

Actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo en Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Alex Mauricio Carrillo Aguagallo
Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE)
Sangolquí, Ecuador
iunybomber@gmail.com

PhD. Edgardo Romero Frómata
Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE)
Sangolquí, Ecuador
eeromero4@espe.edu.ec

Resumen - La investigación pretende evaluar el estrés como un fenómeno de salud psicosomático y tiene como objetivo determinar un programa de Actividades físicas como medio de influencia positiva en el tratamiento al estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE). La investigación es de tipo descriptiva, se enmarca en un paradigma cualitativo y totalizo como población de 127 Trabajadores Administrativos, distribuidos en dos secciones, Departamento de Lenguas y el Departamento de Electrónica, para una Muestra de 47 trabajadores seleccionados de manera aleatoria. Para la recolección de la información se aplicó un instrumento tipo cuestionario con siete (7) ítems de cuatro (4) categorías de respuesta: días por semana, horas por día, minutos por día, no sabe/ no está seguro, el cual fue previamente validado por un juicio de expertos conformados por un PhD y un docente, quienes estimaron que los ítems tienen relación con lo que se deseaba estudiar.

Palabras claves: Actividades físicas, Estrés Laboral, Calidad de vida

Abstract - The research aims to assess stress as a phenomenon of psychosomatic health and aims to determine a program of physical activities as a means of positive influence in dealing with work stress the administrative staff of the Army University (ESPE). The research is descriptive, is based on a qualitative paradigm and totalize as a population of 127 Administrative Workers, divided into two sections, Department of Languages and the Department of Electronics, for a sample of 47 randomly selected workers. To collect the information a questionnaire type instrument with seven (7) Items in four (4) response categories was applied: days per week, hours for day, minutes per day, do not know / not sure, which was previously validated by an expert opinion formed by a PhD and a teacher, who estimated that the items are related to what is wished to study.

Keywords: physical activities, work stress, quality of life

INTRODUCCIÓN

En la Organización Laboral el individuo pasa la mayor parte de su tiempo laborando, pues el horario de trabajo consume la mayor parte de las horas de vigilia del sujeto, es por esto que se hace necesario que el desarrollo de su actividad sea gratificante y placentera, que sea portadora de elementos nuevos que pongan a producir el ingenio, la creatividad, imprimiéndole un sello distintivo de motivación que la conviertan en un incentivo para el propio trabajador.

El ejercicio es una de las formas más conocidas para reducir el estrés [1] [2], es por ello que orientar programas de desarrollo recreativos, junto al diseño de los espacios para la actividad físico-deportiva y recreativa adecuada a las necesidades y posibilidades existentes, es vital para disminuir la carga estresante de los ciudadanos [3], y más aún cuando se trata en el ámbito laboral, así como la mayoría de sus síntomas, como la tensión y la ansiedad. Esto es debido a que durante la práctica de algún deporte o actividad física, se liberan endorfinas, hormonas que inducen bienestar, sueño y relajación, por lo que disminuye la ansiedad y tensión generadas por el estrés.

El estrés ha pasado a ser una cuestión importante en el ámbito laboral, pues se ha comprobado que afecta al trabajador y su desenvolvimiento en el centro de trabajo. Se alteran muchos procesos que dependen de él, como bajo rendimiento, un alto índice de accidentes laborales, ausentismo, baja productividad, alto índice de rotación de personal en las empresas, deficiencias en las relaciones interpersonales llegando a crear un clima hostil en el local de trabajo, etc. [4]

Es importante tener en cuenta que la práctica médica actual persigue el doble objetivo de prevenir las enfermedades, y conseguirlo al mínimo costo económico posible. La actividad física regular, como un

hábito de vida saludable, puede contribuir a alcanzar esos objetivos.

En el caso de la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE), se realizó un estudio psicométrico que arrojó un alto índice de estrés en el personal administrativo que se manifiesta de diversas maneras, en el desempeño laboral, lo que permitió develar, como situación problemática la contradicción existente entre la necesidad de contribuir en el proceso de reducción de los síntomas que produce el estrés laboral, en el personal administrativo en los diferentes departamentos y la ausencia de procedimientos no invasivos para contrarrestar los síntomas que produce dicha enfermedad en el organismo, influyendo en la vida laboral y personal de cada uno.

Objetivo General

- Proponer un conjunto de ejercicios físicos para disminuir el estrés laboral en el personal administrativo que labora en la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE).

Objetivos específicos

- Establecer el marco contextual y teórico sobre el estrés y su tratamiento a través de los ejercicios físico-deportivos.
- Constatar la presencia y las causas de síntomas de estrés laboral en el personal administrativo de la ESPE.
- Determinar de la estructura y contenido asume la propuesta basada en ejercicios físicos para atender a la muestra objeto de estudio de la ESPE.
- Evaluar a través del criterio de especialistas el diseño de la propuesta.

DESARROLLO

Actividades Físicas

La actividad física resulta ser un excelente protector contra el estrés laboral, ya que sus efectos son muchos. Matías Muñoz, profesor de Educación Física, egresado de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), explicó a Profesionales. Que, “los beneficios fisiológicos de realizar deportes son demasiados: relajamos la musculatura, prevenimos el flujo sanguíneo lento y liberamos endorfina, que es la hormona responsable de entregarnos la sensación de bienestar”. [5].

En cuanto a la cantidad de ejercicios que necesita nuestro cuerpo para tener resultados favorables, el docente de la UBO agrega que lo ideal es realizar algún tipo de actividad física tres veces por semana, entre 45 minutos y una hora cada jornada. Si el tiempo escasea mucho, puede realizarse algún deporte sólo 20 minutos cada vez, pero todos los días.

En cuanto a cuál es el momento del día ideal para realizar ejercicios físicos, agrega que “es recomendable

realizar actividades deportivas en la mañana, ya que la activación neuromuscular que se genera hace que podamos tolerar de mejor manera las actividades de nuestro diario vivir y realicemos todo con mayor energía. Si el tiempo en la mañana no alcanza y vamos a hacer alguna rutina en la noche, es recomendable realizar ejercicios que no sean muy bruscos, ya que podríamos tener efectos que nos dificulten conciliación del sueño”.

En cuanto a los beneficios que entregan los deportes en la vida de los trabajadores, la percepción no es muy favorable, ya que de las 127 personas encuestadas, un 29 por ciento dice que seguir una rutina física en el gimnasio, les ayuda a combatir el estrés y la presión laboral; un 47 por ciento que los hace sentirse más motivados para cumplir con el trabajo y un 97 por ciento sienten más estimulado su rendimiento diario.

Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.

¿Cómo ejerce el ejercicio físico sus efectos beneficiosos?

- Sobre el corazón
- Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.
- Sobre el sistema circulatorio:
- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.
- Sobre los aspectos psicológicos:
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

- Disminuye la sensación de fatiga.

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa. [6]. Para ello, numerosos estudios se han realizado para determinar variables claves utilizadas en el análisis y ulterior toma de decisiones (Calero, Fernández y Fernández, 2008), utilizando, entre otras técnicas, la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica (Calero y Fernández, 2007).

En el Ecuador se han realizado algunas investigaciones que estudian a la población nacional teniendo en cuenta varios indicadores de capacidades físicas como los realizados por Flores, Calero, Arancibia, García (2014a, 2014b), pero según la publicación están dirigidos a aspectos generales. Por ello, es vital determinar las necesidades en los entornos específicos de formación, como lo es la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) que difieren en muchos aspectos. Para ello se especifican algunos consejos para lograr que la actividad física forme parte de su vida diaria:

- Camine en lugar de usar medios de transporte: si utiliza un transporte público, bájese un par de paradas antes de su destino. Use menos su automóvil y, cuando lo haga, trate de estacionar en un lugar más alejado que el habitual.
- Utilice escaleras en lugar del ascensor
- Tómese dos minutos por hora en el trabajo o el hogar para "estirar las piernas" y movilizar los músculos.
- Realice un breve paseo a pie antes del desayuno o la cena (o ambos).
- Cambie 10 minutos de televisión por un par de vueltas a la manzana.
- Vaya caminando o en bicicleta a realizar las compras simples de todos los días.
- Hable por teléfono en posición de pie, con mínimos movimientos, en lugar de hacerlo sentado.
- Si su trabajo le permite una pausa (hora de almuerzo, por ejemplo) utilice 10 minutos para dar un paseo a pie.

Seguramente estas pequeñas cosas la incentivarán para continuar ya que un mayor bienestar suele acompañar en forma rápida a estas medidas. A partir de allí, un aumento en la velocidad de la marcha diaria, un mayor

tiempo dedicado al movimiento y la programación de una actividad reglada podrán alejarlo cada vez más del sedentarismo. [7]

Para planificar un programa es necesario tener en cuenta el tipo de ejercicio, la intensidad, la duración y la frecuencia semanal que se adoptarán.

Es necesario recalcar que antes de iniciar un programa de actividades es conveniente conocer si el organismo está en condiciones adecuadas para tolerarlo. Esto es más importante a medida que aumenta la edad, más aún si se ha dejado de hacer actividad física por períodos prolongados. La consulta a su médico de cabecera es importante.

Las caminatas son una buena alternativa para muchas personas, sobre todo después de tiempos prolongados de inactividad.

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE EJERCICIOS:

Un programa estructurado de actividades físicas puede dividirse en las siguientes tres fases:

1. Entrada en calor
2. Ejercicio propiamente dicho (caminata, trote, bicicleta, baile o el deporte elegido, ejercicios de fuerza muscular, recreación)
3. Vuelta a la calma (elongación)

Todas las actividades dinámicas deben estar precedidas por movimientos de calentamiento y elongación de articulaciones y grupos musculares. Tienen una importancia fundamental para prevenir lesiones y preparar al aparato cardiovascular para el ejercicio.

Cada ejercicio tendrá una duración de 10 a 12 segundos y se repetirá en el sentido contrario o con el miembro superior o inferior del lado opuesto. Los movimientos deben realizarse lentamente y sin "rebotes" o insistencias. En personas de mayor edad los movimientos no deben ser extremos, sino simplemente llegar hasta donde se puede, sin sufrir dolores. Los números de series y las repeticiones son aproximadas y deben adaptarse a las condiciones de cada persona.

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Cuello:
Movimientos suaves y circulares del cuello entre 5 a 10 veces. Si hay artrosis cervical o los ejercicios provocan mareos, el ejercicio puede realizarse sólo con movimientos laterales, sin llevar la cabeza atrás. Se realizan 3 repeticiones con un periodo de reposo intermedio de 15 segundos.

Hombros y espalda:

1. Elevar ambos brazos extendidos;
2. Con uno de los brazos tomarse la parte de atrás de la cabeza (zona cervical);
3. Con el otro brazo agarrar el codo del primer brazo;
4. Realizar movimientos laterales del tronco hacia uno y otro lado con los pies fijos en el piso. Vaya diciendo: " uno, uno (derecha - izquierda), dos, dos...". Complete 2 series de 5 movimientos con un período de 15 segundos entre cada una.

Ejercicio B:

1. Acuéstese en el piso boca abajo;
2. Eleve el tórax apoyando las palmas de las manos en el piso y dejando la zona abdominal sobre el piso. Sentirá el estiramiento en la zona lumbar y en la parte baja de la espalda. También se estirarán los hombros.

Ejercicio C:

1. Acuéstese boca arriba;
2. Extienda los brazos hacia atrás y estírese lo más que pueda. Las piernas deben permanecer extendidas.

Hombros:

Ejercicio A:

1. Párese paralelo a una pared y extienda su brazo hacia ella apoyando la palma de la mano;
2. Gire la cabeza hacia el lado opuesto a la pared manteniendo el otro brazo flexionado sobre la espalda;
3. Mantenga la posición durante 5 segundos y repita el movimiento 5 veces;
4. Realice el mismo ejercicio con el brazo opuesto. Tres series con cada brazo.

Tronco:

Ejercicio A:

1. Acuéstese boca arriba;
2. Flexione una pierna y pase por encima de la rodilla de la pierna que queda extendida;
3. Tome con la mano opuesta a la rodilla flexionada el hombro del otro lado;
4. Gire el tronco hacia la dirección del hombro garrado. Realice 5 repeticiones y cambie de pierna y de rotación.

Ejercicio B:

1. Agarre una toalla sobre su cabeza con los brazos extendidos;
2. Vaya bajando la toalla hacia su espalda flexionando los codos hasta donde pueda hacerlo sin dolor;
3. Repita el movimiento 5 veces.

Ejercicio B:

1. Póngase de espaldas a una pared a una distancia de medio paso;
2. Rote su cintura hasta apoyar sus manos sobre la pared. Su cabeza también gira para mirar las palmas apoyadas;
3. El movimiento se completa con la rotación hacia el lado opuesto. Pueden realizarse 3 series de 5 repeticiones.

Ejercicio C:

1. Extienda los brazos sobre su cabeza con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba;
2. Baje y suba los brazos por detrás de la cabeza flexionando los codos. Tres series de 5 repeticiones.

Glúteos:

1. Siéntese con las piernas extendidas;
2. Flexione una pierna y tómeselo el tobillo;
3. Empuje su tobillo hacia el pecho. Cinco repeticiones con cada pierna.

Espalda:

Ejercicio A:

1. Colocarse a una distancia de un paso desde la pared;
2. Apoyar las dos manos sobre la pared flexionando la cintura y mirando hacia el piso. Las rodillas deben permanecer con una leve flexión;
3. Realizar movimiento de la cintura llevando el pecho hacia abajo hasta que los hombros queden por debajo de la altura de las manos.

Caderas:

Ejercicio A:

1. Agáchese con una pierna extendida hacia atrás y la otra flexionada adelante;
2. Empuje su cadera hacia adelante apoyando su peso en la pierna flexionada;
3. Vuelva hacia atrás. Repita el ejercicio cambiando de pierna. Notará el estiramiento de los músculos posteriores de la pierna junto con los movimientos de las caderas.

Ejercicio B (cadera y músculos internos de la pierna):

1. Párese a medio metro de una pared;
2. Apoye una mano sobre la pared para sostenerse;
3. Levante la pierna del lado contrario lateralmente. Repita 5 veces el movimiento con cada pierna.

Muslo (músculos anteriores):

1. Póngase frente a una pared a una distancia de medio metro;
2. Apoye la palma de una mano sobre la pared;
3. Flexione una pierna y tómesela el tobillo con la otra mano;
4. Lleve la pierna hacia arriba y sosténgala 5 segundos. Repita el movimiento con la otra pierna

Muslo (músculos posteriores):

1. Con las piernas extendidas trate de tocar el piso con la punta de los dedos;
2. Mantenga 5 segundos la posición. Llegue hasta donde pueda, sintiendo el estiramiento en la parte posterior del muslo. Repita el ejercicio con ambas piernas.

Pantorrilla:

1. Póngase enfrente de una pared;
2. Apoye las palmas de las manos;
3. Ponga una pierna más adelante con leve flexión de la rodilla;
4. La pierna que queda atrás se extiende apoyándose en la punta de los dedos;
5. Empuje contra la pared y mantenga esta acción 5 segundos. Repita varias veces el movimiento con ambas piernas.

LOS RIESGOS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.

Como toda sobrecarga al aparato cardiovascular, el ejercicio físico puede desenmascarar enfermedades latentes y generar algún problema cardíaco. Sin embargo, los beneficios del ejercicio realizado con regularidad superan ampliamente a los eventuales riesgos. Más aún, los pocos frecuentes eventos cardíacos se producen en su mayoría ante ejercicios vigorosos, para los cuales, por otra parte, es necesario tener un examen cardiovascular previo.

CONCLUSIONES

En las fases establecidas en el programa de intervención aplicado las actividades físicas se seleccionaron teniendo en cuenta el compromiso, la participación y la disciplina. Así se contribuye el valor de responsabilidad del personal administrativo de la ESPE, en situación de

riesgo social, para obtener logros progresivos en los trabajadores y alcanzar con los objetivos propuestos.

Debemos tener muy en claro que en la estructura de ejercicios físicos, las 3 fases se deben cumplir estrictamente ya que si no se usa o se salta cualquiera de esas fases podrían ocurrir grandes lesiones a largo plazo, la primera y tercera fase son muy importantes ya que ambientan al cuerpo para realizar una actividad más intensa y así mismo para llevarla a un grado de dificultad menor hasta llegar al punto de elongación.

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todo el personal administrativo de la ESPE, sin distinción de edad, sexo, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con sus actividades cotidianas.

Bibliografía

- [1] S. Calero y S. A. González, Teoría y Metodología de la Educación Física, Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas., 2014.
- [2] S. León, S. Calero y E. Chávez, Morfología funcional y biomecánica deportiva, Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas, 2014.
- [3] J. Benítez y S. Calero, Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa, Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas, 2014.
- [4] M. d. A. Paredes, «efedeportes,» Septiembre 2014. [En línea]. Available: <http://www.efdeportes.com/efd196/ejercicios-para-la-disminucion-del-estres-laboral.htm>.
- [5] D. R. M. Peidro, «Portal Informativo deporte cubano,» 08 Junio 2012. [En línea]. Available: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informativos/arts-cient-tec/425-ejercicio-fisico-para-la-salud-y-la-calidad-de-vida>.
- [6] Blog, «gym-in,» 2010. [En línea]. Available: <http://www.gym-in.com/deportes-contra-estres/>.
- [7] M. M. Cabezas, «efedeportes,» Diciembre 2001. [En línea]. Available: <http://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>.
- [8] S. Calero, A. Fernández y R. Fernández, «Estudio de variables clave para el análisis del control del rendimiento técnico-táctico del voleibol de alto nivel,» 2008. [En línea]. Available: <http://www.efdeportes.com/efd121/control-del-rendimiento-tecnico-tactico-del-voleibol.htm>. [Último acceso: 21 Enero 2015].
- [9] S. Calero y A. Fernández, «Un acercamiento a la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica de la Cultura Física en Cuba,» Noviembre 2007. [En línea]. Available: <http://www.efdeportes.com/efd114/construccion-de-escenarios-para-la-planificacion-estrategica.htm>. [Último acceso: 29 Enero 2015].