

SOBRE EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TRABAJADORES DEL TURISMO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS

Lic. Andrés Rodríguez Enríquez

1. Hotel Varadero Internacional, Carretera las Américas, Cuba.

Resumen.

A la práctica de ejercicio físico se le atribuye un gran número de efectos beneficiosos, crea hábitos mucho más sanos y disminuye el riesgo de muerte súbita y de enfermedades coronarias. El objetivo de este trabajo es darle a conocer a los trabajadores de turismo los beneficios que representa la práctica de ejercicios físicos para el fortalecimiento de la salud y mejoramiento de su calidad de vida. Un diseño de ejercicios físicos programados y dirigidos puede ser un buen medio de prevención de lesiones musculoesqueléticas, estrés físico y psicológico que pudieran presentarse, y a su vez permite elevar su capacidad física y mental, así como su rendimiento en el esfera laboral.

El resumen tendrá entre 100 y 150 palabras, en un solo párrafo. Explicará brevemente el objetivo del trabajo, los principales resultados y conclusiones. Se evitará el uso de símbolos y abreviaturas. A continuación, se indicarán no más de seis palabras claves que identifiquen la temática tratada.

Palabras claves: *Ejercicios físicos; Calidad de vida, salud, Turismo, Trabajadores, mejoramiento.*

Introducción

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva, los mismos mejoran de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o stress.

La actividad física y el Deporte en la vida laboral

El concepto de la práctica de actividad física y deporte por parte de los trabajadores (de forma regulada) es un tema relativamente nuevo en nuestro país aunque en otros países extranjeros como, Estados Unidos, Japón y otros países europeos están fuertemente implantados en el mundo empresarial con buenos resultados.

De este modo el programa de actividad física y deporte está enfocado a la práctica de actividad física de los empleados de una empresa, como medio de prevención de lesiones musculares, estrés físico y psicológico que pudieran padecer los empleados, ayudando a mantener un estado psico-físico óptimo del trabajador de la empresa. Con el objetivo de optimizar su rendimiento, no desde un punto de vista que los trabajadores estén plenamente en forma sino que tengan la suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo y mejora de su salud. Es decir, que el cuerpo del empleado sea cada vez más funcional y que esté en las condiciones más óptimas para la realización de sus funciones dentro de la empresa sin tener la posibilidad de correr riesgos innecesarios de sufrir una lesión.

En el relación a este punto la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo en sus Informes sobre “Los Trastornos Musculoesqueléticas de los Miembros Superiores Relacionados con el Trabajo” y “Los Trastornos de la Zona Baja de la Espalda Relacionados con el Trabajo” publicados en año 1999 y 2000 afirman que una de las causas fundamentales por las cuales el trabajador padece una lesión musculoesqueléticas es la falta de condición física para afrontar las demandas físicas de su puesto de trabajo.

Así la implantación de un programa de ejercicio físico regulado puede ser un medio para prevenir los riesgos y accidentes laborales, y más concretamente las lesiones musculoesqueléticas que sufren los trabajadores de las empresas durante su jornada laboral.

Calidad de Vida y su mejoramiento a través de ejercicios físicos

El interés por la Calidad de Vida ha existido desde tiempos inmemorables. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.

El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales, a mediados de los 70 y comienzos de los 80, provocará el proceso de diferenciación entre éstos y la Calidad de Vida. La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida (carácter multidimensional) y hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos. La inclusión del término en la primera revista monográfica de EE UU, "Social Indicators Research", en 1974 y en "Sociological Abstracts" en 1979, contribuirá a su difusión teórica y metodológica, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación en torno al término.

Transcurridos 20 años, aún existe una falta de consenso sobre la definición del constructo y su evaluación. Así, aunque históricamente han existido dos aproximaciones básicas: aquella que lo concibe como una entidad unitaria, y la que lo considera un constructo compuesto por una serie de dominios, todavía en 1995, Felce y Perry encontraron diversos modelos conceptuales de Calidad de Vida. A las tres conceptualizaciones que ya había propuesto Borthwick-Duffy en 1992, añadieron una cuarta. Según éstas, la Calidad de Vida ha sido definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona (a), como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales (b), como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta (c) y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales

La calidad de vida se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo. Según la OMS, la calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores...

El concepto de calidad de vida en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos. El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria como la renta per cápita, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir, aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que reflejan como la salud, consumo de alimentos, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos.

Por lo anteriormente expuesto el autor considera que la practica de ejercicios físicos de forma programada ejerce influencia sobre el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores de turismo debido a que los estos ejercicios actúan de forma positiva sobre.

El sistema circulatorio:

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
*Aumenta la circulación en todos los músculos.

*Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa y a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sistema cardiovascular

- Mejora la capacidad aeróbica máxima.
- Disminuye la frecuencia cardiaca por un predominio parasimpático.
- La tensión arterial aumenta con esfuerzos intensos y prolongados superiores a 5 segundos. En los ejercicios de resistencia, la tensión arterial se incrementa poco. El entrenamiento tiene un efecto moderador de la presión arterial.
- Se reduce la morbilidad y mortalidad por patología coronaria.
- Los ejercicios físicos controlados son beneficiosos para combatir la arterosclerosis.
- Reducen la incidencia de accidentes cerebro vascular.

Corazón y Ejercicio físico

- Las personas pueden reducir su riesgo de padecer patologías cardiacas con sólo 2 horas de preparación física a la semana. Existen estudios que demuestran que una actividad física tan sencilla como caminar, nadar o correr a pequeñas intensidades hace que el riesgo de ataques cardiacos sea un 60% menor.
- En 1992, la Asociación Americana del Corazón, añadió la falta de ejercicio a la hipertensión, el tabaquismo y la hipercolesterolemia; como factores de riesgo de cardiopatía coronaria.
- - Disminuye la frecuencia cardiaca 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 cardiaca es mayor “gastando” menos energía para trabajar
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la “alimentación” del corazón.

Sobre el metabolismo ejerce los siguientes efectos:

- -Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso

- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL (Lipoproteína de baja densidad, por sus siglas en inglés) -"malo"- con aumento del colesterol HDL (Lipoproteína de alta densidad, por sus siglas en inglés) -"bueno"-.
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes. - Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo. El ejercicio físico es también beneficioso sobre el tabaquismo porque las personas que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

También tiene influencia positiva sobre los aspectos psicológicos ya que:-

- 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 (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión. - Disminuye la sensación de fatiga.

A nivel del Aparato locomotor

- Reduce el estrés sobre las distintas partes del aparato locomotor.
- Mantiene un buen nivel de fuerza y resistencia muscular.
- Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.
- Mantiene una buena capacidad de coordinación y equilibrio.
- En edad de crecimiento estimula el desarrollo y crecimiento.
- Retrasa la disminución de la capacidad músculo esquelético que aparece por encima de los 60 o 65 años.
- Detiene e invierte el deterioro físico provocado por el sedentarismo.
- Frena o retrasa la aparición de osteoporosis.
- Es importante en la prevención de cervicalgias, lumbalgias y dolores articulares y musculares, en general.
- la actividad física también afecta al sistema inmunitario.
- los individuos que hacen ejercicio tienen menos riesgo de contraer cáncer de colon que los sedentarios.
- el ejercicio físico es beneficioso para la salud mental.

Conclusiones

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva, los mismos mejoran de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física. Las facilidades que aporta la vida moderna llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos. La mayor parte de las tareas ocupacionales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física, lo cual repercute también en el ámbito laboral turístico donde existen diferentes puestos de trabajo como recepcionistas, trabajadores de oficinas, dependientes gastronómicos, trabajadores de cocina y otros que dejan a un lado la práctica de ejercicios físicos debido a las particularidades y complejidades de las tareas y funciones propias de sus respectivos oficios, que a través de un programa de ejercicios físicos de forma organizada contribuiría al fortalecimiento de la salud y al mejoramiento de la calidad de vida.

Bibliografía.

- AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (1999).” Informe sobre los Trastornos Musculoesqueléticos de los Miembros superiores relacionados con el Trabajo”.
- AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (2000).” Informe sobre los Trastornos de la Zona Baja de la Espalda relacionados con el Trabajo”
- Fernando Isusi Fagoaga. Licenciado y Diplomado en Educación Física.
- EL EJERCICIO FÍSICO EN LA EMPRESA: UNA AYUDA MODERNA A LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL TRABAJO. Gerente de la empresa Gimnasia Sport S.L fisusi.gimnasia.sport” ono.com.
- Gabriela Gottau 28 de mayo de 2008 Ejercicios fáciles y económicos para prevenir molestias en la oficina
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (B.O.E. de 10 de noviembre)
- R.D. 487/1997, de 14 de abril, para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas (B.O.E. de 23 de abril)

Trott A.R.; Welch, T., 2000. *Refrigeration and air-conditioning* (Third edition), Butterworth-Heinemann, Oxford (Reino Unido), 377 P.

Özel, T.; Nadgir, A., 2002. Prediction of flank wear by using back propagation neural network modeling when cutting hardened H-13 steel with chamfered and honed CBN tools, *International Journal of Machine Tools & Manufacture*, 42 (3), p. 287 - 297.

Tápanes, R., 2005. *Aplicación de la optimización multiobjetivo del proceso de torneado*, 83 h. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias. Universidad de Matanzas, Matanzas (Cuba).

Jack, H., 2003. *Engineer On A Disk - Manufacturing Integration and Automation* [on-line], descargado: marzo 30 de 2006, Grand Valley State University, Allendale, MI (USA), disponible en: <http://claymore.engineer.gvsu.edu/eod/pdf/automate.pdf>.

Puede usar la palabra **descargado** o también **consultado**