



## **Aporte de los organismos administradores de la ley, al estudio e investigación en actividad y programas de ejercicio físico en el ámbito laboral**

Rodrigo Pinto. Especialista Sénior Ergonomía  
Alvaro Raby. Especialista Ergonomía ACHS.

31 de Mayo de 2019.

Chile es uno de **los países más sedentarios del mundo**. La población nacional ha experimentado cambios importantes en sus estilos de vida durante las últimas tres décadas, reconociéndose actualmente un **19,8% de la población como físicamente inactiva; además un 35,9% destina > 4 h al día a estar sentado**, incrementando las posibilidades de perjudicar su salud cardiovascular”

Los chilenos declaran como causa o motivo principal de haber dejado de practicar Ejercicio Físico y/o Deportes, el ingreso al mundo laboral.



- ❑ Ejercicios físicos localizados, cuyo objetivo es colaborar en la prevención de TME relacionados al trabajo y enfermedades profesionales.
- ❑ Impacto tangencial y no medido en mejoras calidad de vida, clima laboral, aspectos psicosociales.
- ❑ Vinculado al bienestar, Ergonomía y Salud Ocupacional.
- ❑ Desarrollo de cursos, softwares y material técnico de difusión a las empresas.



**3** ESTABLECER UN SISTEMA DE ROTACIÓN de puestos de trabajo con tareas de calibrado, repaso y otra con nivel de riesgo tolerable.

**4** NOTIFICAR SÍNTOMAS QUE COMPROMETAN LAS FUNCIONES de la extremidad superior derecha y/o izquierda, así como "hormigueos" (parestesia) en la mano y dedos, bloqueos articulares y disminución de la fuerza (parésis).

**5** REALIZAR EJERCICIOS DE ELONGACIÓN de la musculatura expuesta a mayor exigencia en la tarea.

**DESPUÉS ANTERIOR**

1º Extender las manos por detrás de la espalda.  
2º Extender los hombros.

15"  
3"



**DESPUÉS POSTERIOR**

1º Extender el brazo y cruzar la línea media del cuerpo.  
2º Con la mano contraria aplicar presión en la zona posterior del codo. Debe sentir elongación en la zona posterior del hombro y dorsal del mismo lado.

15"  
3"



**DESPUÉS DERECHA**

1º Extender los dedos frente al cuerpo, tomar aire y flexionar el codo, extendiendo los antebrazos, al mismo tiempo.  
2º Expulsar el aire suavemente.

15"  
3"



- ❑ Los trabajadores otorgan gran importancia a la aplicación de ejercicios en el puesto de trabajo, independiente de su modalidad, los cuales tienden a relacionarse con la **percepción positiva respecto a los efectos beneficiosos para su salud**. La aplicación de esta modalidad de ejercicios tiene una alta aceptabilidad por los trabajadores, facilitando su implementación y logro de objetivos (Soto F, Muñoz C, 2018. Percepción del Beneficio del Ejercicio para la Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos. Una Perspectiva del Trabajador. Cienc Trab. Ene-Abr; 20 [61]: 14-18).
  
- ❑ Los resultados mostraron una **disminución de la ansiedad de los sujetos en la comparación entre pre y post test en el grupo experimental** ( $p < 0,010$ ), siendo que no ocurrió lo mismo en el grupo control ( $p = 0,348$ ). Se concluye, por lo tanto, que la intervención con ejercicios físicos en el ambiente de trabajo mejoró la ansiedad de los funcionarios técnico-administrativos. (Laux R, Hoff K, Ledur D, Cviatkovski A, Corazza S, 2018. Efecto de un Programa de Ejercicio Físico en el Medio Ambiente de Trabajo Sobre la Ansiedad. Cienc Trab. May-Ago; 20 [62]: 80-83).
  
- ❑ El **aumento de la fuerza muscular mejoró la respuesta fisiológica contribuyendo a mejorar la capacidad física del trabajador para tolerar las fuerzas externas permitiendo prevenir y controlar más efectivamente los trastornos musculoesqueléticos de miembro superior**. (Muñoz, Claudio y cols. “Efectividad del ejercicio muscular específico en la prevención del dolor y disfunción musculoesquelética de hombro, brazo y mano en trabajadores manufactureros”. 2016).

- ❑ Los **ejercicios compensatorios**, son una medida de control propuesta por los mismos **trabajadores en programas de ergonomía participativa** (Pinto R, 2015. Programa de Ergonomía Participativa para la Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos. Aplicación en una Empresa del Sector Industrial. Cienc Trab. May-Ago; 17 [53]: 128-136).
  
- ❑ La implementación del **protocolo de pausas activas** logró **disminuir los niveles de dolor músculo esquelético de los trabajadores** de la empresa Camanchaca Guanaqueros, logrando, además, focalizar el dolor, como consecuencia del trabajo, en una sola parte del cuerpo. También se aprecia una baja realmente significativa de la tasa de Siniestralidad y la Tasa de Accidentalidad en el periodo comprendido entre octubre de 2008 y septiembre de 2011 período en el cual se aplica el programa (Larraguibel Daniel y cols. “Incidencia de aplicación de Programa de Pausas Activas en Faena de Cultivo de Ostiones” Compañía Pesquera Camanchaca S.A. 2013).

- ❑ Protocolizar la práctica de actividad física laboral en ambientes de trabajo con un enfoque técnico, customizado a la realidad laboral y con foco a la prevención de enfermedades profesionales.
- ❑ Actualizar y desarrollar nuevas herramientas y capacitaciones relacionado con la evidencia científica disponible y las necesidades actuales del mundo laboral.
- ❑ Abordar la temática del sedentarismo como factor de riesgo laboral.
- ❑ Definir la actividad física laboral como una prescripción en los informes técnicos de Ergonomía, vinculado al cumplimiento regulatorio (Ley 20.001/20.949, DS N°594).
- ❑ Apoyar en la difusión de la actividad física y deporte como elemento fundamental en programas de calidad de vida en el trabajo.



**NADIE CUIDA MEJOR A LOS  
TRABAJADORES DE CHILE**

