



Dentro de los programas de promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de los colaboradores de una empresa, encontramos a la Gimnasia Laboral y dentro de ésta identificamos a la Gimnasia Compensatoria o Pausa activa como una de sus alternativas, a ella nos referiremos en el presente artículo.



Prof. Néstor Colazo.

La Gimnasia Laboral Compensatoria o de Pausa se realiza después de comenzada la jornada laboral en la mitad de la misma y al igual que la Gimnasia Laboral Preparatoria consiste en efectuar ejercicios específicos en el mismo lugar de trabajo.

Este tipo de gimnasia no lleva al empleado al cansancio, porque es leve y de corta duración, no esfuerza al trabajador pues lo que espera es “prevenir la fatiga muscular, disminuir el número de accidentes de trabajo, corregir vicios posturales, aumentar la disposición del empleado al iniciar y al retornar al trabajo y prevenir las enfermedades por traumas acumulativos”.(*)

Pretende impedir que se instalen vicios de postura en vista a la posición en que el individuo es obligado a permanecer durante sus actividades habituales. Usa ejercicios que proporcionan actividades a las sinergias musculares poco solicitadas y relajamiento a aquellas que trabajan demasiado. El empleo de los ejercicios de relajamiento tiende a disminuir el exceso de tensión.

La Gimnasia Industrial surgió de la necesidad de aumentar el rendimiento del trabajador, al mismo tiempo que su bienestar; y el potencial de salud como modo de prevenir accidentes de trabajo como consecuencia de la naturaleza del mismo.

Los ejercicios aconsejados en las Pausas Activas son los de relajamiento muscular, seguidos de movimientos activos simples, ejecutados durante 7 a 10 minutos, en cada período de 3 ó 4 horas de trabajo.

La Gimnasia Laboral Compensatoria debe alcanzar las sinergias antagónicas que se encuentran activas durante el trabajo, para

proporcionar la compensación y el consecuente equilibrio funcional. Consiste, por lo tanto, en un reposo activo que aprovecha las pausas durante la jornada laboral para ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están en contracción durante el trabajo con el objetivo de prevenir la fatiga muscular. Por ello debe ejercitar los músculos no involucrados en la tarea laboral correspondiente y relajar los grupos musculares que están en contracción durante la mayor parte de la jornada de trabajo. Tal objetivo será alcanzado mediante el empleo de ejercicios que deberán ser programados de manera que se intercalen a intervalos convenientes, a fin de proporcionar al hombre que trabaja una mejor utilización de su capacidad funcional, sin demasiado requerimiento físico.



Se puede decir, entonces, que la Pausa Activa con la realización de actividades compensatorias específicas para cada sector y tareas con actividades de mayor incidencia, buscan alcanzar el equilibrio físico y mental para la ejecución de las labores, así como distender posturas estáticas y unilaterales e interrumpir la acumulación de fatiga.

(*) DIAS, María de Fátima “Ginastica Laboral: Empresas Gauchas Ten Bons Resultados con ginastica antes do trabalho”
Revista Protecao, Rio Grande do Sul Brasil, 1994.Pág. 25

Fuente: Empresalud.ng