



motricidad**laboral**

**DESARROLLO DE PROGRAMAS
DE PROMOCIÓN Y MEJORA DE LA SALUD
DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Motricidad Laboral S.L.

Medicina del Deporte - Complejo deportivo de Acea de Ama
Avenida de Rutis s/n. 15174 - Culleredo - A Coruña
motricidadlaboral.com - info@motricidadlaboral.com

*Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los **trabajadores y jefes** colaboran en un proceso de **mejora continua** para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes **indicadores o avenidas**:*

(OMS, 2010)

1. *El entorno físico del trabajo*
2. *El entorno psicosocial del trabajo*
3. *Los recursos personales de salud en el espacio de trabajo*
4. *La participación de la empresa en la Comunidad*

ESPACIO FÍSICO

riesgos ergonómicos (p.ej., fuerza excesiva, posturas forzadas, repeticiones, levantamiento de pesos, inactividad forzada o posturas estáticas)

ENTORNO PSICOSOCIAL

riesgos “estresores” (p.ej., carga de trabajo, problemas de rotación de turnos, falta de apoyo a estilos de vida saludables)

PARTICIPACIÓN EN LA COMUNIDAD

riesgos del entorno próximo (participación en minimizar riesgos de índole muy diferente)

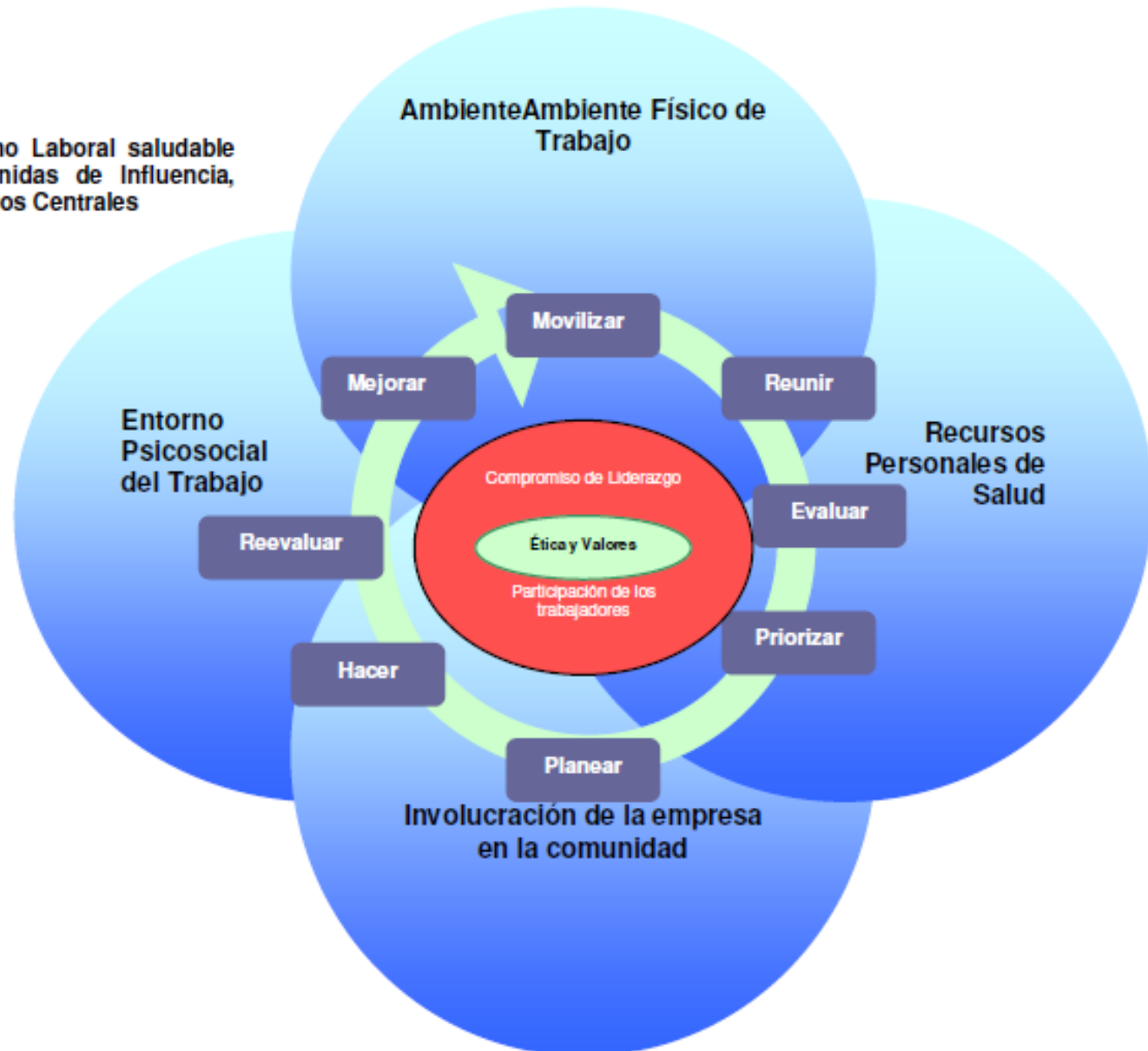
RECURSOS PERSONALES DE SALUD

riesgos personales de salud (p.ej., **inactividad física**, dieta, tabaquismo, problemas del sueño,...)

1. Proporcionar servicios de acondicionamiento físico a los trabajadores, o un subsidio financiero
2. Promover el transporte activo
3. Permitir flexibilidad en el ritmo de trabajo y la duración de los descansos para permitir el ejercicio físico.
4. Implementar campañas promocionales o competencias para promover la actividad física,...



Figura ES1
Modelo de Entorno Laboral saludable
de la OMS: Avenidas de Influencia,
Proceso y Principios Centrales



LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO AGENTE DE SALUD LABORAL

La actividad física es el factor más determinante para la prevención del sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, dislipemias, diabetes, enfermedades de vesícula biliar, cáncer, alteraciones hormonales, artritis, gota, problemas psicológicos, etc... (WHO, 2004)

Beneficios para el trabajador

Mejor condición física

Mejor salud general y mejor salud artro-muscular

Mejor postura en general y mejores posturas en la práctica laboral / Mejores patrones de movimiento (gestos laborales)

Mayor satisfacción en el trabajo

Menor nivel de ansiedad/estrés/depresión

Beneficios para la empresa

Reducción del absentismo y del presentismo laboral

Mejoras en el rendimiento y en la productividad

Mejora en las relaciones de los grupos humanos

Ahorro económico

Visibilidad de la compañía en ámbitos vinculados a la Responsabilidad Social Corporativa



PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN DE PROYECCIÓN EXTERNA

- ☐ Análisis del entorno próximo como agente de promoción de actividad física
- ☐ Acciones colaborativas con los diferentes agentes sociales e instituciones del entorno próximo
- ☐ Acciones internas de promoción → acciones externas de ejecución

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN DE PROYECCIÓN INTERNA

- ☐ Análisis interno del contexto de actuación (entorno laboral)
- ☐ Acciones internas (trabajadores y empleadores)
- ☐ Acciones internas de promoción → acciones internas de ejecución

PROGRAMAS INTEGRALES

- ☐ Análisis externo e interno del contexto
- ☐ Acciones internas y colaborativas con agentes de la comunidad
- ☐ Acciones internas y externas de promoción y de ejecución



TIPOLOGÍA DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

PROGRAMAS GENERALES DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA (PROYECCIÓN EXTERNA)

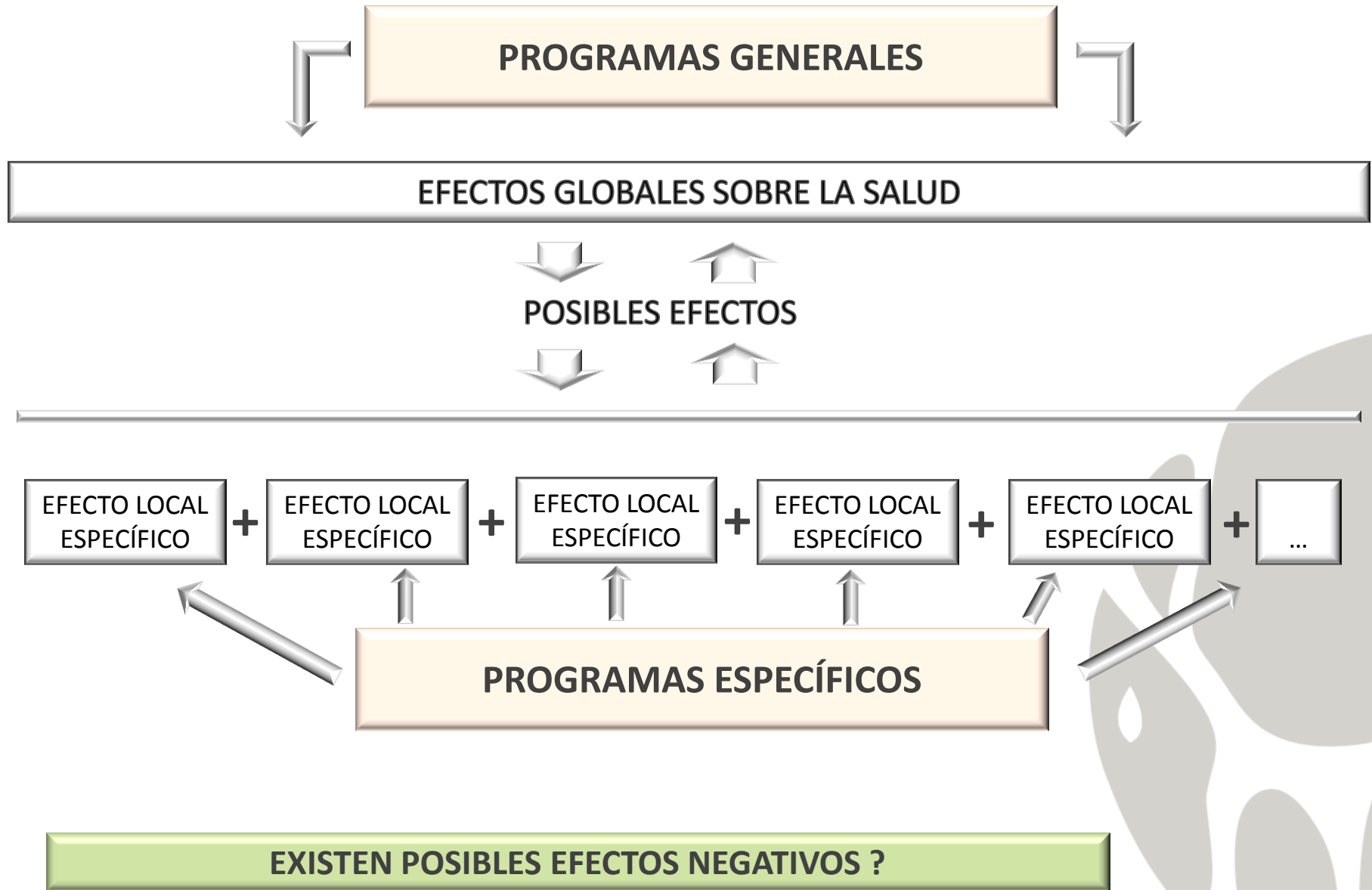
VS

PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA (PROYECCIÓN INTERNA)

- ☐ PROMOCIÓN GENERAL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA
- ☐ MEJORA DE LA SALUD GENERAL/¿LABORAL?
- ☐ EJECUCIÓN EXTERNA
- ☐ RECURSOS EXTERNOS
- ☐ EXTERNALIZACIÓN

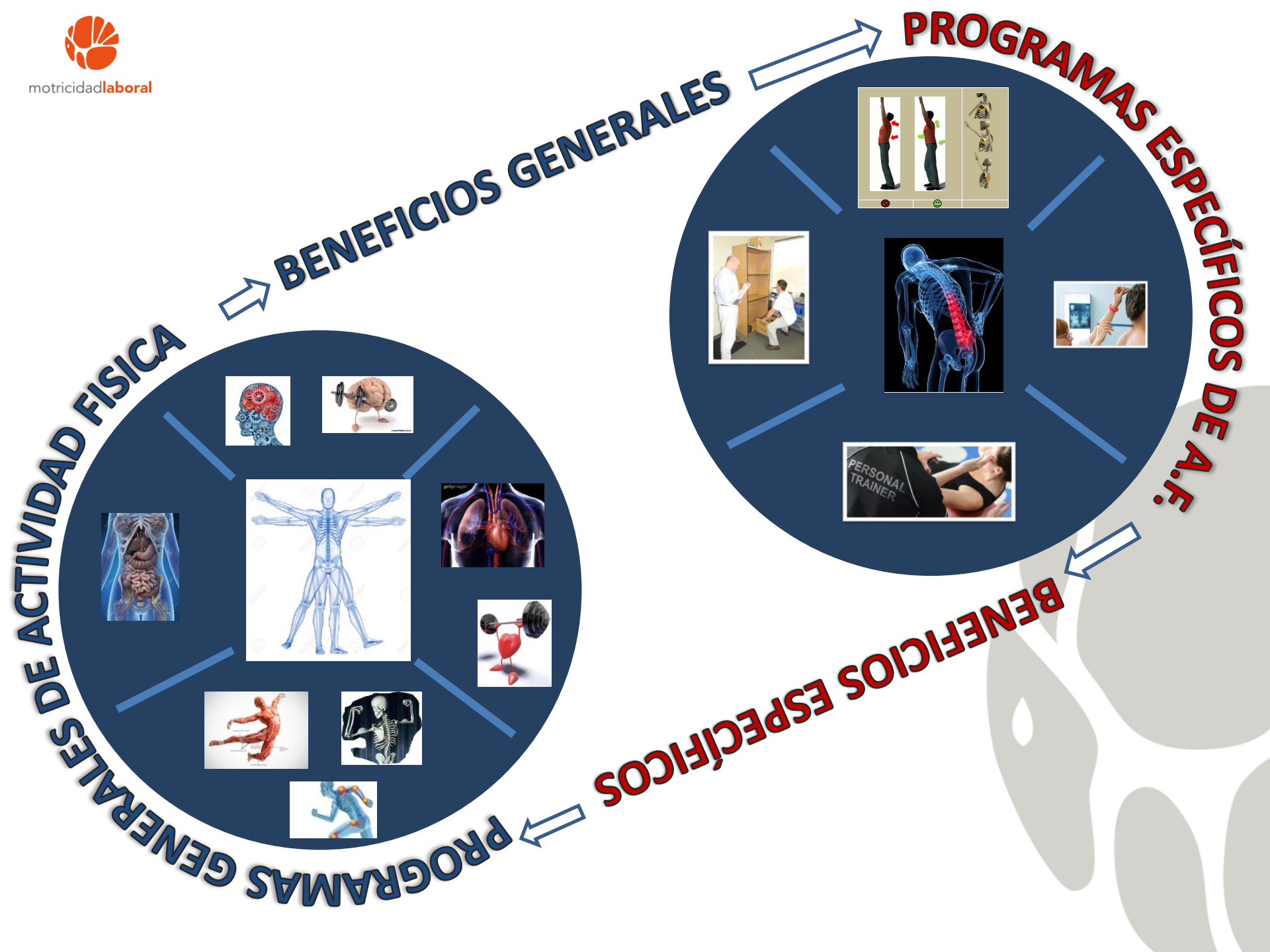
- ☐ PROMOCIÓN DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ESPECÍFICA
- ☐ MEJORA DE LA SALUD GENERAL/LABORAL
- ☐ EJECUCIÓN INTERNA
- ☐ RECURSOS INTERNOS
- ☐ CARÁCTER “INTROSPECTIVO”







motricidad**laboral**



Partiendo del análisis del contexto laboral

Análisis interno



En el **ámbito laboral se pueden determinar unos patrones de movimiento** óptimos para la ejecución de las acciones laborales, permitiéndonos establecer lo que denominamos **Perfiles de Competencia Motriz Laboral (PCML)**.

Estos perfiles los podemos definir como el **conjunto de rasgos peculiares que caracterizan la capacidad o aptitud, la pericia y la idoneidad para realizar las diferentes acciones motrices presentes en el trabajo.**

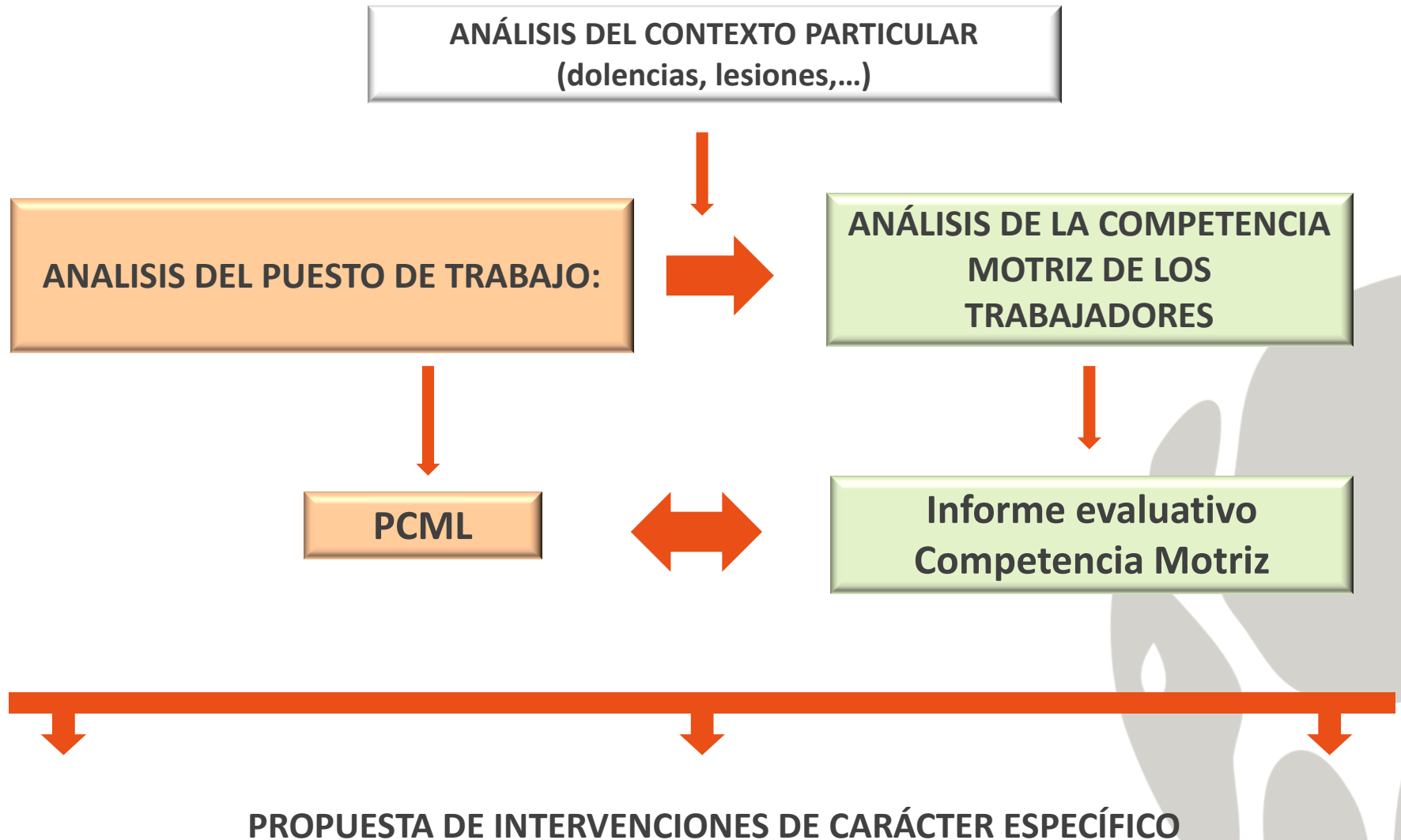
PCML



**Valoración de la Competencia Motriz
Laboral**

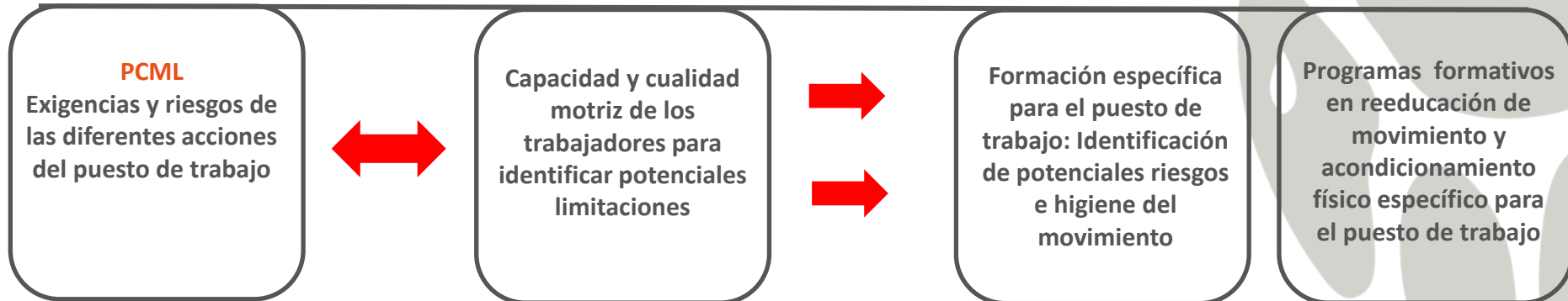
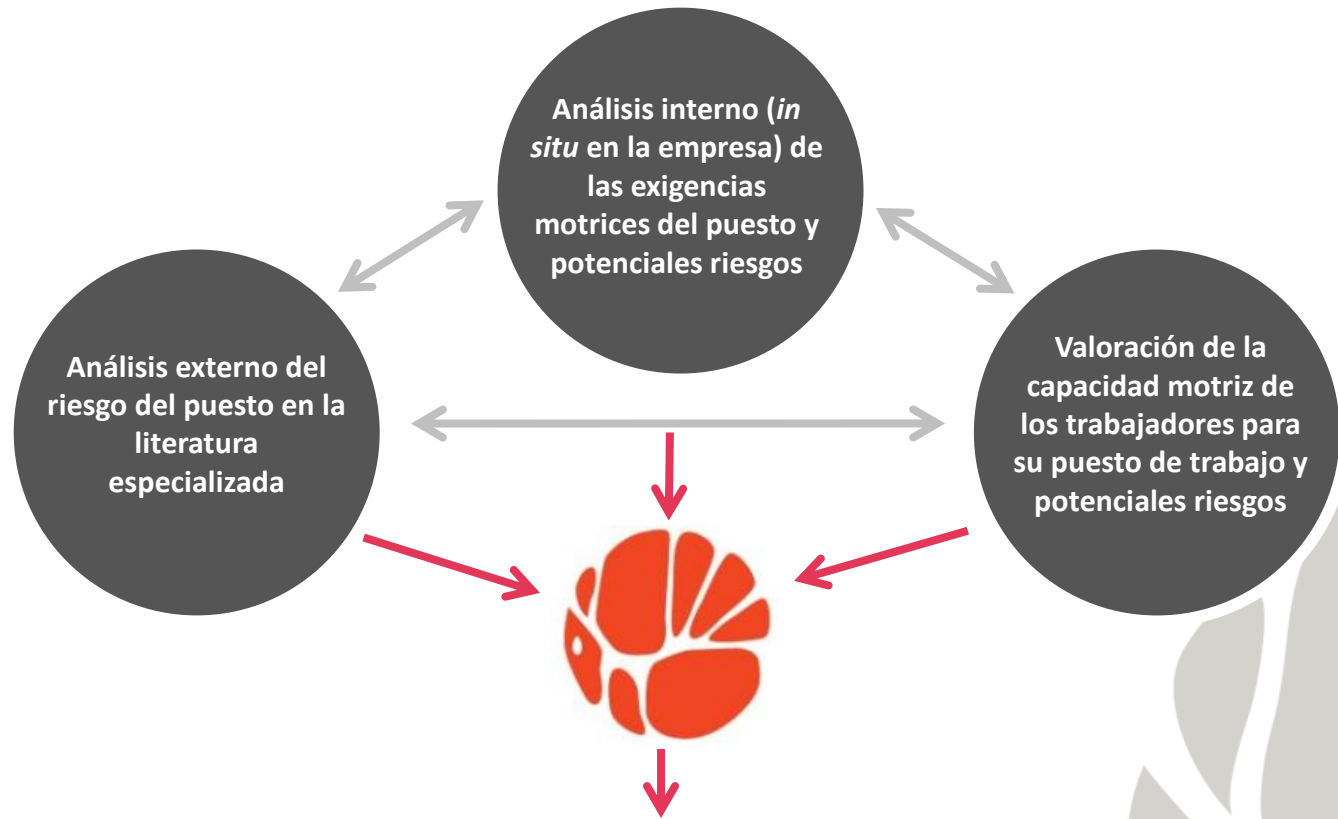


PROGRAMAS ESPECÍFICOS. ANÁLISIS INTERNO





motricidad**laboral**





motricidad**laboral**

Valoración de los niveles de actividad física cotidiana, de condición física y de otros hábitos saludables

Estimación del nivel de salud de la empresa a través de la media de sus trabajadores.



Limitaciones/debilidades generales de la plantilla y en consecuencia, puntos críticos sobre los que actuar

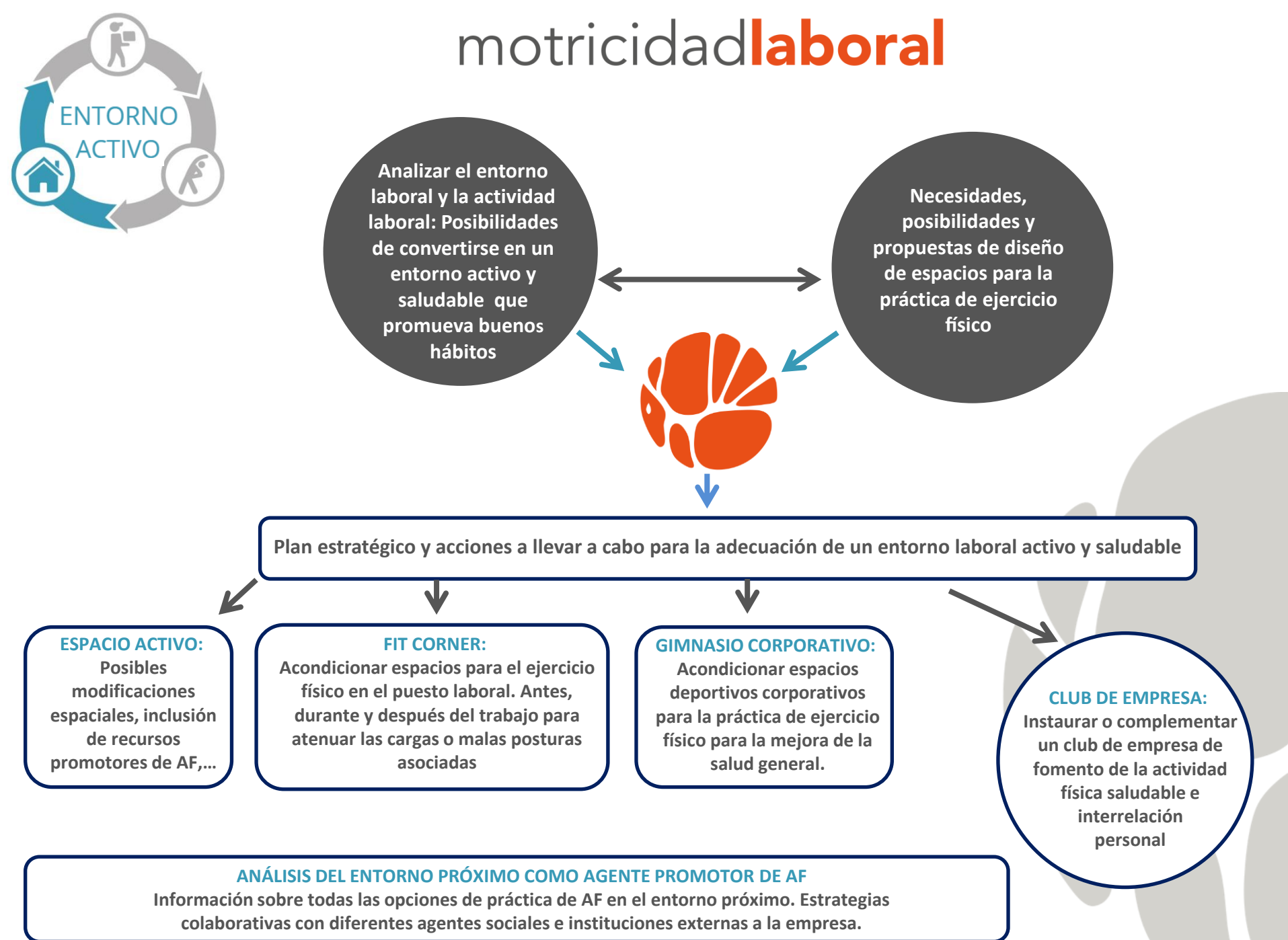
Diseño de un plan global de promoción de la actividad física para la mejora de la salud de sus trabajadores

Intervenciones dirigidas a mejorar los niveles de actividad física y otros hábitos saludables

Diseño y puesta en marcha de un programa de acondicionamiento físico con el objetivo de mejorar la salud general de los trabajadores

Asesoramiento continuo a trabajadores y empresa sobre hábitos de vida saludables

motricidad **laboral**



EMPRESAS SALUDABLES

↑ RENDIMIENTO

↑ PRODUCTIVIDAD

SALUD LABORAL
TRABAJADOR/A
BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL

MOTRICIDAD LABORAL

FASE DE
ESTUDIO/ANÁLISIS

1. ANÁLISIS DEL PUESTO DE TRABAJO PERFIL DE COMPETENCIA MOTRIZ LABORAL

(carga de trabajo, posturas, acciones laborales, errores más comunes, ergonomía del puesto)

2. VALORACIÓN DE LA COMPETENCIA MOTRIZ LABORAL DE LOS TRABAJADORES

(Análisis postural, patrones motores laborales, requerimientos de condición física, valoración artro-muscular)

3.1. CURSOS DE FORMACIÓN

Perfil de Competencia Motriz del puesto de trabajo
Escuela de la Motricidad del Puesto Específico
Escuela de la Espalda
Escuela del Hombro
...

3.2. PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO MOTOR LABORAL

Programas de ejercicio físico específico para el puesto de trabajo (sesiones periódicas, "breaks" durante la jornada laboral,...)
Programas individualizados (dolencias/lesiones particulares)

FASE DE INTERVENCIÓN ESPECÍFICA

CREACIÓN DE ENTORNOS LABORALES SALUDABLES

(selección de equipamiento, distribución, recomendaciones de uso, distribución de esfuerzos,...)

DISEÑO Y ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS PARA EL EJERCICIO FÍSICO

DISEÑO Y DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Actividades físicas dirigidas
Entrenamiento personal
Dietas saludables
...

INTERVENCIÓN GENERAL

SERVICIO DE ASESORAMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Motricidad laboral, Práctica de ejercicio físico, Creación de entornos saludables
Hábitos de alimentación - Hábitos nocivos para la salud
...

EMPRESAS SALUDABLES

ACONDICIONAMIENTO DEL
ENTORNO

↓ IMAGEN PÚBLICA

↓ ABSENTISMO
↑ PRESENTISMO



motricidad**laboral**

