

Tactic for motivating adult women in occupational gymnastics

MSc. Henry Osvaldo Vicente-Figueroa¹, Dra. C. Eufemia Figueroa-Corrales²,

MSc. Teresa Nápoles-Gómez²; Lic. Dailanis Gutierrez²

hovicente08@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7792-5410>;

eufemia@uo.edu.cu, <https://orcid.org/0000-0002-8306-7854>

1INDER, Santiago de Cuba; 2Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

Recibido: febrero, 2020

Aceptado: abril, 2020

Resumen

La gimnasia laboral es una variante de la básica. Se utiliza para motivar a mujeres adultas, en su centro de trabajo como coadyuvante para la mejora de la calidad de vida. En el Consejo Popular El Cobre, se constató que las trabajadoras mostraban apatía ante el ejercicio guiado desde la cultura física. Por lo que se utilizaron los métodos como el análisis-síntesis y las técnicas de revisión documental, observación y entrevistas; los que dieron cuenta cualicuantitativamente del resultado positivo obtenido: incorporación activa a la actividad física después de aplicadas las acciones y reconocieron que la práctica de la misma favorece su estado de ánimo y las relaciones con el resto de las personas, con énfasis tanto en el área de trabajo como en los ámbitos en que se desenvuelven de una forma estable y emocional en el trato a usuarios y a familia.

Palabras clave: Gimnasia laboral, actividad física, mujeres adultas, mujeres adultas.

Abstract

Work gymnastics is a variant of the basic one. It is used to motivate adult women, in their workplace as an adjunct to improving the quality of life. In the Popular Council, El Cobre, it was found that the workers showed apathy in the exercise guided by physical culture. Therefore, methods such as analysis-synthesis and structural systemic and observation and interview techniques were used; those who gave a qualitative and quantitative account of the positive result obtained: active incorporation into physical activity after applying the tactical actions and recognized that the practice of it favors their state of mind and relationships with other people, with an emphasis on both the area work as in areas where they operate in a stable and emotional way in the treatment of users and family.

Key Words: Work gymnastics; motivation, physical activity; adult women.

Introducción

La gimnasia laboral es un concepto que ha tomado una fuerza insólita en los últimos años, debido a que numerosas investigaciones han corroborado la importancia de cómo la rutina y la actividad física periódica de una persona, tienen una directa incidencia en su productividad.

De hecho, el ejercicio físico practicado sistemáticamente desde edades tempranas aleja la osteoporosis y la artrosis, es uno de los antídotos fundamentales para alejar o disminuir otras afecciones. Proporciona a la persona que se aleje el exceso de grasa acumulada alrededor del abdomen, pues aunque mucha gente lo considera solo problema estético, es un problema de salud, al evitar que las funciones del sistema digestivo se ejecuten con la calidad adecuada

La gimnasia laboral es la actividad física que se aplica en centros laborales con el objetivo de conservar y fortalecer la salud de los trabajadores, propiciar mejoras en la adaptación al trabajo, facilita una rápida recuperación psico-física, y contribuye a la productividad del trabajo. La práctica sistemática de la actividad física en esta modalidad ha demostrado tener influencia positiva en los aspectos antes señalados. En general, contribuye a mejorar la actividad del sistema nervioso, del cardiovascular, del respiratorio, la coordinación motriz, así como desarrollar la fuerza y la flexibilidad.

En su libro, Vicente, Figueroa y Cordovés (2011) aseveran que la gimnasia laboral como vía para evitar el estrés en las mujeres adultas si se aplica diariamente, en forma sistemática con el objetivo de que pueden cumplimentarse las tareas programadas. Es necesario destacar que esta actividad proporciona un aumento de la capacidad de trabajo a quienes la practican reflejando algunas mejoras en los índices de salud como son: la regulación del funcionamiento de los diferentes sistemas que comprenden el organismo; así como una activa corrección de la postura, las relaciones interpersonales la atención al cliente.

Para la implementación de las acciones, se tiene en cuenta la base fisiológica de la gimnasia laboral que es el descanso activo y se aplica a través de ejercicios elaborados para el grupo de trabajadoras, con atención diferenciada por edades y patologías declaradas, además de sus características de producción que garantizan cumplimentar con éxito la jornada laboral.

De ello se desprende que se dé gran importancia a la motivación del personal que labora en las condiciones antes relacionadas, de cada mujer en el proceso de toma de decisiones y cumplimiento de los objetivos personales y del colectivo, el fomento de sentido de pertenencia a su entidad y las vías para lograr que el trabajo se convierta en una forma de realización personal son elementos consustanciales con nuestra valoración del trabajo como fuente de la riqueza y bienestar colectivo.

Al respecto se acentúa la atención al hecho de que las mujeres gustan mucho mantener su belleza, y hay un trastorno vascular en las piernas llamado várices que ellas buscan curar para mantener la estética, de modo que una de las maneras de evitar es la actividad física practicada y más desde su centro laboral.

Por este orden, se apoya a centros laborales para que cuiden de la salud física y psíquica de sus empleadas, tomando medidas que las protejan de los riesgos, y de hecho, para que obtengan, no solo mayores rendimientos, sino también una importante baja de absentismo laboral, reducción de accidentes laborales, y prevención de enfermedades relacionadas a las tareas diarias.

El incluir un espacio donde se desarrolle la gimnasia en el trabajo es una excelente opción para ello, ya que es un factor que propicia muy buenos beneficios. Sin embargo, algunas empresas prefieren adoptar algunas medidas para enfrentar esta situación, con la incorporación diaria de gimnasia laboral. Las compañías que se preocupan por el bienestar del trabajador, tienden a ser más exitosas que las que no lo hacen, ya que crean un vínculo de compromiso con el empleado y un sentido de pertenencia con la empresa.

Este trabajo tiene como objetivo evidenciar el desarrollo de la gimnasia laboral con mujeres adultas en centros laborales del Consejo Popular El Cobre.

Materiales y métodos

La investigación se realizó en una bodega de la circunscripción 122 del Consejo Popular El Cobre con una población de 30 trabajadores y la muestra seleccionada de forma intencional es de 25 (mujeres) lo que representa el 83 % de la población por ser este uno de los centros laborales donde sus trabajadores adquieren diferentes posiciones durante la jornada laboral como manipulación de las pesas, de los cucharones para pesar los víveres, posiciones de agachado para obtener el producto de la venta, etc.

Se emplearon varios métodos: análisis-síntesis y revisión documental, para considerar los principales presupuestos teóricos, que fundamentan el desarrollo de la gimnasia laboral y la motivación por parte de los adultos trabajadores. La revisión documental, permitió que, en este análisis, se considere a la gimnasia laboral como un método terapéutico por medio de movimientos activos o pasivos de todo el cuerpo o de alguna de sus partes con ejercicios preparatorios y compensatorios, auxiliares en la prevención y en el tratamiento de enfermedades con la finalidad de compensar las estructuras físicas más utilizadas durante el trabajo y activar las que no son requeridas.

Valiosa, resultó la técnica de observación que permitió detectar la problemática existente y las características del objeto y el campo de acción. A través de la entrevista se caracterizó el estado actual de la problemática existente, y la encuesta permitió comprobar la veracidad y exactitud de la caracterización del estado actual.

Resultados

Se escogió este tema porque aborda, una problemática de gran valor psico-sociológico lográndose con ello una conceptualización de las bases teóricas que sustentan el objeto de investigación. La problemática es de importancia desde el punto de vista psico-social y se fundamenta en la realización de unos ejercicios de gimnasia laboral más activos, motivadores y desarrolladores de capacidades física y mental.

Desde esta óptica, se da jerarquía a la gimnasia laboral como una variante de la básica, (Colectivo de autores, 2005) como una de las modalidades que pueden atribuir a la mejora de la calidad de vida de la población adulta que labora en condiciones difíciles en tanto es, generalmente de pie, con horario corrido y en su mayoría son mujeres.

La experiencia fue aplicada de forma creadora y efectiva, se realizaron acciones a partir del diagnóstico a las trabajadoras para conocer en qué medidas se encuentran preparadas y desde el puesto de trabajo estimular, motivar en la participación de la gimnasia laboral.

Durante la observación en diferentes situaciones del medio circundante se pudo constatar que el mayor porcentaje de trabajadores son féminas y las mismas no prestaban atención a las particularidades individuales del desarrollo físico de sus cuerpos.

Discusión

De acuerdo con Fleitas *et al* (2003) la esencia o base fisiológica de la gimnasia laboral está cimentada en el fenómeno que demuestra que el reposo total no es siempre la mejor forma de descanso, este proceso es el que ha servido de base para el desarrollo del bien llamado descanso activo. La gimnasia laboral está considerada por muchos científicos como una modalidad de vida sana, en tanto promueve ejercicios variedad con de movimientos simples, que se realizan generalmente sin ningún tipo de equipo en sesiones entre 10 y 15 minutos.

Fleitas *et al* (2003) significan que la gimnasia laboral no produce desgaste físico puesto que es una actividad de corta duración (máximo 10 minutos) y el trabajo es desarrollado haciendo hincapié en los estiramientos y compensaciones de las estructuras más afectadas en las tareas laborales. O sea su estrategia es trabajar aquellos músculos que menos

participación tienen en la jornada laboral para acelerar la recuperación de la capacidad de trabajo en aquellos que son fundamentales.

En este sentido, Aitor y Aritz (2012) refieren que son varios los factores que al interactuar provocan la ocurrencia de problemas físico-psicológicos de absentismo laboral; entre ellos se encuentran los de origen de físico, psicosocial, sociocultural, individual y de organización del trabajo. Otras variables son las altas demandas de trabajo, la región anatómica más utilizada: hombro, codo, muñeca o todo el miembro superior, además de la postura corporal frente a la ocupación, el gesto utilizado, la repetición del acto motor, la vibración y la fuerza relacionada con la repetición.

Atendiendo a algunos presupuestos de Díaz de los Reyes (2003) se considera que para el desarrollo de la gimnasia laboral, se propone que el profesor de educación física durante una sesión, en el centro de trabajo, haga movimientos para activar determinados músculos y tendones. Para él tiene sentido el cuerpo del trabajador, pero para el trabajador que levanta el brazo, el movimiento seguramente es una repetición sin sentido respecto de lo que los otros están haciendo, no hay propiedad, su acción es neutra, átona, su pensamiento está en la acumulación de servicio que está prestando y en las metas que debe cumplir por lo que el que enseña, debe motivar, antes.

Al decir de Dupotey, Coll y Dupotey (2020) la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona.

Dos parámetros esenciales a tener en cuenta son la consideración de las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Benítez (2005) expone que la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física.

Conclusiones

La actividad física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc.

Referencias bibliográficas

1. Aitor A., M. y Aritz, U. (2012). Gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores *Revista Digital EFDeportes*, (170). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
2. Benítez L., J. I. (2005). *Espacio para la Actividad Físico Deportivo*. La Habana: Editorial Deportes.
3. Colectivo de autores. (2005). *Folleto de la asignatura actividades masivas gimnástico*. La Habana: EIEFD.
4. Díaz de los Reyes, S. (2003). *Programa de Cultura Física Terapéutica Adaptado a la Disminución ponderal*. (Tesis de maestría). ISCF Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
5. Dupotey H., D. R.; Coll C., J. L. y Dupotey H., J. C. (2020). La actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares: reflexiones teóricas. *Revista Arrancada*, 17(43). Recuperado de <https://deporvida.uho.edu.cu/>
6. Fleitas D., I., *et al.* (2003). *Teoría y práctica general de la gimnasia*. La Habana: ISCF Manuel Fajardo
7. Vicente F., H.; Figueroa, E. y Cordovés, R. (2011). *La gimnasia laboral como vía para evitar el estrés en las mujeres adultas*. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/13/hovf.htm>