



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

Ministerio del
Deporte

Gobierno de Chile



SEMINARIO INTERNACIONAL

“Promoción de salud y Actividad Física en el ámbito laboral, un tema pendiente”

Universidad de Santiago de Chile, 7 y 8 de Mayo 2015

Aproximación a Concepto de Actividad Física Laboral

Dr. Erg. Eduardo Cerda.

Laboratorio de Ergonomía. Departamento de
Kinesiología. Facultad de Medicina. Universidad de
Chile.

Reflexión inicial

Relación entre la actividad física, el trabajo y la salud

- *Entonces, es necesario correr el velo que oculta la realidad, tomar conciencia de la estrecha relación entre la actividad física, el trabajo humano y la salud y reflexionar para buscar las causas estructurales de los problemas de salud laboral.*
- *Se debe poner la mayor atención en el proceso de trabajo y esencialmente en la organización y el contenido del trabajo.*
- *Esas son las variables determinantes. Hacer frente a esos riesgos es un desafío enorme: se trata pura y simplemente de cambiar el trabajo, humanizarlo y tratar de controlar o eliminar el riesgo en su misma fuente.*

Julio César Neffa

Trabajo, Actividad Física y Ergonomía en el contexto del Trabajo

Se define **TRABAJO** como el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos. Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Se define **ACTIVIDAD FÍSICA** cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculoesqueléticos que exija gasto de energía (OMS) Organización Mundial de la Salud.

“La **ERGONOMIA** es la aplicación de las ciencias Biológicas Humanas para lograr la óptima y recíproca adaptación del ser humano y su trabajo, y los beneficios serán medidos en términos de la eficiencia humana y bienestar”.
OIT (Organización Internacional del Trabajo)

Aspectos Macroergonómicos

Trabajo, Actividad Física y Ergonomía

- Para realizar un aporte al análisis y proyección futura asociada a una mayor Actividad Física y a su vez la mejora de la Salud de nuestra población establecemos las bases para que el modelo considere los siguientes aspectos conceptualmente:

Medioambiente externo



Modelo Conceptual de Sistema de Trabajo.
Kleiner 2008 – Guía Técnica para Evaluación del Trabajo Pesado.
Superintendencia de Pensiones – Uchile 2011.

Medioambiente interno
Psicosocial y físico

Aspectos Macroergonómicos

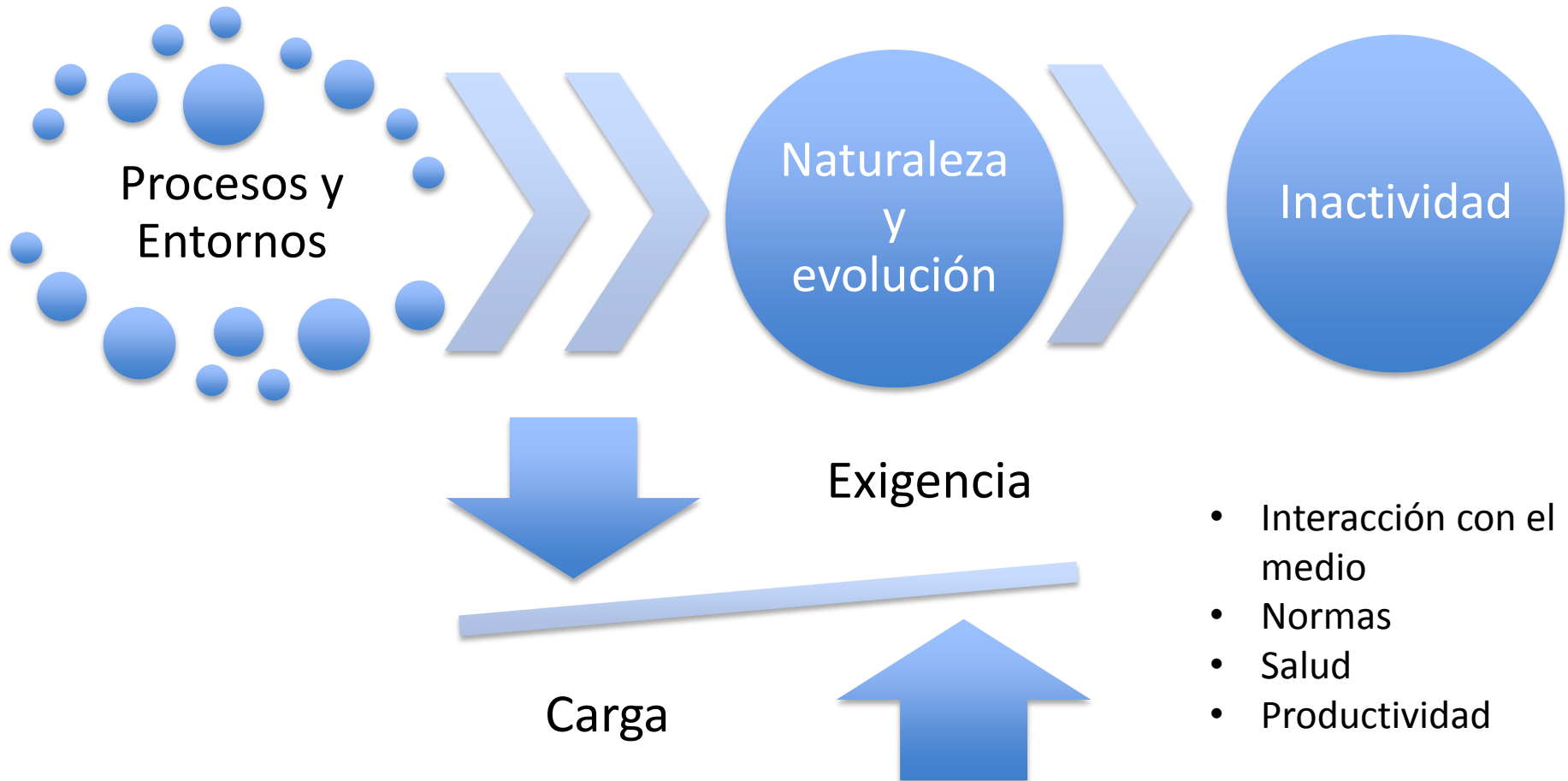
Trabajo, Actividad Física y Ergonomía



Aspectos Macroergonómicos

Trabajo, Actividad Física y Ergonomía

- Naturaleza de procesos productivos y Entornos.



Aspectos Macroergonómicos Trabajo, Actividad Física y Ergonomía

- Desarrollo de rubros

IMPORTANTE ANALIZAR EVOLUCIÓN

**ACTIVIDAD FÍSICA Y RUBROS RELEVANTES A
NIVEL NACIONAL**

Aspectos Macroergonómico Trabajo, Actividad Física y Ergonomía

- Ocupación de la población y aspectos sociodemográficos.

**INTEGRACIÓN EN CONTEXTOS – POBLACIONES
ESPECÍFICAS**

Aspectos Macroergonómicos Trabajo, Actividad Física y Ergonomía

- Evidencia, Aspectos Normativos y Guías de Análisis.



Estrategia Macro – Principios rectores considerando aspectos específicos en el contexto del trabajo basado en OMS

- Relación de aspectos relevantes
 - Enfermedades no transmisibles.
 - Inactividad física y factores de riesgo asociado.
 - Alimentación / Actividad Física / Salud
- Esquema de intervención
 - Metas
 - Objetivos
 - Acciones

Estrategia Macro – Principios rectores considerando aspectos específicos en el contexto del trabajo basado en OMS

- Qué condiciona:
 - Capacidades nacionales para prácticas de actividad física.
 - Costumbres
 - El estado sano de la población
 - Promoción existente de actividad física
 - Educación, transporte y diseño urbano

Estrategia Macro – Principios rectores considerando aspectos específicos en el contexto del trabajo basado en OMS

Compromiso Político

Integración Políticas

Identificación de Metas

Expectativas en Salud

Financiación

Apoyo de colaboradores

Sensibilidad cultural

Integración Actividad Física con otras Temáticas asociadas a Salud

Múltiples estrategias de intervención

Enfoque en Poblaciones específicas

Seguimiento y Evaluación

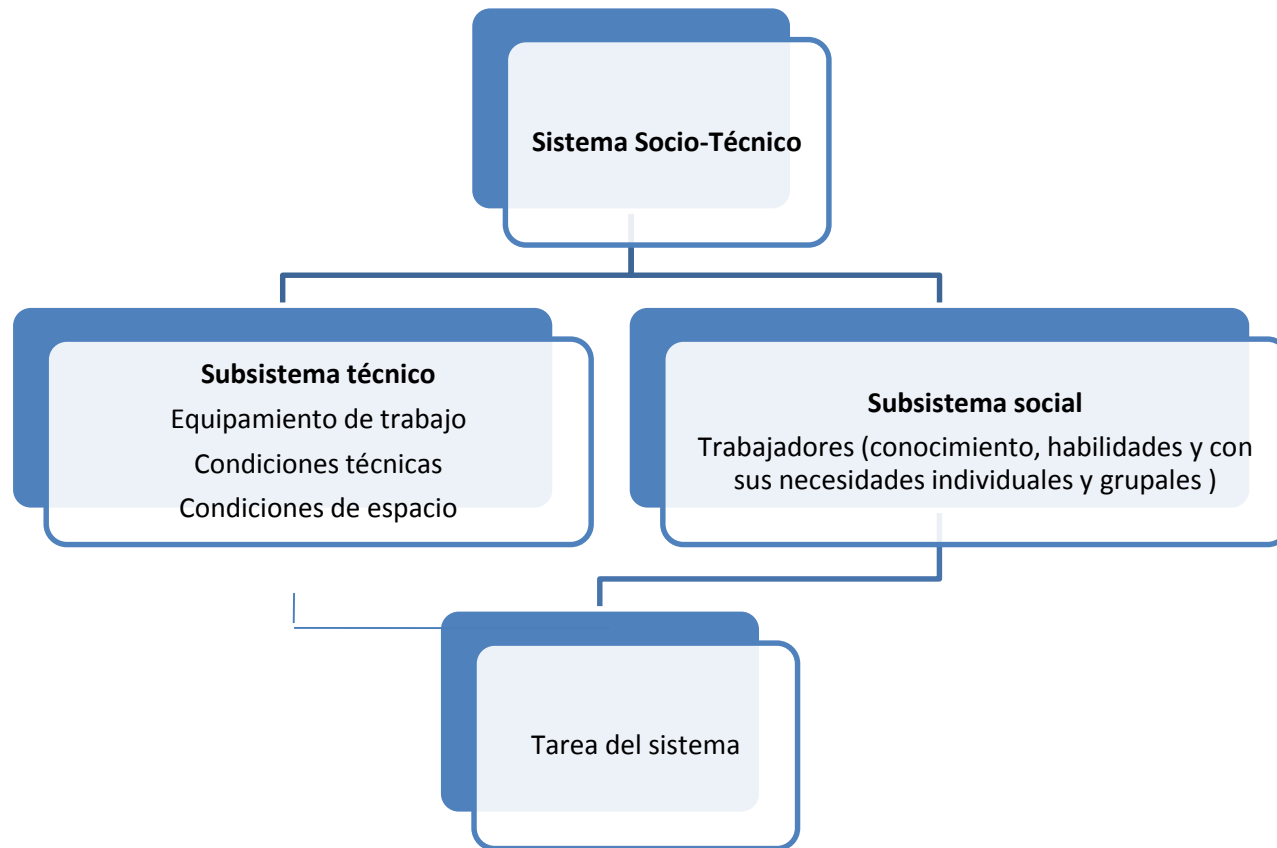
Estrategias – Principios rectores considerando aspectos específicos en el contexto del trabajo basado

Aspectos Complementarios

- Enfoque multidisciplinar
- Actividad desarrollada por profesionales capacitados
- Integración entre el perfil de exposición, actividad de la vida diaria y ocio
- Enfoque orientado a la prevención y compensación de la actividad desarrollada en el puesto de trabajo.
- Enfoque orientado a trabajar sobre la predisposición , facilitación y refuerzo para desarrollar actividad física en el contexto laboral (Adaptación Modelo de DeJoy)

Estrategia Micro – Principios rectores considerando aspectos específicos en el Puesto de Trabajo

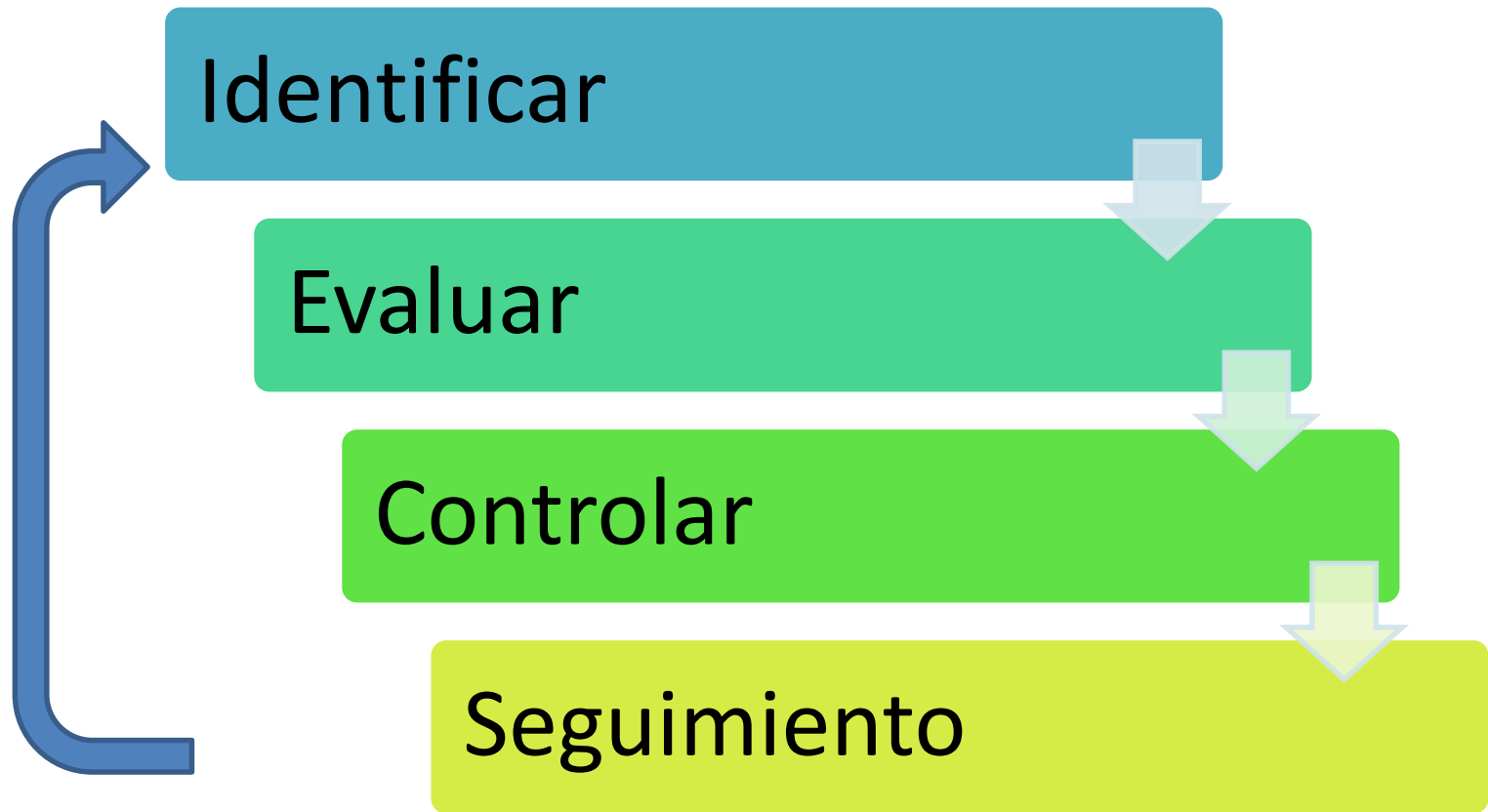
- **Sistema Socio-Técnico – Elementos de sistemas**



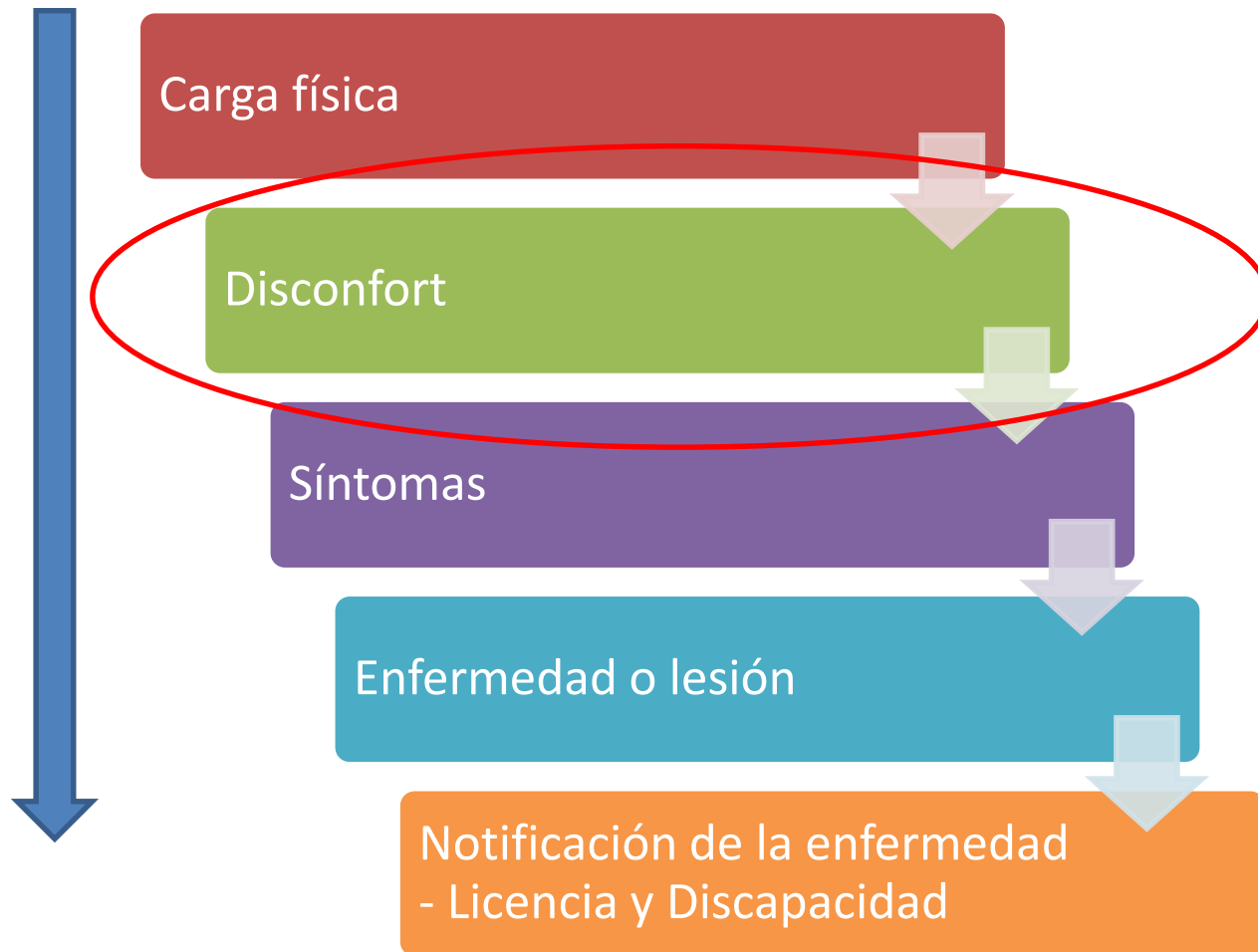
(Modificado de Ulich, E., Arbeitspsychologie, 5th ed., Schäffer-Poeschel, Stuttgart, 2001), citado en Fundamentals and Assessment Tools for Occupational Ergonomics, Marras & Karwowski 2006)

Estrategia Micro – Principios rectores considerando aspectos específicos en el Puesto de Trabajo

Estrategia de prevención..



Estrategia Micro – Principios rectores considerando aspectos específicos en el Puesto de Trabajo



Estrategia Micro – Principios rectores considerando aspectos específicos en el Puesto de Trabajo

- Actividad Física y Ejercicio Compensatorio

Estrategia micro - Actividad Física y Ejercicio Compensatorio

- ¿Qué es un Ejercicio Compensatorio?

Es una estrategia preventiva que busca disminuir la carga física en los segmentos solicitados basado en un enfoque fisiológico y biomecánico. Estos segmentos solicitados pueden estar exigidos por diferentes factores.

Estrategia micro - Ejercicio compensatorio

- ¿Cuál es el beneficio de un Ejercicio Compensatorio?
 1. Prepara el cuerpo para la actividad
 2. Realiza autocuidado durante la jornada
 3. Permite prevenir trastornos musculoesqueléticos
 4. Disminuye la tensión muscular, fatiga y discomfort
 5. Permite adecuar regímenes de trabajo-descanso

La estrategia utilizada para la ejecución del ejercicio compensatorio debe estar ligada a la identificación de factores de riesgo

Estrategia Micro - Tipo de Actividades Preventivas

Ejercicio de preparación de la jornada

Autocuidado – Trabajo Autógeno

Actividades programadas según proceso.
Comportamiento Exigencia y Naturaleza de
Proceso Productivo.

Ejercicio de vuelta a la calma

- Gracias por su atención