

**CD- CUARTO CONGRESO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR**

**18 y 19 DE MAYO DEL 2014 – ICAES – ARGENTINA**

ISSN: 2362-3470.



**Título: Diseño metodológico para la ejecución de los programas de actividad física en entornos laborales en la ciudad de Ibagué.**

Autor: Luis Alejandro Vargas Parga

Magister en Educación

Instructor e Investigador SENA TOLIMA

Transversal 1A N° 42 - 244, Ibagué, Colombia

+57 3172319615

Email: lavargas19@misena.edu.co

#### Resumen

El presente trabajo, el cual está en marcha, tiene dos objetivos de desarrollo específicos; la primera es determinar el estado actual y el estado de salud física de los trabajadores de las empresas en diferentes zonas de la ciudad de Ibagué y conocer la historia de absentismo como causa de enfermedades profesionales o las enfermedades crónicas no transmisibles. Un segundo objetivo de este trabajo es generar estrategias metodológicas y estructurales que permiten a las empresas implementar programas de salud basados en centró las actividades físicas que se comprometen a mejorar la calidad y el estilo de vida de los trabajadores y, a su vez, el absentismo y aumentar la productividad de la población con respecto a sus funciones de trabajo. Para el desarrollo de estos procesos y la consecución de los objetivos, se prevé realizar pruebas funcionales para los trabajadores y estudio documental de la Salud los informes presentados por la empresa. También para la generación de soluciones a los problemas planteados se desarrollan programas de actividades físicas que buscan mejorar la calidad de vida a través del movimiento. Los

resultados de este trabajo están enmarcados en el impacto positivo en la mejora de la calidad de vida de los trabajadores, reducir el absentismo y aumentar la productividad en las empresas. También se busca generar un nuevo campo de trabajo para profesionales y gente capacitada en el desarrollo y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables desde el movimiento.

Palabras clave: Actividad física, la salud, el trabajo, los trabajadores de la enfermedad

### Introducción

El presente trabajo que se está realizando, tiene dos objetivos de desarrollo específicos; la primera es determinar el estado actual y el estado de salud física de los trabajadores de las empresas en diferentes áreas en la ciudad de Ibagué, y conocer la historia de absentismo a causa de enfermedades o de las enfermedades crónicas no transmisibles. Un segundo objetivo de este trabajo es generar estrategias metodológicas y estructurales que permiten a las empresas implementar programas de salud basados en actividades físicas selectivas que se comprometen a mejorar la calidad y el estilo de vida de los trabajadores y, a su vez, el absentismo y aumentar la productividad de dicha población con respecto a sus funciones de trabajo. Para el desarrollo de estos procesos y la consecución de objetivos, está previsto llevar a cabo pruebas funcionales para los trabajadores y estudio documental de los informes de salud presentado por la empresa. También para la generación de soluciones a los problemas planteados se desarrollan programas de actividades físicas que buscan mejorar la calidad de vida a través del movimiento. Los resultados de este trabajo están enmarcados en el impacto positivo en la mejora de la calidad de vida de los trabajadores, reducir el absentismo y aumentar la productividad en las empresas. Como también se busca generar un nuevo campo de trabajo para profesionales y gente capacitada en el desarrollo y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables desde el movimiento.

### Planteamiento del problema

Las empresas en el contexto general en la ciudad de Ibagué no tienen programas de mejoramiento de la calidad de vida con respecto a la salud de sus trabajadores. Algunos otros legalmente aceptar el marco de salud ocupacional optan por tomar una pausa activa

programas que gradualmente se han perdido y han terminado con programas sistematizados por medio de software que simplemente son omitidos por los trabajadores debido a la falta de calidad metodológica o me han devuelto una aburrida monotonía que todavía no era adecuado para entornos de trabajo. En qué contexto se habla de un poco de efecto de mediador para la consecución de la salud ocupacional de los trabajadores. Esta situación se ve agravada por la falta de cultura y conciencia por parte de la población en general para el buen cuidado de su salud y a la mejora de hábitos saludables de vida que permiten alargar y mejorar sus años de vida. Los siguientes son los problemas actuales con respecto a la actividad física en las empresas en la ciudad de Ibagué.

- Falta de programas metodológicos para mejorar la salud de los trabajadores y la transformación de sus hábitos de vida a partir de la actividad física.
- La necesidad latente para cambiar la mentalidad de la población en general y, más concretamente, de los trabajadores, mejorar la calidad de vida.
- Altas tasas de absentismo y la mortalidad debida a enfermedades crónicas no transmisibles.

## Objetivos

### Objetivo General

Diseñar programas de actividad física para mejorar la calidad de vida y la salud de los trabajadores de las empresas de la ciudad de Ibagué.

### Objetivos Específicos

- Identificar y analizar los programas de salud ocupacional en las diferentes empresas de la ciudad de Ibagué.
- Determinar el estado actual de la salud de los trabajadores de las empresas en la ciudad de Ibagué, con referencia a las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Formular estrategias metodológicas de actividad física que mejoren la calidad de vida de los trabajadores y su rendimiento en las empresas de la ciudad de Ibagué.
- Implementar programas de actividad física para mejorar la calidad de vida y la salud de los trabajadores de las empresas en la ciudad de Ibagué.

### Justificación

El hábito de vida de la población mundial evolucione hacia una reducción de las prácticas y costumbres que están destinados a dar a la salud del ser humano. Una de las características y actividades de mayor distinción son actividades físicas encaminadas al logro de la salud. Actividad física estructurada se ven cada vez más afectados por el ritmo de vida que las personas llevan en su vida diaria y la salud está empezando a verse involucrados por la silenciosa aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, la obesidad, las enfermedades coronarias, esquelético y atrofia muscular entre otros que causan que la genética humana se deteriora y, a su vez, su tejido social que conlleva con ella. Las ECNT, denominado por la Organización Mundial de la salud son, en muchos indicadores de muchos países económicamente activa, una de las principales causas de absentismo y la muerte de la población en general y, por supuesto, Colombia no es la excepción. Por lo tanto, es verdaderamente urgente crear medidas de choque que permitan reducir los índices de pobreza de la calidad de vida de la población en general y a su vez a reducir las pérdidas que se crean en las empresas como resultado de este proceso.

## Antecedentes

### Antecedentes Internacionales

En Chile, un estudio que se llevó a cabo analizando factores como la nutrición y hábitos de vida saludable de los trabajadores, y las repercusiones que tienen sobre su salud. Los resultados refuerzan la necesidad de implementar políticas públicas que promuevan estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de los trabajadores (Ratne, Sabal, Hernández, Romero, & Atalah, 2008).

Asimismo, se llevó a cabo un estudio en 2005, donde los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles fueron determinados en los funcionarios de una empresa de servicios financieros en Chile. Se ve facilitada. Entre las actividades propuestas, es posible destacar: informar a los funcionarios de los resultados obtenidos; actividades educativas para promover estilos de vida saludables que involucra tanto al personal y sus familias; (Fagalde, Del Solar, Guerrero, & Atalah, 2005).

Los beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo también han sido analizados, donde se percibe entre las principales conclusiones aumento de nivel cognitivo-afectivos, las percepciones positivas sobre beneficios psicológicos: mejora la autoestima, percepción

del cuerpo; el sentimiento saludable; y niveles de activación. Asimismo, hay una disminución en el estrés, la tensión nerviosa, la depresión y la fatiga (Reynaga Estrada, et al., 2016).

#### Antecedentes Nacionales

En Colombia, se realizó un estudio en la ciudad de Medellín, que relaciona la falta de actividad física y el absentismo laboral. Su conclusión principal fue: "La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de los trabajos de las incapacidades, lo que presupone la existencia de repercusiones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad" (Martínez López & Saldarriaga Franco, 2008).

Un trabajo de posgrado fue formulado en Bogotá, Colombia, donde es posible incluir y ejecutar un programa de actividad física sobre la base de la flexibilidad; según la participación de la población que se observó durante el proceso y los resultados de la encuesta de evaluación, la salud de los empleados del turno de noche era bar Matildelina mejorado; en otras palabras, es posible capturar no sólo la atención de la mayoría de los empleados, sino también de las entidades administrativas (Díaz Murillo, 2011).

Con respecto al género, la actividad física aplicada a la mujer trabajadora, se llevó a cabo un estudio en Bogotá sobre el impacto que la aplicación de un programa de actividad física podría o no generar, donde se puede especificar que el protocolo del programa de promoción de la actividad física aplicada produjo cambios en la aptitud de las mujeres que terminaron, lo que significa que se puede replicar con resultados efectivos después de su desarrollo (García Sánchez Ramos, Páez, Pedroza, y Mendoza, 2011)

En Pereira se desarrolló una tesis llamada "Identificación y caracterización de los programas de ejercicios físicos, que son desarrollados en las empresas de Pereira". Esta investigación fue realizada con el objetivo de identificar y caracterizar el ejercicio físico, los programas que se desarrollan en las empresas de Pereira. Para este fin, veintinueve (29) de las grandes empresas fueron tomados en cuenta según el Registro Mercantil de la Cámara de Comercio de Pereira, la información se obtuvo mediante una entrevista estructurada formalizada; elaborado a partir de los indicadores que corresponden a cada una de las variables. (Barrera Londoño & Giraldo Cardona, 2009)

#### Antecedentes Regionales

existen varios estudios de la ciudad de Tolima detallando los factores implícitos en este estudio, pero no son de aceptación a las connotaciones de trabajo en el cual puede ser enmarcado. Por ejemplo, un estudio en el que la importancia de la actividad física en la ciudad de Ibagué (Orjuela, 2013) es discutido. De la misma manera diversos estudios donde estados físicos de personas se presentan en diferentes zonas de la ciudad como por ejemplo el trabajo de grado titulado "Influencia de la obesidad en el área interpersonal de un grupo de adultos, pertenecientes a la comuna 4 de la ciudad de Ibagué - Tolima "(Murillo Valencia, 2014).

## Marco conceptual

### La Actividad Física

Por actividad física ha sido considerada intencional cualquier acción corporal, orientada a satisfacer las necesidades de la vida cotidiana, laboral, social o recreativo, que se lleva a cabo mediante la activación de los músculos esqueléticos, generando un gasto energético basal más requisitos. Uno puede diferenciar entre la inactividad física y el concepto de sedentarismo, que se considera el opuesto de ejercicio.

### Ejercicio Físico

El ejercicio es que profesionalmente dirigido o supervisado, planeado, sistemático, repetitivo y serial de la actividad física, cuya finalidad consiste en la adquisición, conservación o recuperación de los atributos físicos, tales como: resistencia cardiovascular y respiratoria, la flexibilidad, la resistencia muscular y la relajación. La dosificación adecuada de su volumen, intensidad y duración permite modificar también la composición corporal.

### El Deporte

teniendo en cuenta las diversas conceptualizaciones que existen con respecto al deporte, se señala que el deporte puede ser caracterizada por:

1. La situación de conducción en la que el movimiento o acción de conducción, mecánica y conductualmente, está presente.
2. El juego, con un propósito lúdico.

3. Las normas, los elementos básicos que definen las características de la actividad y su desarrollo.
4. Institucionalización permite el reconocimiento, control, desarrollo y aplicación de los reglamentos.

### La Recreación

El concepto de recreación está vinculado al tiempo de ocio, ya que es el tiempo en que sucede. De esta forma nuestra definición comprende la recreación como esa actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella. (Virot Urrutia & Rodríguez Vásquez, 2016)

### Marco teórico

#### La Actividad Física, El Ocio y El Tiempo Libre

En nuestros días, el tiempo libre es una institución tan valiosa como el trabajo, pero el ocio y esparcimiento tienen ciertas características de nuestras sociedades que son características de los modelos sociales que emergen de la civilización industrial. Algunos factores que intervienen en el cambio son: la reducción de las horas de trabajo, y el consiguiente aumento de tiempo libre disponible, el papel preponderante desempeñado por los acontecimientos deportivos, como ligas, Juegos Olímpicos y campeonatos nacionales e internacionales, así como de entretenimiento y distracción, junto con su influencia en el deporte de masas, y los cambios que han tenido lugar en el examen de la actividad físico-deportiva como un factor determinante de la salud, una larga duración y vida satisfactoria.

El mejoramiento de la condición o forma física de los trabajadores es un concepto que ha ido ganando aceptación en los últimos años en la mayoría de los países industriales avanzados. El desarrollo de pequeñas y grandes empresas en Europa, Estados Unidos, Canadá y Japón de los programas dirigidos a mejorar la aptitud y el estilo de vida de sus empleados no se ha hecho por simples razones humanitarias, pero el costo-beneficio demostrar su buena rentabilidad, lo que justifica el nivel del negocio de su existencia.

Es bien sabido que en períodos de relativa estabilidad social, las empresas de los países occidentales pierden más horas de trabajo y, por tanto, más dinero para el absentismo que

por huelgas y cierres patronales. Además, el cambio de los gerentes ejecutivos" y "el empleo es a menudo una experiencia muy costosa que enfrentan muchas empresas. Así, la satisfacción en el trabajo se percibe como un elemento crítico de la permanencia del trabajador en su puesto de trabajo, "el mejor predictor de permanencia es la satisfacción en el trabajo.

La satisfacción en el trabajo, la diferencia entre la cantidad de recompensas que los trabajadores reciben y qué piensan que debe recibir. No sólo tiene una relación negativa con el ausentismo y la rotación del personal, pero las empresas tienen una responsabilidad que va más allá de las consideraciones económicas: se debe dar a los empleados e interesantes trabajos intrínsecamente gratificante.

En los últimos años han ido apareciendo programas que buscan mejorar la salud física y mental de los trabajadores, y su estado de bienestar, con la convicción de que todo esto lleva a una mayor productividad, una reducción del absentismo laboral y una mayor identificación con la empresa. Estas son las ideas y los conceptos que trascienden, superando, las anteriores nociones de seguridad en el trabajo, el trabajador de atención social y de la medicina preventiva en la empresa.

#### Recomendaciones Internacionales Sobre La Actividad Física

Con el fin de que esta ley tenga el deseado y efectos óptimos en la población que lo practican, recomendaciones internacionales sobre la práctica de AF se han desarrollado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2010 las recomendaciones globales sobre la práctica de la Actividad Física (OMS, 2010). Estas recomendaciones son fruto de una intensa revisión bibliográfica y han sido ampliamente acordadas entre la comunidad científica internacional. Estas recomendaciones, adaptado a cada grupo de edad, permiten establecer la frecuencia, tipo y cantidad de PA necesarios para mantener y mejorar la salud en cada segmento de la población. (Oms, 2010)

*Tabla 1. La actividad física recomendada para las edades 18-74*



18-74 años	<p>Adultos deberían practicar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada durante toda la semana o hacer al menos 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa a lo largo de la semana o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa.</p> <p>Actividad aeróbica debe realizarse en tiempos de al menos 10 minutos de duración.</p> <p>Para beneficios de salud adicionales, deben incrementar su actividad física aeróbica de intensidad moderada a 300 minutos por semana, o participar en 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana, o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa.</p> <p>Actividades de fortalecimiento muscular deben hacerse implicando los principales grupos musculares en 2 o más días a la semana.</p>	<p>Para este grupo de edad, la actividad física incluye la actividad física de tiempo libre (por ejemplo: caminar, bailar, jardinería, senderismo, natación), transporte (por ejemplo caminando o en bicicleta), laborales (es decir, trabajo), las tareas del hogar, juego, juegos, deportes o ejercicio planeado, en el contexto de las actividades diarias, familia y comunidad.</p> <p>Con el fin de mejorar la aptitud cardiorrespiratoria y muscular, ósea salud, reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles y la depresión.</p> <p>Para beneficios de salud adicionales, deben incrementar su actividad física aeróbica de intensidad moderada a 300 minutos por semana, o participar en 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana, o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa.</p> <p>Actividades de fortalecimiento muscular deben hacerse implicando los principales grupos musculares en 2 o más días a la semana.</p>
------------	--	--

Fuente: OMS 2010

## La Actividad Física Laboral

El término salud es definido por la Constitución de 1946 de la Organización Mundial de la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

También puede definirse como el nivel de funcional y/o eficiencia metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) y macro (social).

Salud ocupacional es construida en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores pueden desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad.

El trabajo puede considerarse una fuente de salud porque con el mismo las personas conseguimos una serie de aspectos positivos y favorables para ti. Por ejemplo, con el salario que se percibe se pueden adquirir los bienes necesarios para el mantenimiento y el bienestar general. En el trabajo las personas desarrollan una actividad física y mental que revitaliza el cuerpo manteniéndolo activo y despierto. A través del trabajo también desarrollar y activar las relaciones sociales con otras personas a través de la cooperación necesaria para realizar las tareas y el trabajo permite el aumento de la autoestima porque permite a la gente a sentirse útiles a la sociedad.

Sin embargo, el trabajo también puede causar diferentes daños de la salud de un psíquico, físico o emocional, dependiendo de la naturaleza social y las condiciones materiales en que se realiza el trabajo.

A fin de evitar daños a la salud causados por el trabajo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) está constituido; es el principal organismo internacional encargado de la mejora permanente de las condiciones de trabajo mediante convenios aprobados en sus conferencias anuales y las directivas que emanan de ellos.

### La Actividad Física y el Entorno de Trabajo

Una contribución para la población bajo estudio es saber que la actividad física en el ámbito laboral se ha visto afectada por las actuales condiciones de vida mediante el desarrollo tecnológico y de las ciencias, mediante la generación de comodidad y facilidad en las competencias laborales<sup>14</sup>, requiriendo el menor esfuerzo para llegar a ellos favorecen que el movimiento como una disminución del desarrollo biológico y ancestrales como el individuo se adapta a su vida diaria mecanizada. De esta manera el sedentarismo es mayor y, por lo tanto, el placer, el bienestar y la calidad de vida es un desperdicio, absorbiendo toda su integridad en una silla, ordenador o movimiento de bajo perfil funcional, propiciando un aumento de enfermedades que no sólo afecta a la salud mental, física y social, sino también la ausencia de trabajo, convirtiéndose en un problema de salud pública, generando un impacto social hacia el aumento de una epidemia mundial llamado Las enfermedades crónicas no transmisibles.

Aplica cobra la importancia de realizar actividad física en el ámbito laboral, esto debido a que muchas personas dedican la mayor parte de su tiempo a cumplir un trabajo y se olvida de alimentar el cuerpo con hábitos de salud tales como la práctica regular de actividad física; Ejercicio físico es preventivo de muchas enfermedades y también las limitaciones que a menudo ocurren en la vida cotidiana de las personas, fortalece y ayuda a trabajar tanto física y habilidades psíquicas (mejora el estado de ánimo, aumenta la confianza, disminuye los trastornos del sueño, mejora la memoria, atención y concentración) y social (le permite interactuar con otras personas) actividades tales como caminar en lugar de utilizar el coche, subir escaleras en vez de usar el ascensor, utilizando la bicicleta para ir al trabajo, etc. son hábitos que deben ser Tenidas en cuenta en el momento de la carga de

trabajo es tan alto que impide la ejecución de una actividad física regular. La práctica regular de actividad física en el lugar de trabajo trae consigo grandes beneficios, tanto para el ejecutante y la empresa; desde hacer ejercicio regularmente contribuye a una mejor salud mental, para incrementar los niveles de satisfacción personal y de trabajo, además de que la participación en los programas de mantenimiento físico se convierte en una alternativa que reduce el estrés y las probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad o de depresión que a menudo afectan a una gran parte de la fuerza de trabajo.

### Los Niveles Recomendados de Actividad Física

Tipo de actividad física (de qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de varios tipos: aeróbic, o para mejorar la resistencia, la flexibilidad o el equilibrio.

Duración: (por cuánto tiempo). Tiempo durante el cual el ejercicio o actividad debe realizarse. Generalmente se expresa en minutos.

Frecuencia: (cuántas veces). Número de veces que un ejercicio o actividad se realiza. Generalmente se expresa en las sesiones, episodios o lotes por semana.

Intensidad: (el ritmo y el nivel de esfuerzo que la actividad conlleva). Grado en que una actividad se lleva a cabo, o la magnitud del esfuerzo necesario para llevar a cabo una actividad o ejercicio.

Volumen: (el importe total). Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su interacción entre la intensidad de los lotes, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de estas características puede ser conceptualizada en términos de volumen.

La actividad física moderada: En una escala absoluta, la intensidad de 3.0 a 5.9 veces mayor que la actividad en el resto. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada normalmente corresponde a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

La actividad física vigorosa: En una escala absoluta, la intensidad 6,0 veces mayor que en el resto de la actividad o de adultos, y de 7,0 o más para los niños y los jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa normalmente corresponde a 7 a 8 en una escala de 0 a 10.

La actividad aeróbica: la actividad aeróbica, también llamada actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta, saltar la cuerda o nadar.

¿Cómo implementar las estrategias en el campo de trabajo?

Dentro de este marco podemos pensar en la aplicación de los programas destinados a la enseñanza, la formación y la transmisión de ciertos patrones de comportamiento y de actitud hacia los miembros de una organización. Estos programas podrían consistir en el desarrollo de actividades que tienen como objetivo mejorar la salud a través de la práctica regular de ejercicio físico, la construcción de un marco sociolaboral en el que el individuo puede mantener un saludable estilo de vida y autocontrolado. Por el autocontrol se entiende que dicha práctica debe desarrollarse teniendo en cuenta el contexto en que se lleva a cabo, y debe ser controlada cuidadosamente según los objetivos establecidos previamente.

Tales programas pueden agruparse en dos grandes categorías:

1- Los programas de actividad física y recreación, que tiendan a mejorar la salud física del trabajador.

2- Los programas de asistencia a los trabajadores a mejorar su estilo de vida proporcionando asesoramiento sobre la gestión del estrés, control del peso corporal, información dietética y nutricional, y los comportamientos relacionados con el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

Lo que se pretende alcanzar con la incorporación de física, deportes y actividades recreativas dentro de la empresa o institución es:

- Contribuir a la prevención de las enfermedades crónicas, tales como el sobrepeso y la obesidad, y las complicaciones de salud asociadas con ellos: las enfermedades cardiovasculares, la diabetes II, la osteoporosis y el cáncer de colon.
- Promover la salud integral entre todos los trabajadores.
- Aumentar el estado psicofísico del empleado para hacer frente a la demanda física de su trabajo.
- Reducir el nivel de estrés físico y psicológico que el empleado pueda sufrir.
- Promover el sentido de pertenencia a la empresa.
- Establecer vínculos y promover el trabajo en equipo.

- Proporcionar una contribución a mejorar la salud y calidad de vida de sus trabajadores.
- Favorecer un ambiente de trabajo saludable.
- Aumento de la productividad de la empresa.
- Contribuir a la reducción de riesgos de trabajo y reducir el absentismo.
- Producir un efecto revitalizador físico y mental.

Estas son recomendaciones, que pueden hacerse visibles en las zonas muy pobladas o circular entre todos los trabajadores, de modo que, en la medida de lo posible, trate de mantenerse en movimiento.

- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine.
- Caminar a lugares cercanos al trabajo.
- ¿Las conversaciones telefónicas de pie, haciendo estiramientos sencillos movimientos?
- Utilizar parte del tiempo para caminar.
- Si desea utilizar un coche, la estación está a unas pocas cuadras antes de su destino.
- Practicar el baile dentro o fuera del hogar.
- Camine cuando tienes que girar en un papel o hablar con alguien dentro de su empresa, en lugar de utilizar las extensiones telefónicas.
- Permitir tiempo cada día a caminar con su familia, amigos, compañeros o con una mascota.
- Si usted está en la misma posición durante un largo período de tiempo, suaves movimientos con los hombros, la cabeza y los brazos.
- Cuando esté haciendo el trabajo en frente del mostrador, no inclinarse demasiado el tronco sobre el escritorio, mantenga la espalda recta.
- Cuando esté sentado, trate de no hundirse en el asiento; es decir, debe mantener la espalda y la cadera recargar a la parte posterior del asiento.
- Siempre que sea posible, caminar, trotar ligeramente sobre los dedos de los pies y realice ejercicios de relajación.
- En lugar de ascensores o escaleras mecánicas, utilice las escaleras normales.
- Camine en lugar de arrastrar la silla.

## Beneficios

Beneficios para la empresa:

- Reduce las tasas de ausencia.
- Mejora el ambiente de trabajo.
- Reduce la rotación.
- Reduce los costos médicos.
- Aumenta la productividad.
- Ayuda a reducir el estrés.

Beneficios psicológicos para el trabajador:

- Disminuir la depresión.
- Aliviar el Estrés.
- Reduce el aislamiento social.
- Aumenta el bienestar.
- Aumenta la autoestima.
- Mantiene su autonomía.
- Mejorar la imagen que tienen de sí mismos.
- Estimula la relajación.

Descripción de la metodología del proyecto

Esta investigación tiene un desarrollo metodológico que consta de dos partes:

la primera parte de este proyecto tiene un modelo de estudio e investigación descriptiva que trata de analizar cómo es y cómo diferentes aspectos se manifiestan con respecto a la salud de los trabajadores y su desarrollo en la empresa.

La segunda parte de este proyecto se manifiesta una intencionalidad para formular estrategias que permitan desarrollar modelos de actividad física aplicada a entornos de trabajo, lo que permite adoptar una metodología de investigación-acción que permite producir cambios en la realidad estudiada. A través de este método se refiere a la solución de problemas concretos mediante una metodología rigurosa. El objetivo de la utilización de este método es situarse en un contexto espaciotemporal, intencionalmente vinculado a la realidad de cada día que se origina a partir de la experiencia vivida.

Con un método de investigación mixtos para la forma y el tratamiento de los datos obtenidos.

La población donde se destina a impacto; es la ciudad de Ibagué, donde un muestreo intencional se llevará a cabo para la recogida de información.

#### Descripción de actividades

- Construcción de material bibliográfico. Tabla de importancia "Bibliografía".
- Construcción de material bibliográfico.
- Caracterizar la importancia de la bibliografía.
- Evaluación del estado actual de las empresas con respecto a los programas de salud para sus trabajadores la construcción de la herramienta para la recogida de información primaria.
- Aplicación de la herramienta. Encuesta
- (Inicial) Análisis de la situación actual.
- Validación de información. (Encuesta y la reformulación de la encuesta).
- Caracterización del estado de los programas de salud en las empresas de Ibagué.

#### Definición de causas y consecuencias

- Establecer prioridades dentro de los programas de salud de la empresa
- Determinar la escala de importancia
- Revisión bibliográfica
- Caracterización de ECNT
- Identificación de la calidad de vida de la población
- Evaluar el estado físico investigar el estado físico de los trabajadores
- Consultar la calidad de vida de los trabajadores
- Caracterizar la calidad de vida y el estado físico de los trabajadores
- Diseño de estrategias y modelos de programas de actividad física. Diseño de estrategias.
- Formulación de estrategias.
- Examen de la pertinencia de las estrategias.
- Construcción documentos finales. La construcción del documento final de investigación.
- Prueba piloto de los programas de actividad física en las empresas de Ibagué aplicación del programa diseñado
- Seguimiento de la ejecución del programa en las empresas
- Examen de la pertinencia del programa
- Documentos finales de construcción. Documento final de construcción

### Resultados esperados

1. Para conocer los programas de salud ocupacional en las diferentes empresas de la ciudad de Ibagué, a fin de analizar sus componentes.
2. Conocer y ser capaz de determinar el estado actual de la calidad de vida de los trabajadores, tomando como referencia a las enfermedades crónicas no transmisibles.
3. Para crear una estructura metodológica para la aplicabilidad de los programas de actividad física en diversos contextos de trabajo que permitan mejorar la calidad de vida y el rendimiento de los trabajadores.
4. Reducir las enfermedades crónicas no transmisibles y la mortalidad de los trabajadores en la ejecución de los programas de actividad física estructurada.

### Los productos

1. Artículo de divulgación científica que muestra un análisis de la ejecución de los programas de trabajo de salud en las empresas de la ciudad de Ibagué.
2. Artículo de divulgación científica que denota un estudio formal sobre el estado de salud de los trabajadores en las distintas empresas en la ciudad de Ibagué, tomando como referencia a las enfermedades crónicas no transmisibles.
3. Informe de vigilancia tecnológica.
4. Libro metodológico de los programas de actividad física aplicada en entornos de trabajo.
5. Artículo de divulgación científica sobre la base de los resultados post-implementación del programa motivado.

### Impacto esperado

Con el análisis de la condición actual de salud de los trabajadores de las diferentes empresas en la ciudad de Ibagué y su posterior creación de programas estratégicos de actividad física aplicada, se pretende reducir la mortalidad debida a enfermedades crónicas no transmisibles y, a su vez, las tasas de ausentismo laboral acompañada por una mejor productividad laboral que objetivamente conducen a un incremento económico de la ciudad de Ibagué el



## Conclusiones

Se espera con el desarrollo de este proyecto para alcanzar los resultados esperados y, sobre todo, para influir positivamente en el desarrollo económico de una sociedad, ofreciendo estrategias y formas de movimiento de la actividad física. Dentro de la prevista se considera que tienen los siguientes productos:

1. Artículo de divulgación científica que muestra un análisis de los programas de trabajo en materia de salud implementado en las empresas de la ciudad de Ibagué.
2. Artículo de divulgación científica que indica un estudio formal sobre el estado de salud de los trabajadores en las distintas empresas de la ciudad de Ibagué, tomando como referencia las enfermedades crónicas no transmisibles.
3. Libro metodológico de los programas de actividad física aplicada en entornos laborales.
4. Artículo de divulgación científica sobre la base de los resultados obtenidos tras la aplicación de la justificación del programa.
5. Tener un Manual para la actividad física en el lugar de trabajo, favorece la prevención del sobrepeso y la obesidad y sus complicaciones de salud, además de estrés físico y psicológico, y ayuda a mantener un óptimo estado psicofísico, a fin de que el trabajador de la empresa tiene suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo y la mejora de su salud. También permite optimizar su rendimiento, no desde un punto de vista que los trabajadores están en plena forma, pero que el cuerpo del empleado es cada vez más funcional y en la mayoría de condiciones óptimas para la realización de sus
6. funciones dentro de la empresa un trabajador sano y acondicionado está vinculada más estrechamente a la empresa, y es más productiva y positiva.

Expresiones de gratitud

Muchas gracias a una institución así reconocida por permitirme presentar parte de mi conocimiento y para debatir y conocer una mayor sociedad científica para la mejora y el crecimiento del conocimiento.

## Bibliografía

Barrera Londoño, V., & Giraldo Cardona, C. (2009). IDENTIFICATION AND CHARACTERIZATION OF PHYSICAL EXERCISE PROGRAMS, WHICH ARE DEVELOPED IN THE COMPANIES OF PEREIRA. Pereira. Retrieved on May 24, 2017, from

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/1356/79019B272.pdf?sequence=1>

Díaz Murillo, J. (October 11, 2011). Physical activity program, based on flexibility, for the workers of the nightmare of matildelina bar, encaminated to improve work health. Bogota Colombia. Disponible

<http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/5975/DiazMurilloJuanManuel2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fagalde, M., Del Solar, J., Guerrero, M., & Atalah, E. (2005). Risk factors for chronic noncommunicable diseases in employees of a financial services company in the Metropolitan Region. *Med Chile*, 133, 919-928. Retrieved on February 1, 2017, from <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v133n8/art08.pdf>

García Sánchez, L., Ramos, D., Páez, D., Pedroza, L., & Mendoza, D. (September 22, 2011). Impact of a physical activity promotion program on working women from two companies in Bogotá. *Health Sciences*, 9 (3), 237-249. Retrieved on February 1, 2017, from <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/1821>

Martínez López, E., & Saldarriaga Franco, J. (March 28, 2008). Physical Inactivity and Truancy in the Workplace. *Public Health*, 10, 227-238. Retrieved on February 1, 2017, from <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v10n2/v10n2a03.pdf>

Mexico, S. d. (2002). Secretary of Health of Mexico. Obtained from [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2\\_actividad\\_fisica\\_interiores.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2_actividad_fisica_interiores.pdf)

Influence of obesity in the interpersonal area of a group of adults, belonging to the four commune of the city of Ibagué - Tolima. Ibagué, Colombia. Retrieved on February 1, 2017, from <http://repository.unad.edu.co/handle/10596/2743>

WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO. Retrieved on May 24, 2017, from

<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977.pdf>

Orjuela, F. E. (April 2013). Determining the consequences of the performance of the spontaneous physical activity in the city of Ibagué. *Edu-Fisica.com*, 5 (11), 34-45. Disponible en <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/944/734>

Ratne, R., Sabal, J., Hernández, P., Romero, D., & Atalah, E. (August 6, 2008). Lifestyles and nutritional status of workers in public and private enterprises in two regions of Chile. *Med Chile*, 136. Disponible en [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872008001100006&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872008001100006&script=sci_arttext&tlng=en)

Reynaga Estrada, P., Arévalo Vásquez, E., Verdesoto Gáelas, Á., Jiménez Ortega, I., Preciado Serrano, M., & Morales Acosta, J. (2016). Psychological benefits of physical activity in the work of an educational center. *Challenges* (30), 203-206. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529626>

Viroto Urrutia, D., & Rodríguez Vásquez, M. (2016). Physical and sports activity practices in the labor area: strategies for your incentive. Disponible en <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2016/06/13-Practicas-de-actividad-fisica-y-deportiva-en-elambiente-laboral-strategies-for-your-incentive.pdf>