

Molestias Osteo Musculares y Jornadas Académicas

Julio Cesar Pava Veloza

Carrera de Licenciatura en Enfermería, Universidad Abierta Interamericana, Facultad
de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires

Código M3-17-44 Taller de Trabajo Final II

Cesar Hugo Navarro

12 de Julio de 2021

Indicé

Resumen.....	5
Introducción	6
Planteamiento del Problema	7
Problema General.....	7
Problemas Secundarios	7
Relevancia.....	8
Relevancia Teórica.....	9
Relevancia Práctica	9
Relevancia Social.....	9
Hipótesis	10
Contextualización	11
Estado del Arte.....	11
Marco legislativo y Normativo	18
Contexto Local.....	22
Marco Teórico.....	23
Universidad Abierta Interamericana	24
Docente Universitario	25
Horas de Clase que Debe Tener un Docente Universitario	26
Molestias Osteo-musculares	27
Fisiopatología.....	28
Etiología.....	28
Actividad Física	29
La actividad física en los adultos	30
Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años	30

Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos.....	31
Dolor	31
Ergonomía.....	32
Riesgos de Estar Sentados Mucho Tiempo.....	32
Trastornos Musculo Esqueléticos en Profesores.....	34
Pausas Activas	35
Objetivos	37
Objetivo Principal	37
Objetivos Específicos.....	37
Diseño Metodológico.....	38
Tipo de Diseño.....	38
Unidad de Análisis.....	39
Población de Estudio.....	39
Muestra	40
Fuentes de Información.....	41
Matriz de Datos.....	42
Tabla Operacional	42
Análisis e Interpretación de Datos	47
Discusión.....	54
Conclusión	56
Bibliografía	57
Anexo.....	61
Encuesta	61
JORNADAS ACADEMICAS	61
Actividad Física	63
Valores de las Respuestas	65

Actividad física	68
------------------------	----

Resumen

En esta investigación sobre conocer la relación que existe entre las jornadas académicas intensivas del día sábado en la Universidad Abierta Interamericana en la carrera Licenciatura en Enfermería y los dolores de origen osteo musculares entre los estudiantes y docentes de la institución académica universitaria, se valoraron aspectos importantes inherentes como son aspectos demográficos, de género y rol que cumplen los participantes, las jornadas académicas que cursan los integrantes de la comunidad y la posición anatómica en la que los integrantes de la facultad participan de las clases y como se relacionan a los dolores de origen osteo muscular, aspectos como intensidad del dolor y lugares anatómicos con mayor afectación. El nivel de actividad física que realizan los estudiantes durante su vida diaria y durante las jornadas académicas, la investigación utilizó un tipo de muestra no probabilístico con estudiantes y docentes de la comunidad ya que son los más representativos para el estudio, se utilizó como instrumento una encuesta elaborada estratégicamente con el fin de encontrar la información con mayor relevancia, se realizaron comparaciones con investigaciones previas sobre el tema, llegando así a buscar herramientas de promoción y prevención que puedan mejorar el bienestar de estos individuos a corto mediano y largo plazo, que generen interés como lo son las pausas activas guiadas, que han mostrado resultados positivos en los lugares donde se han implementado y que no solo benefician a los integrantes de la comunidad de la Universidad Abierta Interamericana en la carrera Licenciatura en Enfermería sino también a la familia la comunidad y a la sociedad en general.

Palabras clave: dolores, osteo musculares, jornadas, académicas, universidad

Introducción

El objetivo de este trabajo es conocer sobre la relación entre las molestias osteomusculares y las jornadas académicas extensas de la cursada intensiva del sábado sede centro, que tienen los individuos de una comunidad determinada, buscar estrategias y herramientas que permitan mejorar la calidad de vida mediante la actividad física dirigida, incluida en medio de las jornadas académicas.

La actividad física se ha considerado como una de las acciones más beneficiosas para la salud, ya que previene la aparición de molestias de origen muscular, óseo y articular, es una actividad de promoción y prevención que se trata de implementar como hábito en los individuos, la inactividad física y el sedentarismo continúan en aumento de la misma forma que las enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras.

En este trabajo se analizaron investigaciones previas realizadas por personas en diferentes lugares de Latinoamérica, donde se encontraron beneficios de la actividad física en medio de las jornadas laborales o académicas. Las pausas activas para descansar, pero también para realizar un tipo de actividad dirigida, donde se incluyen ejercicios de respiración y relajación, movimientos articulares y estiramientos, que redujeron el ausentismo laboral, las incapacidades y mejoraron la calidad de vida de las personas que la realizaron.

La presente investigación de que será de tipo cuantitativa, basada en encuestas aleatorias con el objetivo de determinar la condición osteomuscular de los profesores y alumnos de la comunidad UAI jornada intensiva del sábado, con el propósito de buscar estrategias que permitan prevenir y tratar este tipo de molestias.

Planteamiento del Problema

Las molestias osteo-musculares son una afección cada día más común entre las personas jóvenes, situaciones de estrés, sobre cargas laborales, multiempleos o posturas mantenidas durante prolongados tiempos son los causantes de dichas molestias, la presente investigación surge con la observación de dichas molestias en algunos estudiantes y docentes de la comunidad UAI sede centro jornada intensiva del sábado.

Problema General

¿Cuál es la relación entre las jornadas académicas intensivas y las molestias osteo-musculares de los estudiantes y docentes de la comunidad UAI sede centro Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el mes de mayo y junio de 2021?

Problemas Secundarios

- 1- ¿Cuántas horas de jornada académicas cumple usted el día sábado?
- 2- ¿Durante la jornada académica de los días sábados, padece usted de dolores o molestias osteo-musculares?
- 3- ¿Durante la jornada académica practica algún tipo de ejercicio o deporte en forma diaria?

Relevancia

El presente trabajo de investigación pretende buscar la relación entre las molestias de origen osteo-muscular y las jornadas académicas intensivas que afectan a los estudiantes y docentes de la comunidad UAI sede centro en la Ciudad de Buenos Aries, con el fin de buscar evidencias que puedan contribuir en investigaciones futuras e implementar estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad entre los integrantes de la comunidad UAI y otras personas interesadas en dichas actividades , las pausas activas dirigidas en medio de las jornadas realizando ejercicios de estiramiento y respiración para evitar también el estrés , han mostrado grandes contribuciones en varios países que las han implementado evitando así el ausentismo laboral, y los dolores musculares y óseos asociados a las jornadas académicas y laborales.

Relevancia Teórica

En el presente trabajo se propone investigar a los estudiantes y docentes de la comunidad UAI sede centro jornada sábado con el fin de encontrar una o varias evidencias que confirmen si existe o no relación entre las largas jornadas a las que se ven sometidos y las molestias osteo-musculares, esto con el fin de aportar herramientas de actividad física dentro de las jornadas académicas, disminuir este tipo de molestias, ausentismos que puedan llegar a ocasionar y mejorar el bienestar de la comunidad universitaria.

Relevancia Práctica

Aplicar el conocimiento adquirido desde la teoría formando nuevas estrategias para la práctica de la docencia y el aprendizaje para que estas molestias físicas no aparezcan en los integrantes de la comunidad UAI, fomentar la actividad física, mediante pausas activas dirigidas en medio de las jornadas académicas, en busca del bienestar de la comunidad universitaria, y el confort de los docentes y futuros profesionales, de esta forma se espera fomentar hábitos de vida saludables.

Relevancia Social

Con las nuevas estrategias aplicadas se verán beneficiados el cuerpo docente y los estudiantes de todas las carreras, evitando de esta forma el agotamiento físico como mental. Se prevé que a partir de estrategias, tales como la implementación durante la jornada laboral de pausas activas antes mencionadas, beneficiaria de forma positiva a los trabajadores, no solo de la carrera de enfermería, sino también a docentes y alumnos de otras carreras ya que se podría llegar a implantar una solución oportuna que permita brindar una mejor calidad de vida y evitar enfermedades musculares, articulares o esqueléticas a corto y largo plazo, de esta misma forma la sociedad tendrá profesionales que repliquen los saberes no solo en la Universidad, sino también en la familia y la comunidad.

Hipótesis

Los estudiantes y docentes de la comunidad UAI, de la sede centro jornada intensiva del sábado en la ciudad de Buenos Aires en el mes de mayo y junio de 2021, tienen mayor riesgo de padecer lesiones de orígenes osteo muscular, que los integrantes que tienen jornadas académicas más cortas.

Los integrantes de la comunidad UAI sede centro cursada intensiva del sábado en el mes de mayo y junio de 2021, tienen una sobrecarga académica que genera más molestias musculares, que los que cursan jornadas más cortas.

Contextualización

Estado del Arte

Investigación 1

En una investigación realizada en una institución pública en Lima Perú las molestias osteo-musculares relacionadas al trabajo han tenido prevalencia entre en 50% y 60% en países Europeos, india y América, el desarrollo de la enfermedades y padecimientos musculo esqueléticos están relacionados a las labores de riesgo que tenga el individuo no es lo mismo el trabajo administrativo que la construcción o la agricultura, que son distintas labores y por tanto serán distintas las zonas afectadas, el cuello y las zonas lumbares al igual que los miembros superiores en los trabajadores administrativos , que tienen posturas mantenidas y periodos de descanso muy cortos .

El riesgo de sufrir trastornos osteo-musculares aumenta debido a la falta de descanso y los pocos momentos de estiramiento que tiene una persona que trabaja en su jornada continua en un escritorio frente a una computadora, son más susceptibles a padecer este tipo de molestias a futuro.

En Perú la oficina general de estadística y tecnología de información y comunicaciones del ministerio de trabajo informó la notificación de solo cinco casos de trastornos musculo-esqueléticos hasta mayo de 2017, es decir que hay un vacío en la información real de los casos una de las causas posibles es la a falta de reportes por parte de los médicos que realizan los diagnósticos, o la falta de notificaciones de las organizaciones que tienen la obligación de comunicar los casos según la ley 29783 de seguridad y salud en el trabajo.

Con el fin de mejorar las condiciones laborales y disminuir la prevalencia e incidencia de molestias musculo-esqueléticas se han implementado estrategias de participación, de esta forma se evita también la baja productividad, el ausentismo laboral y pérdidas económicas, en las últimas décadas un estudio demostró que el uso de las computadoras ha obligado a los trabajadores a pasar largas jornadas laborales en la misma postura, estudios demostraron que

el 44% de estos trabajadores presentan molestias musculoesqueléticas, la mayoría en segmentos de mano, brazo y cuello.

En Perú se están implementando las pausas activas, pero no se han encontrado estudios que evalúen el efecto, por este motivo diseñaron un programa de pausas activas bajo supervisión y entrega de folletos informativos con el fin de distinguir las molestias musculoesqueléticas entre ambos grupos antes y después de la intervención y así poder obtener las evidencias que permitan implementarlo en las entidades públicas o privada (Cáceres Muñoz, y otros, 2017).

Investigación 2

En otra investigación Realizada en la ciudad de Chillan, Chile, que titula “Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos” trata sobre los componentes importantes de un estilo de vida saludable, los beneficios físicos y mentales, de la actividad física, que permiten disminuir las incapacidades laborales, que tienen implicaciones desfavorables para la empresa y el trabajador.

El objetivo es configurar el desempeño diferenciado del nivel de actividad física por unidad de trabajo pre y pos-intervención con pausas activas en funcionarios públicos en Chillán, Chile. Aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física formato corto, antes y después de la intervención con pausas activas en los mismos individuos, para medir el nivel de actividad física. Las pausas activas fueron de 15 minutos dos veces por semana, en el lugar de trabajo y se apoyaron en estrategias comunicacionales para fomentar la actividad física.

El sedentarismo es uno de los grandes problemas epidemiológicos que existen en la actualidad, la población mundial no realiza la suficiente actividad física para obtener beneficios de salud y se incrementa en las personas de nivel socioeconómico bajo, en personas con menos nivel de escolaridad y es mayor en mujeres que en hombres.

Pese a los esfuerzos y estrategias utilizados para disminuir el índice de enfermedades crónicas no transmisibles, causadas por el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, la obesidad, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares continúan siendo un problema

epidemiológico en Chile, los índices de sedentarismo no disminuirán puesto que las personas trabajan largas jornadas y esto las desmotiva para realizar algún tipo de actividad física.

Los programas de promoción de actividad física laboral orientado hacia la salud, se plantea como una buena estrategia para reducir el ausentismo laboral y las incapacidades laborales que son desfavorables para el trabajador la empresa y la sociedad, siendo esto un desafío para las políticas públicas del estado ya que al parecer el sedentarismo continua en aumento.

La actividad física regular en los sitios de trabajo se implementa como herramienta de promoción y prevención de la salud ya que sus beneficios son conocidos como estilos de vida saludables físicos y mentales, dicha actividad no debería ser vigorosa ni de largos tiempos bastaría con treinta minutos al día, con la misma ropa de trabajo y el mismo lugar donde se labora, esto puede reducir el estrés, la depresión, la ansiedad y mejorar la autoestima.

La investigación consistió en realizar pausas activas en una institución que acepto hacer parte del programa , se capacitaron estudiantes – monitores de la carrera de pedagogía y educación física de la universidad de Bio -Bio supervisadas por los investigadores ; estiramientos , baile entretenido, ejercicios de relajación y respiración hicieron parte de la intervención que se desarrolló durante cuatro meses dos veces por semana quince minutos por día, en la mañana o en la tarde dependiendo del servicio, con apoyo musical y con el cuestionario pre y pos intervención de actividad física internacional . (Díaz Martínez, Mardones, Rebolledo, & Castillo, 2011)

Investigación 3

En otra investigación realizada en la Cátedra Universidad Industrial de Santander. Bucaramanga, Colombia que titula Concepciones y percepciones sobre salud, calidad de vida, actividad física en una comunidad académica de salud.

Realizaron un estudio cualitativo mediante grupos focales y entrevistas semi estructuradas. Participaron estudiantes de todos los niveles y docentes de la Facultad, su

selección fue por conveniencia. El análisis de los datos se realizó durante la investigación, se pre categorizaron y categorizaron desde tres ejes: sentir, ser y querer ser; la interpretación se realizó mediante triangulación teórica.

La sistematización permitió ubicar dos categorías núcleo; la primera, da lugar a un discurso el cual no se consolida en la práctica. La segunda, da cuenta de las expectativas de una formación integral, donde se requiere una contextualización de la actividad física, consolidada en una propuesta interdisciplinaria que permita la conceptualización e integración de un estilo de vida activo.

La práctica de la actividad física se reconoce como parte de un estilo de vida saludable, como la cultura, el nivel socioeconómico, la estructura familiar, la edad, el hogar y el trabajo, plantean opciones para ser asumidas por las personas, la práctica de actividad física debe ser de modo regular de moderada a vigorosa. En las actividades de la vida diaria en los ámbitos laborales, escolares y el hogar ya que representa beneficios para la salud en general, esto sumado a una dieta saludable y una actitud positiva ante la vida contribuye a la mejor calidad de vida de una población.

Los factores personales y los entornos socio cultural de cada individuo están relacionados al comportamiento de su salud y a la práctica de la actividad física, incluyen los valores, las tradiciones, los estereotipos y los conocimientos que tienen los individuos sobre los aspectos de la vida.

La facultad de salud de la Universidad Industrial de Santander, Colombia realizó un abordaje cualitativo y cuantitativo, espera que estos hallazgos orienten decisiones académicas que contribuyan a la formación y calidad de vida de los estudiantes del área de la salud.

Aplicaron técnicas a grupos focales y entrevistas semi estructuradas individuales, se estudió una población conformada por estudiantes de pregrado matriculados entre febrero de 2007 y junio de 2008, profesores adscritos a la facultad de salud, se aplicó un muestreo por conveniencia previa, aceptación voluntaria. Los grupos focales fueron organizados según el género y el nivel (primero a quinto y de sexto a decimo) el trabajo contó la aprobación del

comité de ética de la facultad de salud y se solicitó consentimiento informado por escrito a los participantes.

La mayoría de las personas reconocen que no practican ningún tipo de actividad física o ejercicio, algunos con antecedentes como deportistas y practicantes de ejercicio físico regular y constante, pocas personas refirieron ser sedentarios “toda la vida”; los participantes que manifestaron tener actividad física lo relacionaron con actividades del hogar y caminatas diarias, como desplazamientos de su lugar de residencia o lugar de trabajo o estudio.

Algunos estudiantes desconocen la pausa activa mientras otros estudiantes la practican con cierta regularidad en las clases largas, cuando hay un parcial o cuando observan (síntomas de sueño) realizan actividades como ponerse de pie, mover los miembros superiores, respirar o realizar cualquier otro movimiento, algunos manifiestan que estos ejercicios son poco didácticos , algunos manifiestan desconocimientos de las prácticas y de quienes las promueven , al igual que desconocen sus beneficios , los docentes manifestaron dificultad de disponer de cinco a quince minutos para realizar las actividades ya que estos atrasarían las actividades curriculares. (Sánchez & Forero, 2011)

Investigación 4

El ser humano en su vida laboral ha venido experimentando necesidad de mejorar el estilo de vida, evitando las enfermedades físicas y mentales, ocasionadas por sobre cargas y extensas horas laborales que le permiten conservar su trabajo, por ello algunas empresas han optado por implementar pausas activas que, si bien traen mayor beneficio productivo desde el punto de vista humanitario, ayuda a conservar la salud del trabajador y mejor la calidad de vida del mismo. Con el diagnóstico realizado en el área de Salud ocupacional de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A., en Bogotá Colombia se encontró, que no se evidencia un programa y/o cronograma estructurado de promoción de la salud que fomente la práctica de actividad física al interior del personal operativo, administrativo y docente, perteneciente a la institución. En base a esto se podría decir que hay una deficiencia dentro del programa general de salud ocupacional de la Universidad, ya que muestra la ausencia de actividad física dentro del programa. A partir de esto, surge la necesidad de crear bases para la implementación y desarrollo de un programa de pausas

activas laborales destinado a los funcionarios de la Universidad con el fin de mejorar el programa general de seguridad y salud en el trabajo.

Pensado en la salud a mediano y largo plazo del trabajador y sobre las incapacidades y enfermedades de tipo osteo-muscular registradas por el personal, así como el ausentismo por dichas molestias.

Por esto la universidad conforma un grupo interdisciplinar compuesto por la dirección administrativa-salud ocupacional, estudiantes de Ciencias del Deporte y Enfermería para implementar un programa de pausas activas en respuesta a la necesidad de sus trabajadores (Restrepo Pardo, 2015).

Investigación 5

En otra investigación a estudiantes de tercero de enfermería pertenecientes a la Escuela Universitaria de Enfermería de Alcalá de Henares en 2010 se encontró que el síndrome de puntos e gatillo ha ido en aumento en los últimos años considerando el musculo trapecio como la localización más frecuente, los signos y síntomas como dolor de cabeza, cuello, rigidez muscular, restricción del movimiento, mareo, insomnio entre otros, están vinculados al síndrome de puntos de gatillo miofasciales los cuales limitan las actividades de la vida diaria y pueden persistir por periodos muy largos.

Según fuentes de datos epidemiológicos sobre el síndrome de puntos de gatillo miofasciales indican que es común en todos los géneros siendo más frecuente en mujeres y se asocia a un estado socioeconómico bajo, donde se realicen labores repetitivas o tareas estáticas, posturas incómodas o trabajo físicamente exigente, se cree también que existe asociación con el estrés físico y mental, relacionadas a dolores musculoesqueléticos.

Los enfermeros se encuentran comúnmente afectados por este tipo de molestias ocasionado por trabajo duro por varios días consecutivos y la exposición a alta tensión mental.

El presente estudio demostró que el síndrome de puntos de gatillo miofasciales puede afectar también a estudiantes de enfermería en cifras razonablemente elevadas. Son un

motivo común los dolores musculo esqueléticos y es posible que se puedan desarrollar durante los años de escolaridad y vida universitaria causando problemas en la adultez.

Entre los estudiantes voluntarios que se examinaron se encontró que los músculos de posicionamiento escapular y trapecio superior son los que encabezan la lista de localización, teniendo en cuentas alteraciones posturales, traumas, estrés muscular y/o psicológico el común denominador surge del aumento de exposición ocupacional , tanto a factores físicos como psicológicos , afectando tanto al estudiante como al profesional activo , con incrementos en los dolores de espalda principalmente de esta forma se apoya el concepto de seleccionar características modificables desde estudiantes universitarios con estrategias ocupacionales de prevención para que no se vean afectados en su vida profesional.

Dirigieron su trabajo al estudio de las demandas musculo-esqueléticas y la aparición del síndrome de puntos de gatillo, que se verá beneficiado en tratamientos preventivos, terapéuticos y eficaces que puedan implantarse en el ámbito universitario de enfermería teniendo en cuenta que es una profesión modelo de cuidados de la salud.

Según la fuente de los futuros profesionales de enfermería, se obtuvieron los siguientes datos:

Las tareas que asociaron a dolor cervical o dorsal fueron:

- Movilización de pacientes en cama y cambios posturales, canalización de vías periféricas, extracciones de sangre, registros de enfermería, control de los signos vitales conllevan mantener una postura en flexión cervical y de tronco para aplicar la técnica utilizando los miembros superiores.

La sintomatología que se describe incluye: dolor, sobrecarga y tensión muscular, rigidez cervical, sensación de calambre o punzada y es calificada como aguda, constante o que aparece durante la actividad, si es prolongada, y se mantiene posteriormente si la zona cervical y dorsal que puede acompañarse incluso de dolor de cabeza pulsátil, mareos, pérdida de concentración.

El estrés y el cansancio durante la jornada favorecen que la sintomatología aparezca o se mantenga, la tensión mental ante las tareas por primera vez, contribuye a la presencia de tensión muscular. (Tuda, 2013)

Marco legislativo y Normativo

- El artículo 1º de la ley 12.205. La llamada “Ley de la Silla”, que data de 1907, establecía que los trabajadores tienen derecho a que su empleador mantenga un número suficiente de sillas o asientos que les permita descansar durante la jornada laboral. El artículo 1º de la ley 12.205, sancionada el 23 de septiembre de 1936, establece que "Todo local de trabajo en establecimientos industriales y comerciales de la Capital Federal, provincias o territorios nacionales, deberá estar provisto de asientos con respaldo en número suficiente para el uso de cada persona ocupada en los mismos." Por su artículo 2º la ley dispone que los trabajadores tendrán derecho a ocupar su asiento en los intervalos de descanso, así como durante el trabajo si su naturaleza no lo impide. Por su parte, el artículo 4º prescribe que un texto de la ley y su reglamentación deberán estar a la vista, así como también la dirección de la autoridad encargada de su aplicación.

- Ley 11.544 Artículo 1º - La duración del trabajo no podrá exceder de ocho horas diarias o cuarenta y ocho horas semanales para toda persona ocupada por cuenta ajena en explotaciones públicas o privadas, aunque no persigan fines de lucro.

No están comprendidos en las disposiciones de esta ley, los trabajos agrícolas, ganaderos y los del servicio doméstico, ni los establecimientos en que trabajen solamente miembros de la familia del jefe, dueño, empresario, gerente, director o habilitado principal.

- RIESGOS DEL TRABAJO Ley N° 24.557 CAPITULO II DE LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS DEL TRABAJO

- ARTÍCULO 4º — Obligaciones de las partes.

- 1. Los empleadores y los trabajadores comprendidos en el ámbito de la LRT, así como las ART están obligados a adoptar las medidas legalmente previstas para prevenir eficazmente los riesgos del trabajo.

- A tal fin y sin perjuicio de otras actuaciones establecidas legalmente, dichas partes deberán asumir compromisos concretos de cumplir con las normas sobre higiene y seguridad en el trabajo. Estos compromisos podrán adoptarse en forma unilateral, formar parte de la negociación colectiva, o incluirse dentro del contrato entre la ART y el empleador.

- 2. Las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo deberán establecer exclusivamente para cada una de las empresas o establecimientos considerados críticos, de conformidad a lo que determine la autoridad de aplicación, un plan de acción que contemple el cumplimiento de las siguientes medidas:

- a) La evaluación periódica de los riesgos existentes y su evolución;

- b) Visitas periódicas de control de cumplimiento de las normas de prevención de riesgos del trabajo y del plan de acción elaborado en cumplimiento de este artículo;

- c) Definición de las medidas correctivas que deberán ejecutar las empresas para reducir los riesgos identificados y la siniestralidad registrada;

- d) Una propuesta de capacitación para el empleador y los trabajadores en materia de prevención de riesgos del trabajo.

- Las ART y los empleadores estarán obligados a informar a la Superintendencia de Riesgos del Trabajo o a las Administraciones de Trabajo provinciales, según corresponda, la formulación y el desarrollo del plan de acción establecido en el presente artículo, conforme lo disponga la reglamentación.

- El Anexo I de la Resolución del MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO y SEGURIDAD SOCIAL (M.T.E. y S.S.) N° 295 de fecha 10 de noviembre de 2003, reconoce los trastornos músculo esqueléticos relacionados con el trabajo como un problema importante de salud laboral que puede gestionarse

utilizando un programa de ergonomía integrado para la salud y la seguridad. Que los factores de riesgo de incidencia indirecta, como el confort térmico, las vibraciones, el estrés de contacto y otras, deben considerarse como factores que coadyuvan a la generación de trastornos músculo esqueléticos, por lo que deben ser tenidos en cuenta al estimar el riesgo de la tarea e identificar las medidas preventivas específicas. Que la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, y la obtención de los niveles óptimos de rendimiento, sólo son posibles si el equipo, los lugares de trabajo, los productos y los métodos de trabajo se diseñan en función de las posibilidades y limitaciones humanas, es decir, aplicando los principios de la ergonomía.

- Que el Decreto N° 658 de fecha 24 de junio de 1996 aprobó el Listado de Enfermedades Profesionales, identificando los diferentes orígenes, entre los cuales se encuentran las relacionadas con trastornos músculo esqueléticos. Asimismo, el Decreto N° 49 de fecha 14 de enero de 2014 incorpora al Listado de Enfermedades Profesionales las hernias inguinales y discales, y las várices primitivas bilaterales. Que el Servicio de Higiene y Seguridad, en conjunto con el Servicio de Medicina Laboral del establecimiento, tienen como objetivo fundamental el de prevenir todo daño que pudiera causarse a la vida y a la salud de los trabajadores, creando las condiciones para que la salud y la seguridad sean una responsabilidad del conjunto de la organización, conforme lo dispuesto por el Decreto N° 1.338 de fecha 25 de noviembre de 1996. Que, para la prevención de las patologías anteriormente citadas, los Servicios Medicina Laboral y de Higiene y Seguridad en el Trabajo, deberán identificar los puestos de trabajo donde se producen o podrían producirse trastornos músculo esqueléticos y otras enfermedades profesionales, de evaluar el nivel de riesgo de los puestos identificados, de establecer las medidas necesarias para su prevención y de realizar el seguimiento de las acciones correctivas correspondientes.

- Ley Nacional Juegos Evita N° 26.462, originalmente era un Programa que fue convertido en Ley en el año 2008 con el objetivo de promover actividades de formación deportiva en las provincias, sus municipios y Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en entidades educativas, centros comunitarios o clubes de jurisdicción nacional, provincial o municipal.

- Ley Nacional de Fomento y Desarrollo del Deporte N° 20.655, que establece: «Asegurar la adecuada formación y preparación física y el aprendizaje de los deportes en toda la población, con atención prioritaria en los padres, educadores, niños y jóvenes, fomentando el desarrollo de prácticas y competencias deportivas adecuadas».

- LEY N° 2.905 Sanción: 06/11/2008 REGIMEN DE PROFESORES POR CARGO

Capítulo II Confirmación de los Cargos

Artículo 4°. - Los profesores serán designados, en el marco de la presente Ley, en alguno de los cargos que se especifican a continuación:

- Cargo de tiempo completo 36 horas semanales
- Cargo de tiempo parcial N° 1 30 horas semanales
- Cargo de tiempo parcial N° 2 24 horas semanales
- Cargo de tiempo parcial N° 3 18 horas semanales
- Cargo de tiempo parcial N° 4 12 horas semanales.

Contexto Local

La presente investigación se realizará en la ciudad de Buenos Aires, Argentina, Capital Federal en la Universidad Abierta Interamericana, sede centro facultad de medicina ubicada en la Av. San Juan 951, en la jornada intensiva educativa del día sábado. Donde se cursa la carrera de Licenciatura en Enfermería de forma intensiva de manera que las materias teóricas se dictan en su totalidad en el día, con horario de ingreso de algunas comisiones desde las 07:20 am a las 19:20, el orden de las materias son de forma consecutiva y en algunos cuatrimestres una materia se dicta seguida de la otra sin espacios para comer o para realizar alguna actividad física, en este tiempo prolongado de clases intensivas los estudiantes toman la clase en posición de sedestación con poca posibilidad de realizar cambios de posición.

Teniendo en cuenta la pandemia mundial por COVID -19 que atraviesa el mundo y la necesidad de cursar vía online en los mismos horarios de cursada intensiva del día sábado, los docentes y alumnos de la comunidad universitaria se ven obligados a permanecer en la misma posición sentados frente a la computadora durante toda la jornada académica bien sea desde el rol de maestro dando la clase o del rol de estudiante recibéndola, disminuye la posibilidad de realizar algún tipo de actividad física o realizar algún ejercicio de estiramiento que beneficie la salud del cuerpo docente y estudiantil de la comunidad universitaria.

Marco Teórico

La presente investigación se realizará con motivos académicos, la cual será de tipo cuantitativa basada en encuestas, pretende encontrar si existe relación entre las molestias osteo-musculares y las jornadas académicas intensivas del día sábado en la Universidad Abierta Interamericana sede centro, en la ciudad de Buenos Aires. Así como la teorista Dorothea Orem, relata en su teoría del déficit de auto cuidado “Es la capacidad desarrollada por las personas formadas como enfermeras que les da poder para ser representadas como enfermeras y, dentro del marco de una relación interpersonal legítima, para actuar, saber y ayudar a las personas implicadas en esas relaciones a cubrir sus necesidades terapéuticas de auto cuidado y a regular el desarrollo o el ejercicio de la actividad de su auto cuidado”. (Alligood & Tomey, 2010).

La teoría del déficit de auto cuidado de Dorothea Orem, se relaciona con esta investigación ya que el enfermero como personal sanitario capacitado científicamente está en su capacidad de brindar educación sobre actividades de preventivas que benefician la salud de sus colegas y de las demás personas, esta investigación pretende encontrar si existe o no relación entre las molestias osteo-musculares y las jornadas académicas intensivas de los estudiantes y docentes de un plantel universitario con el fin de proponer actividades de pausas activas dirigidas como actividad de promoción prevención y auto cuidado de la salud.

Jornada Académica intensiva

Jornada es un concepto vinculado un determinado periodo temporal, el término puede utilizarse, por ejemplo, para hacer referencia a un día (un periodo de 24 horas). Una jornada también puede ser el tiempo de duración del trabajo diario, en este caso, la jornada no equivale a 24 horas, sino que se extiende hasta el trabajador termina sus obligaciones.

En este sentido tenemos que destacar que, de manera habitual, en el ámbito de trabajo se usa la expresión jornada intensiva. Bajo dicha denominación se encuentra aquella jornada laboral que se desarrolla de manera continuada.

Se conoce como jornada, por otra parte, al tipo de evento de corta duración, menos de un día, pero más de seis horas sobre algún tema específico (Porto & Merino, 2009)

Universidad Abierta Interamericana

“La UAI, Universidad Abierta Interamericana, integra la red de instituciones Vanguardia Educativa "VANEDUC", entidades no confesionales dedicadas a la docencia e investigación educativa desde 1942. Con más de siete décadas de trayectoria, dichas instituciones poseen 1.500.000 m2 de infraestructura, conformados por veinte Colegios, Gimnasios, Campos de Deportes, Oficinas, y la Universidad. Equipados con tecnología de avanzada, ofrece un Sistema de Bibliotecas (Biblioteca Central, Biblioteca Regional en Rosario y 7 bibliotecas de Localizaciones), videotecas, más de treinta laboratorios de Informática multimedia, equipados con más de 3.500 PC, conectadas en una red con intranet y con salida a internet, laboratorios de Medicina, Anatomía, Bioquímica, Patología, Histología, Microbiología, Electromagnetismo e Idiomas y un estudio de Televisión. Se dispone además de Hospital Universitario en Buenos Aires y equivalente en Rosario, así como con infraestructura y equipamiento para investigación en los Centros de Altos Estudios (en Salud, Educación, Estudios Globales, Tecnología Informática, Investigación Clínica Farmacológica, de Inmunocomprometidos y Bioterio). Conforman su personal permanente más de 3.500 educadores altamente capacitados que reciben actualización constante en cada área del conocimiento.

La UAI, fundada en 1995, cuenta con acreditaciones de organizaciones Nacionales e Internacionales no gubernamentales de educación entre ellas: ADEEPRA (Asociación de Entidades Educativas Privadas Argentinas), FAELA (Federación de Asociaciones Educativas de Latinoamérica y el Caribe), COMED (Confederación Mundial de Educación) y culmina el ciclo de un proyecto educativo que abarca desde la educación maternal hasta la educación superior universitaria y de postgrados. Actualmente la Universidad cuenta con 22.000 alumnos y sólo en el área de Sistemas, con 1.900 alumnos matriculados, en cuatro de sus Sedes. (Univerisdad Abierta Interamericana, s.f.)

Docente Universitario

Se plantea que el trabajo docente constituye una práctica social que coloca a los profesores en una trama de múltiples relaciones con otros sujetos, saberes específicos, instituciones particulares y con la sociedad en general. A lo largo del escrito, se analizan las relaciones entre colegas y las formas que adquiere la cultura del trabajo docente en la universidad; las características que asume el vínculo con estudiantes; el vínculo de los docentes con la institución universitaria y la organización de pertenencia, así como la relación con determinados saberes que exige el ejercicio del trabajo docente universitario. El reconocimiento de la red de múltiples relaciones desde la cual los docentes ejercen su quehacer cotidiano, habilita a pensar el trabajo docente como una práctica heterogénea atravesada por múltiples tensiones.

El trabajo docente universitario constituye una práctica compleja, heterogénea y específica que es vivida y percibida diferencialmente por los docentes en función de sus particulares posiciones en el campo universitario. En el marco de condiciones materiales y simbólicas diversas, el desarrollo del trabajo docente en la universidad coloca a los profesores en una red de múltiples relaciones. En primer lugar, desempeñarse como docente universitario implica relacionarse con una organización particular que contrata para el ejercicio de una función institucional. En segundo lugar, supone establecer relaciones con colegas que posicionados diferencialmente y no necesariamente con la misma relación de contratación están convocados para el cumplimiento de determinadas funciones institucionales. En tercer lugar, el trabajo docente conlleva relacionarse prioritariamente con aquellos que son los destinatarios directos de la tarea de enseñanza: los estudiantes. En cuarto lugar, desempeñarse como docente universitario comprende entablar relaciones con saberes de tipo disciplinar y pedagógico que se ponen en juego en el ejercicio del quehacer cotidiano. De modo que el trabajo docente se define como práctica relacional en tanto supone el despliegue de múltiples relaciones sobre la base de los vínculos que la propia institución universitaria establece con la sociedad. (Walker, 2017)

Horas de Clase que Debe Tener un Docente Universitario

Basado en el hecho de que la distribución de la actividad académica de un docente en una Universidad está íntimamente ligada a conceptos básicos sobre el significado y funciones de la Universidad, de las jerarquías académicas, de sus funciones docentes y de investigación, y la forma en la que la Universidad evalúa periódicamente su quehacer y por ello es que la distribución de la actividad académica y en particular de la docencia directa, debe estar de alguna forma regulada y racionalmente distribuida de modo que cada departamento muestre logros y progresos en las distintas actividades universitarias. Como en cualquier grupo humano que trabaja por un objetivo común, los individuos que forman el grupo no necesariamente deben hacer todos lo mismo al mismo tiempo, sino que cada individuo debe hacer uso de sus potencialidades y aportar en distintas áreas para que el grupo muestre un desarrollo armónico en todas las tareas que se espera que dicho grupo cumpla.

Por esta misma razón el modelo considera la jerarquía académica en la asignación final de docencia directa estableciendo un mínimo de horas semanales frente a alumnos para cada jerarquía.

El modelo propuesto considera las horas totales que un académico tiene por contrato con su universidad, también considera una cantidad mínima de horas directas por jerarquía, independiente de las horas que el académico dedique a las otras tareas. Por ejemplo si el contrato establece 44 horas semanales, el modelo establece que las horas de Actividad de Docencia Directa (ADD) es simplemente: $ADD = 44 - ADI - AI - AE - AP - AA - AG$, siendo ADI la actividad de docencia indirecta (dirección de tesis y seminarios, coordinación de laboratorios), AI la actividad de investigación (proyectos, congresos y publicaciones), AE la actividad en extensión (seminarios para la comunidad, divulgación de la carrera), AP la actividad en perfeccionamiento (estudios de maestría o doctorado), AA la actividad en administración (jefaturas de carrera, dirección de escuelas y departamentos) y AG la actividad en generación de recursos (cursos, asesorías). (Formacion Univeristaria , 2010)

Molestias Osteo-musculares

El síntoma principal es el dolor en la mayoría de los casos de trastornos osteo-musculares, varía de leve a grave, agudo a crónico y puede encontrarse localizado o generalizado.

Causas

La causa del dolor musculo-esquelético es de origen multifactorial, puede ser un trastorno óseo, articular o muscular; una lesión de los tendones, ligamentos o de las bolsas sinoviales, o una combinación de todos los anteriores.

El dolor óseo es habitualmente profundo, penetrante, por lo general, es el resultado de un traumatismo. Otras causas menos frecuentes son la infección ósea (osteomielitis), trastornos en el sistema endocrino o tumores.

El dolor muscular (mialgia) es con frecuencia menos intenso que el dolor óseo, pero puede ser muy molesto, los espasmos musculares o un calambre en la pantorrilla, una contracción muscular sostenida y muy dolorosa, producen un dolor intenso. El dolor puede aparecer cuando un músculo se ve afectado por una lesión, pérdida de flujo sanguíneo, infección, o un tumor. La poli mialgia es un trastorno que causa dolor intenso y rigidez en el cuello, los hombros, la zona superior e inferior de la espalda y las caderas.

El dolor en los tendones y los ligamentos suele ser menor que el dolor óseo. A menudo se describe como cortante y aumenta cuando el tendón o el ligamento afectados se estiran o se mueven y por lo general se alivia con el reposo. Entre las causas frecuentes de dolor en los tendones se encuentran tendinitis, tendosinovitis, epicondilitis lateral o medial y traumatismos tendinosos y la causa más frecuente de dolor en los ligamentos son los traumatismos esguinces.

El dolor en las bolsas sinoviales puede ser causado por un traumatismo, una sobrecarga, gota o infección, las bolsas sinoviales son pequeñas bolsas llenas de líquido que proporcionan un colchón de protección alrededor de las articulaciones. Generalmente los dolores, empeoran con los movimientos en los que está implicada la bolsa y se alivia con el reposo, la bolsa afectada puede inflamarse.

El dolor en las articulaciones, artralgia puede o no estar relacionado con la inflamación articular (artritis). El dolor causado por la artritis empeora con el movimiento, pero por lo general está presente incluso en reposo. A veces, el dolor que se origina en estructuras cercanas a la articulación, como los tendones y las bolsas sinoviales, parece tener su origen en la articulación.

Algunos trastornos musculoesqueléticos causan dolor por compresión de los nervios. Entre estos procesos se incluyen los síndromes por compresión de nervios periféricos (por ejemplo, los síndromes del túnel carpiano, cubital o tarsiano) El dolor tiende a irradiar a lo largo de la zona inervada por el nervio y es a veces quemante. Por lo general se acompaña de sensación de hormigueo, entumecimiento, o ambos.

(Villa Forte, 2019)

Fisiopatología

El dolor en y alrededor de una articulación puede implicar inflamación o infección, artritis inducida por cristales o afecciones inflamatorias sistémicas auto inmunitarias o problemas no inflamatorios, por lo general no mecánicos como traumatismos o trastornos inversos.

La membrana sinovial y la cápsula articular son las principales fuentes de dolor intraarticular, la membrana sinovial es el principal sitio afectado por una inflamación (sinovitis). Y el dolor que se origina en los meniscos con mayor frecuencia es el resultado de una lesión.

Etiología

Las causas más frecuentes de dolor mono articular agudo son las siguientes:

- Lesiones
- Infección

- Artritis inducida por cristales

Una lesión, con frecuencia se relaciona con un antecedente de traumatismo puede afectar estructuras intraarticulares o periarticulares, y puede deberse a un traumatismo directo, por ejemplo, una torcedura durante una caída o al uso excesivo movimientos repetitivos, posición de rodillas por tiempo prolongado. (Villaforte, 2019)

Actividad Física

La OMS (Organización mundial de la Salud) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión (actividad física) no se debería confundir con (ejercicio), que es una sub categoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud. (Organizcion mundial de la salud , 2018)

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

La actividad física en los adultos

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años

La actividad física para los adultos consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta, actividades ocupacionales como, trabajo, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardio respiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Este tipo de recomendaciones se aplican a todos los adultos sanos de 18 a 64 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que impidan realizarlo, son válidas para todos los adultos independientemente de su sexo, raza, origen étnico, o nivel de socio económico, también se aplican a las personas que estando en ese margen de edad sufren

enfermedades crónicas no transmisibles no relacionadas con la movilidad, tales como hipertensión o diabetes.

Estas recomendaciones pueden ser válidas para los adultos discapacitados. Sin embargo, a veces habrá que adaptarlas en función de la capacidad de ejercicio de la persona y de los riesgos específicos para su salud o sus limitaciones.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos

Una sólida evidencia demuestra que, en comparación con los hombres y mujeres adultos menos activos, las personas más activas:

- Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebro vasculares, diabetes de tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon y mama, y depresión.
- Probablemente tienen un menor riesgo de fractura de cadera o columna.
- Presentan un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y mantienen más fácilmente el peso, y tienen una mejor masa y composición corporal. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Dolor

El dolor es una señal del sistema nervioso de que algo no anda bien, es una sensación desagradable, como un pinchazo, hormigueo, picadura, ardor o molestia. El dolor puede ser agudo o sordo. Puede ser intermitente o constante, puede sentir dolor en algún lugar del cuerpo, como la espalda, el abdomen, el pecho o la pelvis o puede sentir dolor generalizado.

El dolor puede ayudar a diagnosticar un problema. Sin dolor un individuo podría lastimarse gravemente sin saberlo o no darse cuenta de que tiene un problema médico que requiere tratamiento.

Hay dos tipos de dolor: Agudo y crónico en general el dolor agudo aparece de repente, debido a una enfermedad, lesión o inflamación. A menudo puede ser diagnosticado y tratado. Generalmente desaparece, aunque a veces puede convertirse en dolor crónico. El dolor crónico dura mucho tiempo y puede causar problemas graves.

El dolor no siempre es curable, pero hay muchas formas de tratarlo. El tratamiento depende de la causa y el tipo de dolor. Hay tratamientos que usan medicamentos, como los analgésicos y también tratamientos sin medicamentos como la acupuntura, la fisioterapia y a veces la cirugía.

Ergonomía

Es la ciencia que estudia la relación y adecuación del ser humano con su entorno, según la definición oficial que el Consejo de la Asociación Internacional de Ergonomía. Una de sus ramas, la ergonomía física, estudia las posturas más apropiadas para realizar las tareas del hogar y del puesto de trabajo, para el manejo de cargas y materiales y para los movimientos repetitivos, entre otros aspectos.

La Ergonomía se define como una serie de conocimientos acerca de las habilidades humanas, sus limitaciones y características que son relevantes para el diseño de los puestos de trabajo. El diseño ergonómico es la aplicación de estos conocimientos para el diseño de herramientas, máquinas, sistemas, tareas, trabajos y ambientes seguros, confortables y de uso humano efectivo.

El término ergonomía se deriva de dos palabras griegas ergo trabajo; nomos leyes naturales, conocimiento o estudio. Literalmente estudio del trabajo. (Fonseca, 2006)

Riesgos de Estar Sentados Mucho Tiempo

Las investigaciones han relacionado el hecho de estar sentado durante tiempos prolongados con una serie de problemas de salud, estos incluyen la obesidad y un conjunto de enfermedades como el aumento de la presión arterial, niveles altos de glucosa en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol que constituyen el síndrome metabólico. Pasar demasiado tiempo sentado en general y

permanecer sentado por períodos prolongados también parecen aumentar el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.

Estar sentado por largos períodos, por ejemplo, en un escritorio, detrás del volante o frente a una pantalla puede ser perjudicial. En un análisis de 13 estudios sobre el tiempo que se permanece sentado y los niveles de actividad se encontró que quienes permanecieron sentados durante más de ocho horas por día sin actividad física tenían un riesgo de morir similar a los riesgos de morir causados por la obesidad y el tabaquismo. Sin embargo, a diferencia de otros estudios, en este análisis de datos de más de 1 millón de personas se encontró que 60 a 75 minutos de actividad física moderadamente intensa por día contrarrestaban los efectos de estar sentado demasiado tiempo. En otro estudio se encontró que el tiempo que se permanece sentado contribuyó poco a la mortalidad de las personas que eran más activas.

Se necesitan más estudios sobre los efectos que permanecer sentado y realizar actividad física tiene en la salud. Sin embargo, parece claro que sentarse menos y moverse más en general contribuyen a una mejor salud. Se puede comenzar simplemente por pararse en lugar de sentarse cuando tengas la oportunidad o buscar formas de caminar mientras trabaja. Por ejemplo:

- Ponerse de pie cada 30 minutos.
- Ponerse de pie mientras hablas por teléfono o mira televisión.
- Si trabaja en un escritorio, probar con un escritorio de pie o improvisar con una mesa alta o un mostrador.
- Caminar con sus colegas durante las reuniones en lugar de sentarse en una sala de conferencias.
- Coloque su superficie de trabajo sobre una máquina de correr, con una pantalla de computadora y un teclado sobre un soporte o un escritorio vertical especialmente preparado para usar en la cinta, para que pueda estar en movimiento durante todo el día.

El impacto del movimiento, incluso de baja intensidad, puede ser profundo. Para empezar a quemar más calorías. Esto podría conducir a una pérdida de peso y un aumento de la energía. Además, la actividad física ayuda a mantener el tono muscular, la capacidad de moverse y el bienestar mental, especialmente a medida que se envejece. (Laskowski, 2018)

Trastornos Musculo Esqueléticos en Profesores

En relación con aspectos organizacionales, las quejas musculo esqueléticas pueden estar atribuidas a las condiciones de infraestructura del ambiente, organización y sobrecarga de trabajo que, muchas veces, es ejercido en posiciones ortostáticas no confortables, en función de los largos períodos de pie, durante el ejercicio de las actividades laborales: escribir en el pizarrón, cargar materiales didácticos para el aula, ejecutar la instalación de recursos audiovisuales y moverse constantemente de un edificio a otro. Además de estos factores, también contribuyen la carencia de local adecuado para descanso y la inadecuación de mesas y sillas, instrumentos indispensables para ejercicio del trabajo docente.

Según estudios, un gran porcentaje de profesores acude a los servicios de salud con quejas osteo-musculares, remitiendo la posibilidad de incapacidad para el trabajo, visto que las patologías señaladas se caracterizan como una de las principales causas de alejamiento ocupacional, identificado no solamente entre la clase profesional investigada, sino también entre otras categorías, como es el caso de los trabajadores de la salud, portuarios, bancarios, dentistas y trabajadores rurales.

Los profesores que desarrollaron actividades altamente exigentes buscando cambios en las metodologías de enseñanza y en el rol del profesor en la sociedad presentaron perjuicios en su salud que generaron licencias médicas y ausentismo laboral.

Su origen multicausal dificulta la identificación del factor desencadenante específico, pues, en la mayor parte de los casos patológicos, las causas ultrapasan los síntomas físicos, incorporando también factores inherentes a la organización del trabajo, dificultades interpersonales y factores ergonómicos. Más allá de eso, la identificación de síntomas físicos causadores de dolores específicos en miembros y articulaciones hace que el individuo comience, automáticamente, a evitar movimientos y esfuerzos que reflejen dolor en ese

segmento del miembro, enmascarando la sintomatología hasta extinguir ciertas actividades rutinarias, debido al progreso de la enfermedad y a la intensificación de los síntomas, dificultando el diagnóstico de la patología.

Con eso, se vuelve evidente la necesidad de establecer un nexo entre los factores que envuelven el trabajo docente y las características capaces de generar daños musculoesqueléticos a los profesionales en foco. Entre las posibilidades de actuación clínica de la enfermería en esa realidad están la anamnesis ocupacional, el examen clínico, la asociación de la ciencia de la enfermería con informes médico-asistenciales y la educación en salud, tendiendo a instrumentalizar el quehacer del profesional enfermero para el suministro de recomendaciones preventivas, previstas en la legislación en salud del trabajador.

Por las razones expuestas, se justifica la relevancia de la temática para la salud del trabajador y para el planeamiento de acciones preventivas por parte de los profesionales de la salud, en especial del enfermero/a. Se vuelve necesaria la claridad de los aspectos ocasionadores de los mencionados agravios a la salud, desde la perspectiva de los profesores, para así presentar estrategias de minimización de los efectos lesivos de las enfermedades osteomusculares. (Cezár Vaz & otros, 2013).

Pausas Activas

Las pausas activas son sesiones de actividad física que se desarrollan en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos, que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad con el propósito de reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares asociadas al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física.

Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en beneficiar la movilidad articular general y estiramientos. También deben incluir ejercicios de fuerza y

para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, con esto se obtiene un doble beneficio es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobre uso, y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el riesgo de desarrollar y las complicaciones asociadas a las Enfermedades no Transmisibles asociadas al sedentarismo, como lo son la hiper tensión arterial y la diabetes, logrando a largo plazo un beneficio en la salud de la población . Las Pausas Activas se deben instaurar como un programa de acondicionamiento físico. Se debe constituir, a su vez en un programa de prevención de desórdenes musculo esqueléticos y de enfermedades no transmisibles, pretendiendo el doble beneficio de la actividad física regular. Las mediciones de la condición física, se deben hacer periódicamente, dependiendo de las posibilidades de cada empresa y de la importancia epidemiológica de los desórdenes musculo esqueléticos y de las enfermedades no transmisibles de cada empresa.

Objetivos

Objetivo Principal

Observar si existe relación entre las jornadas académicas intensivas de los estudiantes y docentes del sábado en la UAI sede centro, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y los dolores osteomusculares de los docentes y estudiantes.

Objetivos Específicos

- Determinar cuántas horas de jornadas académicas tienen los alumnos y docentes de la comunidad UAI sede centro jornada intensiva del sábado.
- Identificar si los estudiantes y docentes de la comunidad UAI sede centro padecen de molestias de origen osteo-muscular durante la jornada académica intensiva del día sábado
- Determinar si durante la jornada académica intensiva del día sábado, los estudiantes y docentes de la comunidad UAI practican algún tipo de ejercicio físico.

Diseño Metodológico

Tipo de Diseño

Este trabajo de investigación se realizó con un diseño descriptivo, transversal, cuantitativo.

Descriptivo: Tienen como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables. El procedimiento consiste en medir en un grupo de personas u objetos una o generalmente más variables y proporcionar su descripción. Son, por lo tanto, estudios puramente descriptivos que cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas.

Transversal: recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Por ejemplo, investigar el número de empleados, desempleados y subempleados en una ciudad en cierto momento. O bien, determinar el nivel de escolaridad de los trabajadores de un sindicato en un punto en el tiempo. O tal vez, analizar la relación entre la autoestima y el temor de logro en un grupo de atletas de pista en determinado momento. (Sampieri, 1991)

Cuantitativa: En ocasiones, a estos experimentos se los denomina ciencia verdadera y emplean medios matemáticos y estadísticos tradicionales para medir los resultados de manera concluyente.

Unidad de Análisis

El presente trabajo de investigación tiene como unidad de análisis a los alumnos y docentes de la Universidad Abierta Interamericana, de la ciudad de, Buenos Aires, Argentina. Sede centro jornada intensiva del sábado. Si hablamos de unidad es porque nos referimos a un dominio circunscripto y diferenciable con propiedades inherentes. Dominio también delimitado, en tanto podemos trazar una especie de frontera que individualice una totalidad y la distinga de otras entidades. Si hablamos de análisis es porque suponemos que la unidad definida es pasible de conocerse siguiendo algún tipo de procedimiento de indagación. Es decir que, al pretender analizar una unidad, estamos suponiendo que ésta es inteligible y que para lograr conocer algo de ella debemos aplicar determinados procedimientos. (Azcona & Manzini, 2013)

Población de Estudio

La Universidad Abierta Interamericana, cuenta con un grupo de funcionarios aproximado de 3200 y 20464 estudiantes de todas las carreras en todas las sedes del país en las siguientes localizaciones:

BUENOS AIRES

- Rectorado
- Centro
- Belgrano
- Berazategui
- Sur
- Castelar
- Ituzaingó I
- Ituzaingó II

- Almagro
- Norte
- Centro Universitario de Tigre - CUT
- CESYT-UAI - San Isidro
- Posgrado

ROSARIO

- Roca
- Lagos
- Pellegrini

Para este trabajo de investigación la población finita de investigación es la que se encuentra cursando y trabajando en la Ciudad de Buenos Aires CABA, sede centro de la jornada intensiva del día sábado, se excluyeron del mismo personal que no cumpla labores de docencia universitaria.

Muestra

Para esta investigación se utilizará un tipo de muestra no probabilístico y se obtendrá de los individuos, docentes y alumnos de la Universidad Abierta Interamericana de la sede Centro jornada intensiva del día sábado, que cursan la carrera de Licenciatura de Enfermería, será por conveniencia ya que los estudiantes y docentes de esta sede son los más representativos para esta investigación.

No Probabilístico: la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí

el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego, las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. (Sampieri, 1991)

Fuentes de Información

Las principales formas de obtener la información utilizadas en este trabajo de investigación, la fuente es primaria ya que los datos serán obtenidos directamente de los alumnos y docentes de la Universidad Abierta Interamericana, sede centro, jornada intensiva del día sábado.

Matriz de Datos

Tabla Operacional

Variable	V V	Dimensión	VD	Indicador	Categoría
Demográfica		Edad		Años	A. 18 a 29 años B. 30 a 39 años C. 40 a 49 años D. 50 años o mas
		Sexo		Genero	A. Femenino B. Masculino C. Otros
		Rol		Rol en la universidad	A. Docente B. Estudiante C. Ambos
Relación de las jornadas Académicas Intensivas		Información sobre las jornadas académicas	Bueno (11 a 15) Regular (6 a 10) Malo (1 a 5)	4 ¿Cuántas horas tiene su jornada académica de los días entre semana?	A. 1 a 3 horas B. 4 a 6 horas C. 7 a 9 horas D. 10 a 12 horas E. Más de 12 horas
				5 ¿Cuántas horas tiene su jornada académica del día sábado?	A. A.1 a 3 horas B. B 4 a 6 horas C. C.7 a 9 horas D. 10 a 12 horas E. Más de 12 horas
				6- ¿Cuántas horas permanece usted sentado	A. 1 a 3 horas B. 4 a 6 horas C. 7 a 9 horas D. 10 a 12 horas

				durante la jornada académica? 7- ¿Realiza alguna pausa durante su jornada académica? 8- ¿Cuenta con tiempo libre entre cursadas durante la jornada académica?	E. Más de 12 horas A. Si B. No C. A veces A. Si B. No C. A veces
Dolores osteo musculares		Información sobre el dolor osteo muscular	Alto (11 a 15) Medio (6 a 10) Bajo (1 a 5)	9- ¿Padece usted dolores de origen óseo, muscular o articular? 10- ¿Si la pregunta anterior la respuesta fue (SI) señale en que partes de cuerpo padece el dolor? Marque una o más opciones que crea que corresponden 11- ¿Ha sufrido dolores de origen	A. Si B. No C. A veces A. Cuello B. Hombros C. Espalda D. Cintura E. Brazos F. Piernas G. Otros H. Varios lugares I. Ninguna A. Si B. No C. A veces

				muscular, óseo o articular durante la jornada académica del día sábado? 12 ¿Si la pregunta anterior la respuesta fue (SI) señale con que intensidad es el dolor? Siendo 1 poco y 10 mucho 13 ¿Considera que los dolores óseos musculares o articulares se relacionan a la posición sentado muchas horas?	A. 1 a 2 B. 3 a 4 C. 5 a 6 D. 7 a 8 E. 9 a 10 F. Ninguno A. Si B. No C. A veces
Actividad física		Información sobre actividad física en los integrantes de la comunidad UAI	Suficiente (13-18) Medianamente Suficiente. (7-12) Insuficiente (1-6)	14- ¿Practica usted algún ejercicio físico a diario? 15- ¿Practica usted algún ejercicio físico durante las jornadas académicas prolongadas ?	A. Si B. No C. A veces A. Si B. No C. A veces

				16 ¿Tiene usted información sobre el beneficio de realizar elongación en jornadas prolongadas ? 17 ¿si tuviera la oportunidad de hacer una pausa durante la jornada y realizar ejercicios de elongación cuál sería su respuesta? 18 ¿Considera que realizar algún tipo de elongación dentro de las jornadas académicas es beneficioso para la salud? 19- ¿Cuenta con espacios	A. No B. Escasa C. Suficiente A. Si B. No C. A veces A. Muy beneficiosas B. Medianamente beneficiosas C. Poco beneficiosas D. Sin beneficios A. Si B. No C. A veces
--	--	--	--	---	---

				libres para desarrollar alguna actividad física dentro de la jornada académica?	
--	--	--	--	---	--

Análisis e Interpretación de Datos

Tabla 1

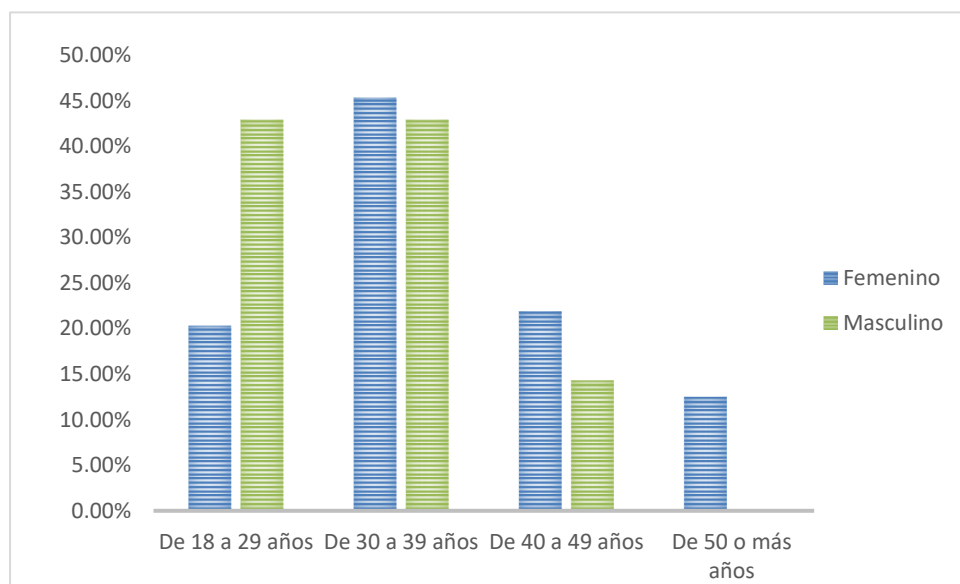
Demográfica

Edad en Años	Etiquetas de columna		Total, general
Genero	Femenino	Masculino	
De 18 a 29 años	20,31%	42,86%	24,36%
De 30 a 39 años	45,31%	42,86%	44,87%
De 40 a 49 años	21,88%	14,29%	20,51%
De 50 o más años	12,50%	0,00%	10,26%
Total, general	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Google Drive

Figura 1

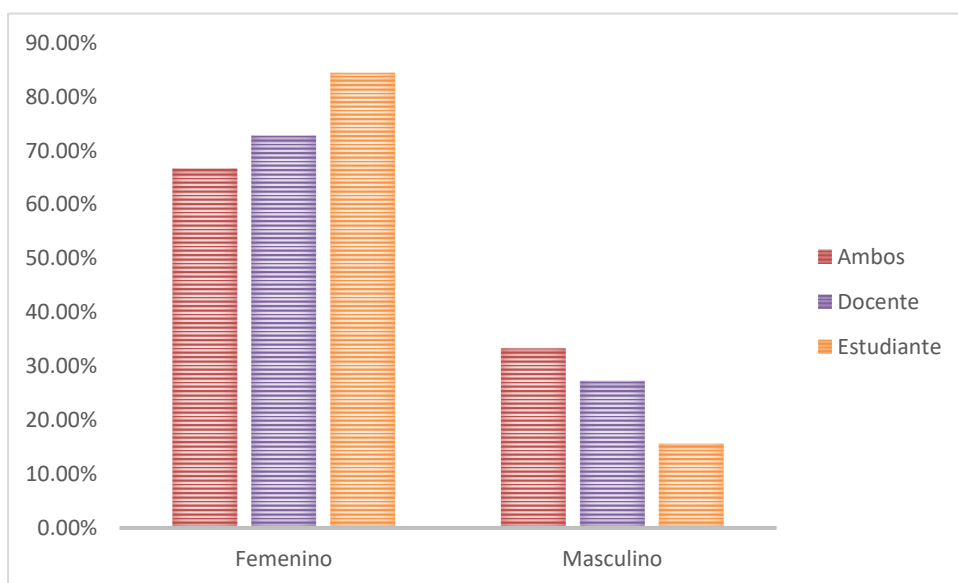
Dimensión demográfica



Fuente: Google Drive

Tabla 2*Género y rol*

Géneros	Etiquetas de columna				
Rol	Ambos	Docente	Estudiante	Total, general	
Femenino	66,67%	72,73%	84,38%	82,05%	
Masculino	33,33%	27,27%	15,63%	17,95%	
Total, general	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	

Fuente: Google Drive**Figura 2***Género y Rol***Fuente: Google Drive**

Análisis de la tabla 1 y 2, como se puede observar en las tablas la mayor participación de la investigación fueron mujeres entre los 30 y los 39 años seguida de una participación masculina entre los 18 y 29 años, de los encuestados se contó con un 82% de estudiantes frente a un 17% de docentes.

Tabla 3*Jornadas y Rol*

Cuenta de JORNADAS ACADEMICAS		Etiquetas de columna			
Etiquetas de fila	Ambos	Docente	Estudiante	Total, general	
Bueno	33,33%	72,73%	56,25%	57,69%	
Malo	0,00%	0,00%	3,13%	2,56%	
Regular	66,67%	27,27%	40,63%	39,74%	
Total, general	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	

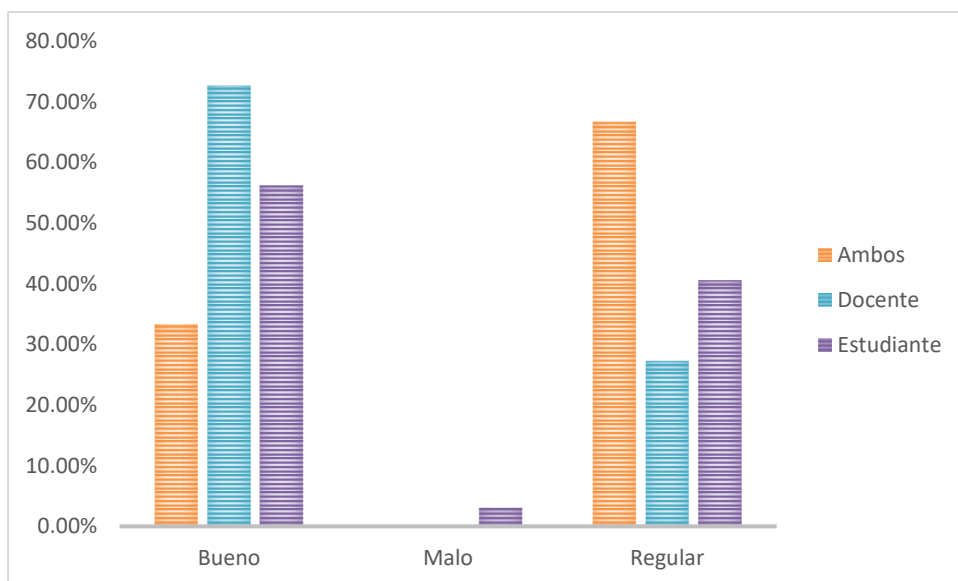
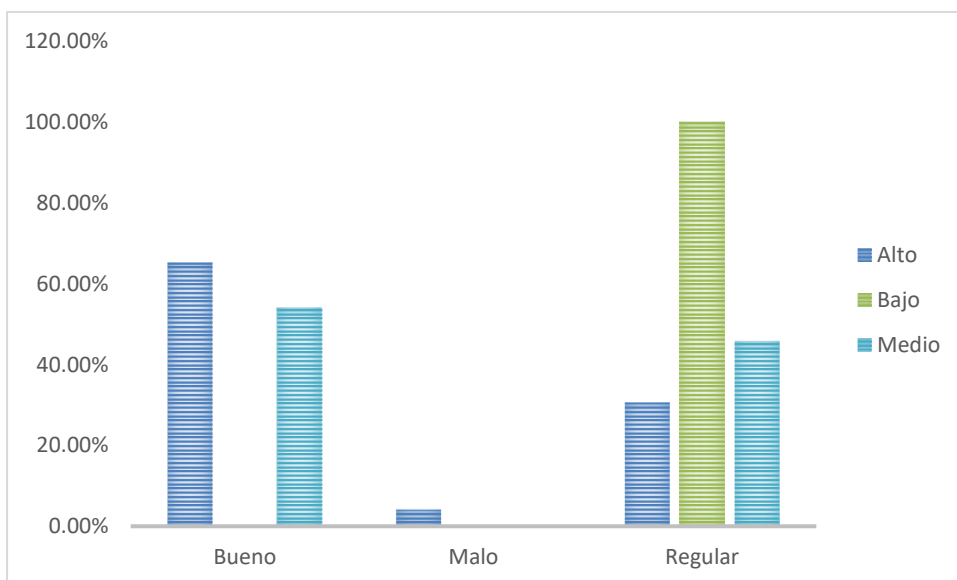
Fuente: Google Drive**Figura 3***Jornadas y Rol***Fuente: Google Drive**

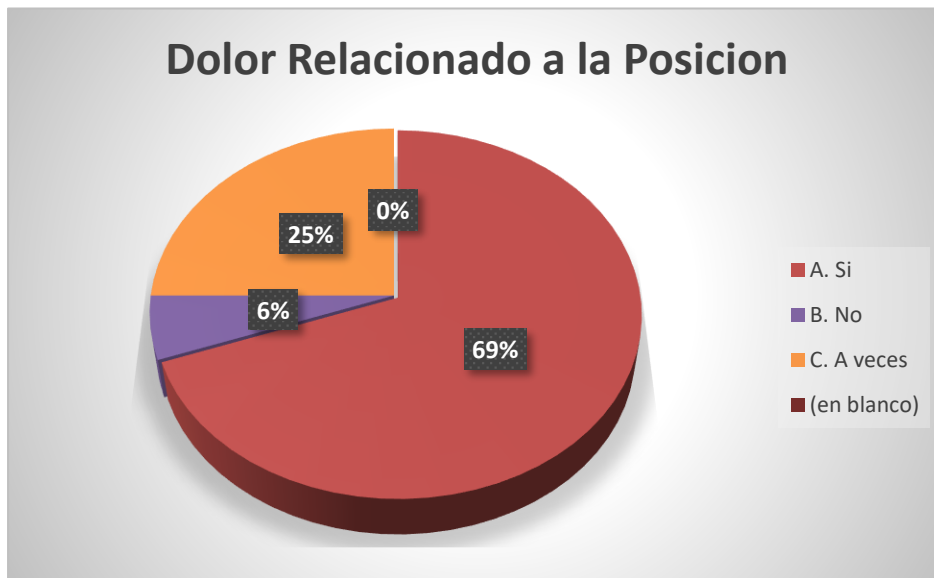
Tabla 4*Jornadas y Dolores*

Jornadas académicas	Etiquetas de columna				
Etiquetas de fila	Alto	Bajo	Medio	Total, general	
Bueno	65,31%	0,00%	54,17%	57,69%	
Malo	4,08%	0,00%	0,00%	2,56%	
Regular	30,61%	100,00%	45,83%	39,74%	
Total, general	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	

Fuente: Google Drive**Figura 4***Jornadas y Dolores***Fuente:** Google Drive**Tabla 5***Tabla anexa, Relación Dolor con la Posición*

Etiquetas de fila	dolor y relación con la posición sentado
A. Si	69,44%
B. No	5,56%
C. A veces	25,00%
(en blanco)	0,00%
Total, general	100,00%

Fuente: Google Drive

Figura 5*Dolor Relacionado a la posición*

Fuente: Google Drive

Análisis de las tablas 3 4 y 5, como se puede observar en las tablas se hace relación entre las jornadas académicas y el rol que cumplen los participantes de la encuesta. la mayor participación fueron estudiantes en un 57,69% y docentes en un 39,74%, pero la mayor carga horaria en las jornadas académicas es de los docentes, en la figura 4 donde se observa la relación de los dolores osteo musculares con relación a las jornadas académicas el 65,31% manifiesta dolor, también se puede observar que el 69% de los participantes relaciono el dolor a la posición de estar sentados ya que está en la que cursan dichas jornadas, a mayor número de horas académicas mayor es la manifestación del dolor de tipo óseo muscular.

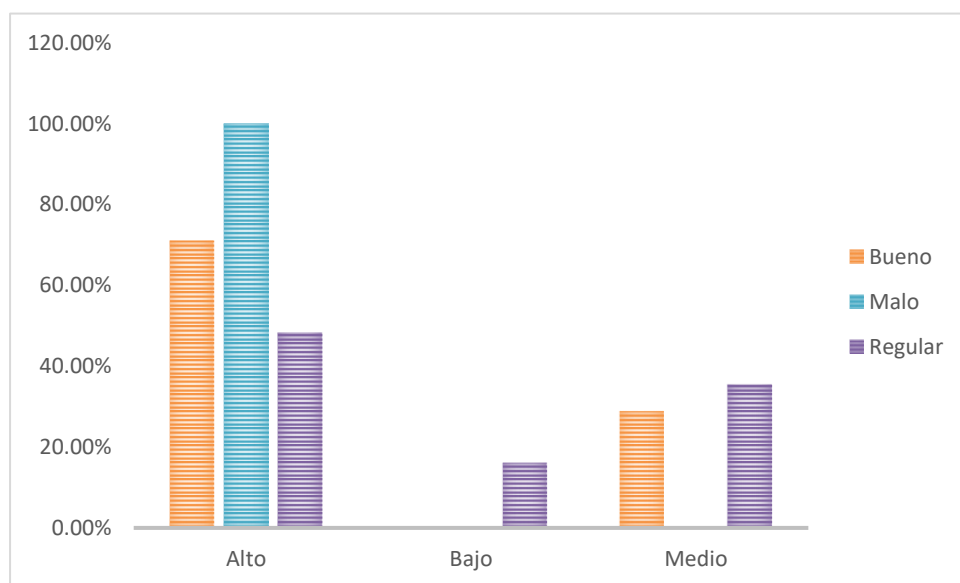
Tabla 6

Dolores y Actividad Física

DOLORES OSTEO MUSCULARES	Etiquetas de columna				
Etiquetas de fila	Bueno	Malo	Regular	Total, general	
Alto	71,11%	100,00%	48,39%	62,82%	
Bajo	0,00%	0,00%	16,13%	6,41%	
Medio	28,89%	0,00%	35,48%	30,77%	
Total, general	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	

Fuente: Google Drive

Figura 6

Dolores y Actividad Física

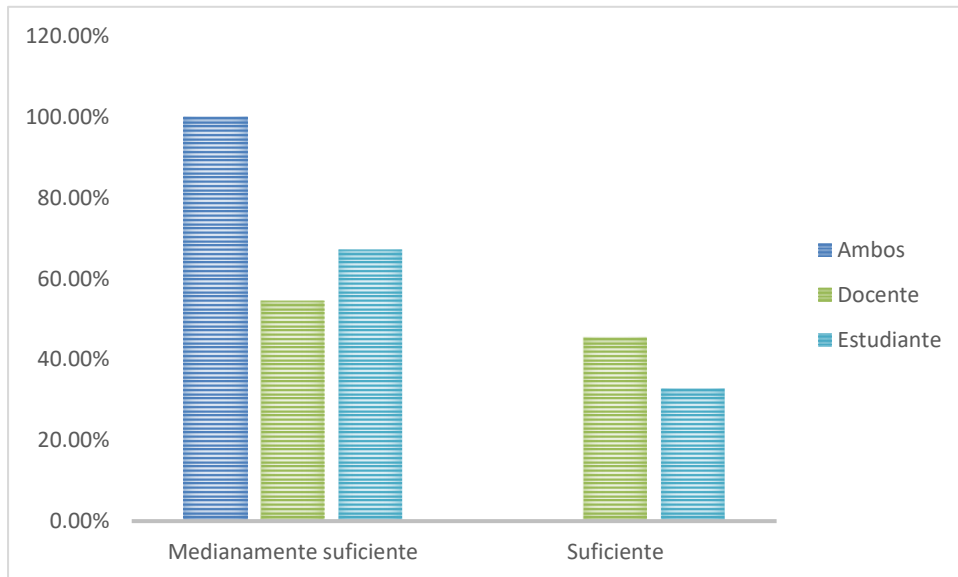
Fuente: Google Drive

Figura 7

Actividad Física y rol

ACTIVIDAD FISICA	Etiquetas de columna			
Etiquetas de fila	Ambos	Docente	Estudiante	Total, general
Medianamente suficiente	100,00%	54,55%	67,19%	66,67%
Suficiente	0,00%	45,45%	32,81%	33,33%
Total, general	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Google Drive

Figura 7*Actividad física y Rol***Fuente: Google Drive**

Análisis de la tabla 6 y 7, como se puede observar en la tabla 6 la actividad física entre los participantes bueno el 71.11% y el dolor entre los mismos es del 62,82%. En la tabla 7 se puede apreciar la relación del rol entre los participantes de la investigación y la actividad física que realizan, mostro que realizan actividad física medianamente suficiente en un 66,67%, teniendo prevalencia los docentes quienes realizan mayor actividad física en un 45.45%.

Discusión

En el presente trabajo de investigación se obtuvieron resultados importantes teniendo en cuenta la información obtenida por los participantes, estudiantes y docentes de la carrera de licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana, se pudo observar que la mayoría fueron mujeres y estudiantes de la Universidad, donde se encontró que existen diferentes cargas de horarios en las jornadas académicas que pueden variar entre 1 a más de 12 horas, con la particularidad de permanecer mucho tiempo en la posición sentado, a lo que los participantes asociaron dolores de origen osteo muscular por la posición, partiendo de la pregunta de investigación sobre la relación que existen entre las jornadas académicas intensivas y los dolores osteo musculares, en la carrera de Licenciatura en enfermería en la Universidad Abierta Interamericana, donde se logró encontrar que los integrantes de la comunidad si padecen de dolores de origen osteo muscular y los asocian a la posición de estar sentado durante tiempo prolongado, los lugares anatómicos con mayor afectación fueron cuello, hombros, espalda cintura con mayor intensidad. Tal como se puede comparar con una investigación realizada en 2010 en la Escuela Universitaria de Enfermería de Alcalá de Henares España. (Tuda, 2013). Donde fueron investigados estudiantes de enfermería teniendo en consideración el aumento de dolores y molestias de origen muscular, al igual que en la investigación se encontró que el género más afectado por estas molestias es el femenino en el caso de esta investigación en un 82% los resultados obtenidos.

Los hallazgos encontrados fueron que los integrantes de la comunidad realizan poca actividad física en su vida diaria y tampoco lo realizan en medio de las jornadas académicas, reconocen que es beneficiosa para la salud y tendrían la disposición para realizar actividades físicas como elongación en los intermedios de la jornadas para mejorar su calidad de vida, en comparación con otras investigaciones previas realizadas fue satisfactorio ya que se puede identificar un problema y se pueden incorporar medidas de salud en promoción y prevención con actividad física que pueden mejorar el bienestar de la comunidad.

Esta investigación en su propuesta pretende incorporar prácticas de vida saludable en los integrantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad abierta

interamericana, en vista que los participantes manifestaron tener poca actividad física y tener dolores de origen osteo muscular relacionados a la posición se proponen pausas activas en intermedios de las jornadas para realizar actividades de elongación y respiración que son beneficiosas para la salud de los individuos de la universidad y disminuyen el ausentismo, mejorando así la calidad de vida de los integrantes de la comunidad, así como lo comprueba una investigación realizada en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A., en Bogotá Colombia, que El ser humano en su vida laboral ha venido experimentando necesidad de mejorar el estilo de vida, evitando las enfermedades físicas y mentales, ocasionadas por sobre cargas y extensas horas laborales que le permiten conservar su trabajo, por ello algunas empresas han optado por implementar pausas activas que, si bien traen mayor beneficio productivo desde el punto de vista humanitario, ayuda a conservar la salud del trabajador y mejorar la calidad de vida del mismo. Con el diagnóstico realizado en el área de Salud ocupacional de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A., en Bogotá Colombia se encontró, que no se evidencia un programa y/o cronograma estructurado de promoción de la salud que fomente la práctica de actividad física al interior del personal operativo, administrativo y docente, perteneciente a la institución. Ya que muestra la ausencia de actividad física dentro del programa. A partir de esto, surgió la necesidad implementar y desarrollar un programa de pausas activas laborales destinado a los funcionarios de la Universidad, todo esto con el fin de mejorar el programa general de seguridad y salud en el trabajo pensando en el beneficio de la comunidad (Restrepo Pardo, 2015).

Conclusión

La investigación realizada en la facultad de Medicina en la Universidad Abierta Interamericana en la carrera de Licenciatura en Enfermería encontró hallazgos importantes, entre los integrantes, estudiantes y docentes participaron del estudio, teniendo en cuenta la hipótesis que los integrantes de las jornadas académicas intensivas del día sábado tienen mayor riesgo de padecer lesiones de origen osteo muscular se encontró que no solo los integrantes de las jornadas académicas del día sábado están en riesgo; los integrantes de los días entre semana también padecen dolores de origen osteo muscular que lo relacionan a la posición de estar sentado por tiempo prolongado, en cuanto a la hipótesis que los integrantes de la cursada intensiva del sábado tenían una sobre carga académica que generaba más molestias de este tipo se encontró que si tienen más afectación ya que algunos participantes cursan horarios mayores a 8 horas algunos hasta más de 12 horas, en la investigación también se encontró que es poca la actividad física que realizan los integrantes de la comunidad y que dicha población tiene conocimiento que la actividad física es beneficiosa para la salud, los estudiantes y docentes cuentan con disposición para realizar actividad y elongación en medio de las jornadas académicas.

Por tal motivo la propuesta esta concentrada en mejorar la actividad física entre los integrantes de la comunidad universitaria, como medida de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a corto y mediano plazo, con la realización de pausas activas guiadas en medio de las jornadas académicas que incentivan a los estudiantes y docentes a realizar actividades de elongación y respiración que son beneficiosas para la salud, haciendo un corte de 15 minutos en medio de la jornada para realizar dichas pausas, que han mostrado resultados positivos en la mejora de los dolores de origen osteo muscular.

Bibliografía

- Alligood, M. R., & Tomey, A. M. (2010). Teoría del déficit del Autocuidado. En M. y. Enfermería, *Dorthea Orem*. Barcelona: Copyright.
- Azcona, M., & Manzini, F. y. (2013). *PRECISIONES METODOLÓGICAS SOBRE LA UNIDAD DE ANÁLISIS Y LA UNIDAD DE OBSERVACIÓN*. Recuperado el 28 de 10 de 2020, de CUARTO CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata : http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/45512/Documento_completo.pdf?sequence=1
- Cáceres Muñoz, S., Magallanes Meneses, A., Torres Coronel, D., Copara Moreno, P., Escobar Galindo, M., & Mayta Tristán, P. (04 de 12 de 2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 34(4), <https://scielosp.org/article/rpmesp/2017.v34n4/611-618/>. Obtenido de https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000400611&lang=es
- Cezár Vaz, M. R., & otros. (07 de 2013). *TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN PROFESORES: ESTUDIO DE ENFERMERÍA DEL TRABAJO*. Recuperado el 07 de 2020, de Scielo: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532013000300009
- Díaz Martínez, M. A., M. H., R. C., & C. R. (09 de 2011). *Scielo*. Obtenido de Revista Cubana de Salud Pública: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000300011&lang=es

- Escobar-GalindoPercy, S. C.-M.-M.-C.-M. (04 de 12 de 2017). *Scielo*. Obtenido de https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000400611&lang=es
- Fonseca, M. G. (diciembre de 2006). *Revista Cubana de Enfermería*. Recuperado el 09 de 2020, de Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000400008
- Formacion Univeristaria . (01 de 2010). *Scielo*. Recuperado el 30 de 09 de 2020, de ¿ Cuántas horas de clases debe hacer un Docente Universitario ? : https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062010000100001
- Johao Alexander Colmenares Pedraza1 *, R. H. (03 de 2018). *Scielo*. Obtenido de Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072018000100037&lang=es
- Laskowski, E. (08 de Mayo de 2018). *Mayo Clinic*. Recuperado el 30 de septiembre de 2020, de Estilo de vida saludable: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>
- Mayta-Tristán, V. S.-M.-M.-C.-M.-G. (04 de 12 de 2017). *Scielo*. Obtenido de https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342017000400611&lang=es
- MSc. Jacqueline Hernández Sánchez, M. C. (06 de 2011). *Scielo*. Obtenido de Revista Cubana de Enfermeria: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192011000200008&lang=es
- Organizacion Mundial de la Salud. (2020). Recuperado el 30 de septiembre de 2020, de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/
- Organizcion mundial de la salud . (23 de febrero de 2018). Recuperado el Agosto de 202, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical->

- Porto, J., & M. M. (2009). *deficinicion de*. Obtenido de <https://definicion.de/jornada/>
- Restrepo Pardo, C. (07 de 2015). *SISTEMA DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN*. Recuperado el 06 de 05 de 2020, de Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la U.D.C.A.: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/2941>
- Sampieri, R. H. (1991). *Metodologia de la Investigacion*. Mexico: McGRAW - HILL INTERAMERICANA DE MÉXICO, S.A.
- Sánchez, H., & F. B. (06 de 2011). *Scielo*. Obtenido de Revista Cubana de Enfermería: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192011000200008&lang=es
- Tuda, M. (Enero de 2013). *Scielo*. Obtenido de Influencia de la práctica clínica en la presencia de puntos gatillo miofasciales en el músculo trapecio de estudiantes de enfermería. Estudio longitudinal descriptivo: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000100001&lang=es
- Univerisdad Abierta Interamericana. (s.f.). *Univerisdad Abierta Interamericana, pagina oficial* . Recuperado el Septiembre de 2020, de <https://uai.edu.ar/institucional/sus-or%C3%ADgenes/>
- Villa Forte, A. (septiembre de 2019). *Dolor musculo esqueletico*. Obtenido de Manual MSD: <https://www.msdmanuals.com/es-ar/hogar/trastornos-de-los-huesos,-articulaciones-y-m%C3%BAsculos/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-musculoesquel%C3%A9ticos/dolor-musculoesquel%C3%A9tico>
- Villa, A. (septiembre de 2019). *Manual MSD*. Obtenido de Dolor musculo esqueletico : <https://www.msdmanuals.com/es-ar/hogar/trastornos-de-los-huesos,-articulaciones-y-m%C3%BAsculos/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-musculoesquel%C3%A9ticos/dolor-musculoesquel%C3%A9tico>
- Villaforte, A. (09 de 2019). *Manuales SD*. Obtenido de Professional.Manuals.TopicPage.LastRevisionDate:

https://www.msdmanuals.com/es-ar/professional/trastornos-de-los-tejidos-musculoesquel%C3%A9tico-y-conectivo/dolor-en-y-alrededor-de-las-articulaciones/dolor-en-y-alrededor-de-una-articulaci%C3%B3n-individual?query=Dolor%20musculoesquel%C3%A9tico#v1156050_

Walker, V. S. (2017). *PORTAL DE REVISTAS ACADÉMICAS Y CIENTÍFICAS*. Recuperado el 30 de septiembre de 2020, de El trabajo docente universitario como práctica relacional: sujetos, saberes e instituciones:
<https://cerac.unlpam.edu.ar/index.php/els/ar>

Ximena Díaz Martínez, I. M. (09 de 2011). *Scielo*. Obtenido de Revista Cubana de Salud Publica: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000300011&lang=es

Anexo

Encuesta

Estoy realizando una encuesta con el propósito de conocer una serie de opiniones que tiene acerca de la salud en los integrantes de la universidad, para ello pediría fuera tan amable de contestar unas preguntas, no le tomará más de cinco minutos, la información que nos proporcione será manejada con la más estricta confidencialidad, desde luego no hay preguntas delicadas.

Marque por favor y o dos opciones según sea el caso

1 ¿Edad en años?

- A. De 18 a 29 años
- B. De 30 a 39 años
- C. De 40 a 49 años
- D. De 50 o más años

2 ¿Genero?

- A. Masculino
- B. Femenino
- C. Otro

3 ¿Rol en la universidad?

- A. Docente
- B. Estudiante
- C. Ambos

JORNADAS ACADEMICAS

4 ¿Cuántas horas tiene su jornada académica de los días entre semana?

- A. 1 a 3 horas
- B. 4 a 6 horas
- C. 7 a 9 horas
- D. 10 a 12 horas

E. Más de 12 horas

5 ¿Cuántas horas tiene su jornada académica del día sábado?

- A. 1 a 3 horas
- B. 4 a 6 horas
- C. 7 a 9 horas
- D. 10 a 12 horas
- E. Más de 12 horas

6 ¿Cuántas horas permanece usted sentado durante la jornada académica?

- A. 1 a 3 horas
- B. 4 a 6 horas
- C. 7 a 9 horas
- D. 10 a 12 horas
- E. Más de 12 horas

7 ¿Realiza alguna pausa durante su jornada académica?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

8 ¿cuenta con tiempo para, alimentarse durante la jornada académica?

- A. si
- B. no
- C. a veces

9 ¿Padece usted dolores de origen óseo, muscular o articular?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

10- ¿Si la pregunta anterior la respuesta fue (SI) señale en que partes de cuerpo padece el dolor? Marque una o más opciones que crea que corresponden

- A. Cuello
- B. Hombros
- C. Espalda
- D. Cintura

- E. Brazos
- F. Piernas
- G. Otros
- H. Varios lugares
- I. Ninguna

11 ¿Ha sufrido dolores de origen muscular, óseo o articular durante la jornada académica?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

12 ¿Si la pregunta anterior la respuesta fue (SI) señale con que intensidad es el dolor?
Siendo 1 poco y 10 mucho

- A. 1 a 2
- B. 3 a 4
- C. 5 a 6
- D. 7 a 8
- E. 9 a 10

13 ¿Considera que los dolores óseos musculares o articulares se relacionan a la posición sentado muchas horas?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

Actividad Física

14 ¿Practica usted algún ejercicio físico a diario?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

15 ¿Practica usted algún ejercicio físico durante las jornadas académicas prolongadas?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

16 ¿Tiene usted información sobre el beneficio de realizar elongación en jornadas prolongadas?

- A. No
- B. Escasa
- C. Suficiente

17 ¿si tuviera la oportunidad de hacer una pausa durante la jornada y realizar ejercicios de elongación cuál sería su respuesta?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

18 ¿Considera que realizar algún tipo de actividad física dentro de las jornadas académicas es beneficioso para la salud?

- A. Muy beneficiosas
- B. Medianamente beneficiosas
- C. Poco beneficiosas
- D. Sin beneficios

19 ¿cuenta con espacios libres para desarrollar alguna actividad física dentro de la jornada académica?

- A. Si
- B. No
- C. A veces

Valores de las Respuestas

Jornadas Académicas

4 ¿Cuántas horas tiene su jornada académica de los días entre semana?		
A. 1 a 3 horas	Malo	1
B. 4 a 6 horas	Regular	2
C. 7 a 9 horas	Bueno	3
D. 10 a 12 horas	Bueno	3
E. Más de 12 horas	Bueno	3

5 ¿Cuántas horas tiene su jornada académica del día sábado?		
A. 1 a 3 horas	Malo	1
B. 4 a 6 horas	Regular	2
C. 7 a 9 horas	Bueno	3
D. 10 a 12 horas	Bueno	3
E. Más de 12 horas	Bueno	3

6 ¿Cuántas horas permanece usted sentado durante la jornada académica?		
A. 1 a 3 horas	Malo	1
B. 4 a 6 horas	Regular	2
C. 7 a 9 horas	Bueno	3
D. 10 a 12 horas	Bueno	3
E. Más de 12 horas	Bueno	3

7 ¿Realiza alguna pausa durante su jornada académica?		
A. Si	Bueno	3
B. No	Malo	1
C. A veces	Regular	2

8 ¿cuenta con tiempo para, alimentarse durante la jornada académica?		
A. Si	Bueno	3
B. No	Malo	1
C. A veces	Regular	2

Dolores osteo musculares

9 ¿Padece usted dolores de origen óseo, muscular o articular?		
A. Si	Alto	3
B. No	Bajo	1
C. A veces	Medio	2

10- ¿Si la pregunta anterior la respuesta fue (SI) señale en que partes de cuerpo padece el dolor? Marque una o más opciones que crea que corresponden		
A. Cuello	Alto	3
B. Hombros	Alto	3
C. Espalda	Alto	3
D. Cintura	Alto	3

E.	Brazos	Bajo	1
F.	Piernas	Medio	2
G.	Otros	Bajo	1
H.	Varios lugares	Medio	2
I.	Ninguna	Bajo	1

11 ¿Ha sufrido dolores de origen muscular, óseo o articular durante la jornada académica?			
A.	Si	Alto	3
B.	No	Bajo	1
C.	A veces	Medio	2

12 ¿Si la pregunta anterior la respuesta fue (SI) señale con que intensidad es el dolor? Siendo 1 poco y 10 mucho			
A.	1 a 2	Bajo	1
B.	3 a 4	Medio	2
C.	5 a 6	Medio	2
D.	7 a 8	Alto	3
E.	9 a 10	Alto	3

13 ¿Considera que los dolores óseos musculares o articulares se relacionan a la posición sentado muchas horas?			
A.	Si	Alto	3

B. No	Bajo	1
C. A veces	Medio	2

Actividad física

14 ¿Practica usted algún ejercicio físico a diario?		
A. Si	Suficiente	3
B. No	Insuficiente	1
C. A veces	Medianamente suficiente	2

15 ¿Practica usted algún ejercicio físico durante las jornadas académicas prolongadas?		
A. Si	Suficiente	3
B. No	Insuficiente	1
C. A veces	Medianamente suficiente	2

16 ¿Tiene usted información sobre el beneficio de realizar elongación en jornadas prolongadas?		
A. No	Insuficiente	1
B. Escasa	Medianamente suficiente	2
C. Suficiente	Suficiente	3

17 ¿si tuviera la oportunidad de hacer una pausa durante la jornada y realizar ejercicios de elongación cuál sería su respuesta?		
A. Si	Suficiente	3

B. No	Insuficiente	1
C. A veces	Medianamente suficiente	2

18 ¿Considera que realizar algún tipo de actividad física dentro de las jornadas académicas es beneficioso para la salud?		
A. Muy beneficiosas	Suficiente	3
B. Medianamente beneficiosas	Medianamente suficiente	2
C. Poco beneficiosas	Insuficiente	1
D. Sin beneficios	Insuficiente	1

19 ¿cuenta con espacios libres para desarrollar alguna actividad física dentro de la jornada académica?		
A. Si	Suficiente	3
B. No	Insuficiente	1
C. A veces	Medianamente suficiente	2