



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
U.P.R.L.

Programa de Ejercicio Físico regular en la Universidad de Zaragoza.

2.009 / 2.010



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
U.P.R.L.

Actividades deportivas para la gestión del estrés postural.

La **Gerencia de la Universidad de Zaragoza** a través de la **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales**, como segundo año consecutivo, y en cumplimiento de la Ley 31/1995, de fecha 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y de la Nota Técnica de Prevención NTP 366, sobre Envejecimiento y Trabajo: audición y motricidad, por la que se indica que el ejercicio físico es una de las mejores medicinas para mantener en condiciones el sistema músculo esquelético y el circulatorio, y en base a la Prevención de enfermedades profesionales en el puesto de trabajo de la Universidad de Zaragoza, consideran que el ejercicio físico en la empresa, es una ayuda moderna a la prevención de lesiones en el trabajo.

La Universidad de Zaragoza, recomienda a todos sus trabajadores la prevención secundaria, que busca el diagnóstico precoz de los problemas músculo-esqueléticos, la capacitación de los trabajadores para adoptar buenos hábitos frente a las situaciones de estrés postural y la toma de conciencia de la capacidad de atenuar el estrés que tienen acciones como implicarse en actividades físicas deportivas y de ocio fuera del ámbito laboral.

Se comprueba con frecuencia que la actividad física que desarrollamos diariamente no nos mantiene en un estado saludable y empezamos a sentir malestar físico y emocional. La escasez de tiempo se asocia al sedentarismo,



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
U.P.R.L.

hábitos generadores de estrés y rutinas de descanso insuficientes.

Caben dos enfoques para combatir el problema. Por un lado, podemos mejorar el entorno de trabajo y doméstico: cuidando el mobiliario, la iluminación, la ventilación y los ritmos de trabajo y descanso: es decir, todo lo que hace referencia a las máquinas, al entorno ambiental y a la organización.

Otro gran ámbito de intervención lo constituye la persona en sí misma, con sus características particulares en cuanto a dimensiones antropométricas, resistencia a la fatiga, volumen, hábitos, etc.

Los beneficios de la práctica del ejercicio físico de una manera constante son incalculables, incidirán en numerosos aspectos de la salud de las personas:

- Mejoras en la funcionalidad del sistema nervioso reduciendo el nivel de estrés y aumentando la sensación de bienestar subjetivo. Los niveles de ansiedad descienden de forma natural.
- Aumento de fuerza, mejoras en flexibilidad y resistencia en el sistema muscular.
- Mejoras del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Dentro del proceso de envejecimiento natural del organismo, la práctica del ejercicio físico permitirá seguir desempeñando con equilibrio, economía y confort todas las actividades necesarias para la vida diaria.

Entre las distintas técnicas de entrenamiento y actividad física podemos distinguir las que tienen su énfasis en:



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
U.P.R.L.

- Estiramientos, flexibilidad.
- Relajación.
- Aeróbico.
- Fuerza.

Es importante que las actividades físicas y deportivas estén organizadas por personal especializado en forma de programas adaptados a las necesidades y características de cada persona. Se deben contemplar las patologías ya instauradas y las actividades incompatibles con la salud de cada individuo. Es por ello importante recibir asesoramiento antes y durante la práctica de las actividades seleccionadas.

Las actividades deportivas desarrollan de manera natural las conductas de colaboración.

El Trabajo en Equipo es una forma de pensar diferente que sirve para atraer a las organizaciones éxitos en rendimiento personal y colectivo. El fin es pasar de comportamientos de grupo a comportamientos de equipo. La diferencia entre un grupo y un equipo es la SINERGIA. Si se tienen 10 personas haciendo el trabajo de 10 personas y dando resultados como de 10 personas, se tiene un grupo. Si se tienen 10 personas dando el resultado de 12, 14 ó más personas, es un equipo.

Las conductas, actitudes y estrategias desarrolladas durante la actividad lúdica y deportiva son aplicadas también al entorno laboral.

Un equipo son un grupo de personas:

1. altamente comunicativas
2. con diferentes trasfondos, habilidades y aptitudes
3. con un propósito en común



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
U.P.R.L.

4. que están trabajando juntas para lograr objetivos claramente identificados.

Especialmente la comunicación va a constituir una de las prácticas comunes tanto a las actividades deportivas como a las laborales.

Entre las prácticas deportivas más conocidas, accesibles y saludables podemos destacar las que para esta temporada **2009/2010**, el Servicio de Actividades Deportivas, nos ofrece en su programa "Actividad Física y Salud":

- Espalda Sana.
- Pilates.
- Aerobic.
- Torneos sociales.
- Spining
- Natación
- Yoga

Es importante que las actividades físicas y deportivas estén organizadas por personal especializado en forma de programas adaptados a las necesidades y características de cada persona, por lo que la propuesta de **Gerencia** es que las mismas sean coordinadas por el **Servicio de Actividades Deportivas y la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Zaragoza**.

Conclusión.-

Se puede considerar que el ejercicio físico en la empresa es una ayuda a la prevención de lesiones en el trabajo.

Por ello, la Gerencia de la Universidad de Zaragoza, ha establecido un programa de colaboración entre el Servicio de Actividades Deportivas y la Unidad



UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
U.P.R.L.

de Prevención de Riesgos Laborales con el objeto de fomentar la actividad física en el puesto de trabajo, lo que redundaría en una mejora del estado físico – psíquico del trabajador.

La Gerencia de la Universidad, a través de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales y el Servicio de Actividades Deportivas, desea hacer un esfuerzo para alcanzar el objetivo propuesto, realizando una aportación económica que subvencione las actividades anteriormente citadas, que se traduce en un **40 % de reducción** del presupuesto total de las Actividades Deportivas, para la **temporada 2009 / 2010**.

Esperamos que la iniciativa sea acogida de forma favorable por todo el personal que presta sus servicios en nuestra institución.

En Zaragoza, a 23 de Junio de 2.009