

CAPÍTULO 2

Diseño metodológico de la propuesta de intervención

18

Enfoque y tipo de investigación

En cuanto al método de investigación, se planteó una propuesta de tipo descriptivo puesto que esta se enfoca en el conocimiento de la realidad de los sujetos, que —en este caso— serían los funcionarios administrativos de la Universidad Santo Tomás sede Bogotá. Se adoptó la propuesta con el fin de caracterizar las condiciones de salud y laborales de los sujetos, dado que esto permitirá el diseño de un programa de gimnasia laboral acorde con su situación. Se contó con la participación de 372 funcionarios pertenecientes a la planta administrativa de la Universidad Santo Tomás de la sede de Bogotá, quienes fueron evaluados previa autorización de los trabajadores.

Como parte de las mediciones aplicadas se consideraron cuatro variables resumidas así: condiciones sociodemográficas, condiciones laborales, condición física y antropométrica de los funcionarios. En cuanto a las condiciones laborales, se realizó una caracterización e identificación laboral donde se indagó por aspectos como el lugar de trabajo, el tiempo que lleva desempeñando su cargo en la Universidad y la frecuencia

en días, la posición corporal en la que se encuentran en el desarrollo de su jornada laboral y los segmentos corporales más utilizados en su labor diaria.

Respecto a la condición física, se aplicaron tres pruebas del Senior Fitness Test (Rikli, 2012), *arm curl*, *sit and reach* y *stand up chair*, con el fin de evaluar la fuerza y la flexibilidad a nivel global. Aunque es bien sabido que estas baterías de pruebas físicas son para evaluar la condición física del adulto mayor, fueron aplicadas con este grupo poblacional considerando el espacio físico de trabajo, el escaso tiempo que tuvieron los participantes y que estas pruebas, en definitiva, son sencillas y pueden ser ejecutadas sin ningún tipo de complicaciones.

Población impactada

Para el desarrollo de la presente propuesta se vinculó inicialmente a los funcionarios administrativos de planta en cada una de las sedes de la Universidad Santo Tomás de la ciudad de Bogotá, con el fin de abarcar a la mayoría de la población. Las edades de los participantes evaluados permitieron abarcar: jóvenes, jóvenes adultos, adultos y, en algunos casos, adultos mayores.

Planificación de la propuesta de intervención

La construcción de la presente propuesta se derivó de la caracterización individual de los participantes. A partir de esta se identificaron, en primera instancia, los principales factores de riesgo en cuanto a la condición actual de salud y la carga física de trabajo; posteriormente, se desarrolló (con base en la actividad física en conjunto y la recreación) el Taller de Gimnasia Laboral. Para lograr establecer el diseño de la propuesta, se realizaron las fases descritas a continuación.

Fase de consultoría

Durante el primer semestre del año 2017, el programa de Salud y Seguridad en el Trabajo de la Universidad Santo Tomás, pensando en el bienestar de los trabajadores de la planta administrativa, buscó la colaboración de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación con la finalidad de diseñar, estructurar y ejecutar el Taller de Gimnasia Laboral. En virtud de lo anterior, se planteó la necesidad de caracterizar a la población trabajadora según aspectos relacionados con su carga laboral, condición física y condición de salud, con el ánimo de tener un punto de partida para el diseño y la planificación de esta estrategia.

De acuerdo con lo anterior, los procesos de trabajo en esta fase se enfocaron inicialmente en la revisión de la teoría y del marco legal de referencia que pudiese dar sustento a esta estrategia. Posteriormente, se diseñaron los instrumentos evaluativos y de registro de la información y se seleccionó el método que permitiese determinar la carga física de trabajo de manera sencilla y asertiva;

para esto, se tomó como método el OWAS (Ovako Working Analysing System) descrito por Gallego (2001), el cual permitió el análisis más detallado de los trabajadores.

Fase de análisis

Esta fase se centró en el análisis de cuatro pilares fundamentales que determinaban las condiciones sociodemográficas, laborales, de salud y antropométricas de cada trabajador. Estos aspectos permitieron obtener una visión más clara de las características de cada trabajador en aras de poder estructurar el Taller de Gimnasia Laboral de tal forma que esté acorde con las condiciones de los trabajadores.

Para la variable relacionada con las condiciones sociodemográficas, se contemplaron aspectos como la edad, el género y la sede a la cual pertenece el trabajador. En cuanto a las condiciones laborales, el análisis utilizó el método OWAS (Karhu, Kansu y Kuorinka, 1981). Este modelo permite, por un lado, clasificar de manera sencilla —pero sistemática— las posturas de trabajo; por el otro, observarlas de forma dinámica cuando el trabajador se encuentra ejecutando sus actividades laborales diarias. Así, gracias a ese proceso, el evaluador puede determinar el riesgo de carga postural en términos de frecuencia y gravedad.

Mediante el uso de este método evaluativo, es posible correlacionar la postura de trabajo y la carga músculo-esquelética observando varias fases de la tarea. Después de que se han determinado las cargas, se puede discriminar la necesidad de perfeccionamientos o cambios en los

puestos de trabajo, con el fin de disminuir la mala higiene postural y conseguir una carga de trabajo físico que corresponda a las características individuales de cada trabajador, beneficiando, así, la condición de salud de este (Gallego, 2001).

Ahora bien, la clasificación de las posturas de trabajo según el modelo OWAS contempla aquellas que son convencionales para la espalda, los brazos y las piernas. Esta clasificación analiza cuatro posturas para la espalda, tres posturas de brazos y seis posturas de piernas; además, considera el ejercicio de caminar puesto que busca analizar el trabajo muscular y dinámico. Para establecer el peso de las cargas de los empleados de la Universidad Santo Tomás, se empleó una escala de tres puntos, la cual le permite al trabajador señalar el peso manejado durante su jornada laboral. Cada postura se analiza y se codifica con un número que se combina con la carga señalada por el funcionario (Mondelo, Bargalló y Hernández, 2001).

Fase de prescripción

En esta fase, posterior al análisis de la carga física a la que están sometidos los administrativos de la Universidad Santo Tomás, se realiza la planificación específica que esté acorde a las necesidades de aquellos. Esta buscará generar adherencia al programa de Gimnasia Laboral y al ejercicio, a través de la actividad física y la recreación, considerando en cada intervención los segmentos corporales de acuerdo con la carga postural que tenga el trabajador.

Fase de ejecución

La fase final de este proyecto comprende la ejecución del programa de Gimnasia Laboral, el cual será aplicado en cada dependencia durante la jornada laboral. La duración de cada intervención será de 20 minutos, todas las actividades se adaptarán al lugar de trabajo y a las condiciones de los trabajadores; es decir, será individual y se realizarán las adaptaciones pertinentes, con el fin de asegurar la participación de todos los colaboradores sin generar ningún tipo de exclusión.

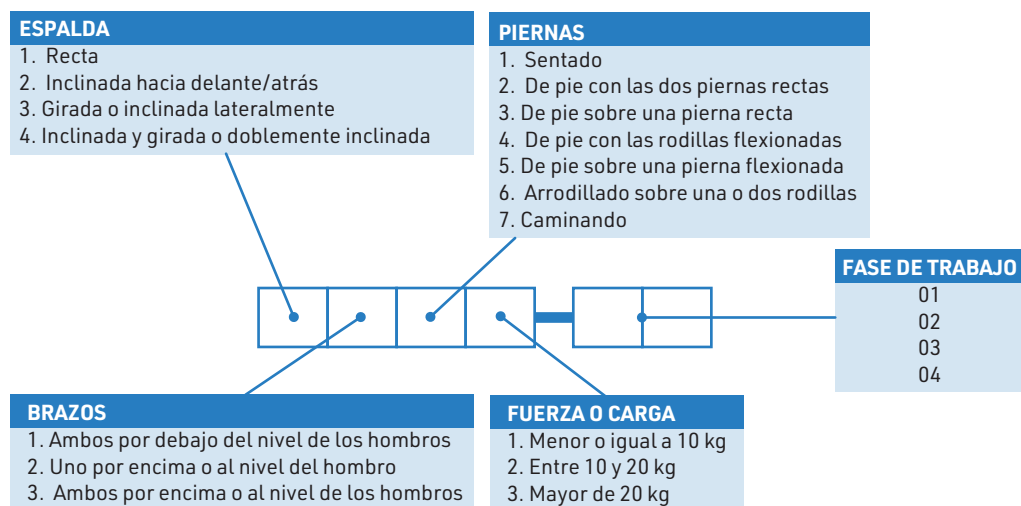


Figura 1. Codificación numérica modelo OWAS.

Fuente: Prado León (2001).