



# REGÍMENES DE TRABAJO Y DESCANSO

En la reunión de apertura de este capítulo los estudiantes y el docente están de acuerdo en que la carga de trabajo está dada por la sumatoria de la carga física, más la carga mental y la carga psíquica, como existe la necesidad de medir estas demandas, nos remitimos a presentar los métodos para identificación y evaluación de la carga física.



También se tiene el consenso en cuanto a las consecuencias de la carga física que acorde con la unidad anterior corresponden a fatiga y desordenes músculo esqueléticos, productos de pequeños traumas o lesiones en el sistema osteomuscular que degeneran en patologías que son degenerativas y afectan el desempeño del trabajador por ende la organización.



De igual forma la fatiga puede ser crónica (difícil de volver al estado natural) y recuperable (reversible con base en el descanso), sin embargo, es importante la correcta identificación y evaluación, para ser más precisos la cuantificación de ese esfuerzo físico o penosidad del trabajo.



Para esto el docente toma la palabra y exalta el buen desempeño y entendimiento de los estudiantes sobre los temas expuestos en la unidad anterior y menciona que si bien los métodos son amplios y variados, más allá de esto, y de acuerdo con particularidades de la organización del trabajo en cada empresa, el criterio de que método escoger y por qué se justifica corre por cuenta del profesional del área, también menciona que es importante se anticipen y revisen la página [ergonautas.com](http://ergonautas.com), para tener más elementos de juicio en el desarrollo de la unidad.



También resulta determinante en el ejercicio profesional tener bien claros los regímenes de trabajo y de descanso, con base en los riesgos de trabajo, la actividad económica de la empresa, las características individuales del trabajador para poder aplicar de manera correcta y objetiva los diferentes métodos de evaluación de la carga física.



Desde los métodos, es importante observar el manejo de tablas y de unidades de energía como Kilocalorías por minuto o por hora por nombrar algunas, así como comprender el uso de los segmentos corporales y las posturas que adopta el trabajador, así como entender el concepto de metabolismo basal que corresponde al consumo de energía del cuerpo humano en estado de reposo, es decir sin hacer actividad física o mental y que corresponde a 1 Kcal por minuto

ACTIVIDAD	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
<b>Con las tareas domésticas</b>								
Aseo personal	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
Bajar escaleras	4,85	5,82	6,79	7,76	8,73	9,7	10,67	11,64
Barrer	1,55	1,86	2,17	2,48	2,79	3,1	3,41	3,72
Cocinar	2,25	2,7	3,15	3,6	4,05	4,5	4,95	5,4
Comer	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3
Coser	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4
Dormir	0,75	0,9	1,05	1,2	1,35	1,5	1,65	1,8
Escribir	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7	3	3,3	3,6
Estar de pie	1,45	1,74	2,03	2,32	2,61	2,9	3,19	3,48
Hacer camas	2,85	3,42	3,99	4,56	5,13	5,7	6,27	6,84
Lavar platos	1,85	2,22	2,59	2,96	3,33	3,7	4,07	4,44
Lavar suelos	1,8	2,16	2,52	2,88	3,24	3,6	3,96	4,32
Leer	0,9	1,08	1,26	1,44	1,62	1,8	1,98	2,16
Limpiar ventanas	3,05	3,66	4,27	4,88	5,49	6,1	6,71	7,32
Pasar la aspiradora	3,4	4,08	4,76	5,44	6,12	6,8	7,48	8,16
Pintar la casa	2,3	2,76	3,22	3,68	4,14	4,6	5,06	5,52
Planchar	3,15	3,78	4,41	5,04	5,67	6,3	6,93	7,56
Subir escaleras	12,7	15,24	17,78	20,32	22,86	25,4	27,94	30,48
Tareas del jardín	3,5	4,2	4,9	5,6	6,3	7	7,7	8,4

Tomado de : <http://educacionfisicaesgoya.blogspot.es/1393771090/trabajo-de-nutricion-3-eso/>



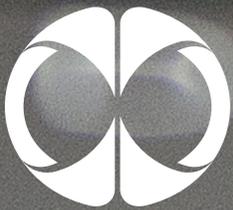
De acuerdo con esto el docente formula las siguientes inquietudes:

**¿Por qué la determinación del gasto calórico o consumo energético es importante en la evaluación de la carga física?**

**¿El gasto calórico y consumo de energía necesario para realizar una labor es diferente entre un trabajador entrenado y un trabajador aprendiz?**



**BREAK  
TIME!!!**



Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**