

**Universidad de la República
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Informe Final**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD OCUPACIONAL
Pausa activa en ANTEL**

Estudiantes:

Alida ZUNINO

Belén RODRÍGUEZ

Georgina URÍA

Marcela OLIVERA

Docente orientadora:

Ma. Lucía STEFANELLI

Montevideo, Marzo, 2016.

Agradecimientos:

En primer lugar le agradamos a nuestra docente orientadora Ma. Lucía Stefanelli, por su apoyo, esfuerzo y dedicación durante la realización de esta investigación.

Por otra parte, le agradecemos a Aldo Tripaldi y Álvaro Capuccio, docentes del ISEF, por brindarnos información de utilidad para el desarrollo de la tesina, así como también conocimientos a lo largo de nuestra carrera que contribuyeron a nuestra formación.

A la Licenciada Ma. Noel Cardozo por permitirnos realizar observaciones en ANTEL y brindarnos información de utilidad para llevar a cabo nuestro estudio.

A Martín López por recibirnos en su espacio de trabajo con buena disposición y colaborar con las observaciones realizadas de pausa activa.

Por último, le agradecemos a nuestras familias y amigos por su apoyo incondicional durante toda la carrera.

Nos gustaría reflejar nuestro pensamiento frente al esfuerzo realizado en esta investigación, así como también durante los cuatro años de carrera:

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”. Mahatma Gandhi

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Planteamiento del problema.....	6
3. Marco teórico.....	10
3.1 Promoción de la salud.....	10
3.2 Calidad de vida.....	12
3.2.1 Sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles.....	13
3.2.2 Recomendaciones de la OMS.....	14
3.3 Educación física y promoción de la salud.....	15
3.3.1 Actividad física y ejercicio físico.....	15
3.4 Gimnasia laboral.....	16
3.4.1 Contexto de la gimnasia laboral.....	17
3.4.2 Ergonomía y gimnasia laboral.....	18
3.4.3 Postura.....	19
3.4.4 Capacidades condicionales.....	21
3.4.5 Ejercicios de pausa activa.....	22
3.4.6 Indicaciones del referente y explicación de los ejercicios.....	23
3.4.7 Modalidad de trabajo.....	24
3.4.8 Materiales.....	24
4. Objetivos.....	25
4.1 Objetivo general.....	25
4.2 Objetivos específicos.....	25
5. Preguntas.....	26
6. Metodología.....	27
7. Resultados.....	30
8. Análisis.....	38
9. Conclusiones.....	56
10. Referencias bibliográficas.....	58
11. Anexos.....	63
Anexo n°1.....	63
Anexo n°2.....	68
Anexo n°3.....	87
Anexo n°4.....	88

Anexo nº5.....	89
Anexo nº6.....	92
Anexo nº7.....	95
Anexo nº8.....	98
Anexo nº9.....	100
Anexo nº10.....	103
Anexo nº11.....	105
Anexo nº12.....	108
Anexo nº13.....	112
Anexo nº14.....	116

1. INTRODUCCIÓN

Esta investigación se enmarca dentro de la línea de investigación de promoción de la salud y está orientada al ámbito laboral con el fin de relacionarlo con la educación física. La misma es parte del Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud (NIEFDS) del Instituto Superior de Educación Física (ISEF) de la UDELAR.

La investigación se desarrolló con el apoyo de la empresa de telecomunicaciones ANTEL, en donde se llevaron a cabo observaciones de sesiones de gimnasia laboral. Este emprendimiento que se lleva a cabo desde el año 2012 en la empresa, se denomina “pausa activa”.

Los/as funcionarios/as administrativos que trabajan en ANTEL generalmente realizan actividades repetitivas a lo largo de la jornada laboral que los/as hacen más vulnerables a adoptar posturas y hábitos de vida sedentarios y no saludables. Es por esto que el objetivo de esta investigación fue reconocer los aportes que puede otorgar la educación física a la pausa activa para la promoción de la salud de los/as trabajadores/as. Se observaron sesiones de pausa activa en ANTEL con el objetivo de describir y determinar los aspectos predominantes trabajados, identificar si predominaron ejercicios para mejorar la postura y por último establecer si los aspectos identificados de las observaciones se relacionan con las recomendaciones de la OMS (2010).

Se pretende que la investigación sea un antecedente para los/as licenciados/as que quieran desempeñarse en el área de la gimnasia laboral, así como también para aquellos/as estudiantes que formen parte de la licenciatura en educación física.

Por último, cabe destacar la relevancia que posee este tipo de temática en relación a la educación física laboral, la promoción de la salud y la prevención de ECNT. A raíz de ello se pretende aportar nuevas miradas y reflexiones que contribuyan al proceso de formación de docentes de educación física y a generar insumos para futuros estudios.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el ámbito laboral las condiciones de trabajo no son sumamente favorables para los/as empleados/as, ya que la salud del/la trabajador/a y su colectivo se ve afectado dejando secuelas y generando deterioro, esto se entiende como una problemática actual en todos los ámbitos laborales (Muracciole, 2011). En relación a ello se destaca la importancia de las condiciones y medio ambiente de trabajo. las mismas pueden generar:

Efectos directos o indirectos, positivos o negativos, sobre la vida y la salud física, psíquica y/o mental de los trabajadores. Dichos efectos están en función de la actividad o trabajo efectivamente realizado, de las características personales, de las respectivas capacidades de adaptación y resistencia de los trabajadores (...) (Neffa, citado en Muracciole 2011, p.25).

Muracciole (2011) establece que el medio de trabajo es una parte importante en la vida del hombre y de la mujer y que la salud depende en gran parte de las condiciones de trabajo. Hoy en día estas condiciones generan una gran carga física y mental a la que se ven sometidos los/as trabajadores/as durante la jornada laboral, esto puede dar lugar a la fatiga así como también generar enfermedades relacionadas al trabajo (Muracciole, 2011). Otro factor de riesgo es el sedentarismo, aspecto que influye en la salud de los/as trabajadores/as y favorece las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Como primer antecedente para la investigación se toman datos que brinda La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en relación al aumento del sedentarismo en la población de América Latina y el caribe. Se estimó en el 2005 un estudio en el que se promediaron 170,000 muertes, en base a ello se concluyó que existía un mayor riesgo en las personas que no practicaban ningún tipo de actividad física frente a las que si la realizaban de forma regular. (Collazos, 2004) A partir de estos datos resulta importante relacionar las condiciones actuales de trabajo con un estilo de vida sedentario, tomando al primero como un posible factor influyente en dicho estilo de vida.

El segundo antecedente corresponde a datos estadísticos en Uruguay en cuanto a las ECNT. El 63% de las muertes del mundo corresponden a este tipo de enfermedades, siendo las principales causas de mortalidad.

En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad. En Uruguay (anexo I), las ENT son la causa de 85% del total de muertes: 30% enfermedades cardiovasculares, 27% cánceres, 19% otras ENT, 8% afecciones transmisibles maternas, perinatales y nutricionales, 7% lesiones, 7% enfermedades respiratorias crónicas, 2% diabetes (OMS, 2011).

Cabe destacar que en hoy en día los/as funcionarios/as administrativos realizan actividades repetitivas a lo largo de la jornada laboral, cuestión que los hace más vulnerables a adoptar posturas y hábitos de vida sedentarios y no saludables, así como también a poseer ECNT. Es importante mencionar que las mismas afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones. Algunos factores que pueden favorecer estas enfermedades son la rápida urbanización y la mundialización de modos de vida poco saludables. (OMS, 2015)

Esta propuesta tiene como tercer antecedente una investigación realizada en ANCAP, la misma fue de tipo exploratoria y con intervención en dicha empresa, denominada “Promoción de la salud en el ámbito laboral: la Educación Física en ANCAP” (Aire, et al, 2015). La misma fue aprobada por el Programa de Apoyo a la Investigación Estudiantil (PAIE) de la Comisión Sectorial de Investigación Científica (CSIC) de la Udelar (2014). Sus objetivos consistieron en: identificar los beneficios de la educación física en el medio laboral desde la percepción y adhesión de un grupo de trabajadores/as de la oficina central de ANCAP. En cuanto a los resultados de dicha investigación, se destacan beneficios en la salud (física, social y mental) mediante la mejora de las relaciones interpersonales y el rendimiento de los/as trabajadores/as. Más específicamente, se obtuvieron resultados a partir de la percepción de los/as participantes de las intervenciones de educación física laboral (EFL) en ANCAP, comparando encuestas realizadas al comienzo y al final de la experiencia, a partir de las cuales se destaca la mejora en la percepción de la postura y el estado anímico. Se trata de una investigación empírica de campo, en donde se realizó el seguimiento de instancias prácticas de educación física en el medio laboral y encuestas a los participantes. A raíz de dicha investigación se obtuvo como conclusión que la EFL influye positivamente en la adquisición de hábitos de vida saludables dentro y fuera del trabajo, mejorando la frecuencia semanal de actividad física, la postura y la alimentación (esta última en menor porcentaje). Para la presente investigación se torna relevante el uso de este antecedente, ya que a partir del mismo se desprende la

posibilidad de investigar la relación entre gimnasia laboral y educación física. (Aire, et al, 2015).

Por último, el cuarto antecedente de la investigación hace referencia a la empresa ANTEL (Administración Nacional de Telecomunicaciones). La misma cuenta con un área perteneciente a la división de recursos humanos (RRHH) en donde se encuentra la unidad de apoyo al personal, la misma brinda políticas de salud orientadas a los/as trabajadores/as. Algunos de los programas para el desarrollo de la calidad de vida que se llevan adelante en la empresa son: prevención del uso de drogas en el trabajo y la familia, actividades para la promoción de la salud, juegos deportivos, talleres de calidad de vida, grupo de corredores, club de donantes de sangre y campaña de vacunación. (ANTEL, 2015).

Más específicamente, la división de RRHH desarrolla también el programa de gimnasia laboral con el objetivo de promover la mejora en la calidad de vida de quienes trabajan en la empresa. El proyecto de gimnasia laboral surgió en la unidad de apoyo al personal en noviembre de 2012 como un plan piloto. Las intervenciones son llamadas “pausa activa” y consisten en ejercicios de bajo impacto acompañados de recursos metodológicos que permiten la distracción de la rutina laboral, esto es denominado descanso activo y se efectúa dos veces por semana durante quince minutos. Se trabaja fundamentalmente la movilidad articular, la fuerza resistencia leve y el estiramiento, estos elementos se combinan con el fin de propiciar un ambiente distendido en donde se abstraiga la mente del trabajo. Uno de los objetivos principales es de carácter preventivo, ya que los ejercicios están destinados a evitar patologías, así como también prevenir el estrés y mejorar la performance del trabajador en la empresa. Otro objetivo de la pausa activa es incidir en aspectos fisiológicos a partir de la disminución en el índice de enfermedades psicosomáticas (fatiga, estrés, sedentarismo), mejorar la circulación sanguínea, oxigenar músculos y tendones, y prevenir lesiones por esfuerzo repetitivo. En relación al aspecto psicológico se pretende mejorar la motivación y la concentración, así como también mejorar el entorno y las relaciones entre compañeros/as en cuanto al factor socio afectivo. (RR HH, ANTEL, 2015).

Respecto a las condiciones de trabajo en ANTEL, cabe destacar que en este ámbito, los/as trabajadores/as tienen como beneficio el acceso a sesiones de gimnasia laboral (pausa activa), a raíz de ello se cree relevante estudiar sobre la pausa activa en

ANTEL, y relacionar dicho estudio con la educación física y la salud en el ámbito laboral.

Se considera que esta investigación es relevante en relación al sedentarismo y sus consecuencias a nivel regional y mundial. Esto puede justificarse a partir de las condiciones de vida actuales, debiendo ser la actividad física un hábito de vida necesario para promover la salud y disminuir la aparición de ECNT.

Por otra parte, cabe destacar la falta de antecedentes específicos en Uruguay respecto a la gimnasia laboral, y la escasa bibliografía existente en la región en relación a dicha temática.

Se cree que esta investigación es importante tanto para la empresa como para los trabajadores. En primer lugar realizar un estudio en la empresa sobre una de las actividades que allí se realizan, puede aportar insumos que permitan visualizar o no el cumplimiento de los objetivos planteados por la empresa. Los resultados obtenidos también pueden ser utilizados con el fin de potenciar las fortalezas y superar las debilidades en relación a la gimnasia laboral. En cuanto a los/as trabajadores/as, se cree que realizar una investigación que analice datos respectivos a la promoción de la salud de los mismos, puede ser beneficioso si la empresa considera los registros obtenidos con el fin de continuar generando programas y actividades que propicien la adquisición de hábitos de vida saludables.

Por último, identificar los aportes de la educación física en el ámbito laboral, enriquece la formación de los/as estudiantes y licenciados/as en educación física e incita a continuar investigando en relación a la temática.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Promoción de la salud

El concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud (1985) indica que la misma es: “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, citado en Ferrara, 1985, p.20). Esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió en reemplazo de una noción que se tuvo durante mucho tiempo, en donde la salud era simplemente la ausencia de enfermedades biológicas. (OMS, citado en Ferrara, 1985).

A partir de la definición de la OMS, el doctor Ferrara determinó tres áreas de la salud: física, mental y social. En cuanto al área de la salud física la misma corresponde a la capacidad de la persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantean. La salud mental es el equilibrio de la persona con su ámbito y el que lo rodea. La última área, salud social, es la combinación de las dos anteriores, abarca la posibilidad del hombre de comprender y solucionar los “conflictos” que la interacción impone entre el hombre y su medio, dichos aspectos son los que medirán el concepto de salud del área. (Ferrara, 1985)

La promoción de la salud es “el proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla”. (Sierra, citado en Benia, 2008, p.30)

En la primera Conferencia Internacional sobre promoción de la salud, el 21 de noviembre de 1986 en Ottawa, se determina que la promoción de la salud debe brindar a los pueblos los medios necesarios para mejorar la salud y poder ejercer un mayor control sobre esta. A partir de ella se pretende generar igualdad de condiciones proporcionando los medios necesarios para que cada individuo pueda desarrollarse en su máximo potencial. “Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.” (OMS, 1986)

Salud ocupacional

De acuerdo a la OMS, la salud ocupacional es definida como:

Una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar físico mental y social de los trabajadores y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. (OMS citado en Nieto, 2015, p.3)

A su vez, la salud ocupacional también se encarga de “habilitar a los trabajadores para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo”. (OMS, citado en Nieto, 2015, p.3).

Cabe destacar que la salud ocupacional tiene implicancia tanto en los efectos negativos como en los efectos positivos que puede tener el trabajo. La misma es de carácter preventivo. (OMS citado en Nieto, 2015).

Existe un marco legal en el área de la Salud Ocupacional, donde se ha implementado, desde 1999, un sistema de actualización de ciertas normativas relacionadas a la salud, seguridad e higiene en el trabajo (anexo nº1).

Por último, se menciona que:

Es clave construir en las empresas una cultura de salud laboral, para combatir el sedentarismo inclusive en el mismo puesto de trabajo, y sobretodo atacar al mal del siglo XXI: el dolor de espalda. Para ello se pueden diseñar actividades según los objetivos y disponibilidad de recursos de la empresa, las cuales incluyen programas individualizados para cada grupo o para cada uno de los empleados acerca de: Actividad física, nutrición y hábitos saludables dentro y fuera del trabajo. (Fernández, 2016, p.1-2).

De este modo, los mensajes impartidos por los profesionales de la salud, ayudarán a los trabajadores a comprender los beneficios de llevar una vida sana. (Fernández, 2016)

Programa de salud del Ministerio de Salud Pública

La división de salud ambiental y ocupacional (DISAO) del Ministerio de Salud Pública (MSP) tiene como misión el desarrollo de acciones desde la Salud Pública “para el logro de un ambiente saludable, hacia un modelo de desarrollo sustentable que brinde óptima calidad de vida a la población” (MSP, 2015, p.1). La visión de esta división es constituirse a nivel Nacional en la salud ambiental y ocupacional (MSP, 2015), y sus competencias son:

Identificar, analizar, prevenir y controlar los factores y situaciones de riesgo ambiental y ocupacional que afecten la salud. Contribuir al desarrollo de políticas, normativas e intervenciones en materia de salud ambiental y ocupacional. Implementar un sistema de vigilancia en salud ambiental. Promover el desarrollo de la salud ocupacional como parte de la salud pública y su incorporación al Sistema Integrado de Salud. Proponer programas orientados a favorecer la presencia de condiciones de medio ambiente y trabajo saludable. (MSP, 2015, p.1)

Programa de salud de la Facultad de Medicina - UdelaR

El Departamento de Salud Ocupacional de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República, durante el decanato del Profesor Dr. Pablo Carlevaro, en los años 1987 y 1988, inició la formación de docentes en salud ocupacional. Algunos de los objetivos iniciales abarcan la consolidación de una estructura de índole académico capaz de profundizar en el conocimiento de las relaciones y vínculos entre la salud y el trabajo. De esta manera, se inició un proceso de formación de recursos humanos en el área de la salud pública, en él participaron docentes de medicina preventiva y social, la dirección del Hospital de Clínicas y la estructura de salud ocupacional. (Fmed, 2015).

3.2 Calidad de vida

Este concepto abarca muchos aspectos dentro de la vida de cada persona; aspectos de experiencia y satisfacción propia, que podrán compartirse o no con los demás. La expresión “calidad de vida” es muy relativa, en ella influyen características sociales, psicológicas, físicas, culturales, entre otras, que atraviesan a la persona y condicionan la valoración que cada individuo hace de la misma. (Gómez, 2005).

La OMS (1995) proporciona la siguiente definición para referirse a la calidad de vida:

La percepción de un individuo de su posición en la vida, en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, en relación con sus metas, objetivos, expectativas, valores y preocupaciones. Se puede considerar como uno de los determinantes del nivel de salud. (WHOQOL Group, citado en Tripaldi, Stefanelli, 2016).

Algunos indicadores que intervienen en la percepción de la calidad de vida de las personas son: la actividad física, la salud, la alimentación, la educación y la ocupación. (Pérez, 2013)

3.2.1 Sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles

Mientras que la actividad física presenta beneficios para la salud, el sedentarismo es una conducta perjudicial para la misma (Guallar, citado en Moral, 2013). Se define al sedentarismo como la falta de actividad física o inactividad física, entendida la misma como una conducta o un estilo de vida (Gómez, 2005).

En palabras de Fraga (2005) es:

...considerado um dos principais fatores de risco das doenças crônico-degenerativas (infartos, derrames, câncer, diabetes tipo II, etc.), também chamadas doenças da civilização silenciosas, não-transmissíveis ou não-comunicáveis, o sedentarismo marca, a contrapelo, o lugar de destaque do estilo de vida ativo na promoção da saúde, dá 'vitalidade' ao texto da vida ativa. (Fraga, 2005, p.29).

La obesidad y su incremento ha sido relacionada en numerosas investigaciones con el sedentarismo cuya prevalencia ha alcanzado niveles epidémicos. (World Health Organization citado en Moral, 2013)

Por su parte, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son de larga duración, evolucionan lentamente en la mayoría de los casos y no se traspasan de persona a persona. Los principales tipos de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), las enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica y asma), el cáncer y la diabetes (OMS, 2015).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) los principales factores de riesgo de las ECNT son tabaquismo, sedentarismo, obesidad, consumo de alcohol, baja ingesta de frutas y hortalizas, hipertensión arterial e hiperglucemia (OPS, citado en Franklin, 2010)

3.2.2 Recomendaciones mundiales de la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) expresa ciertas recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, remarcando tres niveles dependiendo del rango de edad. El primer nivel reúne a las edades comprendidas entre los 5 y 17 años, el segundo nivel entre los 18 y 64 años y el tercer nivel es a partir de los 65 años en adelante. (OMS, 2010).

La OMS (2010) aconseja que los adultos a desarrollar un programa mínimo de actividad física aeróbica moderada semanal de 150 minutos o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de ambas, por otro lado indica que la actividad física aeróbica debe ser realizada en sesiones de diez minutos como mínimo y que además se deben incluir ejercicios de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos o más días en la semana.

La OMS sugiere que “para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.” (OMS, 2010. p. 24)

Dichas recomendaciones son aplicables a todos los adultos sanos de 18 a 64 años de edad, a menos que su estado médico aconseje lo contrario, independientemente de su género, raza, etnicidad o nivel socioeconómico. Son también ajustables a las personas de ese grupo que tengan enfermedades crónicas no transmisibles y no relacionadas con la movilidad, como la hipertensión o la diabetes. (OMS, 2010).

Realizar actividad física durante períodos de tiempo prolongados mejora las funciones cardiorrespiratorias, ayuda a mantener y disminuir el peso corporal así como también ayuda a enlentecer la pérdida de minerales en la columna vertebral y en las

caderas. En algunos casos se deberá realizar una mayor cantidad de minutos semanales para obtener dichos beneficios. (OMS, 2010)

A este nivel de actividad física la OMS lo justifica de la siguiente manera:

Hay evidencia científica clara, basada en estudios correctamente realizados, de que, en comparación con las personas inactivas, las personas físicamente activas presentan una mejor forma física, un menor perfil de riesgo de diversas dolencias discapacitantes y una menor tasa de enfermedades no transmisibles crónicas. (OMS, 2010. p. 24)

3.3 Educación Física y promoción de la salud

La educación física orientada a la salud tiene como objetivo adoptar hábitos de ejercicio físico que puedan incidir de forma positiva sobre la calidad de vida y la salud de las personas (Delgado, citado en Muracciole, 2011). En relación a esta definición, Muracciole (2011) explica que al desarrollarse la condición física en las clases de educación física se da “un mantenimiento de la funcionalidad corporal de forma adecuada posibilitando la autonomía personal en la práctica de actividad física y en tareas cotidianas que requieren de la misma, así como previniendo la aparición de enfermedades” (Muracciole, 2011, p.22). También se establece que con la educación física se “intentaría conseguir un desarrollo pleno de la persona, donde la práctica se convierte en un hábito más de vida” (Muracciole, 2011, p.23) por generar disfrute, satisfacción personal y social al realizarla (Muracciole, 2011).

Los beneficios logrados en la práctica de educación física, por la búsqueda de la mejora de la calidad de vida de las personas, “deben considerarse desde una perspectiva fisiológica, social y psicológica, logrando así promocionar la salud bajo una concepción integral” (Muracciole, 2011, p.23).

3.3.1 Actividad física y ejercicio físico

Mazza et al. (2011) define a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por la contracción muscular esquelética. El resultado es un incremento sustancial del gasto energético por sobre el gasto de reposo”. Este autor

determina que la actividad física se clasifica en dos tipos: la actividad física no estructurada y la actividad física estructurada o ejercicio físico. La actividad física no estructurada son aquellas actividades de la vida diaria (por ejemplo: limpiar, caminar, jugar con los niños) y el ejercicio físico es “todo programa de actividad planificada, estructurada y repetitiva de manera sistemática, que implique movimiento corporal” (Mazza, 2011, p.15).

Se establece que el ejercicio físico es “un subconjunto de la actividad física que se define por la realización de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de desarrollar o mantener una o varias componentes de la condición física.” (Casperson y cols. citado en Preobrayensky, 2006, p.26).

Realizar ejercicios físicos mejora y mantiene la aptitud física y el bienestar de la persona, para ello tiene que haber ciertos criterios como el tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión del ejercicio, y que estos se adapten a las capacidades del individuo (Montero, 2014).

3.4 Gimnasia Laboral

Se define a la gimnasia laboral como una forma de prevenir en el ámbito de trabajo las lesiones por esfuerzos repetitivos y disturbios osteomusculares relacionados al trabajo (LER/DORT): “*um método efetivo na prevenção das LER/DORT, já que ela garante o alongamento e melhoria da nutrição articular*” (Reis, citado en Figueiredo, 2005, p.68).

Se establece que la gimnasia laboral “*consiste em exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho, e atuam de forma preventiva e terapêutica*” (Días, citado en Figueiredo, 2005, p.68). La autora agrega que este tipo de gimnasia no sobrecarga ni eleva el cansancio del trabajador, ya que es leve y de corta duración (Días, citado en Figueiredo, 2005). Figueiredo conceptualiza a la gimnasia laboral como:

“...uma actividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho” (Figueiredo, 2005, p.69).

La gimnasia laboral es también denominada como “Gimnasia en la Empresa” o “Pausa Laboral”, es una actividad con objetivos que apuntan a la promoción de la salud del/a empleado/a, a las mejoras en las condiciones de trabajo y a la preparación para realizar actividades diarias fuera del ámbito laboral (Silva, citado en Arregui, 2012). Se promueve entonces a la misma, como una alternativa en el ámbito laboral para el cuidado de la salud de los/as trabajadores/as. (Maciel, citado en Arregui, 2012).

La pausa activa o gimnasia laboral posee beneficios que giran en torno al mejoramiento de la imagen corporativa, las relaciones sociales laborales, la capacidad de estrés por parte de los/as trabajadores/as y la disminución de horas de trabajo. (CHSCV, 2015). La importancia no radica sólo en el aumento de actividad física laboral sino también en disminuir el tiempo en actividades sedentarias. (Chau, en CHSCV, 2015).

Algunos objetivos que tiene la gimnasia laboral son:

“Reduzir a fadiga muscular; promover a consciência corporal a saúde e o bem-estar; promover a integração entre os funcionários, reduzir o número de acidentes de trabalho, aumentar a motivação e a disposição para o trabalho, prevenir doenças ocupacionais”(Picoli y Guastelli, citado por Figueiredo 2005, p.69).

Otro objetivo que se plantea es que se dé la implementación de un programa de actividad física en el ámbito de trabajo, de forma que se estimule a los/as trabajadores/as para que adopten un estilo de vida activo. Este objetivo lo que busca es disminuir las inasistencias en el ámbito de trabajo (Germignani, citado en Figueiredo, 2005).

3.4.1 Contexto de la gimnasia laboral

Figueiredo (2005) explica que la gimnasia laboral no es una actividad que surgió recientemente. Según Lima (2003) citado por Figueiredo, el primer registro sobre esta actividad trata de 1925 en Polonia. Fue llamada gimnasia de pausa y estuvo destinada a operarios, luego surge en Holanda y Rusia. Según Álvarez (2002) citando por Figueiredo (2005) la gimnasia laboral surge en Japón en el año 1928, donde se establece

que fueron los empleados de correos los que comenzaron a frecuentar las sesiones de gimnasia diariamente, intentando lograr la descontracción muscular y el cultivo de la salud (Ibídem, citado en Arregui, 2012). Después de la II Guerra Mundial, el hábito de realizar gimnasia fue difundido por el país, y en la actualidad, un tercio de los trabajadores japoneses se ejercita en sus empresas (Ibídem, citado en Arregui, 2012). Esto trajo como resultado la disminución de los accidentes de trabajo, el aumento de la productividad y la mejoría del bienestar general de los trabajadores.

Arregui (2012) plantea que el trabajo industrializado, mecanizado y automatizado, está orientado a alcanzar la mayor productividad y mejorar la calidad de los productos. Como consecuencia de este tipo de trabajo, se imponen condiciones perjudiciales para la salud humana. Seguido de esto, se plantea que la competitividad del mundo moderno pone al hombre en situación cada vez más estresante y termina por comprometer la calidad de vida y la salud del/la trabajador/a. Ante esta situación las empresas comienzan a adoptar algunas medidas para enfrentar los referidos problemas, entre éstas se encuentra la práctica de la Gimnasia Laboral (Hoffman y Harris, citado en Arregui, 2012).

3.4.2 Ergonomía y gimnasia laboral

Ferrer (1988) considera que el trabajo en la modernidad y en la actual sociedad de consumo, ocasiona en las personas vicios posturales que de no corregirse a tiempo, pueden convertirse en lesiones difíciles de revertir. Actitudes tan sencillas como la forma de sentarse, levantar un objeto o la posición de la espalda frente a un escritorio son las que a diario se realizan, su mala ejecución provoca compensaciones físicas que generan dolores o enfermedades. En este sentido, es que se relaciona la gimnasia laboral con la ergonomía. Moares e Soares (1989) citado por Figueiredo (2005) establecen que la ergonomía posibilita al trabajador/a la satisfacción del bienestar y mejora el confort, disminuye la carga cognitiva, psíquica y física, evita enfermedades y lesiones, así como también optimiza el desempeño de la tarea, la productividad y el rendimiento laboral.

Según Figueiredo (2005) los ejercicios de la gimnasia laboral son necesarios para los trabajadores que habitualmente desempeñan su trabajo en escritorios. Algunos ejemplos de ejercicios que propone el autor son: elevaciones de brazos, ejercicios dorsales acompañados de movimientos laterales, estiramiento de tronco hacia los laterales, elongación de tríceps y elongación de antebrazos (anexo n°2).

Los músculos que se encuentran involucrados en los ejercicios de pausa activa son, dentro de los músculos del tronco: dorsal (posterior, ancho), redondo menor, redondo mayor, infraespinoso, recto abdominal, oblicuos. Dentro de los músculos de miembros superiores: deltoides (haz anterior y porción media), bíceps, braquial anterior, supinador largo, tríceps (brazo externo, porción larga, vasto interno). Dentro de los músculos de miembros inferiores: cuádriceps (vasto externo, recto anterior, crural, vasto interno), glúteo medio, glúteo mayor, bíceps crural (porción larga y porción corta), aductor medio, aductor mayor, recto interno, pectíneo, gemelo interno, gemelo externo, sóleos, plantar delgado (Delavier, 2012. p. 2/124).

3.4.3 Postura

Según Tribastone (1991) “la postura funcionalmente puede considerarse como el conjunto de las relaciones existentes entre el organismo entero, las distintas partes del cuerpo y el ambiente que lo rodea.” (Tribastone, 1991, p.43) Existen tres componentes estructurales de la postura, generalmente los mismos se encuentran integrados, se trata de la postura mecánica, la neurofisiológica y la psicomotora. Cuando se adquiere una posición erguida, influyen ciertos factores sobre la postura: los hereditarios y familiares; la enfermedad; y la reactividad psicofísica emocional, los hábitos y el ejercicio físico. Las actitudes posturales incorrectas alteran la estática y la dinámica del cuerpo, las mismas son vicios posturales que ponen en evidencia la adaptación de las distintas posiciones asumidas (Tribastone, 1991).

- Regulación de la postura

El sistema nervioso central tiene un papel importante en el mecanismo de regulación de la postura, incidiendo en el movimiento mediante esquemas motores, en donde los huesos, las articulaciones y los músculos desempeñan el papel de ejecutores mecánicos en el ámbito de un todo regulado por las leyes de la neurofisiología (Tribastone, 1991). El mecanismo de regulación de la postura se puede representar mediante bloques. El primero hace referencia a un centro superior donde se encuentra el cerebro, cerebelo y el tronco encefálico; el segundo está representado por las interneuronas alfa y gama contenidas en la médula espinal; el tercero comprende al músculo (aunque también puede contener los factores que influyen en la respuesta retráctil, fuerza y resistencia), y el cuarto comprende a los husos neuromusculares. (Tribastone,1991).

- La relajación

Según Tribastone la relajación voluntaria es un elemento muy importante en el ámbito de la actividad motora en general y de la motricidad terapéutica en particular, ya sea por la regulación de la función tónica o por la estructuración del esquema corporal (Tribastone, 1991). Por lo tanto, la relajación es una actividad que no puede imponerse, si no que el individuo tiene que ser educado para lograrlo, a través de entornos tranquilos, no demasiado luminosos y con temperatura agradable. La comodidad en la vestimenta debe ser adecuada y el individuo debe cerrar los ojos durante la actividad, con el fin de disminuir las estimulaciones de origen óptico (Tribastone, 1991, p. 96).

- Enfermedades de columna

La postura se ve influida por las diversas etiologías que afectan a las diferentes estructuras que componen a la columna vertebral: óseas, musculares, ligamentos, tendones y fascias. La afectación de una de las estructuras influirá en las demás por la interrelación que tienen las mismas (Mazza et al, 2011). Cabe destacar que los programas de trabajo para este tipo de enfermedades deben incluir a la columna en su globalidad, y no deben centrar sólo el trabajo en un sector de la misma. También se

resalta la importancia del trabajo de fortalecimiento y resistencia muscular para las enfermedades de columna, los cuales deben ser considerados un pilar fundamental para preservar y tratar las enfermedades que causan esta patología (Mazza et al, 2011).

3.4.4 Capacidades condicionales

- **Fuerza**

“Cualquier contracción muscular produce fuerza. Esta fuerza puede aplicarse para superar o contrarrestar resistencias.” (Kunz et al, 1991. p. 149).

Dependiendo de la duración y la magnitud de la fuerza desarrollada se distinguen tres tipos de fuerza: fuerza máxima, entendida como la máxima fuerza que se puede aplicar contra una resistencia, ya sea de forma estática o dinámica; fuerza explosiva, aquella que depende principalmente de la contracción intramuscular y mueve al propio cuerpo o parte de él con la máxima velocidad posible; y fuerza-resistencia, capacidad que tiene el músculo de resistir a la fatiga durante tiempos prolongados o repetitivos (Kunz et al, 1991).

- **Resistencia**

Se considera a la resistencia una capacidad que comprende dos conceptos relacionados, los mismos son la resistencia muscular y la resistencia cardiorrespiratoria. La primera “hace referencia a la capacidad de músculos individuales” (Wilmore y Costill, 2004, p.216), mientras que la segunda consiste en la capacidad del cuerpo para mantener ejercicios prolongados rítmicos. Cabe destacar que la resistencia cardiorrespiratoria se relaciona con el desarrollo de los sistemas cardiovascular y respiratorio, cuestión que la vincula directamente con el desarrollo aeróbico. (Wilmore&Costill, 2004).

- **Velocidad**

Se establece que la velocidad es “la capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo determinado por las condiciones dadas, sobre una base doble: la movilidad de los procesos en el sistema neuromuscular y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza” (Frey citado en Weineck, 2005, p.355).

3.4.5 Ejercicios de pausa activa

- Movilidad articular:

Los huesos pueden estar unidos con otros de forma fija o móvil conformando articulaciones. Las mismas se clasifican en sinartrosis y diartrosis. La sinartrosis se trata de uniones fijas entre huesos mediante un material que imposibilita la existencia de movilidad en la zona. Por otro lado, la diartrosis se trata de la unión móvil de los huesos con la articulación. La estructura de este tipo de articulación está conformada por la superficie articular, cápsula articular y cavidad articular (Weineck, 2007).

- Fortalecimiento muscular:

Se reconocen tres tipos de fortalecimiento muscular: dinámico, estático o isométrico, e isocinético. En el fortalecimiento dinámico se desarrolla fuerza mediante la acción muscular que modifica la distancia entre los puntos de inserción del músculo. Cuando disminuye dicha distancia se trata de una contracción concéntrica y cuando aumenta la distancia entre los puntos de inserción, se trata de una contracción excéntrica. En el fortalecimiento estático o isométrico, la fuerza se desarrolla por la contracción muscular sin modificar la longitud del músculo y respetando el ángulo de la articulación involucrada. En el fortalecimiento isocinético es necesaria la utilización de dinamómetros isocinéticos que controlan la velocidad de movimiento como también, la planificación de la actividad teniendo en cuenta la frecuencia, el tipo y el volumen del

ejercicio, la técnica de ejecución y la progresión y el mantenimiento de la misma (Mazza et al, 2011).

- **Elongación:**

La elongación debe de ser prudente, con ausencia de dolor, para devolver al músculo su longitud normal sin causar lesiones. Su importancia se ve reflejada en la eliminación de toxinas, lubricación de las articulaciones por el aumento de producción del líquido sinovial y en la recuperación del tono normal del músculo (Castro, 2009).

Los conceptos terapéuticos se basan principalmente en el fortalecimiento muscular, sin considerar que la elongación de los grupos musculares acortados es muy importante al momento de compensar desbalances musculares (Garbe, citado en Manzur, 2008).

- **Masajes:**

Cuando se aplica un masaje comienza un proceso de limpieza celular; se relajan los músculos liberando la presión sobre los vasos linfáticos y se eliminan desechos celulares rápidamente. “En cinco minutos aumenta la velocidad de eliminación de sustancias relacionadas con la respuesta al estrés: adrenalina, histamina, cortisol...y el oxígeno de los tejidos de un 10 a 15 por ciento (Inkeles, citado en Castro, 2007. p. 1).

Se distinguen tres tipos de masaje: terapéutico (se utiliza para recuperar lesiones); deportivo (se utiliza en la preparación de deportistas y puede cumplir con diferentes requerimientos, entre ellos se encuentra el calentamiento o la recuperación post-esfuerzo) e higiénico (se utiliza con fines de relajación, eliminación de estrés o por fines estéticos) (Castro, 2007. p. 1).

3.4.6 Indicaciones del referente y explicación de los ejercicios

El docente puede utilizar consignas con intención activadora, con intención de explicación biomecánica, con intención de búsqueda de intensidades y con intención de obtener referencias sensoriales y perceptivas. En las consignas iniciales se debe explicar sintéticamente lo que va a practicarse, otras consignas pueden estar apuntadas a: el reto

o desafío, la cooperación, la búsqueda y experimentación, reforzar de forma positiva y explicar el sentido de las estrategias didácticas (Giraldes, 2011)

3.4.7 Modalidad de trabajo

En relación a la modalidad de trabajo individual, se destaca que la misma permite a las personas obtener una mayor concentración en el ejercicio y los propios movimientos. Por otra parte permite al referente corregir individualmente a cada participante y adaptar el ejercicio según el nivel de dificultad que pueda realizar el alumno. Este tipo de trabajo también permite realizar “variaciones adaptadas a las características de los alumnos” (García, 2009, p.1), planificar en función de niveles de ejecución, responder preguntas y observar y contactar con los alumnos (García, 2009).

Respecto a la modalidad de trabajo grupal y en parejas, se considera que la misma persigue objetivos sociales, entre ellos: favorece el contacto personal, promueve la integración social, favorece el sentido de grupo y mejora las relaciones interpersonales. (Licea, 2012)

3.4.8 Materiales

Los materiales y el espacio son un planteamiento didáctico en el cual se apoya una estrategia de intervención docente. El mismo docente tiene que organizar el espacio y los materiales de forma tal que inviten a ser utilizados para un fin concreto. Por otro lado, el docente para construir ambientes de aprendizaje, debe tener en cuenta la utilización de todo tipo de recursos materiales para su construcción: materiales convencionales, de desecho, de fabricación propia, entre otros (Blández, 2005).

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general

Reconocer los aportes que puede otorgar la educación física a la pausa activa para la promoción de la salud de los trabajadores

4.2 Objetivos específicos

Describir y determinar los aspectos predominantes que se trabajan en las diez sesiones observadas de pausa activa en ANTEL

Identificar si hay una predominancia de ejercicios para trabajar y mejorar la postura

Establecer si los aspectos identificados se relacionan con las recomendaciones de la OMS en función de lo observado en las sesiones de pausa activa.

5. PREGUNTAS

¿Qué aportes puede otorgarle la educación física a la pausa activa para la promoción de la salud de los trabajadores?

¿Cuáles son los aspectos que predominan en las sesiones de pausa activa en ANTEL?

¿Predominan en la pausa activa ejercicios para trabajar y mejorar la postura?

¿Qué relación pueden tener los aspectos identificados en las observaciones con las recomendaciones de la OMS?

6. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

Se entiende por metodología al “... modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas...” (Taylor y Bogdan, 1987, p. 15). Es por esto que se desarrolla esta investigación tratando de encontrar, mediante observaciones, aspectos de la educación física que complementen los programas de gimnasia laboral o pausa activa en relación a la salud de los/as trabajadores/as.

En este sentido, se reconoce a la metodología cualitativa como “... la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.” (Taylor y Bodgan, 1987, p.20)

Se trata de una investigación descriptiva con un diseño cuanti-cualitativo, donde se utiliza la observación sistemática de sesiones de pausa activa en el ámbito laboral.

Universo y Población

Son las diez sesiones de pausa activa en el ámbito laboral, desarrolladas por la División de RRHH de la empresa ANTEL dentro del marco del programa de gimnasia laboral, en el cuarto piso de una de las sucursales de ANTEL en la ciudad de Montevideo, ubicada en Luis Alberto de Herrera esquina Laguna, donde participan trabajadores entre treinta y cincuenta años.

Recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante el registro de las observaciones de diez sesiones de pausa activa las cuales tenían una duración de quince minutos, dos veces por semana, entre los meses de octubre y noviembre de 2015. Las observaciones se realizaron por una o dos estudiantes en cada sesión. Fue utilizada una ficha descriptiva (anexo nº3), teniendo como referencia una guía con los aspectos a observar: lugar, día, hora, la cantidad de personas que asistían, los materiales utilizados, los tipos de ejercicios, la explicación de los ejercicios, la cantidad de ejercicios realizados, la

modalidad de trabajo, las capacidades condicionales desarrolladas, el cierre de la sesión y los trabajos de postura que se realizaban.

Análisis de los datos

Los datos obtenidos a partir de las observaciones fueron tratados por la elaboración de tablas en el programa Excel, explicitándose los datos observados que se mantuvieran (lugar, día en la semana, horario y explicación de los ejercicios) y los que no se mantuvieran (asistencia, materiales, tipo de ejercicio, cantidad de ejercicios por sesión, modalidad de trabajo, capacidades condicionales desarrolladas, cierre de la sesión y postura).

El análisis de los datos tratados fue hecho de forma sistemática, desde tres categorías identificadas: los aspectos predominantes que se trabajan en las diez sesiones observadas de Pausa Activa en ANTEL (lugar, día, hora, asistencia, materiales, tipo de ejercicio, explicación de los ejercicios, cantidad de ejercicios, modalidad de trabajo, capacidades condicionales desarrolladas, cierre de la sesión y trabajo postural); la predominancia de ejercicios para trabajar y mejorar la postura (relacionando los tipos de ejercicio desarrollados en las sesiones); la relación entre las recomendaciones de la OMS (2010) y las capacidades condicionales desarrolladas y no desarrolladas en las sesiones observadas. Se elaboraron gráficas y tablas para visualizar los datos obtenidos y favorecer una discusión.

Procedimiento

Se le solicitó un permiso a la empresa ANTEL (anexo nº4) para realizar diez observaciones de las sesiones de pausa activa en cualquiera de sus sucursales.

El primer acercamiento con la empresa ANTEL fue mediante un familiar de una de las estudiantes, el cual es funcionario de una de las sucursales de la empresa ya mencionada.

El primer vínculo generado fue con la Licenciada Ma. Noel Cardozo, perteneciente al área de RRHH, específicamente la encargada de la organización de la pausa activa de ANTEL en el año 2015.

La licenciada María Noel, en una reunión informal menciona información acerca de los encargados de pausa activa de cada sucursal, la formación de cada uno de ellos y los días y horarios en el que se llevarían adelante las sesiones, con el fin de que las estudiantes escojan el día y lugar más conveniente.

Luego de ser escogida una sucursal (Laguna) se confirman los días y horarios para hacer las observaciones, primero a la encargada del área y luego al referente de dicha sucursal.

Limitaciones

Las primeras limitaciones fueron la falta de bibliografía sobre el tema en Uruguay y los escasos antecedentes en la región.

A lo largo del proceso de observación se presentaron otras limitaciones como lo son asuntos laborales y académicos los cuales no permitieron que siempre asistan dos estudiantes como se tenía coordinado en un comienzo.

Antes de realizar las observaciones pautadas para la investigación se realizaron dos observaciones para que las estudiantes tuvieran la posibilidad de ajustar las planillas de observación en función de lo que se llevaba adelante en la pausa activa.

7. RESULTADOS

Las observaciones fueran hechas en ANTEL Laguna, los días miércoles y viernes de 10:30 a 10:45 durante diez sesiones (tabla 1).

Tabla n°1: Sesiones de pausa activa

Lugar	ANTEL Laguna
Días	Miércoles y viernes
Horario	10:30 a 10:45

*Fuente propia.

En las sesiones 1 y 2 participaron 2 personas (33,3%). En la sesión 3 participaron 6 personas (100%). En las sesiones 4, 5 y 6 participó 1 persona (16,6%). En la sesión 7 participaron 2 personas (33,3%). En la sesión 8 participaron 3 personas (50%). En la sesión 9 participaron 5 personas (83,3%) y en la sesión 10 participó 1 persona (16,6%). Con un promedio es de 2,4 participantes (tabla 2).

Tabla n°2: Asistencia

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	P
NP	2	2	6	1	1	1	2	3	5	1	2.4
%	33,3	33,3	100	16,6	16,6	16,6	33,3	50	83,3	16,6	40

NP: Número de participantes / P: Promedio/ %: Porcentaje. *Fuente propia.

En el total de sesiones de pausa activa que fueron observadas, la música fue utilizada en las diez sesiones (100%). Las mesas fueron utilizadas en ocho sesiones (80%). Las pelotitas se utilizaron en dos sesiones (20%). Las sillas se utilizaron en una sola sesión (10%).

En nueve sesiones se utilizaron dos materiales (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10). En una sesión (6) se utilizaron tres materiales (tabla 3).

Tabla n° 3: Materiales

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tm
Música	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
Mesa	X	-	X	X	X	X	X	-	X	X	8
Pelotitas	-	X	-	-	-	X	-	-	-	-	2
Sillas	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	1
Ts	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	

Ts: Total material por sesión/ Tm: Total material más utilizado. *Fuente propia.

En cuanto al tipo de ejercicio en ocho sesiones (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10) se realizaron ejercicios para miembros superiores. En nueve sesiones (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) se realizaron ejercicios para el tronco. En ocho sesiones (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10) se realizaron ejercicios para miembros inferiores. En tres sesiones (1, 4, 6) se realizaron dos tipos de ejercicio. En una sesión (2) se realizó sólo un tipo de ejercicio. En seis sesiones (3, 5, 7, 8, 9, 10) se realizaron tres tipos de ejercicio (tabla 4).

Tabla n°4: Tipo de ejercicio

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tte
MMSS	-	X	X	-	X	X	X	X	X	X	8
Tronco	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	9
MMII	X	-	X	X	X	-	X	X	X	X	8
Ts	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	

MMSS: miembros superiores / MMII: miembros inferiores /Ts: Total tipo de ejercicio por sesión/Tte: Total tipo de ejercicio. *Fuente propia.

En cuanto a la explicación de los ejercicios el referente la realiza en todas las sesiones (10) (tabla 5).

Tabla n°5: Explicación de los ejercicios

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tex
SI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
NO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Tex: Total explicación de ejercicios. *Fuente propia.

En cuanto a la cantidad de ejercicios por sesión, en 8 sesiones hicieron movilidad de cuello. En 10 sesiones hicieron movilidad de hombros. En 5 sesiones hicieron movilidad de codos. En 2 sesiones hicieron movilidad de muñeca. En 5 sesiones hicieron movilidad de dedos. En 7 sesiones hicieron movilidad de tronco. En 7 sesiones hicieron movilidad coxo-femoral. En 4 sesiones hicieron movilidad de rodillas. En 2 sesiones hicieron movilidad de tobillos. En 3 sesiones hicieron estocadas. En 5 sesiones hicieron sentadillas. En 7 sesiones hicieron elevaciones de brazos. En 5

sesiones hicieron calambres. En 4 sesiones hicieron trabajo de aductores. En 4 sesiones hicieron trabajo de glúteos. En 4 sesiones hicieron trabajo de gemelos. En 3 sesiones hicieron trabajo de dorsales. En 2 sesiones hicieron trabajo de bíceps. En 3 sesiones hicieron trabajo de tríceps. En 6 sesiones elongaron cuello. En 4 sesiones elongaron antebrazo. En ninguna sesión elongaron bíceps. En 3 sesiones elongaron tríceps. En 7 sesiones elongaron cuádriceps. En 3 sesiones elongaron gemelos. En 6 sesiones elongaron hombros. En 5 sesiones elongaron pectorales. En 3 sesiones elongaron psoas. En 5 sesiones elongaron posteriores (tabla 6).

Tabla n°6: Cantidad de ejercicios por sesión

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Te
Mov.art.cuello	X	-	X	X	X	X	X	X	X	-	8
Mov.art.hombros	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
Mov.art.codos	X	-	X	-	X	-	X	-	-	X	5
Mov.art.muñecas	X	-	-	-	-	-	-	-	X	-	2
Mov.art.dedos	X	X	-	-	X	X	-	-	-	X	5
Mov.art.tronco	X	X	-	X	X	-	-	X	X	X	7
Mov.art.coxo-femoral	X	-	X	X	X	-	X	-	X	X	7
Mov.art.rodillas	X	-	-	-	-	-	X	-	X	X	4
Mov.art.tobillos	-	-	-	-	-	-	X	-	-	X	2
Estocadas	X	-	-	X	X	-	-	-	-		3

Sentadillas	-	-	-	X	X	-	X	-	X	X	5
Elevaciones de brazos	-	X	-	X	X	X	X	-	X	X	7
Calambres	X	-	-	X	X	-	X	-	-	X	5
Aductores	-	-	-	X	X	X	-	X	-	-	4
Glúteos	-	-	-	-	X	X	-	X	-	X	4
Gemelos	-	-	-	-	X	X	-	-	X	X	4
Dorsales	-	-	-	-	X	-	-	X	-	X	3
Bíceps	-	-	X	-	-	-	-	-	-	X	2
Tríceps	-	-	X	-	-	-	-	X	-	X	3
Elong. Cuello	X	-	-	X	X	-	-	X	X	X	6
Elong. antebrazos	-	-	-	X	-	X	X	-	X	-	4
Elong. Bíceps	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Elong. Tríceps	-	-	-	X	-	X	-	X	-	-	3
Elong. cuádriceps	X	-	X	X	X	X	-	X	X	-	7
Elong. Gemelos	-	-	-	X	-	X	-	X	-	-	3
Elong. Hombros	X	-	X	X	X	-	-	-	X	X	6
Elong. Pectorales	-	-	X	X	-	X	X	-	-	X	5

Elong. Psoas	-	-	X	-	X	-	X	-	-	-	3
Elong.posteriores	X	-	X	X	-	-	-	X	X	-	5
Tes	14	4	11	19	18	12	12	12	14	18	

TE: Total de ejercicios / Tes: Total de ejercicios por sesión. *Fuente propia.

En dos sesiones (1, 9) realizaron un total de catorce ejercicios. En una sesión (2) realizaron un total de cuatro ejercicios. En la siguiente sesión (3) realizaron un total de once ejercicios. En la siguiente sesión (4) realizaron un total de diecinueve ejercicios. En dos sesiones (5, 10) realizaron un total de dieciocho ejercicios. En tres sesiones (7, 8, 9) realizaron un total de doce ejercicios (tabla 6).

En cuanto a la modalidad de trabajo en las diez sesiones se utilizó la modalidad de trabajo individual. En tres sesiones (2, 3, 7) se utilizó la modalidad de trabajo en parejas. En ninguna sesión se utilizó la modalidad de trabajo en grupos (tabla 7).

Tabla nº7: Modalidad de trabajo

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tmt
Individual	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
Parejas	-	X	X	-	-	-	X	-	-	-	3
Grupos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0

Tmt: Total modalidad de trabajo. *Fuente propia.

En cuanto a las capacidades desarrolladas en diez sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) se desarrolló la capacidad de fuerza. En ninguna sesión se desarrolló la capacidad de resistencia. En una sesión se desarrolló la capacidad de velocidad (2) (tabla 8).

Tabla n°8: Capacidades condicionales

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tc
Fuerza	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
Resistencia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Velocidad	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Tc: Total de capacidades condicionales. *Fuente propia.

En cuanto al cierre de la sesión en dos sesiones (2,6) se hizo el cierre de la sesión con masajes. En 9 sesiones (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) se hizo el cierre de la sesión con elongación (tabla 9).

Tabla n°9: Cierre de la sesión

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tc
Masajes	-	X	-	-	-	X	-	-	-	-	2
Elongación	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	9

Tc: Total cierre de sesión *Fuente propia.

En cuanto al trabajo de postura en nueve sesiones (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) se trabajó la postura. En una sesión (2) no se trabajó la postura (tabla 10).

Tabla n°10: Trabajo de postura

Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tp
SI	X	-	X	X	X	X	X	X	X	X	9
NO	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Tp: Total trabajo de postura *Fuente propia.

8. ANALISIS

Aspectos predominantes de las sesiones de pausa activa

- ***Accesibilidad***

En ANTEL existen varios programas para la mejora de la calidad de vida de los trabajadores (ANTEL, 2010). En el programa de pausa activa los aspectos que no variaron fueron el lugar, el día y el horario de realización de las sesiones (tabla 1).

A partir de los datos mencionados anteriormente, se destaca la posibilidad que tienen los trabajadores de la sucursal de asistir a la pausa activa de forma accesible, ya que no deben trasladarse significativamente de sus puestos de trabajo. También es importante mencionar la posibilidad de interacción entre los trabajadores de las distintas áreas que forman parte de una única sucursal. Es relevante que el horario en el que se realiza la actividad forme parte de la jornada laboral de los empleados, lo que implica no extender el horario habitual de trabajo. La estabilidad del horario y los días de realización de la actividad, posibilita que los empleados puedan organizar su jornada laboral y adaptarla a ello. Como último punto, resulta relevante mencionar que el espacio físico dentro de la sucursal en donde se realizaron las sesiones fue siempre el mismo, esta permanencia podría favorecer un ambiente confortable para la realización de la pausa activa.

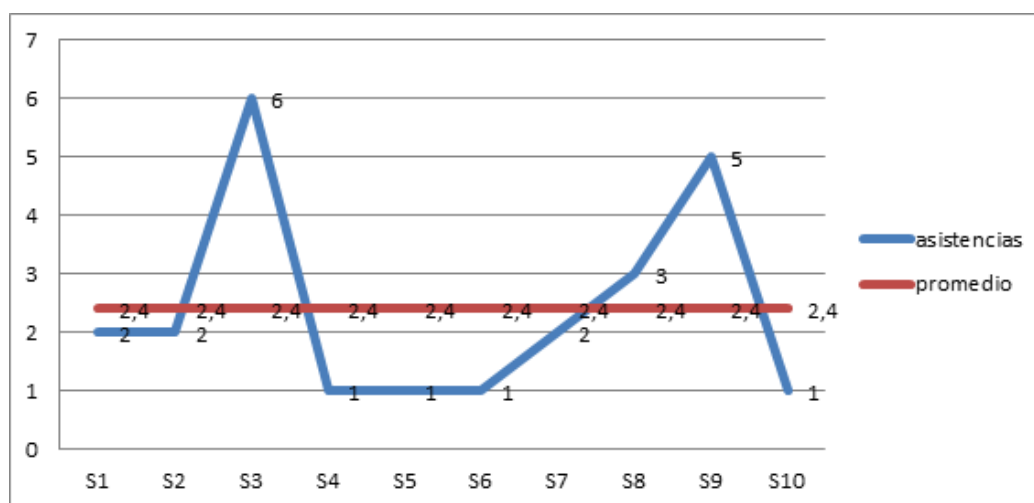
- ***Explicación del ejercicio***

El otro dato que se mantiene corresponde a la explicación de los ejercicios por parte del referente (tabla 5), a partir de este punto se destaca la posibilidad de los participantes de comprender los ejercicios y realizarlos de forma correcta. Esta constancia en la explicación de los ejercicios puede beneficiar una correcta y consciente realización de los mismos que trascienda el ámbito de trabajo. También se puede afirmar que el referente a cargo tiene una clara intención de explicación biomecánica a la que hace referencia Giraldes (2011) como una de las cualidades que debe tener el profesor en una clase de gimnasia.

- *Asistencias*

La mayor asistencia durante las diez sesiones observadas de pausa activa fue de seis participantes con un promedio de 2,4 (tabla 2). No significa que haya existido una asistencia previa y posterior diferente.

Gráfica I: Promedio de asistencias en 10 sesiones observadas.



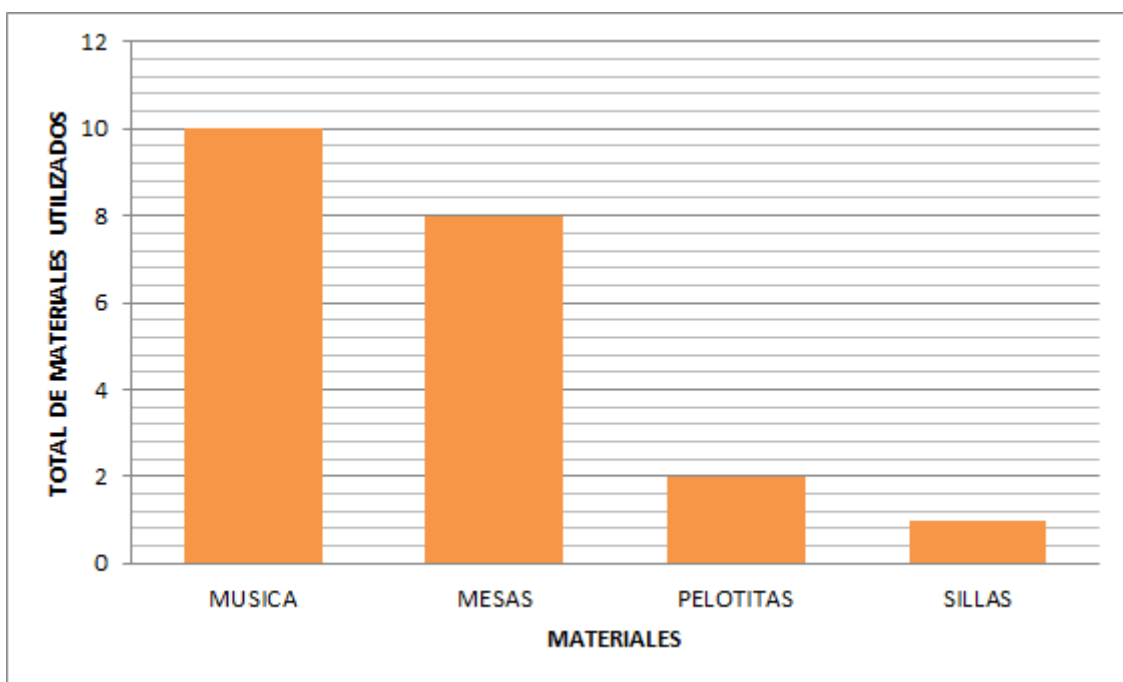
S: Sesión pausa activa. Fuente tabla 2

Se considera que se trata de una escasa asistencia en relación a la cantidad de empleados que se encuentran en la sucursal (sesenta trabajadores). Esto puede deberse a una falta de tiempo, período de gran intensidad de trabajo, absentismo en el trabajo (por enfermedad o razones personales) y falta de información, difusión respecto a la actividad (gráfica I). Se debe tener en cuenta también, que hay otras actividades a las que pueden acceder los funcionarios de ANTEL, siendo posible que los empleados elijan otro espacio para realizar ejercicio físico. Otra posible causa de la escasa asistencia es que las sesiones han sido observadas en uno de los horarios (el más temprano) que se dictaba la pausa activa, teniendo los trabajadores tres horarios posibles para elegir.

- **Materiales**

En primera instancia se debe mencionar que existió un promedio de 2 materiales por sesión (tabla 3). Se destaca que el material que predominó fue la música (100%), el mismo fue utilizado en el total de las sesiones observadas. Como segundo material predominante se destaca el uso de la mesa del lugar (80%).

Grafica II: Materiales utilizados.



*Fuente tabla 3.

Respecto a la música, se considera que se trata de un aspecto motivacional que favorece la realización y aclimatación de las sesiones. En cuanto al uso de la mesa, se recalca que permite la realización de una gran cantidad de ejercicios entre los que se destaca el uso del peso corporal.

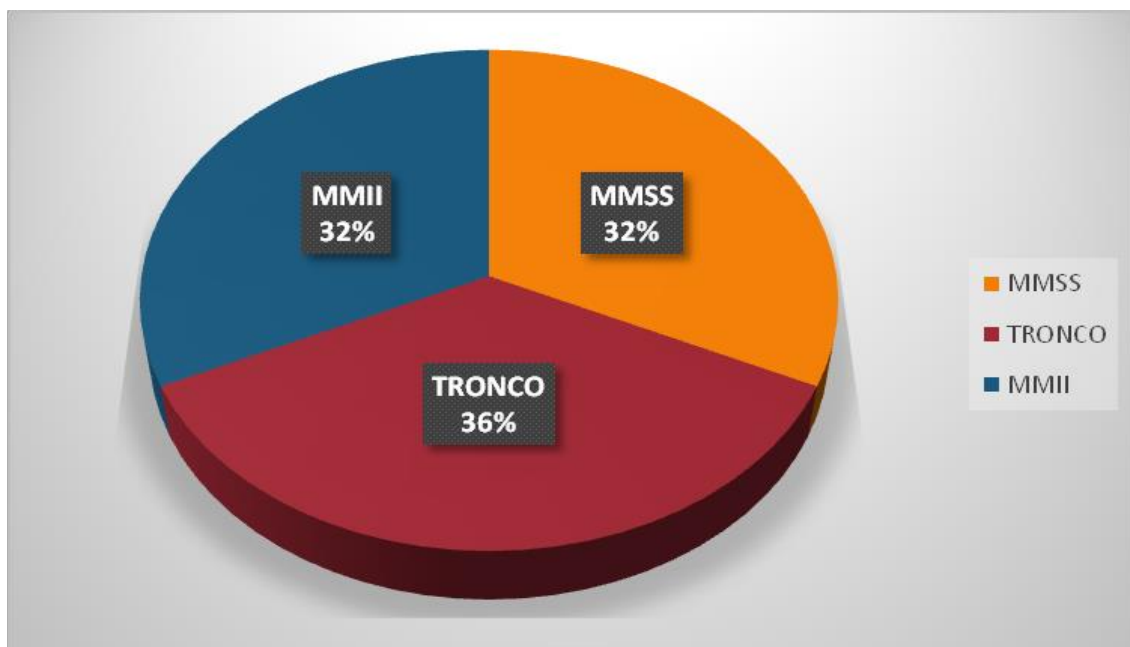
En el caso del uso de las pelotitas y sillas, se menciona que se trata de un uso poco frecuente; se interpreta que son materiales que brinda la empresa los cuales podrían potenciarse en su uso y así generar mayor motivación en los participantes de la

pausa activa. También se añade que podría introducirse otros materiales para favorecer la creatividad e innovación de las sesiones de pausa activa.

- ***Tipo de ejercicio***

Se considera que el trabajo respecto a MMSS, tronco y MMII fue uniforme, no existiendo una significativa predominancia en ninguno de ellos (tabla 4).

Gráfica III: Tipo de ejercicio.



*Fuente tabla 4.

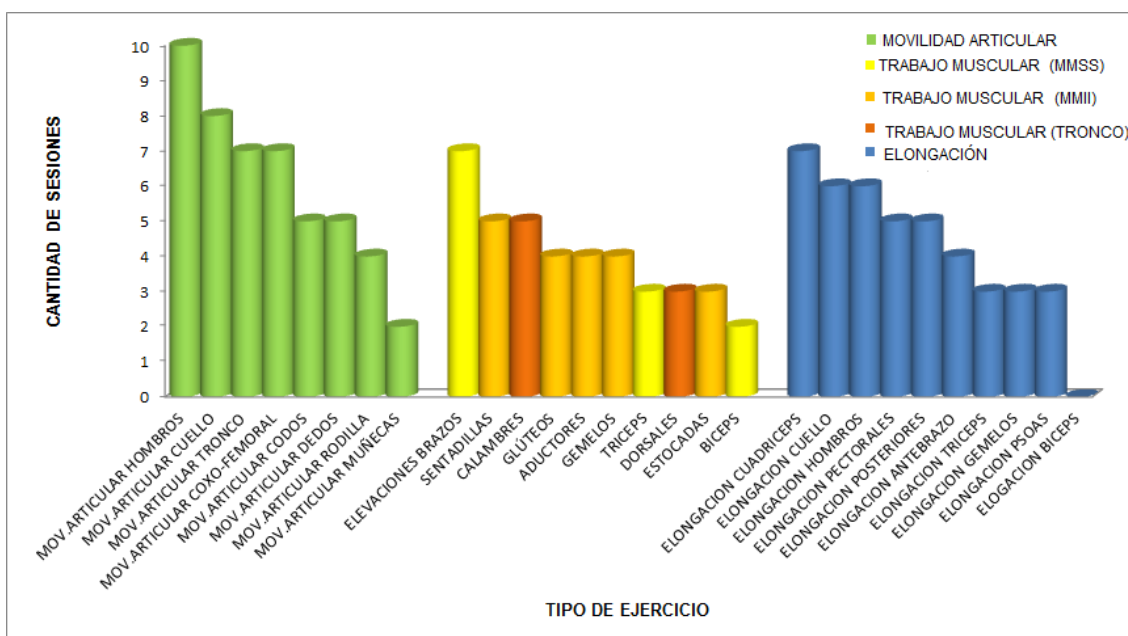
Se interpreta que se trata de un trabajo corporal global que puede deberse al escaso tiempo que dura la sesión de pausa activa (tabla 1). Lo mencionado anteriormente puede dificultar un trabajo específico de grupos musculares, así como también una planificación fragmentada y detallada para trabajar dichos grupos (gráfica III).

También se resalta un equilibrio en el trabajo corporal observado (tabla 4) en las diez sesiones de pausa activa, y esto puede relacionarse con un programa de acondicionamiento general que favorece la salud y la condición física, indicado para personas de toda edad, siendo las personas que tienen peor condición física muscular las más beneficiadas (Mazza et al, 2011).

Cantidad de ejercicios por sesión

Dentro de la movilidad articular se destaca la predominancia de movilidad de hombros. Dentro de los ejercicios de trabajo muscular de MMSS predomina la elevación de brazos, para tronco calambres y para MMII el ejercicio de sentadillas. Dentro de la elongación se destaca la elongación de cuádriceps (tabla 6).

Gráfica IV: Cantidad de ejercicios por sesión.



*Fuente tabla 6.

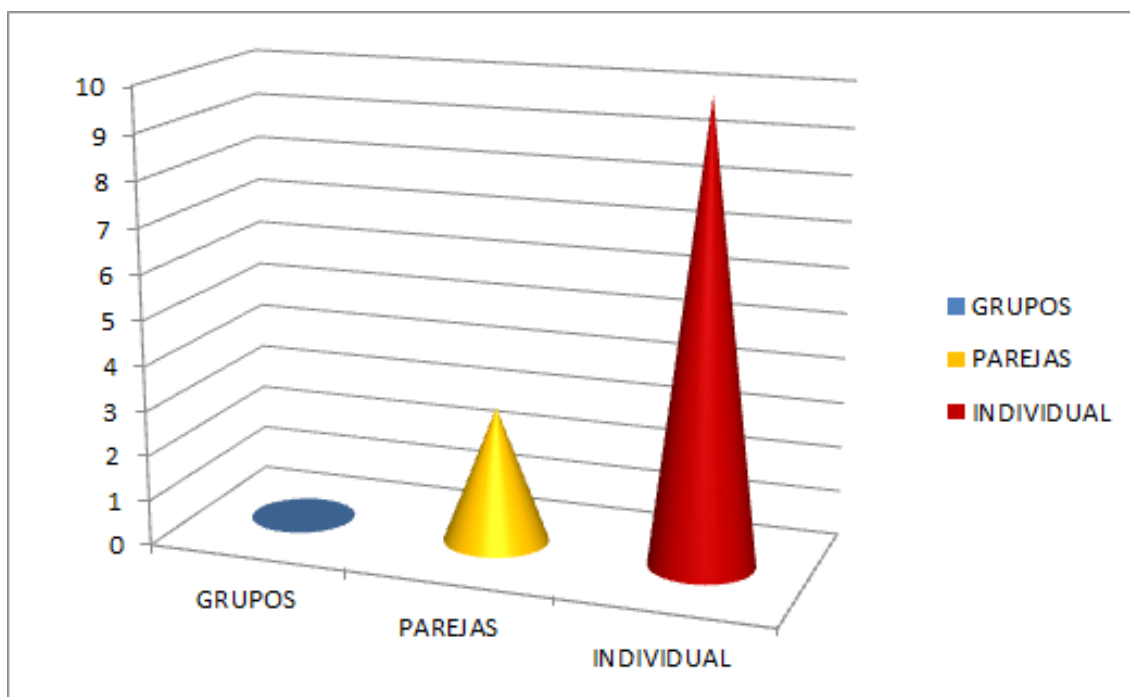
A partir de la gráfica ilustrada anteriormente (gráfica IV) puede mencionarse un trabajo equitativo respecto a movilidad articular, trabajo muscular y elongación; asimismo se destaca un trabajo que influye en casi la totalidad de articulaciones o músculos del cuerpo para cada subdivisión.

Como se ha mencionado en la interpretación de la gráfica correspondiente al tipo de ejercicio (gráfica III), el tiempo de la sesión podría influir en la decisión del referente acerca de un trabajo corporal global para cada sesión de pausa activa, cuestión que explicaría la similitud en cantidad de ejercicios para cada categoría (movilidad articular, trabajo muscular y elongación) en el total de sesiones (gráfica IV).

Modalidad de trabajo

Se destaca una modalidad de trabajo individual que permaneció durante la totalidad de sesiones observadas, es por esto que se considera la modalidad predominante (tabla 7).

Gráfica V: Modalidad de trabajo.



*Fuente tabla 7.

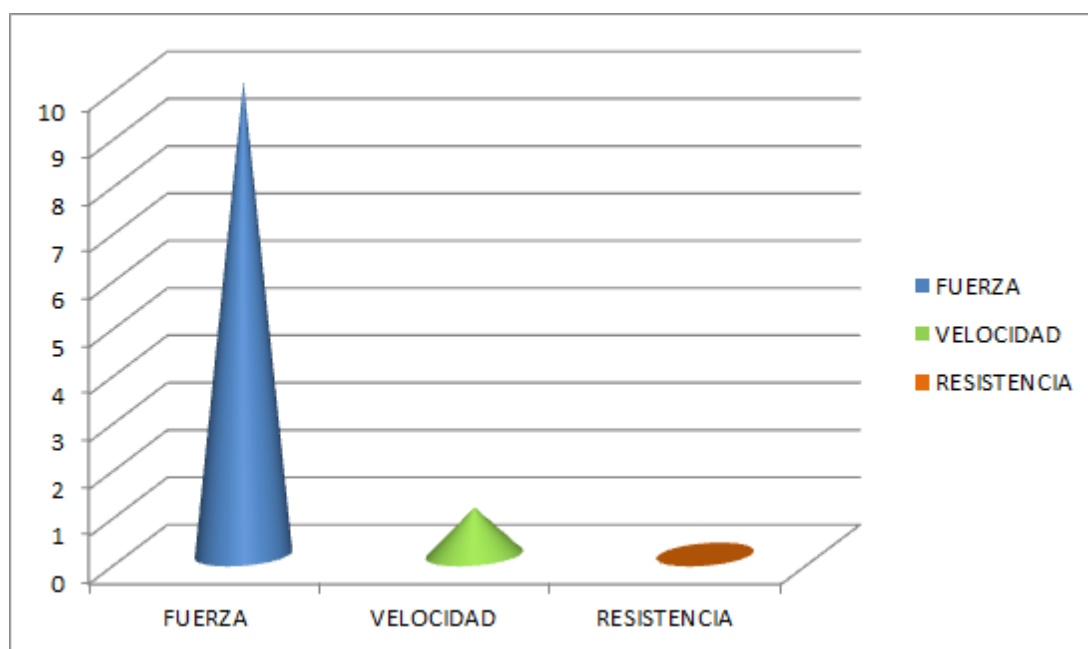
El predominio del trabajo individual en las sesiones de pausa activa, se cree que tiene relación al escaso número de asistencias, ya que en un 40% de las sesiones fue sólo un participante. Debido a esto, el referente a cargo debió marcar los ejercicios para una persona sola, sin tener la posibilidad de elegir otra modalidad de trabajo, ya sea en parejas o grupos. En el 30% de las sesiones observadas, asistieron dos participantes, teniendo como opción el trabajo en parejas o individual, en las cuales en dos de dichas sesiones se utilizaron las dos modalidades de trabajo. También, el predominio de trabajo individual, puede ser porque el referente a cargo utilizaba en todas las sesiones esa modalidad de trabajo y en caso de darse la posibilidad de utilizar otra modalidad realizaba ambas o sólo trabajaba de forma individual. Dicha modalidad, por su parte, permite que la persona pueda concentrarse en el ejercicio y en sus propios movimientos, mientras que el referente puede corregir de forma particular a cada participante y adaptar el ejercicio según el nivel de dificultad que pueda realizar el alumno. Este tipo de trabajo individual permite realizar “variaciones adaptadas a las características de los alumnos” (García, 2009, p.1), así como también permite que el referente pueda planificar en función de posibles niveles de ejecución de los participantes de las sesiones, explique la organización, responda preguntas y observe y contacte con los alumnos (García, 2009).

Por otra parte, se resalta que en el 30% de las sesiones observadas, existió la posibilidad del trabajo en grupo, modalidad que no fue aprovechada por el referente (gráfica V)

Capacidades condicionales

La capacidad que predominó en las diez sesiones de pausa activa fue la fuerza (100%).

Gráfica VI: Capacidades condicionales



*Fuente tabla 8.

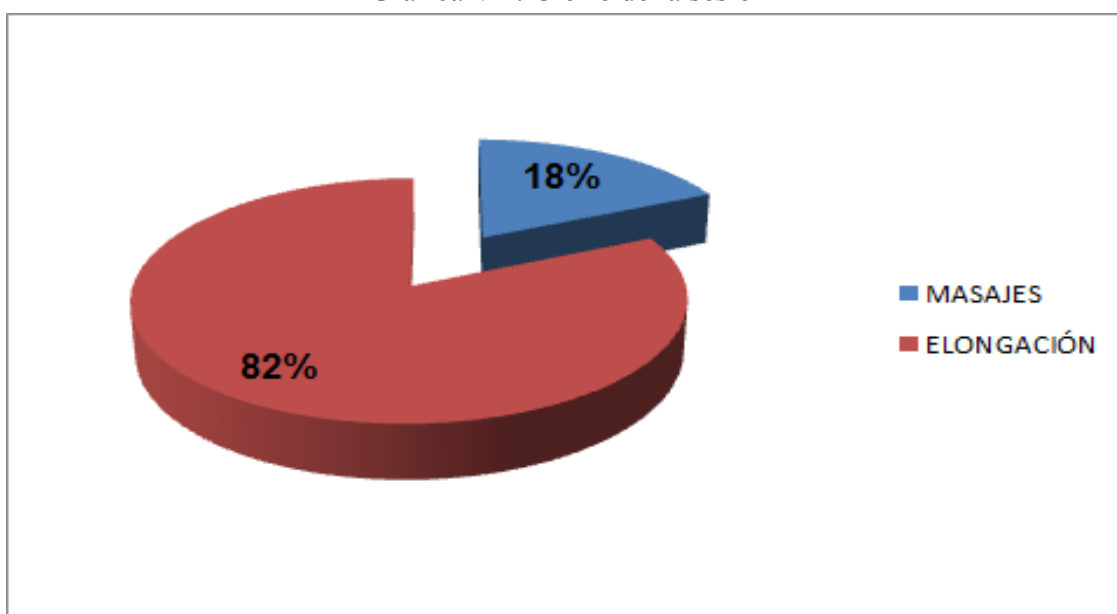
En cuanto al desarrollo de la fuerza, cabe destacar que “estos ejercicios son parte esencial de cualquier programa de actividad y cuando están correctamente indicados mejoran todos los componentes de la condición muscular” (Mazza et al, 2011, p.166). Más específicamente, el desarrollo de la fuerza, adquiere mayor relevancia en actividades de la vida diaria, y también es el objetivo de los programas que se orientan al mejoramiento de la condición física y de la salud (Mazza et al, 2011). Es relevante relacionar lo anteriormente mencionado con algunos de los objetivos de la gimnasia laboral, entre ellos, la promoción de la salud de los empleados, las mejoras en las condiciones de trabajo y la preparación de los participantes para realizar las actividades diarias fuera del ámbito laboral (Silva, citado en Arregui, 2012). Es por esto, que se cree que la fuerza es la capacidad que predomina en el trabajo de la pausa activa, en las diez sesiones observadas.

Por otra parte, se resalta que no se desarrolló la capacidad de resistencia en ninguna de las sesiones observadas, se cree que puede deberse a una limitación por causa de la realización de la actividad en medio de la jornada laboral. Los empleados, participan de la pausa activa con vestimenta que no es la apropiada para realizar ejercicio físico (uniformes de trabajo), y eso imposibilita al referente a plantear ejercicios que generen sudoración y cansancio, ya que luego los participantes deben seguir su jornada laboral en óptimas condiciones. Como plantea Días (citado en Figueiredo, 2005), la gimnasia laboral no sobrecarga ni eleva el cansancio del trabajador, porque es leve y de corta duración. Cabe señalar, que los ejercicios aeróbicos que contribuyen al desarrollo de la capacidad de resistencia son determinantes de los mayores beneficios para la mejora de la salud y la condición física (Mazza et al, 2011, p.129). Dato que puede ser importante a considerar respecto a las características de la gimnasia laboral que condicionan el desarrollo de esta capacidad (gráfica VI).

Cierre de la sesión

En la mayor cantidad de cierres de la sesión predominó el trabajo con ejercicios de elongación en un 82%, mientras que el 18% restante se realizaron masajes para finalizar las sesiones de pausa activa. Se resalta que en la totalidad de las sesiones se realizan cierres para finalizar la misma (Gráfica VII).

Gráfica VII: Cierre de la sesión



*Fuente tabla 9.

Vinculado a los objetivos de la pausa activa correspondientes a reducir la fatiga muscular (Picoli y Guastelli, citado en Figueiredo, 2005) y mejorar la capacidad de estrés por parte de los trabajadores (CHSCV, 2015), se torna relevante hacer referencia a la importancia de la elongación:

El estrés, el cansancio, las sobrecargas por esfuerzo o por trabajo habitual ocasionan rigidez muscular y dolor. El músculo se contrae por la acumulación de toxinas que dificultan la circulación. A través del estiramiento conseguimos recuperar el tono normal del músculo, liberar toxinas y dejar fluir la circulación. Los estiramientos reducen la fatiga y nos proporcionan una sensación de bienestar y alivio. (Castro, 2009, p.1).

También se destaca el predominio de realizar elongación en el cierre de las sesiones ya que la misma tiene beneficios como: mantener la movilidad articular, facilitar la corrección postural, aumentar la relajación física y psíquica, reducir la tensión muscular y las molestias musculares, entre otros (Castro, 2009). Se cree que estos beneficios son necesarios para la promoción de la salud de los trabajadores, y es importante resaltar que en el 90% de las sesiones observadas de pausa activa se utilice como finalización de la actividad.

En cuanto a la utilización de los masajes como cierre de la sesión, cabe destacar que los mismos generan:

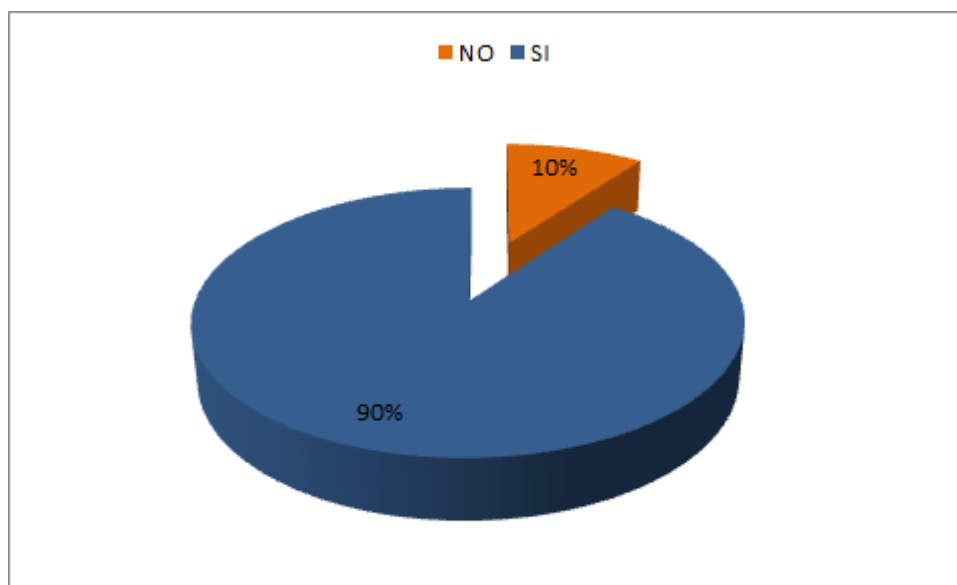
...un proceso de limpieza celular; los músculos tensos se aflojan liberando la presión sobre los vasos linfáticos y se eliminan los desechos celulares rápidamente, entrando oxígeno y nutrientes. En cinco minutos aumenta la velocidad de eliminación de sustancias relacionadas con la respuesta al estrés: adrenalina, histamina, cortisol y el oxígeno de los tejidos de un 10 a 15 por ciento. (Inkeles citado en Castro, 2007, p.1).

Es importante establecer que al recibir masajes aumentan los niveles de endorfina, denominada hormona de la felicidad, que están relacionadas con la sensación de satisfacción y placer. De esta forma, el masaje realiza una estimulación en la producción de esta hormona que funciona como analgésico natural, que segrega nuestro cerebro, y que favorece la relajación (Lawson, citado en Castro, 2007). Todos estos beneficios mencionados anteriormente podrían tomarse en cuenta para aumentar el número de cierres de sesión con la realización de masajes, ya que en en las clases observadas se realizó en un 2% (dos sesiones).

Trabajo de postura

Se destaca que en un 90% de las sesiones realizadas (nueve sesiones) se realizaron ejercicios para trabajar la postura. En el 10% restante no se realizó trabajos de postura (gráfica VIII).

Gráfica VIII: Trabajo de postura



*Fuente tabla 10.

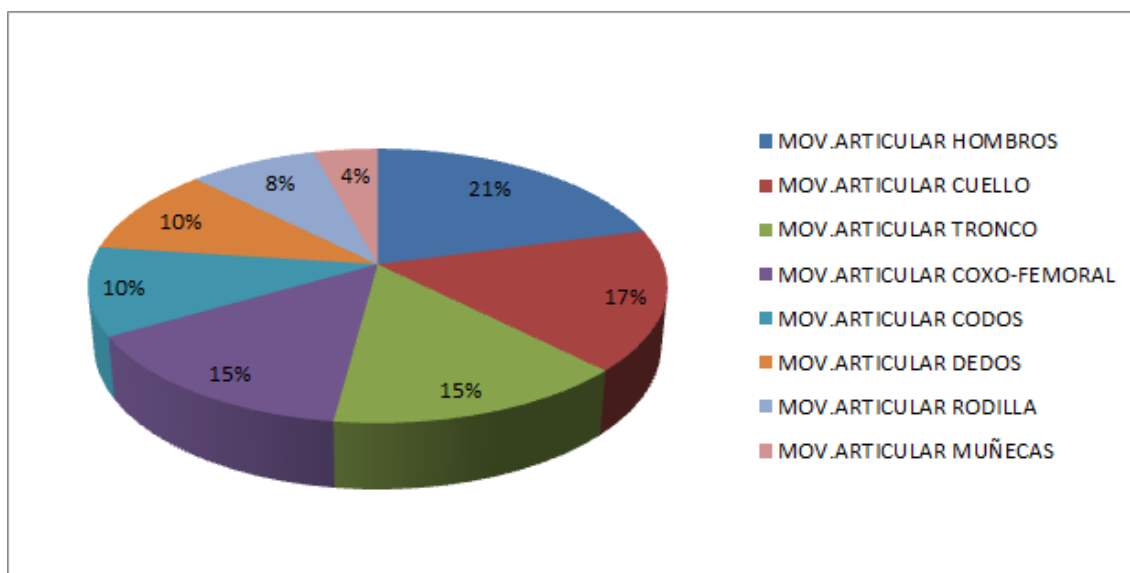
Se relaciona el trabajo de postura a la definición de gimnasia laboral donde se establece que en la misma se realizan ejercicios repetitivos de compensación de movimientos, por la ausencia de movimientos o posturas incómodas asumidas durante el período de trabajo (Figueiredo, 2005). En relación a esto, cabe resaltar la importancia que ocupa el trabajo postural en las sesiones de gimnasia laboral, de forma que la misma realiza ejercicios para compensar los hábitos posturales incorrectos generados en la jornada laboral.

Ejercicios para trabajar y mejorar la postura

- Ejercicios de movilidad articular

Los ejercicios de movilidad articular que se trabajan en las diez sesiones de pausa activa involucran a la articulación del hombro, cuello, tronco, coxo-femoral, codos, dedos, rodilla y muñecas. De dichas movilidades realizadas se destacan las articulaciones que se ven mayoritariamente afectadas a través de los hábitos posturales incorrectos.

Gráfica IX: Ejercicios de movilidad articular



*Fuente tabla 6.

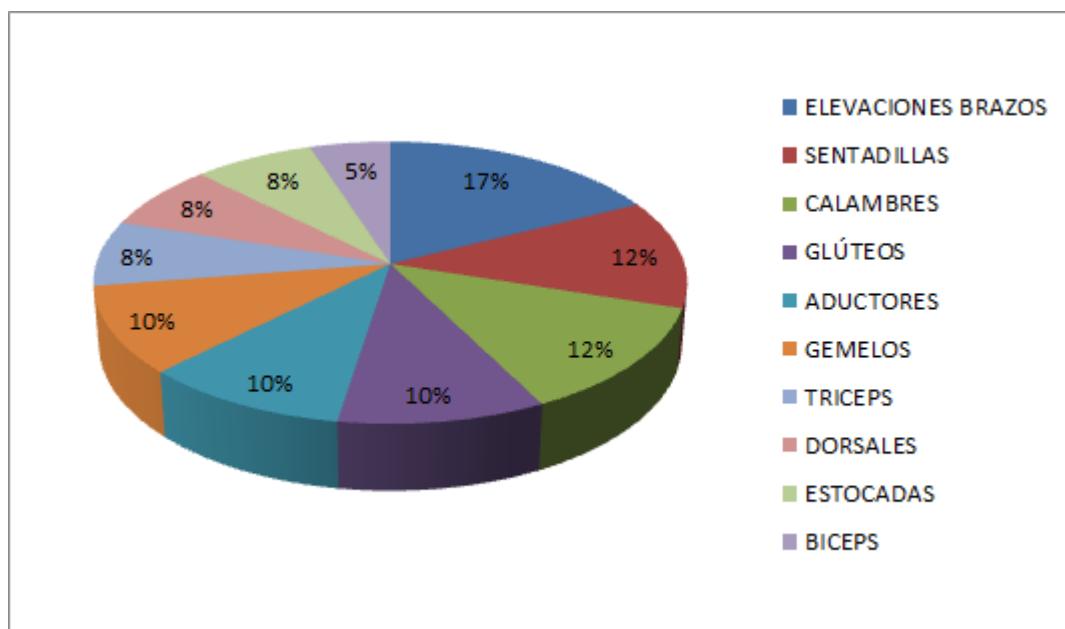
Respecto al predominio de movilidad articular de hombros (gráfica IX), se considera que existe una movilidad escasa en los trabajadores de oficinas, esta puede ser una de las causas por las que la salud de los trabajadores suele verse afectada. En la mayoría de los casos existe una sobrecarga en las articulaciones que suele provocar molestias y dolores, al mismo tiempo que incide de manera negativa en la postura de los trabajadores. Por su parte, “la articulación escápulo-humeral es la articulación más móvil del cuerpo humano, ya que el tamaño de superficies articulares de la escápula y el húmero son muy distintas (...) es la articulación que más peligro de luxación posee.”

(Weineck, 2007, p.130) Como ya se ha mencionado, los trabajadores adoptan posturas inadecuadas durante horas (por ejemplo dejando caer los hombros hacia adelante), estos cambios posturales limitan el movimiento de los hombros de forma progresiva, por lo que resulta de gran importancia realizar ejercicios para la movilidad de la articulación del hombro para compensar los hábitos incorrectos de postura. También se destaca que los movimientos articulares que le siguen al predominio de movilidad de hombros (21%) son: la movilidad de cuello (17%), la movilidad de tronco (15%) y la movilidad coxo-femoral (15%), articulaciones que al ser movilizadas pueden estar favoreciendo a mejorar las conductas posturales de los trabajadores (gráfica IX).

- Ejercicios de fortalecimiento muscular

El fortalecimiento muscular se desarrolló en la pausa activa a partir de elevaciones de brazos, sentadillas, estocadas, calambres, y ejercicios que involucran a los músculos glúteos, aductores, gemelos, tríceps y dorsales. De los mismos se destacan músculos que se trabajan para favorecer y mejorar la postura.

Gráfica X: Ejercicios de fortalecimiento muscular



*Fuente tabla 6.

En cuanto a las elevaciones de brazos (gráfica IX), y en relación a lo mencionado anteriormente respecto a la articulación del hombro, cabe reiterar que existe una cierta inestabilidad en dicha articulación. Es por esto que se torna de gran importancia el trabajo de la musculatura que se encarga de fijar el hombro, con el fin de fortalecerla y así disminuir la inestabilidad mencionada. Los movimientos de elevaciones de brazos (frontales, laterales y posteriores) solicitan principalmente al músculo deltoides, el mismo tiene como una de sus funciones principales, la de desplazar el brazo con precisión en todos los planos del espacio (Delavier, 2012) Este tipo de ejercicio también podría mejorar la postura, ya que fortalece la musculatura implicada en la articulación escápulo-humeral. Además de predominar el trabajo del deltoides, le sigue como segundo predominante el ejercicio denominado calambres. Respecto a dicho ejercicio (gráfica IX), en primera instancia puede fundamentarse su predominio dada la importancia en la función del mantenimiento de la postura, y con ello el mantenimiento de la curvatura de la columna lumbar:

El tronco se encuentra en una tensión dinámica gracias a la musculatura abdominal y dorsal, la cual se adapta de una manera extraordinariamente específica a los movimientos de las extremidades y del tronco. La función principal de estos sistemas musculares es asegurar la postura erguida. (Weineck, 2007, p.119)

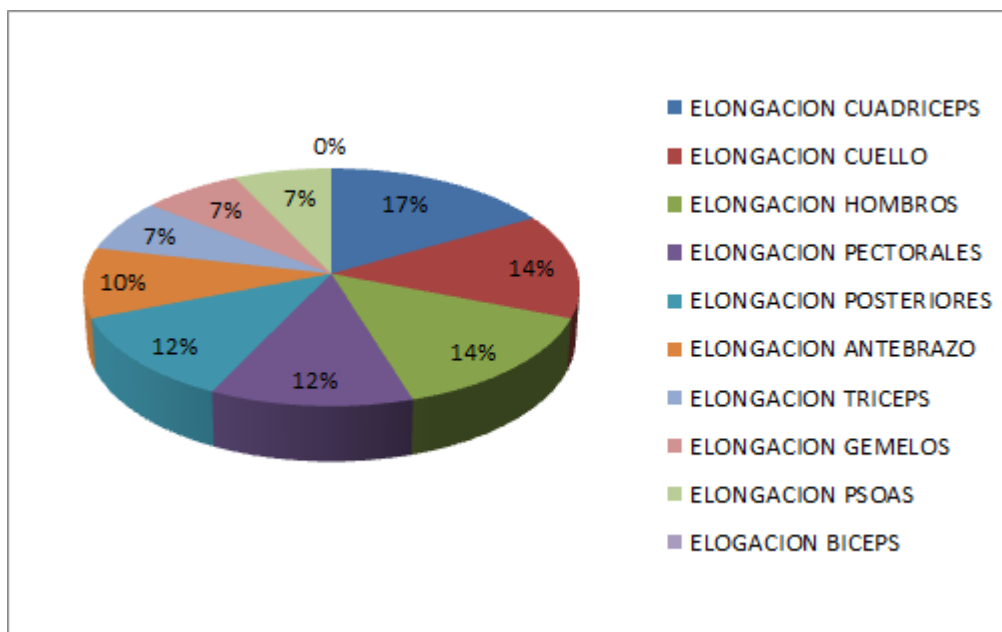
Más específicamente, según Rusch (2004) los músculos de mayor importancia para mantener la musculatura vertebral erguida son en la zona lateral y anterior del tronco, los músculos abdominales (recto, oblicuos y transversos) y en la zona de la espalda los músculos extensores de la misma. (Rusch, 2004) Seguido a ello cabe mencionar que también se realizan ejercicios para fortalecer la zona posterior del tronco (dorsal y lumbar), los cuales favorecen la mejora de la postura.

Por último, la sentadilla (gráfica IV), es uno de los ejercicios predominantes en el trabajo muscular, en donde el cuádriceps es uno de los principales músculos trabajados. También es importante mencionar que la sentadilla “es el movimiento número uno de la cultura física: solicita una gran parte del sistema muscular además de ser excelente para el sistema cardiovascular”. (Delavier, 2012, p.80) En relación a esto, cabe destacar que en este ejercicio intervienen músculos “flexores y extensores de cadera que intervienen en la estabilización y en la postura de la columna” (Mazza et al, 2011, p.171).

- Elongación

Durante las diez sesiones observadas de pausa activa, se elongaron los músculos cuádriceps, pectorales, posteriores, tríceps, gemelos, psoas, bíceps, así como también los músculos del cuello, del hombro y del antebrazo. Se destaca la elongación de los músculos que suelen recibir mayor tensión y afectar la correcta posición postural.

Gráfica XI: Elongación



*Fuente tabla 6

Resulta de gran importancia luego de trabajar la musculatura destinar tiempo a la elongación. Algunos de los beneficios de la elongación son: mantener la movilidad de las articulaciones, incidir en la corrección de una mala postura, disminuir el riesgo de lesión, y reducir la tensión muscular y las molestias musculares. (Castro,2009). Es relevante destacar que las elongaciones que predominan en las sesiones de pausa activa son: elongación de cuádriceps (17%), elongación de cuello (14%), elongación de hombros (14%) y elongación de pectorales (12%), músculos importantes dentro del trabajo postural. Más específicamente, los músculos del cuello, cintura escapular y pecho poseen cierta tensión que desemboca “en el muy común patrón postural de los

hombros adelantados y la cifosis incrementada, con una inclinación hacia adelante de la cabeza y pérdida de la lordosis cervical.” (Manzur, 2008, p.1) Esto puede relacionarse a algunas características del trabajo que influyen en la tensión muscular mencionada, como por ejemplo: adoptar hábitos posturales incorrectos, estrés y movimientos repetitivos. En relación a esto, “las emociones, ansiedad, angustia, también provocan rigidez a nuestro cuerpo ya que lo que afecta a nuestro sistema nervioso se transmite a nuestros músculos.” (Durand citado en Castro, 2009, p. 1)

Aspectos identificados que se relacionan con las recomendaciones de la OMS en función de lo observado en las sesiones de Pausa Activa

Se realiza una tabla para relacionar las recomendaciones mundiales de la actividad física para la salud de la OMS y los datos obtenidos respecto a las capacidades condicionales desarrolladas en las diez sesiones observadas de pausa activa en ANTEL. Las recomendaciones que aparecen en la tabla hacen referencia a la actividad física aeróbica y al fortalecimiento muscular. También se detallan los datos que se obtuvieron de la pausa activa en relación a estas recomendaciones de la OMS.

Tabla 11: Relación recomendaciones de la OMS X 10 sesiones pausa activa.

	OMS(2010)	Pausa activa	Obs./comentarios
AFa	Moderada: 150m/s ó Vigorosa: 75m/s	No se cumple con las recomendaciones de la OMS.	No se desarrolla la capacidad aeróbica.
FM	Duración: No se especifica.	Duración: Máx. 15m (30m/s)	El total del trabajo realizado de fortalecimiento muscular es de escasa duración en la pausa activa. Se podría complementar con actividad extra-laboral.
	Frecuencia: 2 /s o +/s	Frecuencia: 2/s	Cumple con las recomendaciones de la OMS. Se debe tener en cuenta que la duración al ser escasa puede no ser suficiente con el cumplimiento de la frecuencia semanal recomendada.
	Grandes grupos musculares	MMSS (bíceps, tríceps y deltoides) Tronco (abdominales, dorsales y lumbares) MMII (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y aductores)	Se cumple con el desarrollo de los grandes grupos musculares de forma equitativa. (Gráfica N° 3)

*Fuente propia

En las diez sesiones observadas de pausa activa no se realizó un trabajo aeróbico (tabla 8) como recomienda la OMS (tabla 11). La fuerza fue desarrollada en el 100% de las sesiones (tabla 8) lo que implica que cumple con la recomendación de la OMS (2010) de realizar fortalecimiento muscular. También se resalta que se trabaja la fuerza en las sesiones de pausa activa con una frecuencia de dos veces por semana (tabla 1), cumpliendo con las recomendaciones de frecuencia semanal de la OMS que establece que debe dos o más días por semana. En cuanto a la duración del trabajo de fuerza, no es posible cumplir con un trabajo de mayor a quince minutos por sesión, a causa de la duración de la pausa activa (tabla 1), sin embargo la OMS no especifica cuál es el tiempo que se debe destinar al fortalecimiento muscular.

9. CONCLUSIONES

Basándonos en los resultados obtenidos y en el posterior análisis de los mismos, pudimos reconocer los aportes que le podría otorgar la educación física a la pausa activa para la promoción de la salud de los trabajadores. En términos generales, la educación física abarca aspectos biológicos funcionales, pedagógicos, recreativos y sociales, los cuales apuntan a la promoción de la salud considerando al individuo como un ser integral. Creemos que en una clase de educación física deberían encontrarse todos integrados, pudiendo predominar alguno de ellos en función del objetivo que se pretenda alcanzar. Más específicamente, a partir del análisis realizado, se pudo observar que no se consideraron algunos de los aspectos de la educación física a los que se ha hecho referencia, entre ellos, los aspectos pedagógicos, recreativos y sociales.

Respecto a los aspectos predominantes de la pausa activa, podemos mencionar que existió una coherencia en relación al aspecto biológico funcional y los objetivos de la gimnasia laboral. De todas maneras, la educación física podría abarcar una mayor cantidad de contenidos en relación a las capacidades condicionales y coordinativas, enriqueciendo así el bienestar físico de los trabajadores. A lo mencionado, le añadimos que la educación física en el ámbito laboral podría considerar a la conciencia corporal como un contenido a trabajar dentro de las clases, de esta forma se intentaría lograr que los participantes comprendan cómo contraerse y relajarse para desarrollar de forma óptima las capacidades, generen sensaciones en el cuerpo y mejoren su auto-concepto.

Respecto a las modalidades de trabajo que pudieron observarse en las sesiones de pausa activa, destacamos que si bien existieron instancias de trabajo individuales y en parejas, no se contempló el aspecto social que creemos propio de la educación física. Dentro de este aspecto se encuentra el componente lúdico y recreativo capaz de favorecer el clima de la sesión, el buen humor de los participantes, la integración e interacción grupal y los vínculos interpersonales. También creemos que este aspecto lúdico puede verse reflejado en las propuestas, así como también en la variabilidad de los ejercicios, evitando una monotonía en relación a un tipo de trabajo analítico.

En lo que refiere al trabajo postural, podemos mencionar que la educación física pretende generar y facilitar aprendizajes. En este caso, resulta de gran importancia que

los aprendizajes adquiridos puedan favorecer las conductas posturales de los empleados en el ámbito laboral, así como también trascender dicho ámbito.

Respecto a las recomendaciones de la OMS y como ya se ha desarrollado en el análisis, existió una coherencia respecto a la frecuencia semanal destinada al trabajo de la fuerza, lo que no significa que estén contempladas todas las recomendaciones de la OMS en relación a esta capacidad. Por otra parte, no se cumplió con las recomendaciones otorgadas a la capacidad aeróbica. Es por lo mencionado anteriormente que resulta importante aclarar que el trabajo de pausa activa no es suficiente para cumplir con dichas recomendaciones, siendo necesario complementar la gimnasia laboral con otras actividades. En relación a este punto, la educación física puede generar aportes en relación al disfrute por el movimiento, promoviendo así la realización de actividad física como hábito de vida saludable y prevención de ECNT.

A modo de cierre creemos importante mencionar que la educación física para la promoción de la salud busca un equilibrio bio-psico-social que dé respuesta a las agresiones de la sociedad y del estrés. Por este motivo resulta de gran importancia considerar a la educación física como un aporte significativo para la gimnasia laboral.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES (ANTEL), (2010) *Reseña Histórica*. Disponible en: <https://www.antel.com.uy/antel/institucional/nuestra-empresa/Resena-historica> Acceso 06/10/2015.

AIRE Andrés, ALVARADO Marcelo, ACEVEDO Laura y TEIXEIRA Simon. (coord.) Stefanelli, M. L. (2015). *Promoción de la salud en el ámbito laboral. La educación física en ANCAP* [tesis de grado] NIEFDS ISEF PAIE 2014 CSIC UdelaR, 01-78.

ARREGUI, Markel, URDAMPILLETA, Artiz (2012). *Gimnasia Laboral y su importancia para la productividad empresarial y la salud de los trabajadores*. Disponible en: Revista EFdeportes. España.

BENIA, Wilson, REYES, Inés (2008). *Temas de Salud Pública*. Montevideo. Oficina del libro FEFMUR, 2008.

BLÁNDEZ, Julia (2005). *La utilización del material y del espacio: Propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: INDE. 3era Edición 2005.

CASTRO, Francisco (2007). *El masaje como técnica de relajación en Educación Física*. Buenos Aires: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd112/el-masaje-como-tecnica-de-relajacion-en-educacion-fisica.htm> Acceso: 20/01/2016.

CASTRO, Francisco (2009). *Estiramientos y relajación*. Buenos Aires: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd131/estiramientos-y-relajacion.htm> Acceso: 20/02/2016.

COLLAZOS, Moreno (2014). *Evaluación de razones de prevalencia para sedentarismo y factores de riesgo en un grupo de estudiantes universitarios*. Chía: *Enferm. glob*, 2014. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412014000200005&script=sci_arttext. Acceso:12/09/2015.

COMISIÓN HONORARIA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR (CHSCV), [s.a.] *Pausa Activa para ambientes laborales*. Montevideo. Disponible en: <http://cardiosalud.org/programas/actividad-fisica-y-salud/pausa-activa-para-ambientes-laborales> Acceso: 06/10/2015.

DELAVIER, Frédéric (2012). *Guía de los movimientos de musculación*. Barcelona: Paidotribo 4ta Edición.

Facultad de Medicina (FMed.) Cátedra de Salud Ocupacional (DSO) UdelaR, s/f. Montevideo: Fmed. Disponible: <http://www.dso.fmed.edu.uy/historia> Acceso: 20/12/2015.

FERNÁNDEZ, Claudia, FORTE, Daniel (2016). *El Fitness Corporativo como un valor añadido al empleado y a la empresa*. Disponible en: http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_sl_181007.pdf Acceso: 10/2/2016

FERRARA, Floreal (1985) *Teoría Social y Salud*. Catálogo Editorial: Buenos Aires.

FERRER, José Luis (1988). *Deporte para todos I*. Madrid: Alhambra S.A., 1988.

FIGUEIREDO, Fabiana, MONT'ALVAO, Claudia (2005). *Ginástica Laboral e Ergonomia*. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

FRAGA, B. (2005) *Exercício da inrmação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Porto Alegre: Tese apresentada ao programa de pos-graduãomEducação da facultade de Educação da Universidade Federal do Río Grande do Sur para obtencão da título de DouctoremEducação.

FRANKLIN, Hernández (2010) *Epidemiología de las enfermedades crónicas no transmisibles*. Tegucigalpa: Organización Panamericana de la Salud OPS. 2007. Disponible en: http://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=208&itemid=211. Acceso: 20/12/2015.

GARCÍA, Eulogio (2009). *La enseñanza de la Educación Física a través de grupos de nivel y su puesta en acción*. Buenos Aires: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-ensenanza-de-la-educacion-fisica-a-traves-de-grupos-de-nivel.htm> Acceso: 20/02/2016.

GIRALDES, Mariano (2011). *Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones*. Buenos Aires: Stadium

GÓMEZ, José, María JURADO, Bernardo VIANA, Marzo DA SILVA, Antonio HERNÁNDEZ (2005) *Estilos y calidad de vida*. Buenos Aires: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. Disponible en: www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm Acceso: 06/10/2015.

KUNZ, Ruedi-Hans, Werner SHNEIDER, Hans SPRING, Thomas TRITSCHLER, Edith Unold INAUEN. (1991) *Gimnasia: Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Hispano Europea, S.A.

LICEA, Rafael (2012). *Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina*. Buenos Aires: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm> Acceso: 23/02/2016.

MANZUR, Silvia del Carmen (2008). *Consideraciones anatómicas para la elongación y el fortalecimiento de músculos acortados y debilitados*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd122/elongacion-de-musculos-acortados-o-debilitados.htm> Acceso: 20/01/2016.

MAZZA Milton, Sofía GONZÁLEZ, Fabián BORGES, Fabián GUARDIA, Leonardo SCHIAVONE, Giovana SILVA, Beatriz TORRES (2011). *Manual para la prescripción de ejercicio*. Montevideo: Dedos (2011)

Ministerio de Salud Pública (MSP). *Programa Nacional de Salud Adolescente*. Montevideo-Uruguay. Disponible en: www.msp.gub.uy Acceso: 05/11/2015.

MONTERO, Freddy, Coralia, LEYVA, (2014). *Generalidades e importancia del ejercicio físico para la salud*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd189/importancia-del-ejercicio-fisico-para-la-salud.htm> Acceso 20/11/2015.

MORAL, José, Emilio MARTÍNEZ, Alberto GRAO, (2013). *Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes*. Sevilla. Wanceulen editorial deportiva.

MURACCIOLE, Mariana (2011). *Educación Física y Salud. Una propuesta para mejorar las condiciones de trabajo en medio ambientes laborales*. Disponible en: http://www.trabajo.gba.gov.ar/informacion/masse/2011/categoriaB/B_MURACCIOLE.pdf Acceso: 25/02/2016.

NIETO, Héctor (2015). *Salud laboral*. [s.l.] - [s.n.] - [s.a.] Disponible en: http://www.fmed.uba.ar/depto/sal_seg/salud_laboral1.pdf Acceso 15/10/2015.

OMS (2011). *Enfermedades crónicas*. Disponible en: http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/ Acceso: 20/02/2016

OMS (1986). *Carta de Ottawa*. Ottawa: OMS, 1986. Disponible en: <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf> Acceso: 13/10/2015.

OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/> Acceso: 15/11/2015.

OMS (2015). *Enfermedades no transmisibles*. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/> Acceso: 20/02/2016.

PÉREZ, Miguel (1984). *Gimnasia para todos: tratado de cultura física*. Barcelona: Hispano Europea.

PÉREZ, Milagros, Sergio, DULE, Rudy, PÉREZ (2013) *Salud, actividad física y calidad de vida*. Buenos Aires: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital
Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd177/salud-actividad-fisica-y-calidad-de-vida.htm> Acceso: 20/11/2015.

PREOBRAYENSKY, Irene, Yamandú GILLMAN (2006). *Actividad física: nuevas perspectivas*. Dunken. Buenos Aires.

RUSCH, Horst, Jürgen, WEINECK (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva*. Barcelona.

TAYLOR. S.; BOGDAN. R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

TRIBASTONE, Francesco. 1991. *Compendio de Gimnasia correctiva*. Barcelona: Paidotribo. P 1- 441

TRIPALDI, A. y STEFANELLI, ML. (2016) *Promoción de la salud y educación física. Agendas emergentes en Uruguay.[acc.pub]*. Buenos Aires: Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital| ISSN 1514-3465 |

WEINECK, Jürgen (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

WEINECK, Jürgen (2007). *La anatomía deportiva*. 4ta Edición. Barcelona: Paidotribo.

WILMORE, J. H., & COSTILL, D. L. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo 5ª edición.

11. ANEXOS

ANEXO N°1

Salud ocupacional

Constitución R.O.U. – Art. 7° “Los habitantes de la República tienen derecho a ser protegidos en el goce de su vida, honor, libertad, seguridad, trabajo y propiedad. Nadie puede ser privado de estos derechos sino conforme a las leyes que se establecen por razones de interés general”.

Ley N° 5032 del 21 de julio de 1914 sobre la prevención de accidentes de trabajo y medidas para prevenirlos. Establece la responsabilidad de los patronos y empresarios.

Ley N° 16074 del 10 de octubre de 1989 sobre obligatoriedad del seguro para accidentes de trabajo y enfermedades profesionales a causa del trabajo o en ocasión del mismo. Indemnizaciones y responsabilidades.

Decreto 291/007 ámbito de cooperación en seguridad y salud, establece medidas para la gestión de la prevención y protección contra los riesgos derivados del trabajo. Ámbito de cooperación entre los trabajadores y empleadores. Comisiones. Ratifica convenio internacional 155 OIT

Decreto 127/2014 reglamenta la obligatoriedad para todas las empresas del país, de contar con servicios de prevención y salud en el trabajo. Ratifica convenio 161 OIT

Decreto 268/005 establece la prohibición de fumar en los centros de trabajo y locales públicos.

Decreto 650/190 del 18 de diciembre de 1990 sobre carnet de salud básico, disposiciones.

Decreto 41/012 Actualización del código sobre enfermedades y eventos sanitarios de notificación obligatoria. Establecen la obligatoriedad de declarar enfermedades y eventos sanitarios de notificación obligatoria ante el Ministerio de Salud Pública, B.S.E. y MTSS.

Decreto 210/011 sobre la actualización de la lista de enfermedades profesionales, establece el nuevo listado de enfermedades profesionales reconocidas.

Decreto 147/012 sobre centros de atención telefónica terceros, regula aspectos de las condiciones de trabajo en los centros de atención telefónica.

Decreto 406/988 del 03 de junio de 1988 reglamentario de la Ley 5032. Condiciones de seguridad, higiene y salud ocupacional en todo tipo de establecimiento. Excepto en la industria de la construcción

Decreto N° 127/014 – Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Ministerio de Economía y Finanzas, Ministerio de Salud Pública. Montevideo, 13 de mayo de 2014.

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DECRETA:

Capítulo I

OBJETO, DEFINICIONES Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

Artículo 1.- Con el objeto de promover la seguridad y salud de los trabajadores en los lugares de trabajo, es obligatoria la implementación de los Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo.

Artículo 2.- A estos efectos se entenderá por “Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo”, los servicios investidos de funciones esencialmente preventivas y encargadas de asesorar al empleador, a los trabajadores y a sus representantes en la empresa acerca de:

a) Los requisitos necesarios para establecer y conservar un medio ambiente de trabajo seguro y sano que favorezca una salud física y mental óptima en relación con el trabajo.

b) La adaptación del trabajo a las capacidades de los trabajadores, habida cuenta de su estado de salud física y mental.

Artículo 3.- La presente reglamentación establece las disposiciones mínimas obligatorias para la implementación de los Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo en cualquier actividad, sea cual fuera la naturaleza comercial, industrial, rural o de servicio de la misma y tenga o no finalidad de lucro, tanto en el ámbito público como privado.

Capítulo II

FUNCIONES DE LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 4.- Los Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo deberán asegurar las siguientes funciones, las que se documentarán debidamente:

a) identificación y evaluación de los riesgos que puedan afectar a la salud en el lugar de trabajo;

d) participación en el desarrollo de programas para el mejoramiento de las condiciones y prácticas de trabajo así como en las pruebas y la evaluación de nuevos equipos, en relación con la salud:

e) vigilancia de la salud de los trabajadores en relación con el trabajo;

f) fomento de la adaptación del trabajo a los trabajadores;

g) asistencia en pro de la adopción de medidas de rehabilitación profesional;

h) colaboración en la difusión de informaciones, en la formación y educación en

materia de salud e higiene en el trabajo y de ergonomía;

i) organización de los primeros auxilios y de la atención de urgencia;

j) participación en el análisis de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales, debiendo llevar un registro estadístico de los mismos;

Estas funciones deben ser adecuadas y apropiadas a los riesgos en cada empresa. Será obligatorio para las mismas contar con un plan de prevención de riesgos elaborado por estos servicios.

Sin perjuicio de que la responsabilidad respecto de la seguridad y salud de los trabajadores es del empleador, es necesario que los trabajadores participen en el marco de lo dispuesto por el artículo 6º del presente Decreto.

Capítulo III

CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO

Artículo 5.- Los Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo deberán ser multidisciplinarios. Las empresas con más de 300 trabajadores deberán contar con un servicio integrado al menos por un Médico y un Técnico Prevencionista o Tecnólogo en Salud Ocupacional, pudiendo ser complementado por Psicólogo y personal de Enfermería.

En un plazo de 5 años todos los Médicos integrantes de estos Servicios deberán ser especialistas en Salud Ocupacional.-

Artículo 7.- El personal que preste servicios de salud en el trabajo deberá gozar de plena independencia profesional y técnica, tanto respecto del empleador como de los trabajadores y sus representantes.

Artículo 8.- La vigilancia de la salud de los trabajadores en relación con el trabajo no deberá significar para ellos ninguna pérdida de ingresos, deberá ser gratuita y, en la medida de lo posible, realizarse durante las horas de trabajo.

Artículo 9.- Todos los trabajadores deberán ser informados de los riesgos para la salud que entraña su trabajo y la forma de prevenirlos.

Artículo 10.- El empleador y los trabajadores deberán informar a los servicios de prevención y salud en el trabajo de todo factor conocido o sospechoso del medio ambiente de trabajo que pueda afectar la salud de los trabajadores de manera de poder planificar la prevención y el control de dichos riesgos.

Artículo 11.- Los Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo deberán ser informados de los casos de enfermedad de los trabajadores y de las ausencias en el trabajo por razones de salud, a fin de poder identificar cualquier relación entre las causas de enfermedad o ausencia y los riesgos para la salud que pueden presentarse en los lugares de trabajo.

ANEXO N°2

Ejercicios que se realizan en gimnasia laboral.

Figura 1: Elevación de brazos.

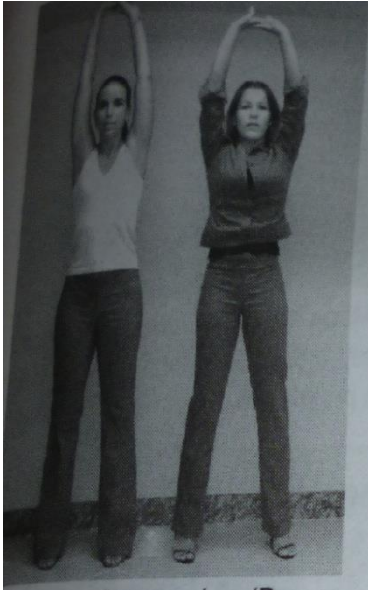


Figura 2: Estiramiento de tronco.

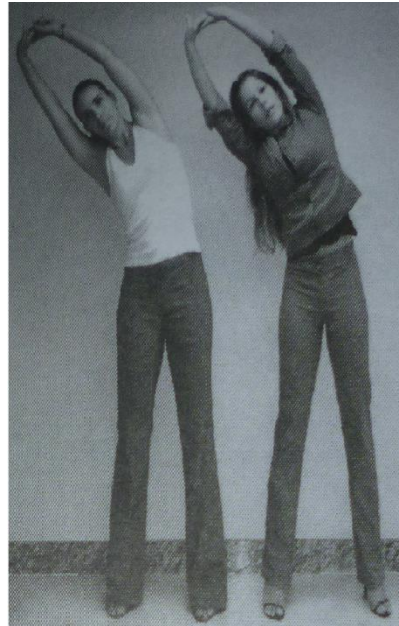


Figura 3: Movimiento de brazos alternados.

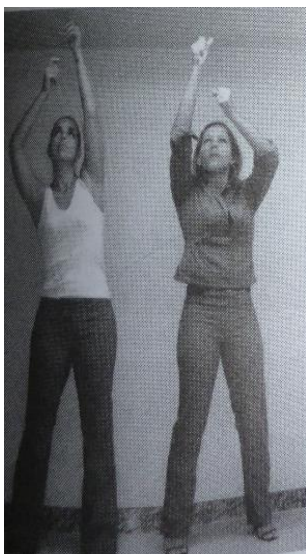
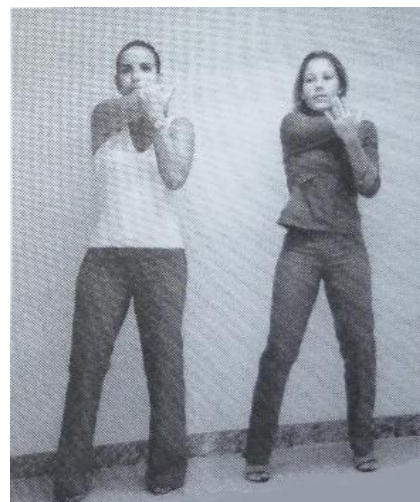


Figura 4: Estiramiento de tríceps.



(Figueiredo, 1991. p.157).

Figura 5: Estiramiento de tríceps.

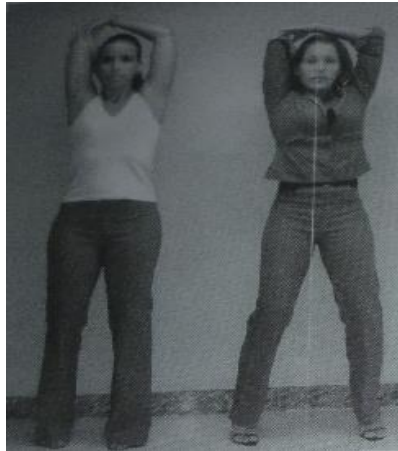


Figura 6: Inclinaciones de tronco.

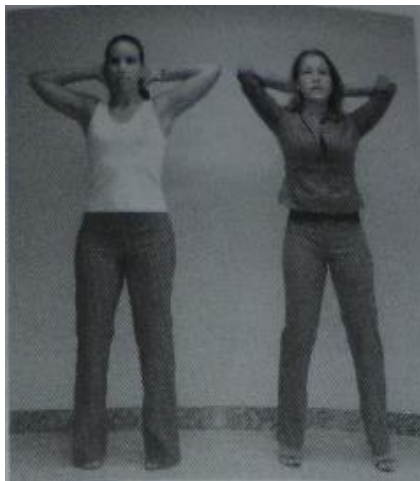
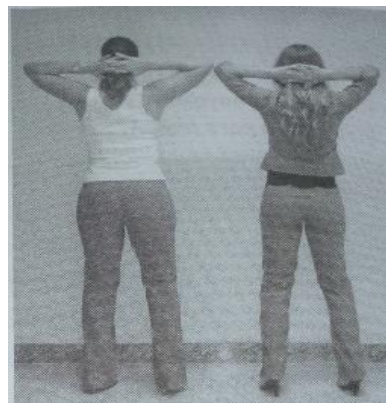
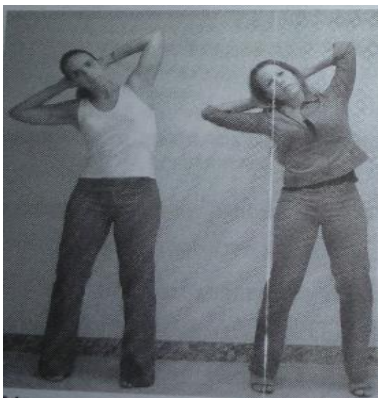


Figura 7 y 8: Movimiento hacia los laterales del tronco con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza.



(Figueiredo, 1991. p. 158).

Figura 9: Elevación de brazos y movimientos de muñecas.



Figura 10: Movilidad de muñecas: abrir y cerrar las manos.

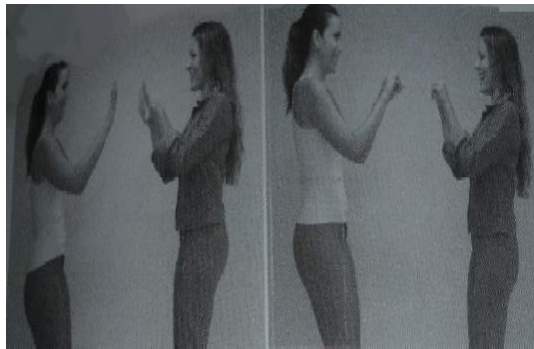
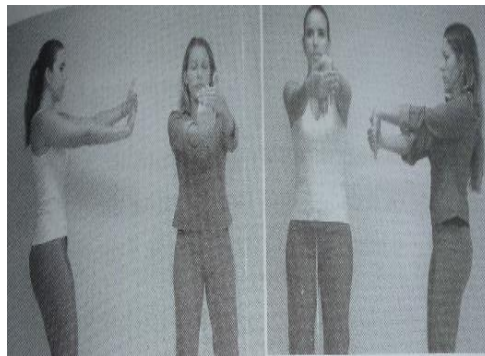


Figura 11: Elongación de antebrazos con los brazos extendidos hacia adelante y dedos de las manos hacia abajo.



(Figueiredo, 1991, p. 158).

Figura 12: Movimiento combinado, primer movimiento, colocar las manos juntas con las palmas enfrentadas.

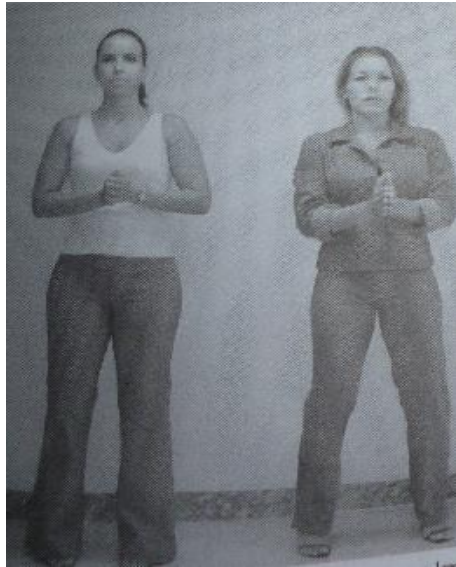
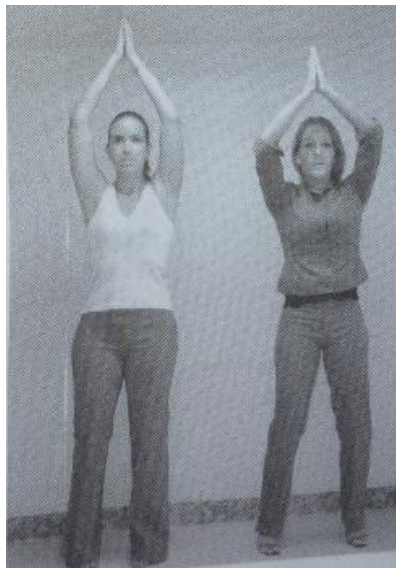


Figura 13: Segundo movimiento, elevar los brazos con las palmas de las manos juntas.



(Figueiredo, 1991. p. 159).

Figura 14: Tercer movimiento, colocar las manos juntas con las palmas enfrentadas y los pies separadas al ancho de hombros.

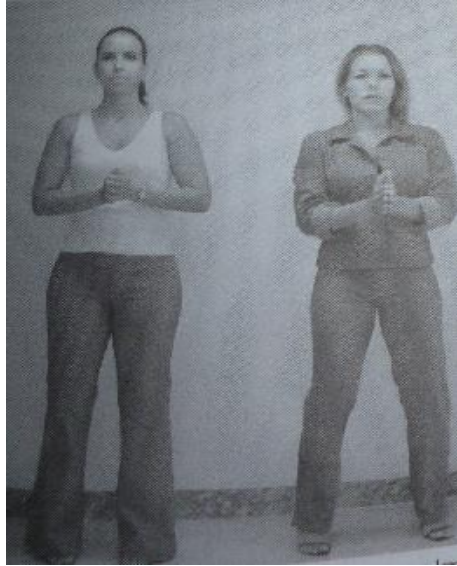
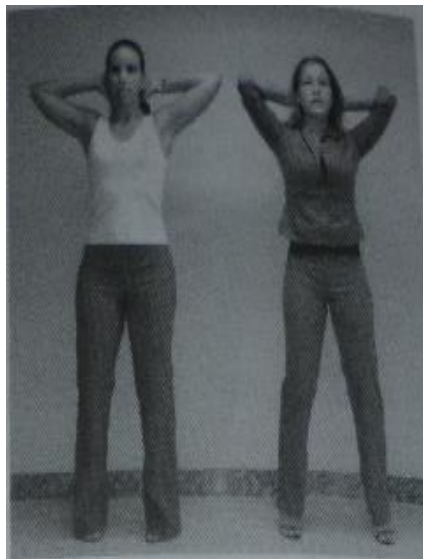


Figura 15: Movimiento cuatro, colocar manos detrás de la cabeza con las manos entrelazadas.



(Figueiredo, 1991. p.160).

Figura 16: Primer movimiento, manos en la cintura, pies separados (ancho de hombros) y vista al frente.



Figura 17: Segundo movimiento, rodillas levemente flexionadas, manos apoyadas sobre ellas y vista al frente.



Figura 18: Tercer movimiento: manos en la cintura y pies separados por el ancho de hombros.



(Figueiredo, 1991. p. 160).

Figura 19: Cuarto movimiento: brazos abiertos hacia arriba con las piernas separadas al ancho de los hombros.

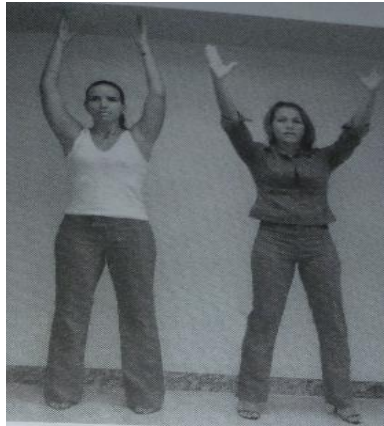


Figura 20: Elongación de cuello, 10 segundos hacia cada lado.

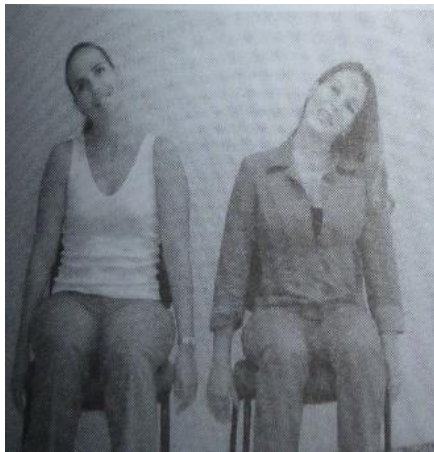
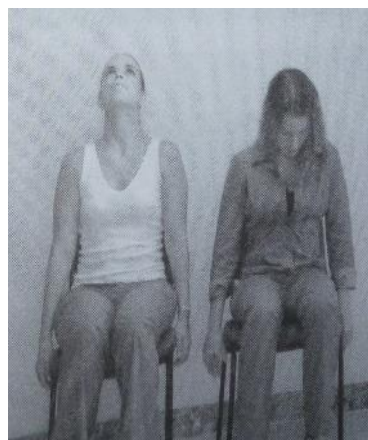


Figura 21: Elongación cervical.



(Figueiredo, 1991. p. 161).

Figura 22: Colocar las manos enfrentadas y juntar las palmas de las manos.

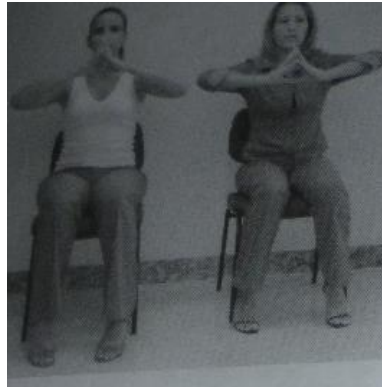


Figura 23: Palmas de las manos juntas con los dedos hacia arriba, realizar movimientos de aducción y abducción.

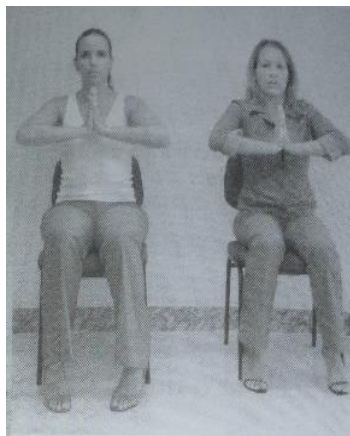
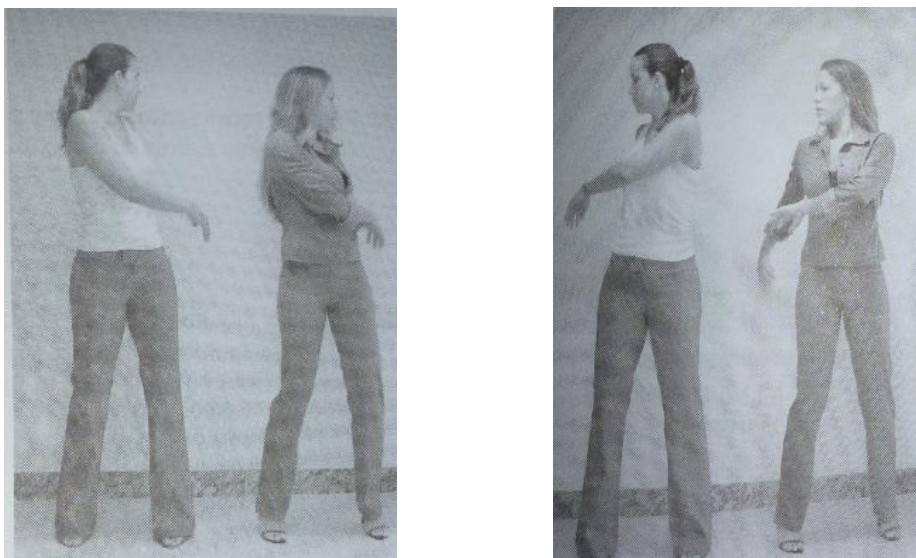


Figura 24: Elongación de la parte lateral del tronco.



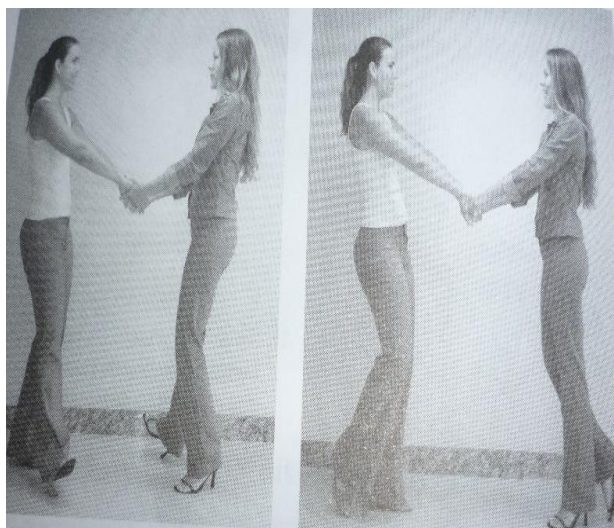
(Figueiredo, 1991. p. 162)

Figura 25: Movimientos laterales del tronco con las piernas separadas por el ancho de hombros.



(Figueiredo, 1991. p. 163)

Figura 26: Ejercicio en parejas, tomados de las manos, realizar movimientos de piernas hacia los lados.



(Figueiredo, 1991. p. 164).

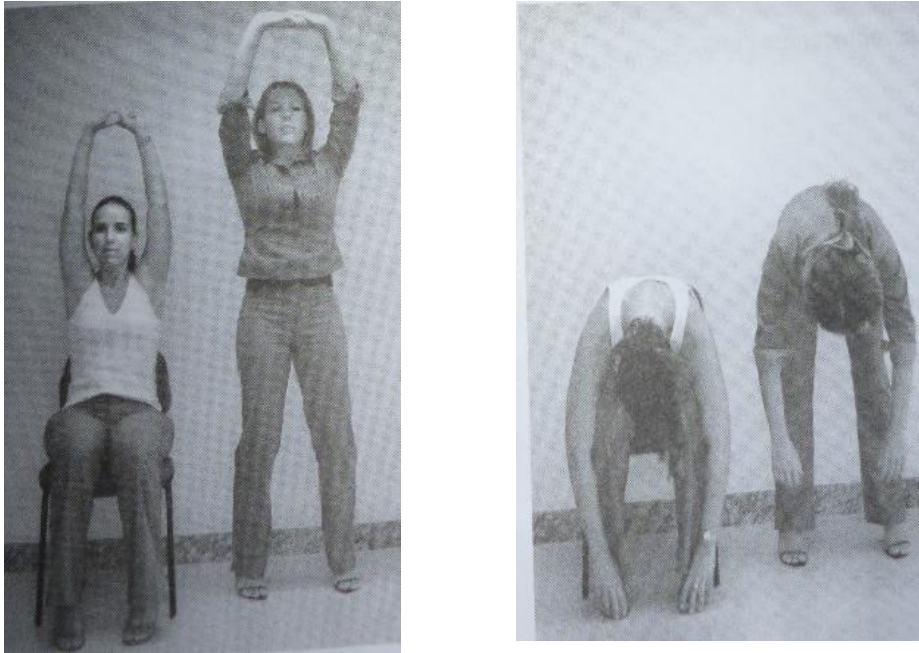
Figura 27: Elongación de gemelos, una rodilla semi flexionada y la otra estirada hacia adelante, tomar la punta del pie adelantado con las manos y cinchar hacia arriba.



Figura28: Pies paralelos, rodillas semiflexionadas, dejar caer el tronco y cabeza hacia adelante, mantener los brazos relajados al costado del cuerpo. Y subir lentamente con movimiento suave de la columna.



Figura 32: Brazos estirados hacia arriba con las manos entrelazadas y la espalda derecha. Dejar caer brazos y el tronco bien flojos hacia adelante y abajo.



(Figueiredo, 1991. p. 165).

Figura 33: Elevación de brazos estirados.

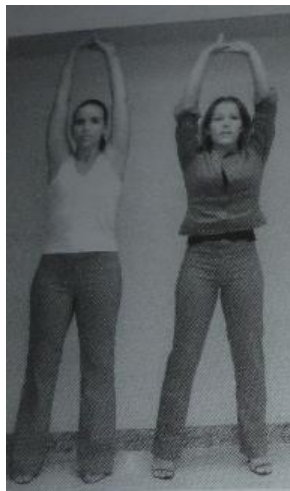
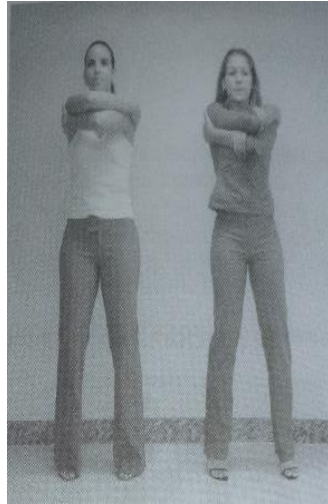


Figura 34: Tocar el hombro contrario con la mano por delante del cuerpo.



(Figueiredo, 1991. p. 166).

Figura 35: Movimiento alternado de brazos hacia atrás.(Simulando el nado espalda)

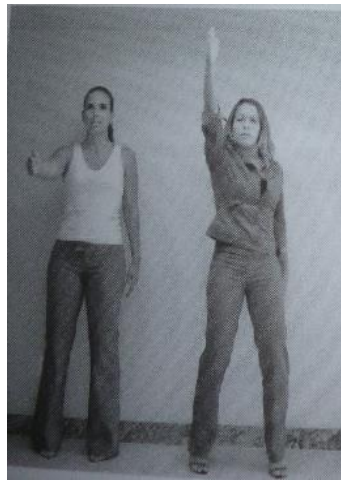
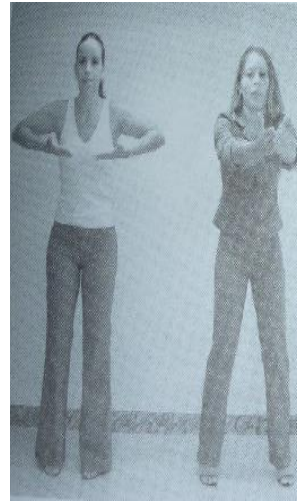
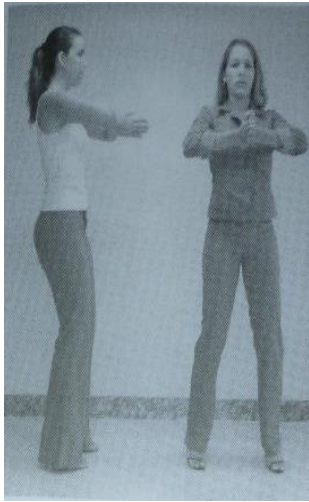


Figura 36: Manos juntas, realizar movimiento de manos de aducción y abducción.



Figura 37: Manos juntas, con los dedos hacia adelante, simular la brazada pecho, colocar las piernas semi flexionadas..



(Figueiredo, 1991. p. 167).

Figura 38: Movimiento de tronco hacia los laterales. Todo el cuerpo acompaña el movimiento.

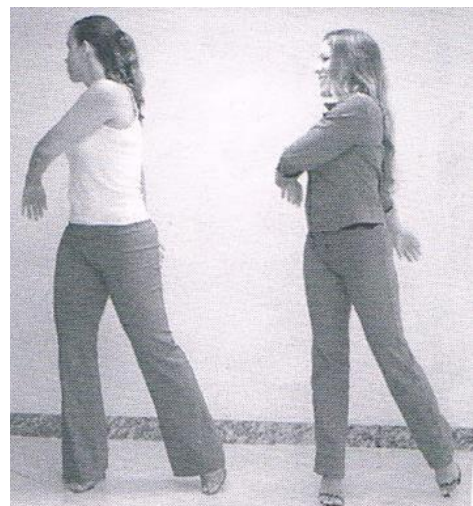


Figura 39: Elongación de glúteos.



Figura 40: Elevación de pierna hacia los laterales.



Figura 41: Elevación de rodilla hacia el frente.



Figura 42: Estiramiento de cuádriceps.



(Figueiredo, 1991, p. 168 y 169).

Figura 43: Movimiento alterado de brazos hacia atrás.

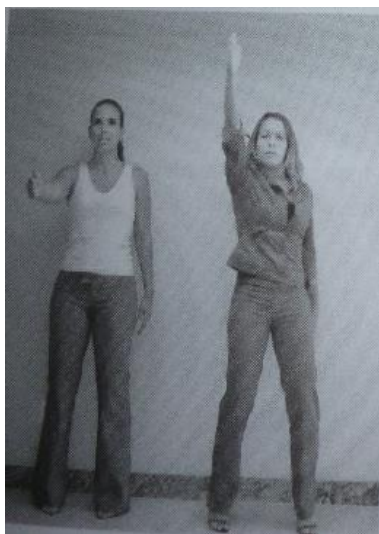


Figura 44: Estiramiento de la parte posterior del tronco.



Figura 45: Dejar caer el cuerpo sin tensión hacia adelante con las piernas semi flexionadas y separadas al ancho de los hombros.



(Figueiredo, 1991.p. 169).

Figura 46: Colocar los brazos extendidos hacia arriba con las manos entrelazadas.

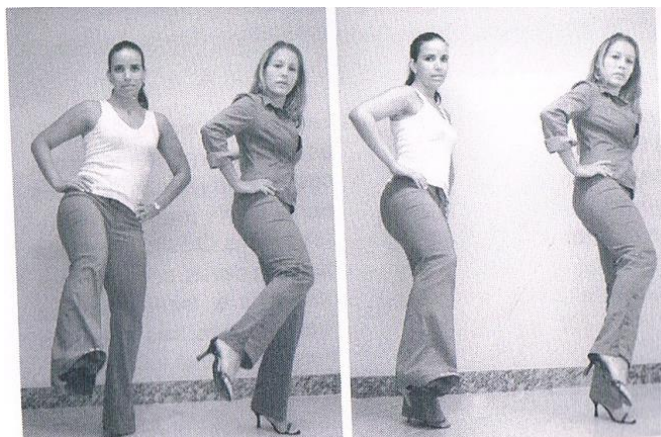


Figura 47: A partir de la posición anterior, llevar los brazos hacia uno de los lados con las piernas separadas por el ancho de hombros.



(Figueiredo, 1991. p. 171).

Figura 48 y 49: Colocar el cuerpo de costado, con las manos en la cintura y elevar una pierna con la rodilla semi flexionada hacia el lateral correspondiente.

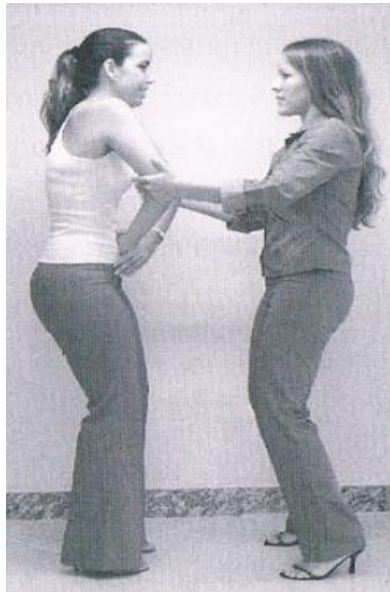


(Figueiredo, 1991. p. 171).

Figura 50: Uno de los integrantes de coloca con las piernas semi flexionadas y separadas con el ancho de hombros y coloca sus manos en la cintura. El otro integrante se coloca detrás del primero, toma de sus codos e intenta juntarlos.



Figura 51: En este caso el asistente se coloca delante del ejecutante e intenta juntar sus codos por delante del cuerpo.



(Figueiredo, 1991. p. 172)

Figura 52: Estiramiento de espalda.



(Figueiredo, 1991. p. 173)

ANEXO N°3

Ficha descriptiva.

FICHA DE OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA:

N°

Lugar:

Día:

Hora:

Cantidad de participantes:

Duración de la sesión:

Observadoras:

Instructor:

Descripción de la sesión:

ANEXO N°4

Permiso de ANTEL.

Montevideo, agosto de 2015

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE TELECOMUNICACIONES

Se solicita permiso para realizar diez observaciones de las clases que se dictan de Educación Física en la empresa ANTEL por la Licenciada María Noel Cardozo Gadea. Estas observaciones serán parte de la tesis comprendida en el marco de Promoción de la Salud y Educación Física, de los estudiantes de 4° Nivel de la Licenciatura en Educación Física del ISEF; Marcela Olivera C.I. 4.631.825-3, Belén Rodríguez C.I. 4.486.569-6, Georgina Uría C.I 4.768.807-9 y Alida Zunino C.I 4.633.261-9, con la tutoría de la Profesora Adjunta Mag. María Lucía Stefanelli, dentro de la línea de estudio del Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud (NIEFS) de la CSIC UDELAR y Dpto. de Educación Física y Salud del ISEF, UDELAR. Finalizada la investigación, siendo en última instancia aprobada por los docentes de la Asignatura Seminario Tesina de la Licenciatura en Educación Física, se comunicará formalmente, a través de un informe, los resultados y conclusiones de la misma a la empresa ANTEL.

El modelo de observación será comunicado anteriormente al primer encuentro.

Desde ya muchas gracias.

Saluda atte.

Marcela Olivera	Belén Rodríguez	Georgina Uría	Alida Zunino
099267446	095743477	099460850	099905948

Coordinador de la Licenciatura en Educación Física UDELAR
Líber Benítez



Lic. Líber Benítez
Coord. de Licenciatura
ISEF - UDELAR

Profesora Adjunta
ISEF
María Lucía Stefanelli



Montevideo, agosto de 2015

ANEXO N°5

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 1

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 21/10/15

Hora: 10:52

Cantidad de participantes: dos

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadores: Georgina Uría y Alida Zunino

Instructor: Martín López

El instructor llega a las 10:50, pasa a buscar por los pisos de la empresa a los trabajadores invitándolos a participar de la Pausa Activa, y enseguida viene con dos mujeres y comienza la sesión. Utiliza música durante los quince minutos de la sesión.

Les pide disculpas por llegar tarde, explica que tenía una reunión de trabajo y que terminó más tarde de lo que estaba previsto. Les pregunta “¿cómo están? ¿Bien?” Y comienza la sesión con movimientos articulares. Realiza movimientos articulares de cuello (cabeza por delante y la mueven hacia los costados, un minuto), introduce la consigna preguntando: “¿cómo están del cuello? ¿Están bien?” Y continúa explicando que está bueno dale movimientos a las articulaciones para que no se sienta tensionada la zona. Luego realiza movimientos articulares de hombros (elevación de hombros, 30 segundos) acompañando con movimientos de los dedos (abren y cierran las manos). Sigue con movimientos articulares de codos (brazos extendidos hacia arriba, flexionan antebrazos alternando arriba y abajo, 15 segundos). Después pasa a realizar movilidad articular a nivel coxo-femoral (movimientos balísticos, una pierna apoya en el piso y la otra se balancea hacia delante y atrás, 15 segundos con cada pierna). En este ejercicio explica que el tronco debe permanecer fijo, que deben contraer abdomen. Seguido de

esto, realizan movilidad articular de rodillas (pies juntos, rodillas se flexionan y extienden, y luego realiza movimientos circulares a un lado y al otro, 15 segundos). Luego el instructor les pregunta “¿sienten calor?”, las dos mujeres responden que no, que están bien. Pasa a hacer movilidad del tronco por un minuto (los pies ancho de hombros, rodillas semi-flexionadas, movimientos de rotación a un lado y al otro) primero con las manos por detrás de la cabeza y luego brazos extendidos paralelos al piso. En este ejercicio el instructor les plantea: “a ver hasta dónde pueden llegar”. Realizan movimiento de tronco hacia delante (brazos extendidos hacia arriba, tronco comienza a bajar y luego sube, lo repiten 5 veces). En este ejercicio el instructor explica que hay que tener control del cuerpo, mantener la tensión en el ejercicio.

Pasa a realizar zancadas laterales (5 repeticiones de cada lado), el instructor explica que hay que controlar el equilibrio con la pierna de apoyo cuando la pierna que realiza el movimiento vuelve a la posición inicial (flexionada sin apoyar en el suelo), y les dice a las alumnas: “demuestro que puedo”. Sigue con otro ejercicio de equilibrio, deben aguantar el equilibrio en un pie mientras la otra pierna se eleva con la rodilla flexionada (realiza cinco repeticiones con cada pierna), los brazos extendidos, paralelos al piso. El instructor hace énfasis en que se mantengan derechas. Una de las alumnas acompaña sus movimientos al ritmo de la música (al cambiar de ejercicio).

Utilizan la mesa de apoyo para realizar ejercicios de trabajo isométrico. El instructor introduce el ejercicio preguntando: “¿se acuerdan cómo hacíamos las planchas?, las alumnas recuerdan el ejercicio y lo realizan. Cuando están haciendo las planchas frontales boca abajo (de quince segundos) el instructor pregunta: “¿lo sienten el trabajo en la zona media? ¿Sienten cómo lo manejan mejor?” Y añade que lo pueden hacer en sus casas. Las alumnas preguntan si lo pueden hacer contra la pared, el instructor responde que cuanto más paralelo estés del piso más difícil es, que en la pared no se trabaja tanto como se puede trabajar en la mesa o apoyadas en el piso. Cuando pasan a hacer las planchas laterales (15 segundos de cada lado) el instructor les corrige la postura y les explica: “uno no tiene consciencia si está derecho porque no se ve”. El instructor también demuestra cómo es la posición correcta realizando él el ejercicio. Luego de estos ejercicios estiran el abdomen (estiramiento parados en el lugar, brazos hacia arriba, separan los puntos de inserción del abdomen estirando todo el cuerpo hacia arriba), luego llevan el tronco a un lado y al otro para estirar oblicuos. Realizan otro ejercicio con la mesa, apoyan antebrazos en la mesa, dándole la espalda a la misma,

suben y bajan contrayendo glúteos. El instructor explica: “voy bien arriba, contraigo los músculos cuando voy a arriba”. Explica cuando deben inhalar y exhalar (hacen 10 repeticiones). Luego le suma una variante, realizan el mismo ejercicio con una pierna sola, la otra no se apoya en el suelo (hacen 5 repeticiones de cada lado).

Comienzan a aflojar, aflojan los dedos, los separan y juntan, las muñecas y sacuden todo el cuerpo (realizan estos movimientos durante 10 segundos). Cuando comienzan a estiran, el instructor pregunta: “¿Hombros se acuerdan cómo hacíamos para estirar la parte de adelante?” y realizan el estiramiento correspondiente. “¿Se acuerdan cómo estirar cuello?” Y estiran cuello hacia los costados y hacia abajo (con manos en la cabeza). El instructor explica qué músculos estiran y qué parte tienen que sentir. Estiran cuádriceps, bajan a estirar isquiotibiales con piernas extendidas, el instructor explica que la columna tiene que mantenerse derecha al estirar posteriores. Estiran todo el cuerpo hacia arriba, inhalan y luego sueltan el aire y se relajan dejando caer el tronco hacia abajo, el instructor añade: “saco todo el estrés, la tensión que tengo” (lo repiten tres veces). El estiramiento dura dos minutos, doce segundos cada articulación. Termina la clase, el instructor agradece y aplauden los tres.

ANEXO N°6

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 2

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 23/10/15

Hora: 10:35

Cantidad de participantes: dos

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadora: Belén Rodríguez

Instructor: Martín López

El instructor llegó a las 10:30 horas y comenzó a recorrer los diferentes pisos avisando a los empleados que iba a “comenzar la Gimnasia Laboral”.

A las 10:35 horas dio comienzo la clase, para ese entonces había una sola persona, se trataba de una mujer alegre y ansiosa por comenzar.

Martin contaba con una bolsa llena de pelotitas amarillas (con una cara sonriente en negro), las cuales entregó a la participante de la clase y a dos señoras (auxiliares de servicio) que se encontraban en su descanso.

El instructor se colocó de frente a la mujer y comenzó a indicar los primeros ejercicios.

Martin - “Arrancamos nosotros haciendo movilidad articular, apretó bien con las palmas mientras subo, subo y bajo con los brazos extendidos. Que pase bien la pelota por toda la palma.”

En ese momento (pasados cinco minutos de comenzar), llega otra mujer, saluda de forma educada a Martin y a su compañera y toma una de las pelotas amarillas.

A continuación, el instructor propone frotar la pelota con ambas manos y brazos extendidos mientras se realiza rotaciones de tronco a ambos lados. Mientras demuestra el ejercicio menciona la correcta posición de piernas y tronco.

Martin – “Mantengo la vista a la pelota, sigo frotando, brazos en diagonal subo y bajo. Ahora agregamos flexión de piernas.”

A continuación les pidió a las mujeres que apretaran la pelota con las palmas de las manos abiertas, debían apretar y aflojar rápidamente.

Hasta este momento no hubo comunicación entre las mujeres, cada una se encontraba concentrada en la tarea que debía realizar con la pelota. Al ejercicio anterior se le sumo la flexión y extensión de brazos paralelos al suelo.

Luego se indicó tomar la pelota con una sola mano y presionarla mientras se realizaba movilidad de hombros. Cambio de mano y movilidad del otro hombro. A continuación se les pidió a las mujeres seguir presionando la pelota mientras se giraba la mano hacia arriba y hacia abajo.

Continuando con el trabajo a una sola mano se indica que el pulgar (con la pelota entre medio) debe hacer presión con cada dedo en un orden determinado: índice, mayor, anular, meñique. Luego cambio el orden de los dedos: índice, anular, mayor, meñique.

Martin – “Que se entreveren los dedos, que nos cueste hacer el ejercicio, que haya que pensar.”

Hasta este momento las mujeres se encontraban motivadas por el material y parecían sentirse desafiadas por las tareas que se les proponía.

Martin – “Paso la pelota de una mano a la otra, primero la miro y después vista adelante. Ahora más arriba.”

El ejercicio anterior no genero grandes dificultades.

Posteriormente Martin demostró un “8” en las piernas con la pelota, se les indico realizarlo lo más rápido posible, sin dejar de mantener la espalda derecha. Aquí hubo algunas dificultades en cuanto al movimiento que debía realizarse, de todas maneras lograron hacerlo pero con una velocidad menor a la requerida. Finalizo el

ejercicio con un cambio de sentido (de atrás hacia adelante), lo que generó una dificultad mayor.

Cambiando la modalidad de trabajo individual, se pasó a trabajar en pareja. Se debía lanzar y recibir la pelota al mismo tiempo. Una de las mujeres se puso un tanto nerviosa frente a la falta de control del material y comenzó a pedir disculpas, Martin la alentaba diciendo que era “cuestión de práctica” y le pedía que no se disculpara, que “había que probar”.

Durante esta actividad las mujeres comienzan a reírse bastante, se notan alegres y motivadas por la consigna.

Luego deben lanzar y recibir pero con un pique entre medio, Martin indica como tienen que lanzar la pelota para lograr un mejor resultado. Ya que las mujeres no lograban recibir la pelota luego del pique, se modifica la consigna por “tiro y recibo lanzando por arriba”.

Una de las mujeres continua disculpándose, “la tire alta discúlpame”.

Posteriormente Martin demuestra el siguiente ejercicio con una de las mujeres. Se coloca de frente a ella con los brazos abiertos y extendidos a la altura de los hombros y le pide que deje caer la pelota al suelo. En un movimiento rápido intenta tomar la pelota antes de que caiga al suelo. Luego de la demostración comienzan a realizarlo las dos mujeres, una de ellas no presenta dificultades, mientras que la otra se nota frustrada por la imposibilidad de tomar la pelota antes de que caiga al suelo. Si bien Martin y su compañera la motivaron durante todo el ejercicio, se nota su frustración.

El último ejercicio consistió en lanzarle la pelota a la compañera a la derecha o izquierda sin avisar previamente a qué lado iba a ir. La otra intentaba agarrarla y volvían a cambiar de roles. Aquí ellas mismas se alientan y ríen mucho.

Para finalizar, el instructor se vuelve a colocar de frente a las mujeres y les indica lugares para realizarse masajes con la pelota: cuello, brazos y piernas.

Al terminar, las mujeres le agradecen al profesor y guardan las pelotas.

ANEXO N°7

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 3

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 28/10/15

Hora: 10:25

Cantidad de participantes: seis

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadores: Alida Zunino

Instructor: Martín López

El instructor llega a las 10:20, pasa a buscar por los pisos de la empresa a los trabajadores invitándolos a participar de la Pausa Activa. Suben (al último piso) seis personas interesadas en realizar la pausa y comienzan con la actividad. Utiliza música durante los quince minutos de la sesión.

Se saludan y comienzan con la primera actividad. Empiezan trotando por todo el espacio, dando vueltas en círculo: aflojan brazos, los sacuden, trotan, elevan rodillas y talones a la cola (45 segundos). Luego se paran todos en ronda y realizan movimientos articulares. Empiezan por la articulación del cuello (cabeza por delante y la mueven hacia los costados, 30 segundos). Luego realizan movimientos articulares de hombros (elevación de hombros, 30 segundos). Sigue con movimientos articulares de codos (los dos brazos realizan círculos hacia afuera, 15 segundos). Después pasan a realizar movilidad articular a nivel coxo-femoral (movimientos balísticos, una pierna apoya en el piso y la otra se balancea hacia delante y atrás, 15 segundos con cada pierna).

Seguido de esto, el instructor les pide a los participantes que se pongan de a dos, enfrentados (quedan formadas tres parejas). Realizan un trabajo de fuerza de empuje donde Martín demuestra con una participante el ejercicio y explica: “cuando yo empujo

ella trata de aguantar”, “cuando ella empuja yo ofrezco resistencia”, “traten de que el tronco quede firme”. Mientras realizan el ejercicio, una de las parejas habla y hace chistes. Martín va corrigiendo los errores a cada una de las parejas. Mientras el instructor está con una pareja, otra de ellas explica cómo tienen que hacer la fuerza.

Martín les dice: “quiero que lo logren hacer bien” sigan un poco más (lo realizan durante 60 segundos cada uno). Siguen en parejas, pero cambia el ejercicio. Deben seguir enfrentados, pero realizando la fuerza contraria a la que hicieron en el ejercicio anterior. Martín les explica: “van a traccionar, a tirar” y lo demuestra con otra participante. Cuando comienzan a realizarlo, el instructor va caminando por el espacio, sacando dudas y corrigiendo errores (realizan el ejercicio durante 60 segundos cada uno).

Luego de que terminan con este ejercicio, Martín pregunta: “¿para los hombros como podemos hacer?” Para seguir trabajando de a dos. Pasa una alumna a demostrar con él y luego todos lo realizan. Martín les dice que “acompañen al compañero en todo el recorrido” (realizan 60 segundos cada uno).

Aflojan y pasan a realizar ejercicios individuales. El instructor pregunta: “¿se acuerdan de las planchas?” y todos van hacia las mesas y realizan las planchas. Martín explica: “línea recta, firme el abdomen, cabeza derecha” y les dice: “si ven que cansa dejen de hacer el ejercicio, no se exijan demasiado” y luego les dice “van mejorando”. Vuelven a realizar las planchas y Martín demuestra cómo no se debe hacer y cómo es la manera correcta de hacer el ejercicio (hacen cada plancha durante 15 segundos).

Pasan a estirar en parejas, estiran pecho, demuestra el instructor con una participante cómo se estira. Martín explica y muestra dónde deben posicionar los brazos el que va a ser estirado y dónde debe agarrar al compañero el que lo va a estirar. Las parejas se comunican al realizar el ejercicio, una compañera le pregunta a otra: “¿hasta ahí está bien?” y la otra le responde que “sí”. Luego de estirar, Martín les pregunta: “¿dónde sintieron el estiramiento?” y una participante señala dónde lo sintió, Martín le dice que está bien que sienta esa parte del cuerpo al estirar pecho.

Luego estira cada uno hombros, en ronda. Pasan a estirar el psoas-ilíaco, el instructor introduce este estiramiento preguntando: “¿se acuerdan que hicimos esto la clase pasada?” y muestra cómo hacerlo. También introduce el estiramiento de

cuádriceps preguntando lo mismo que en el estiramiento anterior, la respuesta de los participantes es que sí, que se acuerdan y todos realizan el estiramiento del músculo correspondiente.

Estiran posteriores y Martín explica: “espalda derecha, piernas juntas y extendidas, tronco hacia abajo” y les pregunta: “¿sienten ahí?” y señala posteriores. Seguido de esto, suben, extienden brazos arriba, rota tronco y bajan a un lado, luego realizan lo mismo al otro lado.

Separan piernas y hacen estiramiento dinámico con rebotes tocando el piso con las dos manos. Martín pregunta: “¿cansa?” y les dice: “si no llegan al piso, no pasa nada”. La duración de cada estiramiento es de 12 segundos por músculo. Estiran el cuerpo, el instructor hace énfasis en inhalar profundo y luego al soltar el aire deben aflojar el tronco, lo repiten tres veces. En la última repetición quedan con tronco abajo, Martín les dice que lo realicen “bien relajados, que estire bien la columna”, “aflojo, saco tensión de la espalda”. Luego añade, “ahora despacito arriba, vértebra por vértebra”. Parados, aflojan cuello, cabeza, hombros y bajan nuevamente a relajar y aflojar el cuerpo, Martín hace énfasis en la inhalación y exhalación. Martín termina la clase diciendo “muy bien, muchas gracias, que pasen bien” y aplauden todos.

ANEXO N°8

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 4

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 31/10/15

Hora: 10:25

Cantidad de participantes: 1

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadores: Marcela Olivera

Instructor: Martín López

El instructor llega a las 10:20, pasa a buscar por los pisos de la empresa a los trabajadores invitándolos a participar de la Pausa Activa. Se cambia de ropa y cuando vuelve ya está esperando una sola alumna, Martín le pregunta que hay poca gente en el edificio, y Lucy (alumna) le contesta que hay un evento en el shopping. Va colocando la música y dice vamos a esperar unos minutitos a ver si llega alguien más. Utiliza música durante los quince minutos de la sesión.

Comienza la actividad con una caminata por todo el lugar, moviendo la cabeza y brazos, luego también movimiento de piernas. Después realiza sentadillas hacia un costado en movimiento hacia un costado y luego vuelven al mismo lugar. Siguen caminando por todo el espacio con movimientos de brazos. Realizan estocadas avanzando hacia adelante.

Martín le pregunta "¿cómo estas Lucy?", y ella le contesta "bien, bárbara". Continúan, colocándose uno enfrente del otro parados giran el tronco hacia un lado y el otro aprox. 45°. Luego se colocan en la mesa y Martín le explica: apoyo manos en la mesa y con una mano la coloco en la nuca y con el codo tengo que tocar la mesa, luego cambio de brazo. Se van de la mesa y trabajan aductores, luego en punta de pie un solo pie tiene que abrir la otra pierna hacia un costado (equilibrio) luego la otra pierna. Después sigue en punta de pie, pero ahora el tronco va ir hacia adelante y una pierna hacia atrás, cambia de pierna.

Luego Martin se coloca enfrente de Lucy y le dice que van hacer ejercicios en espejo, el comienza a subir un brazo y le explica que ella tiene que levantar el mismo, levanta el otro brazo y consecutivamente uno y el otro, los dos a la misma levanta los brazos. Después realiza sentadilla pero le explica que cuando el suba ella baja y así sucesivamente, luego movimiento de cintura el para un lado y ella para el otro.

Después comienza a caminar pero los pies bien pegado al otro pie, haciendo equilibrio le dice que ahora tienen que la cabeza hacia un costado y luego todo el tronco hacia un lado. Después en punta de pie y los brazos suben los dos a la misma vez.

¡Ahora pasamos a la mesa! expresa Martin y vamos a realizar planchas. Luego también les dice que al realizar el ejercicios que es importante la respiración. Después de realizar las planchas pasan a estirar, piernas separadas flexionan una pierna y el cuerpo va hacia la pierna flexionada, cambian de pierna y realizan el mismo ejercicio. Luego los brazos los colocan hacia atrás estirados y mantienen 5 segundos.

El estiramiento ahora lo realizan los dos Martin le toma de los brazos a Lucy y estira pectorales, luego tríceps y cada uno solo estira antebrazos.

Martin conversa con las limpiadoras que estaban en el lugar, diciendo que el día está muy feo y ellas le comentan que ¡se viene fin de semana largo y ojala que mejore!

Ahora estiramos piernas dice el, estiran gemelos y luego cuádriceps. Luego suben brazos hacia riba piernas juntas y dejan caer el tronco hacia abajo y respiración exhalando lo realizan dos veces. Agradece y aplausos.

ANEXO N°9

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 5

Lugar: ANTEL – Laguna

Día: 4/11/15

Hora: 10:30

Cantidad de participantes:1

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadoras: Georgina Uría

Instructor: Martín López

Martín llega a la sucursal 10:30hs y pasa por todas las oficinas a avisar a los funcionarios que en unos minutos comenzará la Pausa Activa.

Al llegar al comedor, donde habitualmente se realiza la Pausa sólo había una funcionaria, Martín le comenta que empieza ella sola y que si llega alguien más se va sumando.

Antes de comenzar pone música, la cual estará durante los 15 minutos.

Al comienza se realiza movilidad articular de cuello, moviéndolo hacia los costados. Martín le corrige a la funcionaria la dirección de la mirada. A continuación se hace inclinación del cuello y movimientos amplios de “SI”. Se le agregan movimientos con los dedos de las manos con los brazos flexionados a 90°. El instructor corrige permanentemente las posturas.

Se pasa a la movilidad de hombros, balanceando los brazos hacia arriba y hacia debajo de forma alternada. Martín comunica a la funcionaria lo bien que está haciendo el ejercicio.

Seguido a esto, se hacen desequilibrios hacia los lados, con cuclillas profundas y coordinando los brazos (abro-cierro).

Después de hacen rotaciones de tronco con las piernas flexionadas. Martín demuestra cómo realizarlas.

A continuación se hace equilibrio con una pierna flexionada al frente a 90°, luego se realizan movimiento de aducción y abducción con la pierna libre y por último se le agregan movimientos de brazos también con aducción y abducción en flexión de codos a 90°.

Ahora se aflojan las rodillas y todo el cuerpo para empezar a caminar por todo el espacio como si fuera un campo con pastos bien altos, la idea es poder elevar bien las piernas cada vez. Se realiza el ejercicio caminando hacia adelante y hacia atrás.

También por todo el espacio se hacen sentadillas profundas cruzando la pierna por delante para poder avanzar. (5 cruces con cada pierna)

Luego se hacen calambres apoyando los codos en la mesa. Martín indica y muestra la buena y la mala postura de la ejecución. Pone énfasis en la posición de la columna.

Se da un pequeño descanso con dos inhalaciones y exhalaciones profundas para continuar con el trabajo de calambres, pero esta vez, laterales y con elevaciones del brazo libre.

En calambre ventral, realizar elevaciones alternadas de piernas.

Se trabajan los gemelos, paradas y subiendo y bajando a punta de pies.

Se destraban los rodillas, se lleva el tranco hacia adelante como posición de “mesa” y se elevan los codos hacia el techo, después de 10 repeticiones se afloja la espalda y los brazos, se inhala y se exhala profundo para volver a la posición de erguida lentamente.

Se comienzan los minutos finales con elongación de los músculos del cuello, se presiona la cabeza con una mano hacia adelante y hacia los lados.

Martín le pregunta a la funcionaria si recuerda como estirar los hombros. “Ahí va!” expresa el instructor. Se estiran los músculos de los hombros, de varias formas, 10

segundos cada una de ellas y se afloja. (Contra una columna, con un brazo por delante del cuerpo). Se corrige la postura del cuerpo para que se estire bien el músculo.

Se aflojan bien los hombros y se pasa al estiramiento de cuádriceps. 15 segundos cada pierna.

Después se estiran los psoas con el brazo contrario extendido arriba durante 15 segundos.

Para finalizar la sesión se realizan inhalaciones profundas, acompañando el movimiento con los brazos y exhalaciones que terminan con el cuerpo bien flojo hacia abajo

Martín pide “sacá toda la tensión, aflojá bien la cabeza y la columna. De a poco subí sintiendo bien, vertebra por vertebra. Mucha gracias!!!” (Aplausos)

ANEXO N°10

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 6

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 6/11/15

Hora: 10:30

Cantidad de participantes: 1

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadores: Marcela Olivera

Instructor: Martín López

El instructor llega a las 10:30, pasa a buscar por los pisos de la empresa a los trabajadores invitándolos a participar de la Pausa Activa. Se cambia de ropa y cuando vuelve ya está esperando una sola alumna. Martín hace un comentario que no vienen están de vagos! Y Lucy dice: yo estoy contenta porque tengo personal trainer (risas).

Martín va colocando la música que va estar acompañando durante toda la clase. Comienza hacer movimiento circulares con la cabeza, de un hombro a otro. Lucy dice que se le levanta un hombro solo y Martín le dice que tiene que tratar que no se levante controlarlo.

Va a buscar pelotitas, le da una a Lucy y se colocan en la mesa realiza círculos con la mano arriba de la mesa y al mismo tiempo piernas juntas levanta los talones del suelo. Luego con el antebrazo realizan círculos con la pelota y después hacia delante y atrás, cambio de mano.

Después se ponen a un costado de la mesa parados suben manos y la pelotita en el medio de las manos de mientras que realizan círculos levantan brazos hacia arriba y hacia abajo. Movimientos de hombro hacia arriba y abajo y se queda en un punto intermedio(brazo paralelo al suelo) y con la mano aprietan la pelotita, cambian con el

otro brazo y luego cambia la posición de los brazos palma hacia arriba y a la misma vez una pierna hacia atrás sube y baja luego mantiene la pierna 5" atrás.

Martin le dice a Lucy que si está transpirando que le avise, que la idea no es que siga su jornada de trabajo toda transpirada. Ahora continúan con la pelotita y con los dedos de a uno lo apretan y luego todos los dedos juntos. Luego colocan la pelotita entre las rodillas y tiene que apretar la pelotita varias veces y manos juntas las yemas de las manos y trata de estirar los dedos. Después se van a la pared coloca la pelotita en una pierna parte de la rodilla pero la parte externa y ahí tiene que apretar la pelotita contra la pared, cambia de pierna y Martin le corrige la posición de la cadera que está mal.

Realizan pases con la pelotita con una mano, los pase realizan los dos con una pelotita se cruzan, después con un pique. Lucy dice: ¡está buenísimo esto! Cambian la posición de las manos al hacer el pase.

Continúan pasando la pelotita por la cintura y cada vez más rápido Martin dice le doy velocidad, después una pasa cerca del cuerpo y la otra alejada y así sucesivamente. Flexiona rodilla y pasa la pelotita en círculos por una y luego por la otra. Hombro flojito cabeza hacia un lado y paso la pelotita en círculo por el cuello cambio al otro lado. Martin le pasa las dos pelotitas por la espalda en círculos, hacia arriba y debajo de lado. Lucy le dice que lo va a contratar para que le haga masajes. Las limpiadoras comentan que esta bueno eso!

Dejan las pelotitas y estiran pectorales de a dos. Martin comenta que las clases con Lucy son más extensas a veces hacemos hasta que viene alguien. Mira la hora y dice si ya son 10:55, siguen estirando tríceps, luego antebrazos, piernas cuádriceps, gemelos y luego toman aire acompañado de los brazos y dejan caer el tronco así abajo lo repiten tres veces. Martin dice muy bien Lucy y aplauden.

ANEXO N°11

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 7

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 11/11/15

Hora: 10:30

Cantidad de participantes: dos

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadores: Alida Zunino

Instructor: Martín López

Martín llega a las 10:30 y comienza la Pausa Activa con una participante. Utiliza música durante los quince minutos de la sesión.

Se saludan y comienzan con la primera actividad. Se paran enfrentados y comienzan realizando movimientos articulares. Empiezan por la articulación del cuello (cabeza por delante y la mueven hacia los costados, 20 segundos). Luego realizan movimientos articulares de hombros (hacia atrás 30 segundos y hacia delante 30 segundos). Luego pasan a realizar movilidad articular a nivel del tobillo (suben y bajan talones, 30 segundos). Seguido de esto, realizan movimientos balísticos, una pierna apoya en el piso y la otra se balancea hacia los costados (afuera y adentro, 15 segundos con cada pierna). Posteriormente realizan movimientos a los lados de cadera (4 a cada lado) y luego movimientos circulares (10 a cada lado).

Martín le pregunta a Lucy (la alumna): “¿cómo estás de trabajo? ¿Cómo te fue ayer?” Lucy responde que “estos días han sido una locura, que tiene mucho trabajo por hacer”. Mientras hablan del trabajo, realizan movimientos balísticos de piernas, una pierna apoyada y la otra se mueve hacia delante y atrás (10 repeticiones con cada

pierna). Pasan a realizar movimientos circulares de rodilla, con los pies juntos (5 a un lado y 5 al otro lado).

Seguido de esto, el instructor pregunta: “Lucy, ¿vamos a hacer unas planchas te parece? Y su alumna responde “Sí, encantada”. Realizan 60 segundos de plancha frontal apoyando antebrazos sobre la mesa y luego planchas laterales, a un lado y al otro, 60 segundos cada plancha. Mientras Lucy realiza las planchas, Martín le corrige la postura.

Siguen utilizando la mesa para trabajar piernas. Apoya antebrazos dándole la espalda a la mesa, sube y baja cadera con una pierna arriba, paralela al piso. Luego Martín le dice a su alumna que van a trabajar la espalda, “para estabilizar músculos posturales”. Siendo las 10:37 horas, llega otra alumna, el instructor le explica lo que están haciendo y se suma a la clase. Con el tronco derecho, brazos flexionados, juntan adelante y luego abren hacia fuera (20 repeticiones). Martín pregunta “¿se siente la espalda?” y sus alumnas les dicen que sí. Luego con el tronco paralelo al piso, llevan codos hacia atrás y luego en la misma posición con brazos extendidos abren hacia atrás (15 repeticiones en cada ejercicio).

Realizan sentadillas durante 30 segundos, luego agregan rotación de tronco cuando extienden las piernas, 30 segundos más. Martín les pregunta a las participantes: “¿se acuerdan lo que hicimos el otro día? ¿el péndulo? Y enseguida las dos alumnas lo realizan (llevan tronco adelante, brazos perpendiculares al piso y elevan una pierna, mantienen el equilibrio en la posición). Hacen 5 repeticiones de péndulo.

Luego pasan a trabajar con las manos: abren y cierran dedos, caminan por el espacio mientras realizan movimientos con las manos, abren la palma de la mano y luego cierran el puño. En el lugar, con puño cerrado, alternan el movimiento de las manos una hacia arriba y la otra hacia abajo. Martín pregunta: “¿se acuerdan cómo estiramos antebrazos?” y estiran los tres el antebrazo. Mientras estiran, el instructor señala dónde tienen que sentir al estirar. Estiran parte anterior y posterior del antebrazo durante 10 segundos cada estiramiento. Luego estiran las dos alumnas juntas los pectorales, 15 segundos cada una.

Una de las alumnas, cuando la están estirando comenta: “¡qué placer!” y Martín responde: “hay que dedicarle tiempo al estiramiento para relajar los músculos, porque a veces no solemos dedicarle el tiempo necesario”. También estiran la espalda, el psoas

ilíaco y cuádriceps, cada músculo durante 15 segundos. Terminan la clase con un estiramiento de todo el cuerpo hacia arriba, inhalando profundo y al exhalar aflojan tronco, cabeza y cuello hacia abajo. El instructor agradece por acompañarlo y se despiden con aplausos.

ANEXO N°12

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 8

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 13/11/15

Hora: 10:30

Cantidad de participantes: tres

Duración de la sesión: 20 minutos

Observadora: Belén Rodríguez

Instructor: Martín López

La clase comienza a las 10:30 horas aproximadamente con una sola participante, Lucy, respecto a eso Martín realiza el siguiente comentario “la primer hora es de Lucy, esto es clase personalizada”. Luego le pide que lo ayudara a colocar varias sillas de sobra por si llegan más personas a la primera hora de Pausa Activa.

Luego de colocar las sillas Martín le explica a Lucy que la idea de su uso es que “esto sea para todos, para los que no quieren pararse también”. Luego de su comentario se suman dos empleadas que se encontraban en su horario de descanso, mencionan que al observar el hecho de trabajar con sillas quisieron participar de la actividad porque iban a “cansarse menos”.

Martín da comienzo práctico a la clase mencionando lo siguiente: “vamos a darle más bola a la movilidad, lo que limita bastante los movimientos”. Empieza a realizar movilidad de cuello al mismo tiempo que da indicaciones sobre la postura que se debe tener al trabajar en la silla; una de las participantes no puede realizar el movimiento que él indica a lo que le propone una alternativa. Luego se realizan rotaciones e inclinaciones laterales mientras se realizan indicaciones por parte del

Instructor: “bien completo el movimiento”, “espalda derecha”, “bien relajados los hombros”.

Se continua con movilidad de hombros, “redondito”, “arriba, adelante, atrás, abajo, para adelante también”, “manos tocando los hombros y círculos bien amplios, bien completos”.

Mientras se realizan los ejercicios de movilidad se nota a las participantes bien concentradas y relajadas. Martin indica que tiene que ser un movimiento simétrico y demuestra lo contrario.

Luego pide que todas se sienten en el borde de la silla con motivo de trabajar la movilidad de tórax y se realizan ejercicios de movilidad acompañados con la vista para una mayor facilidad. Un brazo se mantiene extendido adelante y el otro rota hacia un lado., luego se realiza un semicírculo hacia arriba y atrás con el mismo brazo “tratando de mover bien la parte de arriba del tronco”.

A continuación se realizan indicaciones por parte de Martin que aluden al trabajo de “músculos de la parte posterior”, apretar atrás las escapulas manteniendo los brazos a 90°, tres veces cuatro repeticiones.

Una de las participantes se cansa y Martin le dice que no realice todas las repeticiones y que se tome un descanso mayor.

Se pide volver a sentarse atrás, extender una pierna y volver a flexionarla nuevamente tocando el suelo. Martin: “lo hacemos 10 veces más o menos, 5”, 10”, 8”, 20”, aproximadamente”. Luego se cambia de pierna.

Martin: “¿vieron?, una persona que no quiere hacer la Pausa Activa por un sedentarismo extremo esto lo puede hacer perfectamente”.

A continuación se indica hacer fuerza hacia afuera con las piernas y hacia adentro con las manos (3 veces durante 10” aproximadamente). Martin: “Ahí trabajan también los brazos”. Luego se empuja hacia adentro con las piernas y hacia afuera con las manos, mismas repeticiones y duración.

El siguiente ejercicio consiste en llevar el tronco hacia abajo con la espalda derecha y los brazos extendidos por encima de la cabeza, se debe juntar los codos atrás

y volver a extender los brazos a la posición inicial. Dado que aquí se generan algunas dificultades respecto a la postura correcta, las indicaciones de Martin respecto a ello perduran durante todo el ejercicio. Se realizan 6 repeticiones.

Se vuelve a la posición de sentado con la espalda derecha y se hace fuerza hacia abajo con las rodillas (manos sobre ellas) al mismo tiempo que se elevan los talones. Luego se realiza el mismo ejercicio de pie, 5 repeticiones.

Todos/as se sientan nuevamente y Martin le pide a las participantes que abracen una rodilla y la lleven hacia el pecho, se indica inhalar al subir. Se realizan 8 repeticiones con cada pierna. Luego se deben subir las dos piernas y realizar movilidad de tobillos. Luego se suma coordinación de piernas, deben realizar lo mismo mientras suben y bajan las piernas de forma alternada. Posteriormente y sin descanso, las piernas se mantienen arriba y se debe subir y bajar la punta de los pies, luego se suma la movilidad de muñecas.

A continuación, el Instructor le pide a las participantes que apoyen los brazos en las rodillas y suban y bajen puños, luego con las palmas hacia arriba y los puños cerrados, “arriba abro manos, abajo cierro puños”.

Posterior al ejercicio anterior, Martin se dirige a mí y me comenta que asisten pocas personas al primer horario de Pausa Activa y un mayor número de ellas al último. También menciona que “a veces las clases se extienden un poco más para no cortar menos cuarto, saco algunos ejercicios y hago más estiramiento”.

Lucy pide para realizar un ejercicio de tríceps y lo demuestra. Se deben apoyar las piernas adelante y flexionar y extender brazos de espalda al asiento de la silla. Luego Martin propone extender la cadera, “¿sienten los glúteos?”.

Luego se pasa al estiramiento, el mismo comienza con la cabeza de lado y los hombros flojos, “inhalo, exhalo y vamos al otro lado”. Luego se deben colocar las dos manos atrás tomando la cabeza y llevar el mentón al pecho sin hacer demasiada fuerza.

Continúa el estiramiento de deltoides, pecho (todas/os se paran porque una de las participantes se siente incómoda), espalda (espalda redondeada, brazos arriba, hacia un lado, al otro y atrás), cuádriceps, posteriores y pantorrillas (se utiliza la mesa). Martin pide que tomen aire bien profundo, “me lleno bien los pulmones y largo el aire afuera”,

“la última y nos quedamos abajo, sacamos tensión del cuello y los hombros”. Se inhala y exhala 3 veces. Luego se pide una vez más, “que los pies sean el único punto de apoyo y de equilibrio”.

La clase concluye con un aplauso. Luego de ello Lucy se acerca a Martin y le realiza preguntas sobre los músculos de la espalda, él le responde que es importante trabajar los músculos inter-espinales.

ANEXO N°13

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 9

Lugar: ANTEL – Laguna

Día: 18/11/15

Hora: 10:30

Cantidad de participantes:5

Duración de la sesión: 15 minutos

Observadoras: Georgina Uría

Instructor: Martín López

Martín llega a la sucursal 10:30hs y pasa por todas las oficinas a avisar a los funcionarios que en unos minutos comenzará la Pausa Activa.

Al llegar al comedor, donde habitualmente se realiza la Pausa sólo había una funcionaria, afortunadamente a los pocos minutos se acercan 4 funcionarias más.

Antes de comenzar pone música, la cual estará durante los 15 minutos.

Conversa con las funcionarias la cantidad de sesiones que les quedan, ya que el trabajo es durante 3 meses por sucursal.

Comienza la sesión con movilidad articular de hombros, Martín dice a sus alumnas que aflojen las tensiones al momento de hacer los movimientos circulares con los hombros. Luego se le agregan movimientos de brazos hacia adelante y hacia atrás y después hacia arriba y hacia abajo (de forma alternada). Posteriormente se realizan elevaciones laterales de brazos. “Muy bien!! Aflojo...”

A continuación se realiza movilidad articular de cuello, llevando la cabeza hacia los lados, luego rotaciones hacia la izquierda y la derecha y por último inclinaciones

hacia la izquierda y la derecha. “Aflojo todo...”

Se continúa con la movilidad articular pero esta vez del torso. Con las rodillas flexionadas, el tronco hacia adelante, realizan elevaciones de brazos con los codos a 90°.

El instructor muestra continuamente los ejercicios a realizar y muestra la ejecución correcta.

Pasando a la movilidad de la cadera, se realizan movimientos circulares con las manos en la cadera, después de dejar fija la cadera y se hacen lanzamientos hacia adelante y hacia atrás. Martín pide que lo hagan lo más que se pueda, con la pierna floja y acompañando el movimiento con los brazos.

Inmediatamente se hacen movilidad de rodillas, flexionando y extendiéndolas primero, y en círculos después.

Se realizan rotaciones de tronco con los brazos a 90° hacia adelante. Martín expresa a sus alumnas estar realizando el ejercicio “impecable, perfecto”. Se cambia de ejercicio pero continuando con la misma zona muscular, se hacen ahora inclinaciones laterales con acompañamiento de brazos, se cuenta 1, 2, 3, y en el 3ero de extendiendo el brazo por encima de la cabeza. El instructor dice que tienen que sentir que se estiran bien los músculos laterales del tronco.

Martín dice que cambiarán de ejercicios, ahora vamos a darle movimiento a las lumbares. Les pide que se coloquen con las rodillas flexionadas y con la separación de las caderas y que lleven el tronco con la espalda recta hasta que sientan que les tiran los posteriores.

Antes de comenzar con los ejercicios de fuerza Martín pregunta a las funcionarias si todas conocen las planchas en la mesa. Todos recordaban el ejercicio pero igualmente Martín demostró la forma correcta de colocarse, ya se frente como de costado.

Se realizan 10seg en cada posición. El instructor les cuenta que la idea es generar tensión y aguantar entre 10 y 20seg. Les comenta que si realizan el ejercicio seguido cada vez podrían aguantar más tiempo en la posición de fuerza.

Le toca hacer fuerza a las piernas ahora, dice el instructor. Se hacen sentadillas y al subir de eleva una rodilla cruzando el cuerpo. (5 con cada pierna)

Se continúa con la fuerza pero ahora en los gemelos. Se realizan elevaciones de talones. Para no dejar los brazos colgando, abro y cierro las manos con fuerza. Luego continuando con las elevaciones, cambio el movimiento de las manos por movimientos circulares de muñeca.

Bien, ahora caminamos por todos lados, indica Martín. Aflojando bien los brazos y las piernas. Caminamos para adelante y después hacia los costados.

Antes de comenzar con los estiramientos, el instructor les pregunta cómo se estira cada músculo.

Para estirar el cuello, se comienza llevando la cabeza al costado (10seg.), sin cinchar demasiado el cuello. A continuación se lleva el mentón al pecho con la ayuda de las manos entrelazadas por detrás de la cabeza.

Para estirar los hombros se entrelazan los brazos atrás del cuerpo y se intentan subir con los codos extendidos. Después para estirar la parte posterior del hombro, se lleva un brazo por delante del cuerpo y se pega al cuerpo con la ayuda del otro. (Se realiza con los dos brazos)

Se pasa al estiramiento de los músculos del antebrazo, con el brazo extendido adelante, empujo los dedos hacia abajo. (Se hace con las dos manos)

Martín indica que la idea es que cada uno estire según lo que va sintiendo.

Con las piernas abiertas y estiradas, bajo y subo el tronco, no importa si no se llega al piso, lo importante es que sientan el estiramiento, dice Martín.

Llegando al final de la sesión, se hacen inhalaciones profundas con los brazos en alto y se lleva el tronco hacia un costado y luego hacia el otro.

Se estiran los cuádriceps. “La que no puede mantener el equilibrio se agarra de algo” El instructor les dice que lo está haciendo muy bien y les pregunta si sienten bien el estiramiento.

Es el momento de estirar los femorales, cruzando las manos atrás del tronco y bajándolo derecho. Mantenemos allí 10seg y subimos despacito.

Martín dice que aflojen bien las piernas.

Ahora van a aflojar todo el cuerpo, vamos por partes, empiecen por la cabeza, sacando bien el peso y las tensiones, paso a la espalda, bien relajada, subo vertebra por vertebra hasta quedar parado.

Aflojo ahí el cuello y luego bajo y aflojo todo el tronco, aguanto unos segundos y suavemente voy subiendo.

Muy bien!!! Muchas gracias, dice Martín. (Aplausos).

ANEXO N°14

Ficha de Observación Descriptiva:

N° 10

Lugar: ANTEL - Laguna

Día: 20/11/15

Hora: 10:30

Cantidad de participantes: una

Duración de la sesión: 18 minutos

Observadora: Belén Rodríguez

Instructor: Martín López

La clase comienza a las 10:30 horas aproximadamente con una sola participante, Lucy. Para dar inicio a la sesión se comienza a realizar una caminata con motivo de “aflojar” los brazos y mover las piernas. A continuación Martín comienza a dar diferentes consignas: flexionar rodillas, desplazarse lateralmente con movimiento de brazos hacia arriba, abrir y cerrar los brazos extendidos moviendo únicamente la articulación del hombro, movimientos diagonales de brazos, brazos extendidos hacia arriba y hacia abajo. En varias ocasiones Martín recalca que se están realizando ejercicios de movilidad articular.

Luego vuelven ambos al lugar inicial y continúan realizando los movimientos que propone Martín: círculos con los hombros y brazos extendidos por encima de la cabeza, luego lo mismos hacia adelante y hacia atrás. También se realizan círculos con los dos brazos y rotaciones de tronco, 10 repeticiones con los brazos a los lados del cuerpo y 10 con brazos flexionados a 90°. Seguido a ello Martín le pide a Lucy que cierre los puños con fuerza y realice movimientos que contraigan bíceps y luego tríceps. (8 repeticiones cada movimiento)

A continuación se dirigen a la pared y Martin le pide a Lucy que se coloque de espaldas a la misma. En primera instancia procede a demostrar y luego a ayudarla con la ejecución del ejercicio. Dicho ejercicio consistía en colocar el cuerpo “pegado” a la pared y llevar los brazos alineados hacia abajo y hacia arriba sin despegar la zona lumbar de la pared. Martin la ayuda y la corrige por varios minutos, al mismo tiempo que le explica la finalidad del ejercicio. Luego se realizan algunas variantes: bajo brazos y en la mitad del camino flexiono y extendiendo brazos bajo la consigna de juntar las escapulas.

Prosiguiendo con la sesión, Martin le indica a Lucy que se aleje de la pared y se pare con la espalda derecha en algún sitio del lugar. Cuando ambos se colocan de frente le explica que van a comenzar a realizar ejercicios para tren inferior: movilidad de cadera (“patadas”, con control de zona media), mantención de la pierna atrás (subo pierna, estiro atrás y mantengo), luego se cambia de pierna y a continuación se estira los glúteos de ambas. Continuando con los ejercicios de tren inferior se realizan elevaciones de rodillas y talones combinadas con movimientos de dedos. Las elevaciones de talones se realizan con las manos apoyadas en la mesa para una mayor estabilidad.

Mientras Lucy realiza las elevaciones, Martin se dirige a mí y me comenta que quedan 2 minutos de pausa activa, pero que va continuar hasta que lleguen los participantes de la siguiente sesión.

Se realiza estiramiento de aductores con brazos extendidos adelante (primero balanceo y luego mantengo), y a continuación sentadillas (3 repeticiones de 5”).

Estiramiento: cuello (10” a cada lateral y 15” hacia abajo y hacia las diagonales), pectorales y deltoides.

Al finalizar el estiramiento de deltoides llega una señora para comenzar la segunda sesión de pausa activa, como Lucy decide quedarse se corta el estiramiento y se comienza la siguiente sesión.