla se busca ayudar a los docentes no sólo a tomar conciencia de su necesidad física, psíquica, emocional de hacer actividad física, sino que es posible de llevarse a cabo en la propia unidad escolar en la cual se desempeñan.

En acuerdo a lo abordado en la pregunta anterior, se consulta a los encuestados sobre su deseo de participar de un proyecto específico relacionado con la gimnasia en el ámbito laboral, dando como resultado un alto porcentaje que se muestra dispuesto a ser parte en la propuesta y siendo relevante las respuestas dadas, se incluyen sus opiniones en la siguiente tabla cualitativa.

VARIABLE/ PARTICIPACION EN PROYECTO DE GIMANSIA LABORAL	SI 26	NO 4
¿Por qué?	Ventajas para la salud. Ayuda a disminuir molestias y stress. Estar bien físicamente incide psíquicamente. Sería un espacio saludable. Me agradaría mucho. Para evitar el sedentarismo. Desconectarse de lo laboral, relajarse, descomprimirse. Siento que lo necesito. Para lograr una jornada placentera. Aprender ejercicios para aliviar dolencias y contracturas. Mejorar mi actividad física. Depende del horario. Solo dependiendo de mis intereses particulares. No obligatorio. Contribuye al clima institucional.	Tengo organizadas mis actividades físicas fuera del ámbito laboral.  La escuela quita el tiempo para estar en casa.  Por los tiempos.  Volvería más cansado al hogar.

Tabla N°6

En la última pregunta se consulta acerca de los beneficios que les brindaría la gimnasia laboral en su actividad diaria en el centro educativo. Algunos de los encuestados omitieron responder, quizás por desconocimiento del tema. Se recuperan las afirmaciones de aquellos que opinaron al respecto:

- Integración con las diferentes áreas.
- Disponerse mejor para la jornada de trabajo.
- Mejoraría su condición física.
- Desconoce.



- Eficientizar las tareas.
- Descansar la cabeza.
- Mejora las relaciones humanas, suma a los beneficios físicos.
- Todo lo relacionado con la persona, físico y emocional, bienestar.
- Podría relajar y hacer la jornada más productiva.
- Encontrarse en un espacio cotidiano, realizar una actividad diferente, favorece la salud, vínculo e entre las personas que forman parte de la institución.
- Disminución de dolores y malestares.
- Bienestar, mejorar productividad, funcionalidad.
- Desestresante.
- Despejarse, volver al trabajo con más ganas.
- Menos malestares físicos y emocionales.
- Incentivo para realizar otras tareas.
- Despejar la mente.
- Realizar actividad física.

- **Entrevistas.**

Se considera pertinente la realización de 3 entrevistas: la primera de ellas dirigida a la directora de la institución escolar donde se desea implementar el proyecto con el propósito de conocer su mirada acerca de la gimnasia laboral y viabilidad de llevar a cabo la propuesta. La segunda realizada a una docente de Educación Física quien trabajó en una empresa llevando a cabo actividades específicas relacionadas con la gimnasia laboral. Finalmente el tercer entrevistado fue un importante referente de la gimnasia laboral que desarrolla programas y proyectos en empresas de las zonas aledañas a la institución escolar.

Para la realización de las entrevistas a cada uno de los sujetos seleccionados se construye un instrumento con preguntas abiertas y semiestructuradas buscando la coherencia y cohesión entre ideas y puntos de vista de los entrevistados. Para conocer sus supuestos teóricos, sus prácticas, dichos y pareceres en relación a la posibilidad de implementar la gimnasia laboral en el ámbito educativo. A través de las entrevistas se busca principalmente la representatividad de la información y al ser una conversación sistematizada los datos que se obtienen y se recuperan guardan una relación directa con el tema del proyecto. La riqueza informativa está presente en las palabras, interpretaciones, sugerencias, aportes de cada uno de los entrevistados en el marco de una interacción directa, flexible, personalizada y espontánea.



## 5. Determinación de plazos o calendario de actividades

“Salir del sedentarismo es posible y se puede empezar en el trabajo, porque una pausa no sólo no resta productividad, sino que suma motivación”.

Adrián Navarro

Antes de abordar la calendarización de las actividades, es oportuno definir los diferentes tipos de gimnasia laboral, y dar cuenta por qué se selecciona dentro de estos, la de pausa, guardando íntima relación con el diagnóstico.

a) *Introducción o gimnasia laboral preparatoria*: Se caracteriza por realizarse al comienzo de la jornada laboral. Su objetivo principal es preparar el organismo de los trabajadores al enfrentar la jornada laboral activamente. Al mismo tiempo, permite acortar el periodo de tiempo de adaptación al trabajo, evitar lesiones al ingresar al trabajo. Se caracteriza por la duración de sus ejercicios entre 6-7 minutos, dependiendo de la jornada laboral, factores como el clima, experiencia motriz, edad de los beneficiarios. Los ejercicios pueden ser generales, se ejecutan primero y fortalecen los músculos. Los especiales se seleccionan en acuerdo a las particularidades del trabajo y de los practicantes (Mendes y Leite 2004).

b) *De pausa o compensatoria*: Se realiza en el intermedio de la jornada laboral o bien cuando surgen los primeros síntomas de fatiga, o el ritmo de producción disminuye. Entre sus objetivos está el de contribuir a la recuperación de los trabajadores, ayudando a mantener el ritmo y nivel de productividad, conservar la salud y el bienestar del trabajador, como compensación por la actividad laboral. Puede ejecutarse antes de terminar el turno de trabajo en la mañana o en la tarde, o bien cuando los trabajadores manifiesten fatiga, con una duración de entre 5 o 7 minutos. Para la selección de sus ejercicios como también su organización, se deben atender a las características específicas de la actividad que realizan los trabajadores especialmente en lo relacionado a lo muscular y movimientos que tienen como fin compensar los efectos negativos del trabajo.

c) *Relajante*: Se utiliza unos 10 minutos antes de terminar la jornada laboral, son principalmente actividades de relajamiento o masajes, pueden incluirse ejercicios de elongación pasivos o activos, promueve fundamentalmente el relajamiento muscular.

d) *Correctiva*: se utiliza en grupos reducidos de personas buscando restablecer el equilibrio articular y muscular. Utiliza ejercicios físicos específicos para elongación de los músculos acortados y fortalecer los que presenten alguna difusión.

e) *De mantención o conservación*: busca prevenir o rehabilitar dolencias crónicas relacionadas con la diabetes, la cardiopatía o sedentarismo y obesidad.



En relación a los datos obtenidos durante el proceso de Observación y Encuestas, se tienen en cuenta para la planificación de las actividades a llevar a cabo en la propuesta, las posturas propias de cada trabajo. La selección de los ejercicios que se incluirán en este proyecto de gimnasia laboral guarda intrínseca relación con el tipo de trabajo que se desarrolla en la institución.

- *Trabajo sentado*: predomina una posición de sentados, con escasos movimientos, requieren de mayor concentración y coordinación. En los ámbitos educativos vivenciados especialmente por los trabajadores de oficinas, secretariado, cuyos agentes permanecen por períodos prolongados de tiempo en dicha posición.
- *Trabajo parado*: Predomina la posición de pie durante mucho tiempo, característico de la bibliotecaria y preceptores de aula.
- *Trabajo combinado*: en este caso, el trabajo e desarrolla con el alternado de posiciones entre sentado y parado, como el caso de los directivos, preceptores y M.E.P.
- *Trabajo de esfuerzo ligero*: predomina la posición de pie y en movimiento, pero con gasto energético mayor que en los anteriores, interviniendo mayor compromiso corporal.
- *De esfuerzo moderado*: está presente en todos los puestos de trabajo donde el gasto de energía es mayor, en especial en los grandes planos musculares, sería el caso de los que se desarrollan en sectores productivos de taller y granja.
- *De trabajo intelectual*: aquello donde existe sobre todo gran esfuerzo mental incluyendo los regímenes anteriores, sumándose a esto la atención al público (padres, alumnos, comunidad en general) lo que demanda un tiempo y atención extra a la labor cotidiana. Se podrían encontrar en este apartado la mayoría de los agentes de la institución (directivos, administrativos, preceptores, jefes de proyectos).

Aquí es importante nuevamente recuperar los aportes que realiza el profesor Néstor Colazo en relación a la pausa activa o gimnasia compensatoria en el trabajo en su artículo publicado en la revista digital *LibroDar*<sup>11</sup>, donde destaca la importancia de ésta como una alternativa para mejorar la calidad de vida. En el artículo se establece que la gimnasia laboral compensatoria o de pausa debe realizarse después de comenzada la jornada laboral o en la mitad de la misma y que consiste en efectuar ejercicios específicos en el mismo lugar de trabajo. Este tipo de gimnasia no lleva al empleado al cansancio debido a que es leve y de corta duración, no esfuerza al trabajador pues lo

---

<sup>11</sup> Néstor Colazo. Pausa activa o gimnasia compensatoria en el trabajo. *LibroDar*. Boletín de novedades. Recuperado en [Marzo de 2018] Disponible en: [https://www.noticias-librodar.com.ar/index.php/index.php?option=com\\_content&view=article&id=188:pausa-activa-o-gimnasia-compensatoria-en-el-trabajo&catid=37:notas-tecnicas&Itemid=58](https://www.noticias-librodar.com.ar/index.php/index.php?option=com_content&view=article&id=188:pausa-activa-o-gimnasia-compensatoria-en-el-trabajo&catid=37:notas-tecnicas&Itemid=58)



que espera es “prevenir la fatiga muscular, disminuir el número de accidentes de trabajo, corregir vicios posturales, aumentar la disposición del empleado al iniciar y al retornar al trabajo y prevenir las enfermedades por traumas acumulativos”.

Según lo desarrollado en el artículo, esta gimnasia consiste en un reposo activo que aprovecha las pausas durante la jornada laboral para ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están en contracción durante el trabajo con el objetivo de prevenir la fatiga muscular. Al ejercitar los músculos no involucrados en la tarea laboral correspondiente empleando ejercicios programados e intercalados a intervalos convenientes se lograría una mejor utilización de la capacidad funcional en el hombre que trabaja. Se puede decir entonces, que la pausa activa llevaría a alcanzar un equilibrio físico y mental necesario para la ejecución de las labores.

#### Actividades Propuestas

Como se expone en párrafos arriba desarrollados, el proyecto estará dirigido a trabajadores del ámbito escolar que pasan horas de pie, o frente a la computadora que pueden generar malestares y cambios en el cuerpo. También se ha destacado que se trata de una propuesta innovadora pues no hay demasiado acerca de la aplicación de la gimnasia laboral en centros escolares por lo cual se toman como sugerencias actividades y ejercicios llevados a cabo en algunas empresas, pero que guardan analogía con las problemáticas planteadas en las escuelas, particularmente en la tomada como centro de estudio de este trabajo y por ello se las ha incorporado en las actividades planificadas y diseñadas.

Sumando a lo desarrollado por el profesor Colazo, también puede hacerse mención a los aportes de otro destacado referente de la temática abordada, el entrenador físico Pedro Dalla Zanna quien en una entrevista realizada en el marco de la gimnasia laboral como tendencia en el trabajo, expresa “que no debe entenderse a la gimnasia de pausa como una pérdida de tiempo, sino que debe estar planificada como un proceso propio del lugar de trabajo y específica para las tareas que allí se realizan”. Y agrega “que quien guíe la sesión de ejercicios y actividades debe ser una persona preparada y con la suficiente creatividad para realizar rutinas variadas y que incentiven a los trabajadores, presentando ejercicios que tengan en cuenta distintas aptitudes físicas y con intensidad adaptada a las necesidades de cada empleado”.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Dalla Zanna, P. *La gimnasia laboral como tendencia de ejercitar en el trabajo*. [Recuperado en Marzo 2018] y Disponible en : [https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/fitness/gimnasia\\_laboral-deporte-ejercicio-trabajo-oficina-estiramiento-elongacion-lumbares-dolor-de-espalda-dolor-de-cuello\\_0\\_Sk9ksg9DXl.html](https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/fitness/gimnasia_laboral-deporte-ejercicio-trabajo-oficina-estiramiento-elongacion-lumbares-dolor-de-espalda-dolor-de-cuello_0_Sk9ksg9DXl.html)





Clarín Gimnasia en el trabajo. Entrenador físico Pedro Dalla Zanna.

### 1-Para etapa diagnóstica

En primera instancia se procederá a conformar el grupo de trabajo que junto a los agentes institucionales serán los que participarán en el proyecto. Se tienen en cuenta los datos obtenidos en las encuestas y registros de observación realizados para establecer el perfil de los beneficiarios del programa de gimnasia laboral, así como las necesidades del trabajador dependiendo del sector o función que este cumpla dentro de la institución.

En segundo lugar, se trabajará con los docentes encuestados en el diagnóstico sumándose a esta etapa la elección y realización de *test de evaluación*, teniendo en cuenta y confeccionando para ello fichas de seguimiento individuales en las cuales se plasmarán los datos obtenidos como así también asistencia y participación en el proyecto.

### 2-Para etapa de planificación

- Reunión con el equipo de trabajo, coordinador y directivos para acordar horarios, sectores, días y rotaciones.
- Conocimiento y difusión de la propuesta en una jornada institucional. Aquí se realizará una concientización de posturas y cuidados a tener en cuenta, recomendaciones ergonómicas para los diferentes puestos de trabajo, se solicitará para el desarrollo de esta jornada al Profesor Néstor Colazo.
- Reuniones periódicas coordinador y equipo para efectuar el organigrama de actividades y ejercicios como así también la progresión de los mismos en función de atender las necesidades de los agentes y los puestos de trabajo que ellos ocupan. Cabe mencionar que se irá cambiando el tipo de propuesta en función de realizar el quiebre a la rutina sin establecer otra, teniendo diferentes alternativas de trabajo. Se trabajarán ejercicios de equilibrio, de coordinación (con balanceos, ósculo-manual), de elongación, de respiración, variando posiciones (de pie, sentados, decúbito dorsal, etc.). variantes de actividades: individuales, duplas, tríos, etc.



- Establecer canales de información: informes de las reuniones a los profesores involucrados vía mail, personalmente de los horarios y días de la gimnasia laboral. Recordatorios por mensajes de texto o a través de redes sociales.
- Organización de horarios, sectores y actividades.
- Conformación de grupos para la realización de la gimnasia laboral estableciendo sectores de trabajo y horarios. Esto se realizará en forma progresiva aumentando la frecuencia.
- Jornadas recreativas en donde pueda establecerse la modalidad de trabajo de la propuesta y difusión de la misma.
- Coordinación de tareas para el seguimiento del proyecto.
- Difusión de la propuesta en sectores que no se hayan sumado a la misma.
- Supervisión de la propuesta en cuanto a ejecución, frecuencia, días, y otros.

### 3-Para etapa de monitoreo y ajuste de ejecución

- Fichas de seguimiento individuales donde se expresarían ejercicios y adecuaciones, renovaciones de las mismas, asistencia.
- Encuestas / entrevistas para establecer si se atienden las necesidades con el servicio que se está brindando de la gimnasia laboral. Encuestas de opinión y participación.
- Reuniones del equipo de trabajo regulares para establecer nuevos acuerdos como así también evaluar resultados, grado de participación en la propuesta, aceptación de la misma, seguimiento y establecer nuevas metas. Además de fortalecer este proyecto con otras estrategias que enriquezcan la oferta innovando en actividades, desarrollo, lugares, etc.
- Sistema de evaluación interna y seguimiento a través de fichas de acuerdo con la etapa, los responsables y la ejecución de las tareas.

## 6. Determinación de los recursos necesarios

“Es totalmente viable (el Proyecto), estoy dispuesta a acomodar horarios, ver tiempos, organizar personal... La idea es que quede en el tiempo, que permanezca” (...)

Directora del IPET Y A N°53 Fray Luis Beltrán Prof. Laura Navarro<sup>13</sup>.

### 6.1. Recursos humanos

- ✓ *Equipo de gestión institucional:* Directora y Vice-Directores: responsables de la organización del tiempo institucional para establecer horarios para las pausas dentro de la jornada laboral. Coordinador: Profesor de Educación Física capacitado: estará a

---

<sup>13</sup> Navarro, Laura Ester. Directora titular del IPET Y A N°53 Fray Luis Beltrán con vasta experiencia en el ejercicio de la docencia, desempeñándose como profesora, directora e inspectora de zona.



cargo de la organización del equipo que trabajará en la gimnasia laboral estableciendo con ellos el cronograma semanal y mensual como así también en la planificación de las actividades/ejercicios que se desarrollarán. Será el responsable del control en la ejecución del proyecto.

- ✓ *Equipo interdisciplinar:* Profesional de la salud, Profesor de Teatro, Profesor de Educación Física, alumnos del Profesorado de Educación Física: responsables de la planificación y ejecución de las actividades y/o ejercicios a realizar. Se organizarán para trabajar en turnos y espacios rotativos atendiendo a las necesidades de los beneficiarios del Proyecto como así también en los lugares asignados para la realización de las actividades. Se buscará progresar en la institucionalización de la práctica de la gimnasia laboral de pausa.
- ✓ *Tallerista:* profesional específicamente relacionado con la implementación de la gimnasia laboral convocados para fortalecer la propuesta en ocasiones de reuniones de personal y/o jornada institucional siendo fundamentales sus conocimientos y aportes.
- ✓ *Colaboradores:* personal docente y profesional capacitado que voluntariamente pueda y quiera sumarse a la propuesta, como así también extensivo a estudiantes del P.E.F.

## 6.2. Recursos materiales y técnicos

- *Materiales:* papel, fichas de seguimiento individuales, fotocopias, folletería para difusión y conocimiento del proyecto como así también afiches para cuidados ergonómicos y posturales a tener en cuenta en cada puesto de trabajo que ya queden pegados en los diferentes sectores y sirvan para tenerlos en cuenta durante toda la jornada.
- *Digitales:* software, hardware, telefonía celular, cámara digital para hacer registros fotográficos y filmaciones del desarrollo y avance del proyecto a fin de poder tenerlos en cuenta para los ajustes. También para recordar y mantenerse en comunicación con los agentes beneficiarios.
- *Elementos de gimnasia:* bandas elásticas, esferas, steps, colchonetas, pesas, mancuernas, tobilleras, pelotas, etc.

## 6.3. Recursos financieros

Los recursos financieros se gestionarán a través del Proyecto de Mejora Institucional y la cooperadora escolar. Para ello se elevará la propuesta para su ejecución contando con el aval directivo. Este apartado remite a la tabla de presupuestos asignados para cada una de las etapas del proyecto.



## 7. Cálculo de costos de ejecución. Presupuesto.

- *Recursos materiales:* se calcula \$1000.- (mil pesos) para las fichas, fotocopias y folletería necesaria.
- *Recursos digitales:* el establecimiento cuenta con todos estos dispositivos y los responsables del proyecto los tienen a disposición.
- *Elementos de gimnasia:* se utilizarán los elementos disponibles en el Albergue escolar que cuenta con un gimnasio equipado para el desarrollo y la práctica de actividad física.
- *Recursos humanos:* Calculando un valor por hora de trabajo de los talleres y proyectos que actualmente se ejecutan en la institución se puede estimar que 4 horas semanales equivalen a \$2000 mensuales. Esto será dividido de acuerdo al equipo de trabajo y las horas que cumplan en la ejecución de la gimnasia laboral.

ETAPAS	PRESUPUESTO
Etapa Diagnóstica	Costo fijos: Coordinador general \$3000. Aporte Plan de Mejora \$3000.
Etapa de Planificación	Costo variable: Tallerista: \$500 hora reloj. (4 hs \$2000). Honorario profesional capacitador /evaluador. \$1500.
Etapa de Monitoreo	Aporte voluntario de beneficiarios \$1500. Recursos Asignados \$1000. Total de Aportes \$14.500* Valores sujetos a variación y amortización.

Tabla N°7

## 8. Administración del Proyecto

Es importante tener presente que la propuesta forma parte de un proceso de aprendizaje, de valoración sobre la importancia de la actividad física en el marco de la gimnasia laboral. Con lo cual se requiere la conformación de un equipo de trabajo que acompañe todo el desarrollo del mismo en sus diferentes etapas. Siendo clave la participación primeramente del Equipo de Gestión Institucional para la inserción de la propuesta en acuerdo a su P.E.I. (Proyecto Educativo Institucional).



EQUIPO DE TRABAJO	
ROL	FUNCIÓN
Coordinador	Profesor de Educación Física
Equipo interdisciplinar	Profesional de la salud, Profesor de Teatro, Profesor de Educación Física, alumnos del Profesorado de Educación Física
Observación: al ser una propuesta flexible y dinámica pueden sumarse a la misma capacitadores, Profesores de danza, Docente asesor especializado en gimnasia laboral.	

Tabla N°8

## 9. Indicadores de evaluación del Proyecto

- Elaboración de tablas que indiquen: asistencia a clases de gimnasia labora, frecuencia con la que asisten y permanencia de los trabajadores.
- Construcción de tablas de cotejos de datos sobre cumplimiento de objetivos, alcance de metas, nuevas propuestas, entre otras.
- Seguimiento bimestral o cuatrimestral para el monitoreo de cada etapa de desarrollo de la propuesta, evaluando resultados alcanzados, grado de participación en las actividades propuestas, viabilidad y continuidad del proyecto.
- Lectura de las encuestas para conocer el impacto de la propuesta: aspectos físicos, clima institucional, corrección de conductas y vicios posturales, repercusión en la jornada laboral de los participantes, expectativas.
- Desarrollo de instrumentos de monitoreo y evaluación para realizar los ajustes a la propuesta en acuerdo a necesidades, expectativas, intereses.

## 10. Factores externos condicionantes para el logro de los efectos e impacto del proyecto

Pueden ser factores condicionantes para el logro de los objetivos, alcance de metas o impacto en las expectativas e intereses:

- ✚ Estructura rígida de la escuela: horarios, diferentes espacios.
- ✚ Déficit de Personal capacitado específicamente en gimnasia laboral en ámbito educativo.
- ✚ Discontinuidad por feriados y/o vacaciones.
- ✚ Cobertura de las aseguradoras de riesgo de trabajo en caso de lesión o accidente.
- ✚ Autorización de la propuesta por parte de Ministerio de Educación y vía jerárquica administrativa.



## 11. Conclusiones – Sugerencias

“Me encantaría que todos trabajen y que nos ocupemos de la calidad de vida de cada uno de nosotros, es saludable ocuparnos de nosotros para poder ocuparnos de los demás”.

Prof. Laura Navarro.

El abordaje de la gimnasia laboral desde este proyecto está directamente relacionado con los beneficios que otorga la pausa en la jornada de trabajo a través de la práctica de la actividad física.

A través de los registros de observación, de las encuestas, de las entrevistas pueden visualizarse algunas barreras que la propuesta busca superar y desmitificar, afirmando que es posible el desarrollo de la gimnasia laboral en el ámbito educativo.

Para poder derribar el mito de la imposibilidad de la realización de la práctica de la actividad física es fundamental trabajar junto a los beneficiarios para que conciban a la escuela como un entorno preparado para llevar a cabo la gimnasia laboral. En segundo lugar, concientizar que la gimnasia laboral forma parte de una educación integral a la cual ellos pueden y deben acceder.

Será responsabilidad del equipo que gestione la propuesta, estimular y despertar la motivación de los beneficiarios del proyecto a través de diferentes estrategias, buscando complementarla con otros programas que contemplen beneficios relacionados con la actividad física, de manera que la propuesta trascienda tanto para los que formen parte de ella como para la organización/escuela en su conjunto.

A través de las acciones y actividades, los trabajadores deben evidenciar la utilidad de la gimnasia laboral y optimizar los beneficios que ella les ofrece, siendo un momento de quiebre de su jornada, pausa, relajamiento, distracción y una forma de ejercitarse proporcionando un momento para que las personas contemplen su integralidad, colaborando a un ambiente de trabajo más relajado.

La comunicación de los resultados debe ser de forma clara y objetiva, para que la institución escolar de a conocer a otros centros educativos la experiencia, y así la gimnasia laboral cumpla un papel importante como un valor agregado en el ámbito escolar de gran beneficio para las personas que en él se desempeñen.

Por otra parte, la imagen institucional por su importante trayectoria, puede dar credibilidad a la puesta en marcha del proyecto ya que la gimnasia laboral y los beneficios que otorga, debe ser ampliamente conocida entre todos los actores institucionales antes y durante su implementación.



# Anexos



## A-Registro de Observación no participante

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA. INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO DE CIENCIAS HUMANAS. LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA. TALLER TRABAJO FINAL DE GRADO.

PROYECTO : "UNA PAUSA EN LA RUTINA DE TRABAJO, BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL"

REGISTRO DE OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE N° 4

FECHA: 04/06/15 HORA: 15:30(10') 16:50(10')

ESPACIO INSTITUCIONAL: Preceptoria arriba, pabellón sur.

DESCRIPCION DE LO OBSERVADO:

- Se encuentran 3 preceptores, cada uno sentado en su escritorio
- Un alumno ingresa solicitando Libro de temas, tiza y borrador, un preceptor selado
- Un profesor entra a buscar a un preceptor para que se quede en un curso cuidando los alumnos, el preceptor sale a hacer la solicitud
- el otro preceptor trabaja pegando notas en los cuadernos de comunicaciones y la otra también.
- Se levanta, va a buscar más cuadernos de otro escritorio y continúa pegando notas
- Entra otro preceptor a pedir el uso de la computadora para cargar inasistencias, se sienta para hacer esto
- Ingresan un alumno quejándose porque otro lo molestó
- se levanta la preceptora y lo avisa para

\* 7 hora lo más tarde.

- Se hallan en la oficina dos preceptores
- Llegan dos preceptoras más con 4 tazas.
- Se preparan el té tomando agua caliente del dispenser
- Ingresan otro preceptor con su taza y un bolso de panecillo. (5 personas en total)
- Reparte el pan
- Dialogan y se ríen
- Llaman al vicedirector por el interés solicitado a la preceptora.
- Ella termina su té y va a tocar el timbre.
- Todos salen a controlar alumnos en el receso.



## B- Encuestas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA. INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO DE CIENCIAS HUMANAS. LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA. TALLER TRABAJO FINAL DE GRADO.

PROYECTO : "UNA PAUSA EN LA RUTINA DE TRABAJO, BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL"

ENCUESTA N° 15

DATOS PERSONALES:

NOMBRE: ADRIANA EDAD: 42 ANTIGUEDAD DOCENTE: 15 años

CARGO/S: preceptora FECHA: \_\_\_\_\_

CANTIDAD DE HORAS DE JORNADA LABORAL EN LA INSTITUCIÓN: 16 hs

1-Responda SIEMPRE (S) A VECES (AV) NUNCA(N)

a) Realiza actividad física durante la semana  N  S

b) Realiza actividad física durante su jornada laboral  N  S

c) Participa en proyecto institucional relacionado con la actividad física  N  S

d) De acuerdo a su respuesta ¿A qué factores atribuye esta frecuencia? falta de tiempo

2-Complete SI-NO

Actividad física que realiza:

Caminata  NO  SI

Práctica de algún deporte  NO  SI

Gimnasio  NO  SI

Danza  NO  SI

Otra  NO  SI

Si su respuesta es negativa ¿cuál de estas actividades le interesaría realizar? ¿Por qué?  
CAMINATA, PORQUE CUANDO LO PUEDO HACER EN VACACIONES ME HACE BIEN, LO DISFRUTO Y ME RELAJA.

3-De acuerdo a la función y/o cargo en la institución ¿Cuál/es de estas posiciones predomina en su jornada laboral? Marque con una X la/s opción/es

Sentado/a

Parado/a

Deambulando

Otra



4- ¿Cuáles de estas conductas predominan en el transcurso de su jornada laboral? S-AV-N

Sedentarismo  N

Exposición a pantallas y/o computadora  S

Uso del celular  S

Atención al público  S

5-¿Qué molestias ocasionales o permanentes puede señalar y que considera son consecuencia de la cantidad de horas que está trabajando? Marque la/s opciones más frecuente/s con una X

Dolor de cabeza

malestar físico

Dolor de espalda

malestar emocional

Dolores articulares

Inflamación de extremidades

Dolor en extremidades

stress

Dolor corporal general

Alguna/s otra/s que considere necesario agregar:.....

6- ¿Considera que la actividad física sirve como recurso para minimizar esas molestias?

SI

NO

Si su respuesta es afirmativa ¿por qué? AYUDA A DESCONTRACTURAR

7- Teniendo en cuenta sus hábitos alimentarios durante su jornada laboral, considera que los mismos son:

SUFICIENTES

INSUFICIENTES

DEFICIENTES

a) De acuerdo a su respuesta ¿Cómo incide en el rendimiento de su jornada laboral este

hábito? He origina cansancio - bajo rendimiento al finalizar la jornada le sienta en mayor grado.

8- ¿Considera importante realizar actividad física durante su jornada laboral?  SI-NO  ¿Por qué?

SI- porque es saludable.

9- Si la institución contara con un proyecto de gimnasia laboral, ¿se sumaría al mismo?  SI- NO

¿Por qué? Por que estaria haciendo algo positivo por mi

10- ¿Cuáles cree Ud. que serían los beneficios de realizar gimnasia laboral en su actividad

diaria? Encontrarte en un espacio cotidiano a realizar una actividad diferente, que además de favorecer a la salud personal ayuda a los vínculos entre las personas que forman parte de la Institución



UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA. INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO DE CIENCIAS HUMANAS. LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA. TALLER TRABAJO FINAL DE GRADO.

PROYECTO : "UNA PAUSA EN LA RUTINA DE TRABAJO, BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL"

ENCUESTA N° 19

DATOS PERSONALES:

NOMBRE: Maricel EDAD: 49 ANTIGÜEDAD DOCENTE: 20

CARGO/S: Vicedirectora - Profesora FECHA: 03/06/2015

CANTIDAD DE HORAS DE JORNADA LABORAL EN LA INSTITUCIÓN: 7 (o más)

1-Responda SIEMPRE (S) A VECES (AV) NUNCA(N)

- a) Realiza actividad física durante la semana  N  S
- b) Realiza actividad física durante su jornada laboral  S  N
- c) Participa en proyecto institucional relacionado con la actividad física  N  S
- d) De acuerdo a su respuesta ¿A qué factores atribuye esta frecuencia? Falta de tiempo.

2-Complete SI-NO

Actividad física que realiza:

Caminata  SI  NO

Práctica de algún deporte  NO  SI

Gimnasio  NO  SI

Danza  NO  SI

Otra  NO  SI

Si su respuesta es negativa ¿cuál de estas actividades le interesaría realizar? ¿Por qué?

Gimnasio - Porque es lo que más me gusta.

3-De acuerdo a la función y/o cargo en la institución ¿Cuál/es de estas posiciones predomina en su jornada laboral? Marque con una X la/s opción/es

Sentado/a

Parado/a

Deambulando   Caminando

Otra



19

4- ¿Cuáles de estas conductas predominan en el transcurso de su jornada laboral? S-AV-N

Sedentarismo  N

Exposición a pantallas y/o computadora  AV

Uso del celular  AV

Atención al público  S

5-¿Qué molestias ocasionales o permanentes puede señalar y que considera son consecuencia de la cantidad de horas que está trabajando? Marque la/s opciones más frecuente/s con una X

Dolor de cabeza

malestar físico

Dolor de espalda

malestar emocional

Dolores articulares

Inflamación de extremidades

Dolor en extremidades

stress

Dolor corporal general

Alguna/s otra/s que considere necesario agregar:.....

6- ¿Considera que la actividad física sirve como recurso para minimizar esas molestias?

SI

NO

Si su respuesta es afirmativa ¿por qué? Nos mantiene en movimiento.

7- Teniendo en cuenta sus hábitos alimentarios durante su jornada laboral, considera que los mismos son:

SUFICIENTES

INSUFICIENTES

DEFICIENTES

a) De acuerdo a su respuesta ¿Cómo incide en el rendimiento de su jornada laboral este

hábito? Bien, ya que me permite la alimentación correcta.

8- ¿Considera importante realizar actividad física durante su jornada laboral? SI-NO ¿Por qué?-

Si existe la posibilidad me parece excelente porque fuera de la jornada ya no tengo tiempo.

9- Si la institución contara con un proyecto de gimnasia laboral, ¿se sumaría al mismo? SI- NO

¿Por qué? porque cuando hace hora a todos

10- ¿Cuáles cree Ud. que serían los beneficios de realizar gimnasia laboral en su actividad

diaria? mejora de relaciones humanas, sumado a los beneficios físicos.



## C- Entrevista

### LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA UNIVERSIDAD DE VILLA MARIA

ENTREVISTA N°1 A LA DIRECTORA IPET Y A N° 53 “Fray Luis Beltrán” Prof. Laura Navarro.

- 1-¿Cuál es tu nombre, edad, trayectoria docente?
- 2-¿Cuántos alumnos tiene la escuela?
- 3-¿Cuántas personas trabajan aquí? ¿Cuántas con doble cargo?
- 4-¿Cuál es el horario de estas personas?
- 5-En esos horarios que mencionas ¿existe la actividad física?
- 6-¿Sabes de qué hablamos cuando mencionamos a la gimnasia laboral?
- 7-¿Considerarías importante hacer una pausa de actividad física? ¿Haría falta?
- 8-¿Se podría pensar en beneficios al aplicarse este programa?
- 9-¿Podría ser posible de implementar este programa en la escuela? ¿Es viable?

ENTREVISTA N°2 Mag. Néstor Colazo

- 1) ¿Cuál es tu nombre, trayectoria docente, todo lo que hace a tu profesionalidad hoy?
- 2) ¿Qué inquietudes, expectativas o intereses te llevaron a abocarte al desarrollo de la gimnasia laboral?
- 3) ¿Conoces si a nivel provincial, nacional o internacional se han implementado proyectos relacionados con la gimnasia laboral? ¿En qué ámbitos?
- 4) ¿Cuáles serían los beneficios que ven las empresas que te contratan al utilizar la gimnasia laboral?
- 5) ¿Crees que la gimnasia laboral es posible de llevarse a cabo en los centros educativos? ¿es viable?
- 6) ¿Se está aplicando en otro lugar que no sea la empresa?
- 7) Atendiendo a su experiencia ¿qué sugerencias y aportes considera útiles brindar para el desarrollo de un proyecto de esta naturaleza en una escuela secundaria técnica?
- 8) Dada la posibilidad de implementar la gimnasia laboral en un centro educativo, desde su rol ¿se sumaría a esta propuesta? ¿de qué manera?

ENTREVISTA N°3 PROFESORA VALERIA PALAVER

- 1) Teniendo en cuenta que tu primera experiencia de trabajo estuvo relacionada con la gimnasia laboral ¿me podrías contar esta experiencia?
- 2) ¿Cómo pudiste llevar a cabo esta propuesta en el ámbito empresarial sin haber tenido experiencia previa?
- 3) A partir de tus vivencias ¿cómo definirías la gimnasia laboral y cuáles consideras que serían sus mayores beneficios?
- 4) Teniendo en cuenta su rol como docente y su conocimiento del ámbito empresarial ¿crees que es viable el desarrollo de un proyecto de gimnasia laboral en un centro educativo? ¿cuáles serían las ventajas y las desventajas de la implementación del mismo en la escuela?
- 5) ¿Cuáles serían las recomendaciones que harías para que este programa tenga éxito?



UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA. INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO DE CIENCIAS HUMANAS. LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA. TALLER TRABAJO FINAL DE GRADO.

PROYECTO : "UNA PAUSA EN LA RUTINA DE TRABAJO, BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL"

ENTREVISTA AL MÁGISTER NÉSTOR COLAZO

DÍA : VIERNES 28 DE AGOSTO DE 2015. HORA: 10:20HS. LUGAR: AULA DE CLASES DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

DURACIÓN: 26:05 MINUTOS. ENTREVISTADO: MÁGISTER NÉSTOR COLAZO. (Néstor) ENTREVISTADOR: PROFESORA NILCE TOSINI. (Nilce)

-Nilce: ¿Cuál es tu nombre, trayectoria docente, todo lo que hace a tu profesionalidad hoy?

-Néstor: Mi nombre es Néstor Colazo, soy Licenciado en Educación Física, con una licenciatura cursada en la Universidad de Río Cuarto. Soy Magíster en Educación Física con una Maestría cursada a distancia dependiente de la Universidad Pontificia de Salamanca. Tengo la tesis de la maestría relacionada a la gimnasia laboral, ese trabajo fue presentado y aprobado en el año 2005. Me desempeño como docente en el Profesorado de Educación Física de la Escuela Juan Bautista Alberdi de la ciudad de Deán Funes, desde hace 28 años. Soy docente de la universidad Provincial de Córdoba, de la Facultad de educación y salud, más precisamente lo que es la Tecnicatura Universitaria de Actividad Física desde hace 15 años. Y Actualmente me desempeño como delegado nacional de la Federación Argentina de Educación Física. Y desde el año 2012 al año 2015 fui miembro activo de la Red Nacional de la Actividad Física y Desarrollo Humano del área actividad física y trabajo. Desde el año 2002 soy proveedor de 3 empresas nacionales en lo que es el servicio vinculado a la gimnasia laboral, así que bueno, esa es la síntesis que te puedo hacer de lo que es Néstor Colazo

Nilce: Tu inquietud de comenzar a trabajar con la gimnasia laboral ¿cómo surgió?

Néstor: En realidad tomo contacto con un mercado como es Brasil en donde la gimnasia laboral se venía desarrollando con una alta intensidad, por llamarlo de alguna manera. Ya había sido promovida por el Ministerio de Salud de Brasil como una actividad que puede de alguna manera reducir las lesiones que se producen en los lugares de trabajo por movimientos repetitivos o malas posturas durante mucho período de trabajo. Entonces... ¿cuándo yo empiezo a tomar contacto? cuando veo lo que está sucediendo en Brasil me intereso en esa temática y había muchas intenciones aisladas en nuestro país, pero no había un campo desarrollado en la temática. Y bueno, a partir de ese momento me capacité en Brasil, comencé algunas investigaciones como lo que te mencioné anteriormente de la maestría. Y bueno, en la actualidad sigue siendo un área en desarrollo en nuestro país. Yo sigo dando conferencias no solamente en nuestro país sino también en Chile, en Paraguay, en Bolivia. Viajo el próximo mes de septiembre a Brasil para hablar de esta temática, pero considero que en nuestro país todavía es un campo que le falta desarrollo, se habla más de lo que se sabe.

Nilce: ¿Tenés idea si aparte de vos, que sos referente en cuanto a la gimnasia laboral, en nuestro país se está trabajando este tema? ¿A nivel empresarial?

Néstor: sí, sí, sí, se está trabajando. Hubo un programa bajado por el Ministerio de Salud de la Nación que se denomina Pausa Activa pero el cual considero que era totalmente despersonalizado, sin tener en cuenta las condiciones de trabajo por lo cual el impacto que pueda haber tenido en la salud de los trabajadores no es cuantificable y al no ser cuantificable ni medible no deja de ser una intención, a eso le llamo intenciones. Pero creo que para que realmente tenga un impacto en la salud de los trabajadores, su capacidad de producción y eso se vea reflejado de alguna manera en un beneficio para el desarrollo de la capacidad de producción a nivel nacional debería haber acciones coordinadas y no intentos aislados sin sustento para que realmente haya una transformación en cuanto a lo que es la población económicamente activa ¿no? Por eso digo que estamos en desarrollo, es un campo de desarrollo profesional con mucho potencial, pero a futuro. Hoy ~~hoy~~ hoy las casas de formación docente no incluyen esta formación, los profesionales no tienen una claridad conceptual del significado de lo que es la actividad física profesional, de lo que es la aplicación de pausas activas. Muchas veces se utilizan como sinónimos y no lo son, x eso que no podemos salir del espacio estancado (digo yo) en el que estamos.

Nilce: pero vos estás trabajando en eso y las empresas que te contratan supongo han visto los beneficios de utilizar este programa y continuar usándolos en el tiempo ¿no?

Néstor: la referencia internacional del impacto que produce en la salud de los trabajadores es incuestionable, o sea, está totalmente comprobado los beneficios que aporta la pausa, incluso está el documento de la Organización Nacional del Trabajo en donde recomienda después de tantas horas de trabajo una pausa activa. Las empresas tienen información referida a esta temática, lo que yo creo es que cuando la empresa sale a buscar profesionales que le solucionen estos problemas. Los profesionales no estamos capacitados para responder a esa demanda, por eso no hay un crecimiento de la demanda. Entonces aquí viene la famosa discusión,

①



¿qué va primero, el huevo o la gallina? Porque en el año 2006 hubo una resolución de la Superintendencia del Riesgo del Trabajo, esa resolución es conocida como resolución ergonómica, en donde recomienda la adaptación de los puestos de trabajo y los trabajadores y un montón de cuestiones que están ligadas a la seguridad laboral y sí hace referencia a las pausas de trabajo. O sea que un marco legal existe, pero cuando las empresas se quisieron ajustar a esta resolución muchos profesionales de la Educación Física trasladaron a las pausas activas actividades del fitness en la empresa y hemos visto videos en donde se daba a los trabajadores con ropa de trabajo en su horario de trabajo aero-box. Y hago este ejemplo y esta referencia bien fuerte, bien contundente para decir: pero caramba, si no estamos formados ¿podemos dar un servicio para el cual no hemos sido preparados? Entonces ahí está esta discusión. Cuando participábamos en los Congresos organizados por la REDAF Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano REDAF tomaba tres ejes; actividad física y educación, actividad física y salud; y actividad física y trabajo, la distribución de los participantes era 70% en actividad física y educación para lo cual hemos sido formados en Institutos de formación docente en Educación Física, un 20% en actividad física y salud porque bueno, está ligado lo que es la actividad física a la salud...y apenas si llegábamos a un 10% de los participantes dentro del área de actividad física y trabajo....¿por qué? Porque todavía no hay una clara idea de lo que significa, porque no entendemos muchas cuestiones que están ligadas a la salud de los trabajadores. Pero actividad física en el trabajo hace referencia a actividad física como contenido del trabajo, analizar el trabajo que se realiza que demanda actividad física. Entonces es un área que merece investigación, desarrollo, para poder responder a las empresas y contestándote un poco la pregunta que vos me hiciste al principio, la necesidad que ellas tienen pero en función de responder a la actividad física del trabajador... ¿qué hace? ¿Cómo se desempeña? Y ¿cuáles son las condiciones de trabajo? ... Entonces, digamos, es un escenario de especialización que no estamos teniendo. No hay espacios de discusiones importantes... Te decía que yo viajé mucho a Chile, porque ya en Chile hay espacios interministeriales, ministerios nacionales de Chile, espacios de discusión interministerial de lo que es la actividad física laboral, la cantidad de horas de trabajo, el esfuerzo, la carga física, cuál debería ser la compensación a través de las pausas activas, o sea, hay un nivel de discusión mucho más importante que el que tenemos en nuestro país, ese es el gran desafío que hay por delante.

Nilce: Tal cual, tal cual, bueno, vos sabés a qué apunta mi proyecto en la escuela... ¿crees que es viable? ¿se puede trabajar en una escuela también con esta cuestión de la pausa activa?

Néstor: En todos los ámbitos se puede trabajar, el tema es que previo a la aplicación, a la implementación de este programa (pausa x teléfono)..... Mirá, se puede trabajar en todos los ámbitos lo que es importante hacer un relevamiento previo de las condiciones en que se trabaja. Las condiciones de trabajo están relacionadas con el mobiliario, la postura que permanece mayor tiempo de su tarea el docente, cuáles son los movimientos que realiza o los gestos que realiza durante la mayor cantidad de su tiempo de trabajo. En función de esto se elabora una propuesta de intervención. Yo tengo mucha información sobre lo que padecen los docentes en función de la actividad física profesional que realizan que te puedo facilitar para que en función de eso se realicen las investigaciones. Es un camino a medio recorrer porque está el relevamiento de lo que ocurre con los docentes, pero no se investiga el efecto que tendría la aplicación de un programa de pausa activa sobre esos docentes comparando el antes y el después. O sea, se puede aplicar, pero no hay una receta de aplicación para todos los lugares iguales.

Nilce: pero ¿Se está aplicando en otro lugar que no sea la empresa?

Néstor: Hay aplicación de programas en el ámbito público. El Ministerio de Salud de Jujuy, en Salta, yo viajé y tengo referencia de esos, de que se aplica en distintos niveles. Hay municipios que aplican la pausa activa para los recolectores de residuos, porque el esfuerzo que realizan es muy importante digamos, una carga física elevada entonces hay que analizar si las condiciones que realizan esa actividad física son las adecuadas. Por ejemplo, tener en cuenta la distancia que recorren por día, qué cantidad de kilos levantan, cuánto es el esfuerzo que realizan para recoger y lanzar el residuo, o sea, el nivel de esfuerzo físico si se corresponde con la condición física sería un punto de análisis y de investigación hablando en este caso de trabajadores de recolección de residuos. Hay municipios que lo están haciendo, lo están aplicando, hay ministerios, o sea, te estoy dando otros ejemplos que no necesariamente es la empresa privada ¿Qué está faltando? la investigación. Entonces, yo cuando voy y doy una conferencia dejo planteado un montón de cuestiones que no están resueltas y que deberían responderse desde el marco de la investigación. Me ofrezco para poder brindarte este marco y que vos puedas, si lo podés aplicar sería fantástico. Y te voy a tener presente en las conferencias citándote como referencia.

Nilce: La idea es aplicarlo, estos trabajadores están más de 10 horas en la escuela. Son personas que están en oficina, son cargos docentes, entonces las posiciones son muy sedentarias, están haciendo siempre lo mismo prácticamente... ¿qué sugerencias y aportes crees que debería tener en cuenta?

Néstor: hay que ver también, analizar el lugar donde va a aplicarse el programa. Es lo que te dije anteriormente. Analizar las condiciones de trabajo, la carga física, la carga psicológica, las condiciones ambientales, tienen que ver con el ruido, la iluminación porque todo eso repercute de alguna manera en el trabajo. Y después de haber hecho ese relevamiento de las condiciones de trabajo bueno, hacer otro de las cuestiones de la carga postural o física, la cuestión ergonómica, tiene que ver con las posturas, pero las posturas ligadas al puesto de trabajo. O sea, si la silla corresponde y es adecuada para la persona que está sentada en esa silla y en ese escritorio. Si los niveles de altura del monitor corresponden a la postura adecuada de la cabeza y no hay una desviación de la



región cervical por una sobre elevación del monitor o que esté bajo elevado, porque todo el mobiliario repercute en la postura y ocasiona molestias físicas que con el tiempo termina derivando en una lesión. Y no es solamente por uso o sobreuso de articulaciones que se producen las lesiones sino por la sobre carga postural. Estar mal sentado, o sea, no hago nada, pero estoy mal sentado, miro mal el monitor, eso repercute y con el tiempo pasa a ser una molestia física que con el tiempo da baja laboral, ausencia y enfermedad del trabajo.

Nilce: ¿Los beneficios serían todo lo contrario?

Néstor: y bueno, Cuando vos hacés el relevamiento de todas estas cuestiones, modificándolas en favor de la posición correcta del trabajador, evitando llegar a niveles de sobreesfuerzo o de mal uso, más la pausa activa. Porque no es una sola cosa, es todo, tiene que haber una intervención integral. O sea, corrijamos la postura, atendamos los movimientos repetitivos, bajemos las intensidades en el caso de que las hubiere y apliquemos pausa activa. No es tampoco nada milagroso de que vos hacés 10' y solucionás todos los problemas. Por eso comencé diciendo que es un campo en desarrollo en donde la complejidad implica la evaluación o la consideración de varios factores. Entonces la aplicación de la pausa requiere el análisis previo de todos estos factores para que esa pausa sea lo más efectiva posible. No son voy 10' aplico y me voy, si yo estoy 11 horas sentado con una mala postura frente a un monitor, aplico 10' de pausa y ino cambio nada! Ahora, si yo adecuó el puesto de trabajo a la persona, coloco el monitor a la altura que tiene que estar, la silla es la correcta y doy una serie de recomendaciones para que se hagan en mi ausencia más la pausa activa eso es un programa integral de lo que nosotros llamamos trabajo sustentable. La sustentabilidad en el trabajo se da cuando vos tenés en cuenta factores ergonómicos, ejercicios correctivos con el tiempo la unión de esos dos componentes va a hacer que esa persona trabaje más, mejor y saludablemente.

Nilce: ¿vos estarías dispuesto a ayudarnos, darnos una charla?

Néstor: sí, es lo que hago en todos lados.

Nilce: más que nada surgió esto de que no se puede hacer por la vestimenta, eso es lo que sale de algunas encuestas ¿qué pensás de esta afirmación?

Néstor: un límite en la cabeza, no es necesario para hacer la actividad física tener la vestimenta adecuada. Hay que responderles con experiencia, con videos, donde se demuestre que si se puede.

Nilce: ¿vos considerarás que hay gente capacitada para trabajar en esto?

Néstor: hay que capacitarse, no se puede transferir la actividad del fitness a la empresa, porque ahí si entraríamos en que debo tener la vestimenta adecuada para hacer la actividad. No es fitness, esto es una actividad que se aplica en el ámbito del trabajo y tiene ciertas características de aplicación. Entonces, como tiene características especiales y tiene condiciones particulares hay que capacitarse. Porque no se trata de trasladar otra actividad y ponerla dentro de esta actividad que es totalmente distinta. Entonces... como te dije antes... ¿qué va primero, el huevo o la gallina? ¿Qué hacemos? Salimos a decirle a las empresas que es necesario hacer la pausa activa o primero capacitamos a los profesionales para que sean los que van a las empresas y digan, nosotros tenemos las condiciones, las herramientas y la capacitación para llevar adelante el proyecto. Eso es una discusión. Bueno, discusión no, pero ya ha sucedido en nuestro país, como te dije antes, que en el marco legal se dio que las empresas salieron a la búsqueda y los profesionales no estaban capacitados. Entonces, si yo mañana me recibo de Profesor de Educación Física y me invitan para que vaya a trabajar en una clínica para que trabaje con personas con hipertensión...y ...debería capacitarme para poder aplicar mis conocimientos referidos a esa especificidad de la Educación Física. O sea, esto es lo mismo, muy específico del área de la Educación Física y en las casas de formación docente no se realiza esa especialización por lo cual es necesario interiorizarse.

Nilce: muy bien, ¡¡¡muchísimas gracias!!!

③



