

## **ACTIVIDAD FÍSICA EN AMBIENTES LABORALES EN LA CIUDAD DE IBAGUÉ**

Luis Alejandro Vargas Parga

Instructor-Investigador, SENA Regional Tolima Centro de Comercio y Servicios

[lavargas19@misena.edu.co](mailto:lavargas19@misena.edu.co) / [lvargasarga@gmail.com](mailto:lvargasarga@gmail.com)

### **RESUMEN**

El presente trabajo que está en marcha, tiene dos objetivos de desarrollo específicos; El primero consiste en determinar el estado físico y sanitario actual de los trabajadores en empresas de diferentes zonas de la ciudad de Ibagué y conocer la historia del absentismo como causa de enfermedades profesionales o enfermedades crónicas no transmisibles. Un segundo objetivo de este trabajo es generar estrategias metodológicas y estructurales que permitan a las empresas implementar programas de salud basados en actividades físicas focalizadas que acuerden mejorar la calidad y el estilo de vida de los trabajadores y, a su vez, el absentismo e incrementar la productividad de dicha población con respeto a sus funciones de trabajo. Para el desarrollo de este proceso se desarrollaron encuestas a los trabajadores, para conocer su estado de salud, calidad de vida y percepción de los programas de salud implementados por la empresa donde laboran. El resultado principal de este trabajo es la formulación de un manual con diversos programas de actividad física planteados desde lo metodológico para la implementación en ambientes laborales.

Palabras Claves: Actividad física, Ejercicio Físico, Calidad de Vida, Salud, Trabajador.

## **INTRODUCCIÓN**

Los hábitos de vida de la población mundial cada vez evolucionan hacia un merme de prácticas y costumbres que se pretenden dan salud al ser humano. Una de las características y de actividades de mayor distinción son las actividades físicas encaminadas hacia la consecución de salud. Las actividades físicas estructuradas cada vez se ven más afectadas por el ritmo de vida que las personas llevan en su cotidianidad por lo que la salud se empieza a ver involucrada por la aparición silenciosa de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) tales como hipertensión, obesidad, enfermedades coronarias, atrofas óseas y musculares entre otras que hacen que la genética humana se deteriore y a su vez su tejido social que con ella conlleva. Las ECNT denominadas así por la Organización Mundial de la Salud, son en muchos indicadores de muchos países económicamente activos, una de las mayores causas de ausentismo laboral y fallecimiento de población en general y por su puesto Colombia no es la excepción. Por lo que se hace verdaderamente urgente crear medidas de choque que permitan disminuir índices de mala calidad de vida en la población en general y a su vez disminuir las pérdidas que se crean en las empresas a raíz de esto.

## **ANTECEDENTES**

### ✓ Antecedentes internacionales

En Chile se realizó un estudio donde se analizaron factores tales como nutrición y hábitos de vida saludables de los trabajadores, y las repercusiones que tienen estos en 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).

De igual manera se realizó un estudio en el año 2005 donde se determinó Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en funcionarios de una empresa de servicios financieros en Chile. miento se facilita. Dentro de las actividades propuestas se puede destacar: informar a los funcionarios de los resultados obtenidos; actividades educativas para promover estilos de vida saludables que involucren tanto a los funcionarios como a sus familias; seguimiento y control de aquellos individuos de mayor riesgo, a través de un programa de control de enfermedades crónicas no transmisibles (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 el nivel cognitivo-afectivo aumentan, las percepciones positivas sobre los beneficios psicológicos: mejora la autoestima; la percepción corporal; la sensación saludable; y los niveles de activación. Así mismo, se percibe disminución del estrés, de la tensión nerviosa, de la depresión y el cansancio (Reynaga Estrada, y otros, 2016).

#### ✓ Antecedentes nacionales

En Colombia se realizó un estudio en la ciudad de Medellín, que relaciono la falta de actividad física con el ausentismo laboral. Su principal conclusión fue; “La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad” (Martínez López & Saldarriaga Franco, 2008).

Se formuló un trabajo de grado en Bogotá Colombia donde se logró incluir y ejecutar un programa de actividad física basado en la flexibilidad; según la participación de la población que se observó durante el proceso y los resultados arrojados en la encuesta de evaluación se mejoró la salud laboral de los

empleados de la jornada nocturna de Matildelina bar; en otras palabras, se logró captar no solo la atención de la mayoría de empleados sino que también la de los entes administrativos (Díaz Murillo, 2011).

En cuestión con el género, la actividad física aplicada a las mujeres trabajadoras, en Bogotá se realizó un estudio en el impacto que podía o no genera la aplicación de un programa de actividad física laboral, donde se puede detallar que el protocolo del programa de promoción de actividad física aplicado produjo cambios en el fitness de las mujeres que lo completaron, lo que significa que este puede ser replicado con resultados efectivos tras su desarrollo (García Sánchez, Ramos, Páez, Pedroza, & Mendoza, 2011).

En Pereira se desarrolló una tesis de grado denominada “Identificación y caracterización de los programas de ejercicio físico, que se desarrollan en las empresas de Pereira” Esta investigación fue hecha con el objetivo de identificar y caracterizar los programas de ejercicio físico que se desarrollan en las empresas de Pereira. Para este efecto se tuvieron en cuenta veintinueve (29) grandes empresas según el Registro mercantil de Cámara de Comercio de Pereira, la información se obtuvo a través de una entrevista estructurada formalizada; elaborada a partir de los indicadores que corresponden a cada una de las variables. (Barrera Londoño & Giraldo Cardona, 2009)

#### ✓ Antecedentes regionales

Existen diversos estudios para la ciudad del Tolima que detallan factores implícitos en este estudio, pero no son de aceptación a las connotaciones laborales en las que se pueda enmarcar. Por ejemplo, un estudio donde habla la importancia de la actividad física en la ciudad de Ibagué (Orjuela, 2013). De igual forma estudios diversos donde se presentan estados físicos de personas en diversas 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 cuatro de la ciudad de Ibagué - Tolima” (Murillo Valencia, 2014).

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Las empresas en contexto general en la ciudad de Ibagué no cuentan con programas de mejora de calidad de vida con respecto a la salud de sus trabajadores. Algunas otras acogiendo legalmente el marco de salud ocupacional optan por tomar programas de pausas activas que poco a poco se han ido perdiendo y han terminado con programas sistematizados por medios de software que simplemente son omitidos por los trabajadores por la falta de calidad metodológica o se han vuelto una monotonía aburrida poco apta ya para los ambientes laborales. Lo que en contexto habla de un efecto poco mediador para la consecución de una salud laboral en los trabajadores. A esta situación se aúna la falta de cultura y conciencia por parte de la población en general para el cuidado propio de su salud y la mejora de hábitos de vida saludable que permitan alargar y mejorar sus años de vida. A continuación, se enumeran las problemáticas actuales con referente a la actividad física en las empresas de la ciudad de Ibagué.

- Falta de programas metodológicos que permitan mejorar la salud de los trabajadores y la transformación de sus hábitos de vida a partir de la actividad física.
- La necesidad latente de cambiar la mentalidad de la población en general y más específicamente de los trabajadores, para mejorar la calidad de vida.
- Altas tasas de ausentismo laboral y mortalidad a causa de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Grandes pérdidas económicas en las empresas a causa del ausentismo y la mortalidad de sus trabajadores.

## OBJETIVOS

### ✓ Objetivo General

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

### ✓ Objetivos Específicos

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

## MARCO CONCEPTUAL

- ✓ *Actividad física:* Por Actividad Física se ha considerado cualquier acción corporal intencionada, orientada a satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o recreativa, la que se lleva a cabo mediante la activación de la musculatura esquelética, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales. Se puede diferenciar entre la inactividad física y el concepto de sedentarismo, que se considera lo opuesto a ejercicio.

- ✓ *Ejercicio*: Ejercicio es aquella actividad física profesionalmente orientada o monitoreada, planificada, sistemática, repetitiva y seriada, que tiene como propósito la adquisición, mantención o recuperación de atributos físicos, tales como: resistencia cardio-vascular y respiratoria, flexibilidad, resistencia muscular y relajación. La adecuada dosificación de su volumen, intensidad y duración, permite modificar además la composición corporal.
  
- ✓ *Deporte*: Teniendo presente las diversas conceptualizaciones que existen respecto del deporte, se señala que el deporte puede quedar caracterizado por:
  1. La situación motriz en la que ineludiblemente está presente el movimiento o la acción motriz, a nivel mecánico y del comportamiento.
  2. El juego, con una finalidad lúdica.
  3. Las reglas, elemento básico que definen las características de la actividad y de su desarrollo.
  4. La institucionalización permite el reconocimiento, el control, el desarrollo y la implantación de los reglamentos.
  
- ✓ *Recreación*: El concepto de recreación se encuentra ligado al de tiempo libre, puesto que ese es el marco de tiempo en el cual sucede. De esta forma nuestra definición entiende la recreación como aquella 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)

## **¿CÓMO IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS EN EL ÁMBITO DEL TRABAJO?**

En este marco podemos pensar en la implementación de programas que tengan como objetivo la transmisión, formación y enseñanza, de ciertos patrones actitudinales y conductuales hacia los miembros de una organización. Dichos programas consistirían en el desarrollo de actividades que tengan como objetivo mejorar la salud a través de la práctica regular de ejercicio físico, construyendo un marco socio laboral en el que el individuo pueda mantener un estilo de vida saludable y auto-controlado. Por auto controlado se quiere significar que dicha práctica deberá ser desarrollada teniendo en cuenta el contexto en el que se lleva a cabo, y ser monitoreada cuidadosamente de acuerdo a objetivos previamente establecidos.

Tales programas se pueden agrupar en dos grandes categorías:

1- Programas de actividad y recreación físicas, tendientes a mejorar el estado de salud física del trabajador.

2- Programas de asistencia al trabajador para que mejore su estilo de vida, proporcionando asesoramiento sobre el control del estrés, control del peso corporal, información dietética y nutricional y conductas con relación al abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias.

Lo que se pretende conseguir con la incorporación de actividades físicas, deportivas y recreativas dentro de la empresa o institución es:

- Contribuir en la prevención de enfermedades crónicas, tales como, el sobrepeso y la obesidad y, las complicaciones de salud asociadas a estas: las enfermedades cardiovasculares, diabetes II, osteoporosis y cáncer de colon.
- Promover una salud integral entre todos los trabajadores.
- Incrementar la condición psicofísica del empleado para hacer frente a la demanda física de su puesto de trabajo.



- Disminuir el nivel de estrés físico y psicológico que pudiera padecer el empleado.
- Fomentar su sentido de pertenencia a la empresa.
- Establecer vínculos e impulsar el trabajo en equipo.
- Brindar un aporte para mejorar la salud y la calidad de vida de sus trabajadores.
- Favorecer un ámbito de trabajo saludable.
- Aumentar la productividad de la empresa.
- Contribuir en la reducción de riesgos de trabajo y disminución en el ausentismo.
- Producir un efecto revitalizador físico y mental.

[ CITATION Agu08 \l 9226 ]

## **DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGIA 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 pretende analizar cómo es y cómo se manifiestan diferentes aspectos con respecto a la salud de los trabajadores y su desarrollo en la empresa.

La segunda parte de este proyecto manifiesta una intencionalidad de formular estrategias que permitan desarrollar modelos de actividad física aplicadas a ambientes laborales lo que permite tomar una metodología de investigación-acción que permite producir cambios en la realidad estudiada. Por medio de este método nos preocuparemos por resolver los problemas específicos utilizando una metodología rigurosa. El objetivo de la utilización de este método es situarse en un contexto espaciotemporal, intencionalmente unido a la realidad de cada día que se origina a partir de la experiencia vivida.

Con un método de investigación mixto por la forma y tratamiento de los datos a obtener.

La población a donde se pretender impactar; es la ciudad de Ibagué donde se realizará un muestreo intencionado para la recolección de información.

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

*Tabla 1 ACTIVIDADES DEL PROYECTO*

Construcción de material bibliográfico.	Tabla de importancia "bibliografía".
	Construcción de material bibliográfico.
	Caracterizar la importancia de la bibliografía .
Valoración del estado actual de las empresas con respecto a programas de salud para sus trabajadores	Construcción de la herramienta de recolección de información primaria.
	Aplicación de la herramienta. (sondeo inicial)
	Análisis del estado actual.
	Validación de la información. ( Encuesta y reformulación del sondeo).
Caracterización del estado de programas de salud en las empresas de Ibagué.	Definición de causas y consecuencias
	Establecer prioridades dentro de los programas de salud en las empresas
Valorar el estado físico	Indagar sobre 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	Diseño de las estrategias.
-----------	----------------------------

estrategias y modelos de programas de actividad física laboral	Formulación de las estrategias.
	Revisión de la pertinencia de las estrategias.
Construcción Documentos Finales.	Construcción documento final de investigación.
	Construcción de la cartilla.

Prueba piloto de programas de actividad física laboral en las empresas de Ibagué	Implementación del programa diseñado
	Seguimiento al programa implementado en las empresas
	Revisión de la pertinencia del programa
Construcción Documentos Finales.	Construcción documento final

Fuente: El Autor

## RESULTADOS ESPERADOS

1. Conocer los programas de salud laboral en las diferentes empresas de la ciudad de Ibagué con el fin de analizar sus componentes.
3. Crear una estructura metodológica para la aplicabilidad de programas de actividad física en diversos contextos laborales que permitan mejorar la calidad de vida y el desempeño de los trabajadores.
4. Disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles y la mortalidad de los trabajadores a partir de la implementación de programas estructurados de actividad física.

## **IMPACTO ESPERADO**

Con el análisis del estado actual de la salud de los trabajadores de las diferentes empresas de la ciudad de Ibagué y su posterior creación de programas estratégicos de actividad física aplicada, se pretende disminuir la mortalidad a causa de enfermedades crónicas no transmisibles y a su vez que decaigan los índices de ausentismo laboral acompañado de una mejor productividad laboral lo que objetivamente llevara a un incremento económico de la ciudad de Ibagué.

## **CONCLUSIONES**

Se espera con el desarrollo de este proyecto alcanzar los resultados esperados y sobre todo impactar positivamente el desarrollo económico de una sociedad, aportando estrategias y formas de movimiento a partir de la actividad física. Dentro del planificado se considera que cuenta con los siguientes productos:

1. Artículo de divulgación científica que muestra un análisis de los programas de trabajo en salud implementados en las empresas de la ciudad de Ibagué.
2. Artículo de difusión científica que señala un estudio formal del estado de salud de los trabajadores en las diversas empresas de la ciudad de Ibagué, tomando como referencia las enfermedades crónicas no transmisibles.
3. Libro metodológico de programas de actividad física aplicados en entornos laborales.
4. Artículo de divulgación científica basado en los resultados posteriores a la implementación del programa razonado.
5. Tener un Manual para la Actividad Física en los Lugares de Trabajo, favorece a la prevención de sobrepeso y obesidad y de sus complicaciones

de salud, además del estrés físico y psicológico, y ayuda a mantener un estado psicofísico óptimo para que los trabajadores de la empresa tengan la suficiente condición física para el buen desempeño de su trabajo y mejora de su salud. También permite optimizar su rendimiento, no desde un punto de vista que los trabajadores estén plenamente en forma, sino que, el cuerpo del empleado sea cada vez más funcional y que esté en las condiciones más óptimas para la realización de sus funciones dentro de la empresa. Un trabajador sano y acondicionado está por más tiempo vinculado a su empresa, y además es más productivo y positivo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

CITATION Agu08 \l 9226 : , (Agustina Verón, 2008),