

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, BASADO EN LA FLEXIBILIDAD,  
PARA LOS TRABAJADORES DE LA JORNADA NOCTURNA DE  
MATILDELINA BAR, ENCAMINADO A MEJORAR LA SALUD  
LABORAL.**

**JUAN MANUEL DÍAZ MURILLO**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
RECREACION Y DEPORTE  
BOGOTÁ D.C 2011**

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, BASADO EN LA FLEXIBILIDAD,  
PARA LOS TRABAJADORES DE LA JORNADA NOCTURNA DE  
MATILDELINA BAR, ENCAMINADO A MEJORAR LA SALUD  
LABORAL.**

**JUAN MANUEL DÍAZ MURILLO**

**PROYECTO DE GRADO PARA OBTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

**ASESORES: MIGUEL ÁNGEL ORJUELA**

**JAIRO ROSAS TIBABUZO**

**LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACION Y DEPORTE  
BOGOTÁ D.C 2011**

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

Bogotá 11 de Octubre de 2.011

## **AGRADECIMIENTOS.**

Este proyecto de grado es el resultado de un proceso investigativo, realizado con dedicación, voluntad, esfuerzo y sobre todo con toda mi energía; con el apoyo y la participación de formas de pensar y sentir de grandes seres humanos y lo que es más importante, plantearse, producir y concretar una meta.

Gracias a mis asesores y futuros colegas, los docentes **Miguel Ángel Orjuela** y **Jairo Rosas Tibabuzo**, quienes a pesar de mis inconsistencias permitieron el desarrollo del proyecto y nunca me detuvieron en mi iniciativa. Su objetividad fue fundamental.

Agradezco a **Ciro Andrés Villazón**, socio, jefe y amigo quién me abrió las puertas de Matildelina Bar, permitiéndome realizar la implementación del proyecto.

Infinitas gracias a la Universidad Libre por brindarme las herramientas necesarias para creer en mi vocación, hacer de mí un mejor ser humano y así comenzar cumplir con uno de mis sueños, ser docente.

Por último y con gran cariño a todas aquellas personas que no solo participaron en esta propuesta, sino también a quienes he conocido hasta el día de hoy, pues, en su paso por mi vida hicieron crecer en mi la capacidad de solucionar cualquier tipo de adversidad que se me presentara, ya que, de de todo el mundo siempre hay algo que aprender; lo bueno para que le pase a uno y de lo malo para que en lo posible no sea nuestra realidad.

## DEDICATORIA.

A mi Padre, **MANUEL JOSE DÍAZ MUÑOZ** (q.p.d), quién con su sabiduría y grandes enseñanzas guía mis pensamientos y mi alma.

A mi Mamá, la Señora, **Elva Lucila Murillo de Díaz**, quién con su infinito amor da sentido y fortaleza a mi vida.

A mi Hermano, Oficial de la Armada Nacional, **Díaz Murillo José David**, quién es mi único y verdadero amigo, así como también mi gran ejemplo en la vida.

A mi ahijada putativa, **Karen Juliana**, quién es la hermanita que nunca tuve.

Especialmente a **DIOS** todo poderoso, quién es el pilar fundamental de un regalo llamado vida, del cual disfrutamos con todo y empaque el cual se denomina universo.

**Juan Manuel Díaz Murillo**

## CONTENIDO

Pg.

### INTRODUCCION

#### 1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA .....	6
1.3 ANTECEDENTES .....	7
1.4 JUSTIFICACION .....	13
1.5 OBJETIVOS .....	16
1.5.1 Objetivo general .....	16
1.5.2 Objetivos específicos.....	16

#### 2. MARCO TEORICO 17

2.1 <b>Actividad Fisica</b> .....	18
2.2 <b>Actividad Fisica y su Sub-Categorias</b> .....	18
2.2.1 Objetivos de la actividad física, relacionadas con el comportamientos individual y social .....	30
2.2.2 Beneficios de la Actividad Fisica .....	32
2.3 <b>La Flexibilidad</b> .....	35
2.3.1 Entrenamiento de la Flexibilidad .....	39
2.3.2 Beneficios de la flexibilidad .....	42
2.4 <b>Salud</b> .....	48
2.5 <b>Salud Laboral</b> .....	51
2.6 <b>Salud Ocupacional</b> .....	59

#### 3. MARCO LEGAL 64

3.1 Ley 100de 1.993.....	64
3.2 Decreto 614 de 1.984 .....	67
3.2.1 Artículo 22 (cap II) .....	68

<b>4. METODOLOGIA</b>	<b>70</b>
4.1 Método .....	72
4.2 Población.....	74
4.3 Muestra .....	75
4.4 Instrumentos para la recolección de Información .....	76
<b>5. PRESENTACION Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA</b>	<b>91</b>
5.1 Introducción.....	91
5.2 Justificación.....	94
5.3 Objetivos .....	96
5.3.1 Objetivo General .....	96
5.3.2 Objetivos Especificos .....	96
5.4 Contenidos .....	97
5.5 Cronograma .....	107
<b>6. RESULTADOS DE LA APLICACION</b>	<b>128</b>
<b>7. IMPLICACIONES PEDAGOGICAS</b>	<b>140</b>
<b>8. CONCLUSIONES</b>	<b>142</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>144</b>
<b>10. BIBLIOGRAFIA</b>	<b>158</b>



**Universidad Libre De Colombia**  
**Proyecto Investigativo**

**RESÚMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN**  
**COLOMBIA**

<b>Título</b>	PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, BASADA EN LA FLEXIBILIDAD, PARA LOS TRABAJADORES DE LA JORNADA NOCTURNA DE MATILDE BAR, EN CAMINADA A MEJORAR LA SALUD LABORAL.
<b>Autor</b>	Días Murillo Juan Manuel.
<b>Asesor:</b>	Lic. Miguel Angel Orjuela Rodríguez.
<b>Publicación</b>	Bogotá, 2011, 168 Pàgs.
<b>Palabras claves</b>	educación física actividad física, flexibilidad, salud laboral

**Descripción**

Propuesta investigativa donde el autor hace una propuesta pedagógica, mediante la actividad física con énfasis en la flexibilidad, desarrollados

en un contexto laboral y con un programa de actividad física con el fin de mejorar la salud laboral de los empleados de Matildelina bar.

## **Resumen**

En el desarrollo del proyecto investigativo se pretende crear un programa de actividad física que sea beneficios dentro de un contexto laboral brindando unidades didácticas que permitan a la actividad física influir dentro de su salud laboral.

Se reconoce a la flexibilidad como la cualidad más acorde al contexto social al que se pretende incursionar y eje principal para el proceso de aplicación del programa de actividad física; otorgándole de esta manera la característica de elementos socializados de todos los conceptos principales sobre los cuales se basó la propuesta.

En este caso se crearon espacios para ejecutar el contenido de las diferentes unidades didácticas sin que afectase la jornada laboral de los empleados de Matildelina bar, sino que más bien contribuyese a un mejor rendimiento laboral beneficiando la salud a través de la actividad física.

De esta forma se logró fomentar hábitos de salud en una nueva población que no fuese estrictamente de carácter pedagógico pero sí de carácter formativo aportando elementos de convivencia que mejoraron la interacción social de todas las personas y por ende que influyesen positivamente en su espacio laboral.

Estableciendo la importancia y la implementación de éste tipo de programa, se favorecieron los intereses de un equipo de trabajo por medio de un conducto base como lo es la educación física y el reconocimiento de un recurso humano que aporó a la consecución de objetivos que los cuales forjaron una estructura sólida en el desarrollo de las actividades programadas ya que favorecen, fortalecen y potencian el proceso grupal con tolerancia y buena actitud durante las horas laborales esto lleva a que exista un mejor rendimiento laboral.

## INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación pretende mediante la elaboración e implementación de una propuesta, orientada bajo un orden pedagógico que busca resaltar la importancia de la actividad física por medio del ejercicio físico basado en una de las cualidades físicas, como lo es la flexibilidad y reflejar sus beneficios dentro de un contexto laboral; ya que esta cualidad me permitió acoplar un programa donde se reflejen los resultados en el tiempo disponible por las personas participantes, puesto que otras cualidades físicas, velocidad, fuerza y resistencia, requieren de una mayor disciplina, un mayor esfuerzo y más disponibilidad de tiempo; así como también la flexibilidad será la cualidad más relevante hacia el aporte del concepto **salud laboral**, porque, no requiere un gran esfuerzo sino que más bien si se trabaja de la manera adecuada puede ayudar a bajar los niveles de agotamiento laboral y de forma pasiva beneficia las actividades de trabajo, desde el aspecto individual y por ende, se mejore el rendimiento en cada turno asignado. La propuesta se basó en actividades físicas y de tipo recreo-deportivas apoyadas en las actuales normas de salud ocupacional que rigen en nuestro país y reglamentadas por el ministerio de protección social de Colombia, de la misma forma mostrar el valor que constituye mejorar la salud laboral de los trabajadores de Matildelina bar, por medio de la actividad física; este bar está ubicado en la calle 81 No 11-34 (zona rosa) de Bogotá.

Las pautas pedagógicas dentro de la propuesta tienen como objetivo, dar a conocer un diseño de práctica pedagógica con el fin de contribuir al mejoramiento de la salud laboral de los trabajadores antes mencionados bajo la orientación de un futuro docente en proceso de formación en

licenciatura en educación física recreación y deportes . El identificar problemas y dificultades a cerca de la práctica de actividades físicas se realizó bajo un proceso de investigación y recopilación de datos, utilizando la encuesta como herramienta de trabajo y que fue realizada a cada uno de los trabajadores de Matildelina, con el fin de seleccionar la población hacia la cual fueron dirigidas las prácticas de actividades físicas y recreo-deportivas; iniciando con una valoración básica de la flexibilidad en cada uno de ellos; con el objetivo de desarrollar un programa de actividades físicas adecuado a sus posibilidades en situación normal, pues es un trabajo que se dedica a la atención al cliente y fomentar la diversión.“Un lugar de trabajo saludable es aquel que promueve el bienestar personal, con hábitos saludables (alimentación equilibrada, evitar el abuso del alcohol y el tabaco, ejercicio físico regular), tiene un ambiente laboral ergonómico que protege de riesgos físicos y psicológicos. Así la persona puede desarrollar sus actividades productivas-profesionales de manera más confortable”<sup>1</sup>.

Con este argumento pretendo encaminar la intención del proyecto, no solo desde la salud preventiva sino que se fortalezca la salud laboral de las personas que participen en este proceso.

La propuesta se implementó y se registraron los detalles con el fin de resaltar los aspectos positivos que permitieron desarrollar el programa, así como también mostrar las posibles dificultades en el transcurso de su implementación y finalmente identificar los aportes, logros y beneficios que pueden obtener el grupo de trabajo en su papel de objeto de estudio.

---

<sup>1</sup> Bonatti Carla/art. Consejos para crear un ambiente saludable (Universidad Bello Andrés) /20-10-2.008

## **1. EL PROBLEMA.**

### **1.1 Planteamiento del Problema.**

El trabajo en esta propuesta tendrá en cuenta los resultados obtenidos por una encuesta de diagnóstico inicial formulada a los empleados de Matildelina, por consiguiente, se creó un programa adecuado a la necesidad de mejorar la salud laboral mediante la flexibilidad en la actividad física.

En este sentido se aplicó una encuesta como herramienta de investigación, la cual nos proporcionó información acerca de un gran número de efectos beneficiosos, como los señalados por los encuestados (verse y lucir bien, para mejorar su salud, mejorar su ambiente laboral, mejorar su condición física y por gusto al deporte). Se evidencia que la actividad física que se realiza en el bar es nula, pues no se tiene en cuenta el concepto de salud laboral para sus trabajadores quienes se caracterizan por mantener una jornada laboral entre ocho y nueve horas los días jueves viernes y sábados en jornada nocturna (por lo general de 7:30 pm a 4:00 am) las actividades realizadas durante estas jornadas se basan en atención al cliente, fomentar la diversión y el esparcimiento en el establecimiento, dentro de las funciones del bar encontramos los siguientes cargos:

Administrativos: Estos cargos se clasifican en: Gerente, administrador, jefe de personal, e ingeniero de sonido; ellos se encargan de supervisar

las funciones del personal operativo, permaneciendo de pie, subiendo y bajando todas las secciones que tienen escaleras. Durante toda la jornada laboral, los tres días de la semana y realizando recorridos dentro de toda la estructura del bar.

Operativos:

Meseros: Su trabajo se basa en la atención al cliente, deben conocer todos los productos que el bar ofrece (especialmente los tipos de licores y comida), en cuanto a la actividad física que realizan durante el turno se observa que, permanecen de pie la mayor parte de la jornada, realizan recorridos continuos por las secciones asignadas, en algunas de estas zonas deben subir y bajar escaleras, con el fin de suministrar los pedidos de los clientes de una manera eficiente.

Logística y Seguridad: Son los encargados de manejar o coordinar los recursos humanos y herramientas de trabajo del establecimiento, bajo parámetros de organización logística; la mayor parte de su jornada laboral están de pie en sitios visibles para brindar un ambiente de seguridad, también realizan recorridos constantes por las diversas zonas del lugar; se encargan de ubicar a los clientes en determinados espacios, esto conlleva a que tengan que alzar mesas y sillas para poder acomodar a los clientes y en algunas ocasiones recurren la persuasión hacia clientes que pueden llegar a afectar la tranquilidad del bar, procediendo a tomarlos fuerte para calmarlos.

Músicos: Ellos son las personas que amenizan la estadía de los clientes en el establecimiento, están de pie durante dos tandas de música en vivo, cada una con una duración de cuarenta minutos a una hora, durante este lapso de tiempo tienen que estar en constante movimiento llevando un adecuado compás de la música con sus movimientos corporales, según el tipo de instrumento y/o el ritmo musical.

Como se evidencia en las funciones de cada cargo, las actividades físicas realizadas por cada uno de ellos son muy limitadas. La mayoría de los empleados no realizan ningún tipo de actividad física (ver encuesta pág. 78-71) que contribuya a su salud laboral. Por tanto, se identifica que existe una ausencia de actividad física que fomente hábitos saludables en los trabajadores, además se ha demostrado que quienes realizan ejercicio físico controlado, mejoran la salud laboral, se crean hábitos mucho más sanos, como el que pretende trabajar esta propuesta por medio de la flexibilidad gracias a la facilidad con la que se puede adaptar el programa hacia el cubrimiento de las necesidades y perspectivas de las personas que participan en él, y por otro lado pueden llegar a disminuir el riesgo de molestias físicas que se pueden presentar en la ejecución de sus tareas laborales.

Las principales razones que refleja la propuesta para implementar un programa de actividad física en el bar, surgen de la necesidad de crear un ambiente pedagógico que promueva la importancia de mantener un adecuado manejo sobre los aspectos positivos que se le atribuyen a la actividad física.



**La ausencia de un programa de actividad física que permita fomentar el mejoramiento de la salud laboral de los trabajadores de Matildelina.**

## **1.2 Formulación del Problema.**

¿Qué beneficios y resultados se generarán a partir de la inclusión y ejecución de un programa de actividad física basado en la flexibilidad, encaminado a mejorar la salud laboral de los empleados de la jornada nocturna de Matildelina Bar?

### **1.3 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.**

Aunque existen algunos antecedentes que dan cuenta de la implementación de programas con características particulares en las empresas, no hay ninguno en especial que dé a conocer la forma, la duración y en general que maneje una estructura similar a la de este proyecto. Luego de realizar una búsqueda bibliográfica a cerca de el proyecto de investigación que se adelanta, se puede decir que se hallaron algunos trabajos de grado, artículos de revista e informes de investigación, que hacen referencia a la actividad física y salud laboral; a continuación se relacionan algunos de ellos:

Distintos autores nos dan a conocer los aspectos positivos de realizar actividad física, según José Devís Devís en su libro *Actividad Física Deporte y Salud*, nos presenta una opinión acerca de las relaciones entre la actividad física y la salud, integrando las dimensiones personales, sociales y medioambientales. “Se presentan de forma relacionada los beneficios y los riesgos de la actividad física y se dedica una atención especial al tipo de actividad física que realizamos los seres humanos, la forma de realizarla y las características personales de los participantes por ser factores determinantes en la relación riesgo-beneficio”<sup>2</sup>.

En toda empresa existen riesgos laborales que indican el valor que hoy día adquieren conceptos básicos como lo es el de salud ocupacional, pues mediante pautas específicas se disminuyen ciertos aspectos como

---

<sup>2</sup> Devís Devís José/Biblioteca temática del deporte-Actividad física, deporte y salud/2.000

los denominados Panorama de factores de riesgo ocupacional, el cual según la Universidad del Valle en su artículo sobre salud ocupacional lo define así: “Es el reconocimiento pormenorizado de los factores de riesgo a que están expuestos los distintos grupos de trabajadores en una empresa específica, determinando en éste los efectos que pueden ocasionar a la salud de los trabajadores y la estructura organizacional y productiva de la empresa”<sup>3</sup>.

Una vez se analiza el panorama de factores de riesgo, las empresas deben optar por mantener un adecuado ambiente laboral a partir de la creación de un programa de salud ocupacional; programa que según Geovanny Zúñiga Castañeda, se basa en “la planeación, organización, ejecución, control y evaluación de todas aquellas actividades tendientes a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores con el fin de evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales”<sup>4</sup>.

En este sentido la propuesta investigativa señala los siguientes antecedentes:

En la biblioteca del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid se encontró una tesis de grado que se enfoca en trabajos con el Adulto Mayor; Las bandas elásticas, un medio para el mejoramiento de la fuerza

---

<sup>3</sup>Universidad del Valle/art. Panorama de Factores de Riesgo Ocupacional/2.004.

<sup>4</sup> Conceptos básicos en salud ocupacional y sistema general de riesgos profesionales en Colombia/Zúñiga Castañeda Giovanni/2.004

muscular en adultos mayores, cuyo objetivo fue investigar la influencia de las bandas elásticas para el mejoramiento muscular del adulto mayor, ya que con el paso de los años disminuye la capacidad para generar músculo, lo que repercute en mayor incidencia y manifestación de los adultos mayores de presentar sarcopenia (pérdida de masa muscular reflejada en la fuerza y la funcionalidad lo que se relaciona con el envejecimiento), osteoporosis y síndrome de fragilidad. Aunque esta propuesta no trabaja con el tipo de población hacia la cual va dirigida la investigación del proyecto; podemos tomar como referencia varios de estos conceptos con el fin de resaltar la importancia de la actividad física y su forma de trabajo.

El trabajo se realizó con un grupo de adultos mayores, en donde se quiso demostrar que al realizar ejercicios físicos con bandas elásticas se puede ganar tonicidad y resistencia muscular, similar a otros medios como las pesas o las máquinas de fortalecimiento muscular. Cabe resaltar que las bandas elásticas además constituyen un medio seguro, de fácil manejo, bajo costo de adquisición y mantenimiento. Este tipo de trabajo se podría adaptar a nuestra propuesta por su fácil implementación e inclusión dentro del tipo de personas hacia las cuales se dirigirá la investigación.

Así mismo se encontró el proyecto llamado, El mejoramiento físico integral como mediador positivo en el rendimiento de la actividad laboral y la prevención de la enfermedad en adultos, usuarios del Gimnasio de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín, realizado por Erik René Villada Escobar, de la Universidad de Antioquia; en donde se señalan los siguientes aspectos importantes: “Se puede hablar de condición física saludable como un estado dinámico de energía y

vitalidad, que permite a las personas llevar a cabo tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades derivadas de la falta de actividad física, a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual a experimentar plenamente la alegría de vivir”<sup>5</sup>. Otros presentan una noción más accesible a la naturaleza humana, “como es la de bienestar, entendida como: capacidad de funcionar adecuadamente, sensación y percepción placentera, garantía y disfrute de una supervivencia digna, donde se da la satisfacción de las necesidades básicas, se garantiza la realización de las potencialidades y el acceso a oportunidades”<sup>6</sup>. Todo lo anterior fortalece la esencia del proyecto.

“Si se analiza el cuerpo humano, se comprende que su diseño es para el movimiento, por lo que todas sus partes requieren de ejercicio, lo que le permite mantenerse funcional; la negación del movimiento implica un alto riesgo de enfermar”<sup>7</sup>. Existe pues, una búsqueda de longevidad en las vidas mediante el cuidado de los cuerpos a todos los niveles. En este sentido la actividad física es un factor que contribuye a la mejora de la salud y a una mejor calidad de vida en estas edades. Especialmente en el adulto y su entorno laboral; una idea fundamental es que en la adultez y vejez, se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

---

<sup>5</sup> Villada Escobar Erik René/El mejoramiento físico integral como mediador positivo en el rendimiento de la actividad laboral y la prevención de la enfermedad en adultos, usuarios del Gimnasio de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín/2.009

<sup>6</sup> Franco Saúl/El mejoramiento físico integral como mediador positivo en el rendimiento de la actividad laboral y la prevención de la enfermedad en adultos, usuarios del Gimnasio de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín/2.009

<sup>7</sup> Villada Escobar Erik René/El mejoramiento físico integral como mediador positivo en el rendimiento de la actividad laboral y la prevención de la enfermedad en adultos, usuarios del Gimnasio de la Casa Club del Egresado de la Universidad de Medellín/2.009

El ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos. Las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios. La propuesta manifestará la importancia de estos conceptos permitiendo que las personas que se sienten bien con la actividad física también observen que su salud laboral mejora con los anteriores aspectos.

Finalmente señalamos el valor agregado que proporciona la inclusión de actividad física en una población, su implementación a través de un programa adecuado y sus beneficios; las personas conforme ingresan a la etapa adulta, reducen significativamente la práctica de actividad física, llámese natural, por lo que deben recurrir a las estrategias de planificación del tiempo, para involucrarse en actividades de ejercicio físico, continuas y orientadas por profesionales en educación física, con el objetivo de garantizar un proceso adecuado. El ejercicio físico es definido de la siguiente manera: “como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo, que se realiza para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física, cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable se habla de sedentarismo”<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup>Dra. Nieves Palacios/Beneficios de la actividad física para la salud/Agosto 2.000

El enfoque dado al estudio pretende reconocer la trascendencia e importancia en su etapa inicial, se propondrá implementar un plan de entrenamiento encaminado a atacar las falencias encontradas a nivel físico y de salud laboral mediante la flexibilidad, asimismo la implementación de actividades deportivas, de integración, de motivación al trabajo y que fortalezcan lo cognitivo-social tratando de mejorar el proceso natural de las personas que trabajan mucho y otorgan poca importancia a su salud.

#### **1.4 JUSTIFICACIÓN.**

La propuesta investigativa acerca de la implementación de un programa que tiene como meta mejorar la salud laboral de los empleados de una empresa, nace desde la falta de interés que se observa por parte de las empresas, compañías y distintas instituciones hacia la actividad física, pues el desconocimiento por parte de estas afecta la promoción y transmisión en relación con la utilización del deporte y la actividad física como medio para disminuir riesgos profesionales en el ámbito laboral.

Según Juan Pablo Forero Franco, en su artículo de medicina bogotana de la revista protección y seguridad, nos dice que: “la proliferación de reportes acerca de la actividad física refleja un creciente interés por el ejercicio, en relación con los resultados obtenidos sobre la salud y teniendo en cuenta la definición de la organización internacional del trabajo OIT, sobre salud ocupacional, se podrá considerar al ejercicio como una actividad primordial para una adecuada salud en el ambiente laboral”<sup>9</sup>. De esta manera el ejercicio aporta hacia la promoción de un nivel de vida más apto hacia el bienestar físico dentro de su lugar de trabajo.

Por otra parte los más beneficiados serían los trabajadores quienes contarían con un cambio radical en su formación humana a través de la educación física ya que esta se presta como hilo conductor de actos educativos que quieren justificar los cambios que surgen en los procesos de enseñanza y aprendizaje de la educación física. A partir de estos

---

<sup>9</sup> Forero Franco Juan Pablo/MD Revista Protección y seguridad art. De medicina/Bogotá mayo-junio 1.993



procesos se considerará a la actividad física como elemento primordial y de impulso en las actividades laborales para mejorar su motivación en aspectos encaminados a mantener estable su bienestar físico, mental y social; pues serán actividades encargadas de prevenir molestias físicas, promover un cambio en su salud laboral, controlar mejor su calidad de vida y recuperar el disfrute de su vida en plenitud.

Si observamos bien las empresas tienden a incrementar su rentabilidad mientras existan menos riesgos profesionales dentro de su nómina pues así disminuyen los posibles costos que se generan a partir de la utilización de sus seguros; el interés que despierta esta propuesta es mejorar la salud laboral de quienes participen ya que es un campo de acción poco explotado y que podría representar un incremento en el ámbito laboral de los futuros licenciados en educación física, así como también el aumento de la rentabilidad en aspectos ya mencionados para las empresas que propongan la utilización de estos programas dentro de su ciclo laboral. Por su parte la sociedad para la gestión de recursos humanos Society for Human nos dice que: “los programas encaminados a ayudar a los empleados a mejorar sus hábitos de salud representan grandes ventajas para una empresa principalmente la disminución en los costos de atención en salud”<sup>10</sup>. Por estas razones es fundamental realizar un proyecto pedagógico investigativo que fomente la promoción de la actividad física hacia la población que será objeto de estudio para que desarrolle un estilo de vida más activo y como medio de interacción y convivencia que les permita mejorar su productividad y la calidad en cuanto a salud pública se refiere en nuestra sociedad, dentro de un programa que mejorará la salud laboral de los empleados del bar

---

<sup>10</sup> Babcock Pamela/art. De society for Human Resource Management/3-17-2.008

Matildelina, desde la identificación de necesidades serán expuestas mediante la implementación de actividades físicas que se mencionarán en la elaboración del presente documento.

## **1.5 OBJETIVOS.**

### **1.5.1 Objetivo General**

Incluir y ejecutar un programa de actividad física, basado en la flexibilidad, con los trabajadores de la jornada nocturna de Matildelina bar, encaminado a mejorar su salud laboral.

### **1.5.2 Objetivos Específicos.**

- Identificar en que condición se encuentra la cualidad física de la flexibilidad en los empleados, para establecer un diagnostico inicial de trabajo.
- Crear e implementar dentro de un espacio, formas de actividad física que permitan fortalecer la flexibilidad de cada trabajador hacia la ejecución de trabajos dinámicos.
- Identificar el impacto de la propuesta, como resultado de la aplicación de un programa de actividad física en los empleados participantes.

## **2 MARCO TEÓRICO.**

El marco teórico permitirá señalar los referentes bibliográficos bajo los cuales se soporta teóricamente la organización de los conceptos claves del proceso investigativo. Las fuentes nos señalan historia e importancia de los mismos.

En primer lugar se dará a conocer el concepto de actividad física orientado hacia la necesidad del proyecto, por tanto, las fuentes del concepto actividad física son:

Manual de evaluación de la actividad física publicado por el departamento de salud y asistencia pública-Centros para el control y prevención de enfermedades (C.D.C) y el libro Estrategias de intervención en la educación para la salud desde la educación, escrito por Delgado Fernández Manuel-Tercedor Sánchez Pablo, estas dos fuentes nos señalan los siguientes conceptos de actividad física.

## 2.1 ACTIVIDAD FÍSICA.

En primera medida es importante dar a conocer el concepto de actividad física, bajo el cual nos basaremos para desarrollar la propuesta investigativa. “La actividad física es representada por cualquier movimiento (o conjunto de movimientos) corporal, producidos por el músculo esquelético que provocan un gasto energético; convirtiéndose en un pilar básico para mejorar la calidad de vida. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico, habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural, sin las cuales en muchos casos no se podría llegar a entender por qué las personas realizan las actividades que realizan y no otras”<sup>11</sup>.

“La actividad física reduce el riesgo de muchas enfermedades y condiciones crónicas, está asociada con baja morbilidad y mortalidad y mejora el estado funcional y la calidad de vida”<sup>12</sup>. En este sentido a nivel global se viene observando la implementación de dietas como estrategia global, apoyada en la actividad física hacia los países que están en vía de desarrollo y algunos más avanzados. “Muchos países en América Latina han reconocido que incrementar el nivel de actividad física en la población es un aspecto prioritario de salud, pero pocos son los países que han elucidado programas nacionales para la promoción de la misma. Docenas de programas innovadores de promoción de actividad

---

<sup>11</sup>Manual de evaluación de la actividad física/Departamento de salud y asistencia pública/Centros para el control y prevención de enfermedades 2.006

<sup>12</sup>Manual de evaluación de la actividad física/Departamento de salud y asistencia pública/Centros para el control y prevención de enfermedades 2.006

física basados en la comunidad han surgido alrededor de la región”<sup>13</sup>. Según esto, la pretensión es compartir la suficiente información sobre la implementación de los programas acerca de actividad física, sobre todo, procurando que estos programas sean evaluados cuidadosamente.

En el párrafo anterior se comienzan a señalar las principales virtudes observadas por la OMS, lo que se pretende implementar desde la actividad física a través de organizaciones que promueven los objetivos y beneficios de este concepto a nivel general.

“La actividad física no tiene por qué poseer las características que se comentarán a continuación que debe tener el ejercicio físico, pero en algunos casos puede cumplirlas, siendo posible de diferenciar entre uno y otro por una persona externa a la que realiza la propia actividad, que es la que conoce la intencionalidad y voluntariedad del movimiento realizado”<sup>14</sup>. Esta actividad física puede tener varias vertientes o finalidades.

- Utilitaria. Abarcaría fundamentalmente a las actividades laborales y tareas domésticas.
- De tiempo libre, eminentemente con carácter lúdico y recreativo. Abarcaría al ejercicio físico, juego, así como el deporte y el entrenamiento (que pueden llegar a ser entendidos como trabajos profesionales) y la danza.

---

<sup>13</sup>Manual de evaluación de la actividad física/Departamento de salud y asistencia pública/Centros para el control y prevención de enfermedades 2.006

<sup>14</sup> Estrategias de Intervención para la salud desde la educación física/Delgado Fernández Manuel-Sánchez Tercedor Pablo/pág. 23-24

- Educación Física, entendida como actividad con carácter educativo, lo cual no excluye que algunas de las acepciones anteriores no puedan servir para formar a la persona”.

La pretensión que tiene la actividad física en nuestro caso es utilizarla como medio educativo, pedagógico para la inclusión en un ambiente laboral y con la finalidad de mejorar la salud laboral. “Dado que este término abarca todo tipo de movimiento que pueda realizar el ser humano en su vida cotidiana, mientras que el concepto de movimiento se circunscribe al fenómeno más neurobiológico de contracción muscular y su consecuencia en la traslación del cuerpo, en esta propuesta lo consideraremos como concepto que abarca a los demás el de actividad física”<sup>15</sup>.

“Es necesario hablar de los aportes que condicionan a la actividad física en la salud para mantener un adecuado estilo de vida que hace parte de la dimensión bio-físico-social de una persona. Es un hecho cultural e histórico, ocasionado por la disminución y falta de esfuerzo físico realizado en países con alto nivel de desarrollo industrial y tecnológico. Antiguamente, así como en culturas coetáneas a la nuestra que no tienen tal nivel de desarrollo, el trabajo físico sigue siendo una característica que define su forma de vida y se ha mostrado claramente relacionada con un adecuado estado de salud de sus individuos. Por tanto, es el fenómeno del incremento del sedentarismo el que está llevando en la actualidad al estudio pormenorizado de la relación entre actividad física y salud, y de

---

<sup>15</sup> Estrategias de Intervención para la salud desde la educación física/Delgado Fernández Manuel-Sánchez Tercedor Pablo/pág. 23-24

ambos con la calidad de vida, análisis que aunque puede considerarse muy antiguo, se ha convertido en uno de los temas básicos de las ciencias de la actividad física y del deporte (CCAFD) de finales del siglo XX y de principios del siglo XXI”<sup>16</sup>.

Desde hace varios años la actividad física aporta beneficios al hombre y a medida que los tiempos cambian su contexto también adaptando a la actividad física al mundo laboral del mismo. “Además en nuestro país se está apreciando un aumento de la mortalidad y un empeoramiento de la calidad de vida, a pesar de las mejoras a nivel médico y farmacológico. Posiblemente la razón se encuentre en el cambio de hábitos de vida ocurridos en las últimas décadas, como consecuencia del mayor desarrollo socio-económico. Entre estos hábitos se encuentran el empeoramiento de la alimentación, la disminución del grado de actividad física desarrollado por las personas, el aumento del consumo de tabaco y alcohol, el estrés de la vida moderna, el aislamiento individual dentro de una sociedad masificada, etc.”<sup>17</sup>. Para nuestra propuesta es valioso reconocer especialmente la disminución del grado de actividad física desarrollado por las personas, pues, es la principal razón para crear y fomentar espacios que permitan dar a conocer los resultados de practicarla.

---

<sup>16</sup>Manual de evaluación de la actividad física/Departamento de salud y asistencia pública/Centros para el control y prevención de enfermedades 2.006

<sup>17</sup>Manual de evaluación de la actividad física/Departamento de salud y asistencia pública/Centros para el control y prevención de enfermedades 2.006



“La actividad física compuesta por las danzas, los juegos, la gimnasia y los deportes, su intención es actuar como estímulo para la creación de destrezas y obtener armonía y agilidad en los movimientos. Así mismo, temple el carácter de las personas, da vigor, fortalece la voluntad, fomenta el orden y la disciplina. La actividad física siempre estuvo presente en el individuo, desde sus comienzos, pero siempre con la participación directa del individuo, donde él mismo era el protagonista de la actividad elegida. Pero hoy en día, la mayor preocupación de los profesionales de la actividad física (docentes de educación física), es tratar de movilizar a individuos en pro de la ejecución de ejercicios, movimientos, o de simple participación de actividades físicas”<sup>18</sup>. Los componentes anteriormente mencionados nos dan a conocer distintos estilos de trabajo dentro de la actividad física para así también reconocer al ejercicio físico como herramienta fundamental para la ejecución del proyecto, en este sentido el concepto más acorde a esta propuesta es el formulado por el libro Estrategias de intervención en la educación para la salud desde la educación, escrito por Delgado Fernández Manuel-Tercedor Sánchez Pablo, y el aportado por González Aramendi, José Manuel.

---

<sup>18</sup>Manual de evaluación de la actividad física/Departamento de salud y asistencia pública/Centros para el control y prevención de enfermedades 2.006

### **2.1.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS SUB-CATEGORÍAS.**

No se deben mezclar los conceptos que componen la actividad física, es importante reconocerlos para que en la medida en que se tenga claro cada uno de ellos podremos utilizar algunas de sus características como medio de obtención de resultados en la ejecución del proyecto.

La actividad física está compuesta por dos sub categorías importantes, el ejercicio físico y el deporte. Por consiguiente daremos a conocer estos dos conceptos:

**EJERCICIO FÍSICO:** El ejercicio físico, muchas veces es interpretado como entrenamiento físico (lo que no haremos en este proceso), pero si será utilizado para orientar el proceso de la flexibilidad en los trabajadores. “Cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física o también de las capacidades y habilidades motrices (aprendizaje motor). Por tanto, el ejercicio físico constituye un estímulo para desarrollar y perfeccionar todas las cualidades psico-físicas de las personas (consecución de adaptaciones morfo-funcionales, y mejora de aspectos psico-afectivos y de relación social)”<sup>19</sup>.

De manera sintética, para que un movimiento sea ejercicio físico, tiene que tener las siguientes características:

---

<sup>19</sup> Estrategias de Intervención para la salud desde la educación física/Delgado Fernández Manuel-Sánchez Tercedor Pablo/pág. 23-24

- Voluntariedad. Actos con plena conciencia.
- Intencionalidad. Actos con una intención clara. En Educación Física, será educativa y en actividad física para la salud, deberá ser promotora de la misma.
- Sistematización. Acto pensado con un determinado orden, intensidad y dificultad, entre otras características.

Estas características orientan trabajos específicos en la actividad física, por lo general son utilizadas para dar un orden. Lo importante es identificar el instante propicio en el que las podamos utilizar para orientar nuestro trabajo.

“El ejercicio físico ejerce diversas acciones sobre el organismo que contribuyen a impedir o impiden, por sí mismas, la aparición de algunas enfermedades como por ejemplo la obesidad; por otra parte, existen estudios como los de Paffenbarger que sugieren una mayor supervivencia de los individuos físicamente activos, por lo que tenemos razones para pensar que el ejercicio físico fomenta la salud y eficacia tanto del individuo como de la comunidad, y así constituye una forma de acción que la comunidad puede aplicar para conservar la salud individual y colectiva”<sup>20</sup>. De lo anteriormente dicho podríamos decir que la salud pública maneja un tema primordial como lo es el ejercicio físico, con la convicción que se puede beneficiar la calidad de vida de las personas, gracias a su influencia directa y positiva sobre la capacidad de auto movimiento.

---

<sup>20</sup> Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud/Sánchez Ortega Ricardo/1.992

El principal factor al que se orientara al ejercicio físico no será la salud en general, ya que la intención es dirigirla a la salud laboral y movimientos realizados por los empleados dentro de la jornada laboral.

“La actividad física está presente en el ejercicio físico en el deporte, en la danza, en el trabajo físico y en muchas actividades de ocio. Es uno de los factores determinantes del envejecimiento, activa e interactúa positivamente con otros factores que determinan nuestra salud y nuestra calidad de vida”<sup>21</sup>. El ejercicio físico no necesita ser intenso para dar lugar a beneficios para la salud. Hombres y mujeres, jóvenes y mayores, pueden beneficiarse de cantidades moderadas de actividades físicas regular.

“La recomendación mínima es de treinta minutos diarios de actividad ligera todos los días de la semana. En cualquier caso menos que eso es mejor aun que nada pero los beneficios son mayores. Si se realizan actividades más largas o de mayor intensidad como por ejemplo treinta minutos de andar rápido o quince-veinte minutos de trote”<sup>22</sup>. Las ventajas que pueden llegar a obtenerse de intensificar el ejercicio físico son mejores que los que practican menos de una hora diaria y de esta manera se evitan sufrir lesiones constantes o de forma permanente.

---

<sup>21</sup> Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud/Sánchez Ortega Ricardo/1.992

<sup>22</sup> Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud/Sánchez Ortega Ricardo/1.992

Las personas que son demasiado sedentarias y que deseen comenzar cualquier programa de actividad física, se les sugiere hacerlo con secciones cortas de cinco a diez minutos e ir aumentando estas progresivamente hasta alcanzar el nivel de actividad deseada.

Algunas recomendaciones del ejercicio físico para la mayor parte de la población pueden ser:

- Actividad física diaria o deportes de moderada intensidad treinta – sesenta minutos.
- Entrenamiento cardio-respiratorio tres sesiones por semana de veinte a sesenta minutos.
- Entrenamiento de fuerza y flexibilidad dos sesiones semanales.
- Otras actividades deportivas de entrenamiento o competición.

Estas recomendaciones son válidas y se tomarán en cuenta hacia la ejecución de actividades que promuevan o incentiven los objetivos planteados; de manera que el tiempo destinado a la actividad de flexibilidad sea el adecuado.

**DEPORTE:** Será una herramienta fundamental en el trabajo propuesto, este concepto es tomado como un motivo estimulante, sobre todo por las dinámicas presentadas en distintas disciplinas deportivas que nos permitirán fortalecer la flexibilidad mediante el uso de materiales utilizados en algunas de ellas.

“En lo que concierne al deporte debemos hacer notar qué es una sub-categoría de la actividad física, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades. Además está reglamentada por instituciones y organismos estatales o gubernamentales. De modo que su objetivo principal no es el de mejorar o mantener salud, en definitiva esta hecho principalmente para competir”<sup>23</sup>.

La Real Academia Española se deriva de deportar: “recreación, pasatiempo, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Por su parte deportar (e) significa divertirse, recrearse. Por tanto, el término de deporte se representa en la actualidad como algo ambiguo, presentándose en un continuum que va desde la actividad de tiempo libre realizada para divertirse, hasta la actividad considerada como profesión del deportista de alto rendimiento, que se caracteriza por poseer una estricta reglamentación, competición y un sistema de preparación muy estructurado y rígido. Por ello, la actividad deportiva en su sentido estricto es considerada como situación motriz de competición institucionalizada, aunque en su sentido más adaptado a las necesidades educativas escolares, se debe entender cómo situación motriz de competición (o no) reglada, que se debe adaptar a las necesidades psicosociales y a las posibilidades orgánicas del niño y adolescente”<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Sánchez Delgado Juan C. /art. Definición y Clasificación de actividad física y salud/18-09-2.006

<sup>24</sup> Estrategias de Intervención para la salud desde la educación física/Delgado Fernández Manuel-Sánchez Tercedor Pablo/pág. 23-24

Las actividades deportivas se adaptarán a los participantes de tal forma que no sean competitivas sino más bien de tipo lúdico y orientadas a las necesidades que el trabajo de flexibilidad requiera y encaminados al objetivo principal del proyecto. Por otro lado, es imposible poder abarcar todas las manifestaciones en que se presenta en la actualidad el fenómeno deportivo, ante lo cual se hace necesario hacer un análisis del mismo desde diferentes perspectivas:

- Educativa y formativa, como medio de formación.
- Orientación y promoción deportiva, entendida como iniciación deportiva propiamente dicha.
- Rendimiento, atendiendo a los posibles talentos deportivos existentes y a la especialización y profesionalización deportiva.
- Enseñanza, en cuanto a formas de abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje y, por tanto, válido para todas las demás perspectivas.
- Social y organizativa, en cuanto a los posibles niveles de práctica deportiva y su organización, tanto dentro como fuera del ámbito escolar.
- Las expresiones deportivas traen consigo un gran número de variaciones y en el intento de delimitar estas características es importante, generar una actitud conductual hacia las actividades que tomarán elementos deportivos como guía para el desarrollo del programa pedagógico.

Se establece que “el deporte puede ayudar en gran medida a los objetivos de la Educación Física en la enseñanza obligatoria, dado que permite buscarla mayor disponibilidad motriz del alumno y el aumento de la riqueza motriz inteligente (desarrollado de las conductas motrices).

Igualmente pensamos, que la actividad deportiva puede ser un excelente medio para trabajar la salud y la calidad de vida, siempre y cuando se haga bajo la perspectiva del deporte como medio educativo y no del deporte como fin en sí mismo<sup>25</sup>. Estos dos conceptos (ejercicio físico y deporte) complementan el de actividad física, ahora bien esta última plantea algunos objetivos que a continuación señalaremos los involucrados con la presente propuesta.

---

<sup>25</sup>Enfoques actuales de la educación física y el deporte. Retos e interrogantes: el manifiesto de antigua, Guatemala Pedro Gil Madrona y Onofre R. Contreras Jordán 2.005



### **2.1.2 Objetivos de la Actividad Física relacionados con el comportamiento individual y social.**

Es importante que los empleados comprendan nuestra propuesta y se tracen sus propios objetivos; involucrarlos no basta, también es fundamental hacerles comprender que un buen hábito como el de la actividad física constituye un proceso de motivación hacia la optimización de una salud laboral individual y de grupo.

El tener en cuenta que “la educación física y al deporte una función compensatoria para las tensiones y exigencias de la vida cotidiana. Podrían favorecer el equilibrio psíquico y físico puesto en peligro por las condiciones de vida, ejerciendo, al mismo tiempo, una función de preparación para el trabajo. Se considera también que el deporte produce un efecto catártico, es decir que facilita una purga de las tensiones, frustraciones y agresiones. Pero también la opinión inversa tiene ardientes defensores, según los cuales la agresión refuerza la tendencia a una nueva agresión. Por ser en sí mismo acción, el deporte brinda una interesante solución al problema del ocio y del tiempo libre. Se manifiesta como un elemento de cultura y hace las veces de cultura para las grandes masas. Deporte y cultura proceden de una misma fuente, el ocio”<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> Juan Antonio Moreno Murcia -Eduardo Cervelló Gimeno-celestina Martínez Galindo, Néstor Alonso Villodre/los comportamientos de disciplina e indisciplina en educación física/Agosto 2.007

“El deporte cumple la misma función que la cultura, ya que, como la cultura, otorga una dignidad a esta libertad, a esta parte de nuestra energía que no es absorbida por el trabajo utilitario”<sup>27</sup>. El trabajo y el deporte no pueden ser vistos como entes aislados, sino más bien como un complemento uno del otro trabajando de una manera en la que interactúen y abierto a experiencias que aporten significado a sus vidas y condición laboral.

Teniendo en cuenta que “los programas escolares y los métodos de educación física pretenden ejercer una influencia decisiva en el comportamiento individual: voluntad, valentía, audacia. Las democracias occidentales mencionan entre sus objetivos: la autonomía, la creatividad, el desarrollo de la personalidad crítica, de la iniciativa, de la expresión personal por el movimiento. En cambio, las democracias populares pretenden favorecer, a través de la educación física, el desarrollo de un pensamiento dialéctico y marxista. La mejora de todas estas cualidades se erige como el axioma indirecto de una enseñanza deportiva bien organizada. La enseñanza de las actividades físicas pretende contribuir al desarrollo físico del individuo, ofreciéndole la adquisición de aprendizajes y desarrollando en él una actitud favorable frente a las actividades físicas y el deseo de continuar practicándolas una vez finalizada la época de escolaridad”<sup>28</sup>. La finalidad del proyecto es gestar unos resultados propios de la actividad física que se desarrollaran a lo largo del proceso y pretende generar cambios favorables, en un contexto laboral en donde la

---

<sup>27</sup>Juan Antonio Moreno Murcia -Eduardo Cervelló Gimeno-celestina Martínez Galindo, Néstor Alonso Villodre/los comportamientos de disciplina e indisciplina en educación física/Agosto 2.007

<sup>28</sup> Didáctica de las actividades físicas y deportivas/Objetivos de la actividad física/Pieron Maurice

flexibilidad jugará un papel fundamental en la consecución de los objetivos planteados.

### **2.1.3 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Los procesos de trabajo pretenden alcanzar interacciones entre la actividad física y la salud laboral que promueva distintos beneficios en cada uno de los empleados participantes, para que ellos se conviertan en la principal evidencia de los aportes positivos que resultan de un trabajo estructurado por medio de la flexibilidad.

“Los beneficios que la actividad física regular aporta a la salud y el bienestar son numerosos. Muchos de ellos rigurosamente demostrados, y otros apoyados en fuertes evidencias, han sido ampliamente detallados y comentados por un gran número de autores y organizaciones”<sup>29</sup>. De esta forma las consecuencias que pueden tener en cuenta sobre nuestra calidad de vida creemos que es necesario recalcarlos de nuevo para reforzar esta idea de beneficio y así mismo dirigida a colaborar en la concienciación de personas organizaciones e instituciones y, en sí, para consolidar nuestra adhesión con un estilo de vida físicamente activo.

Las expectativas en cuanto a nuestras opciones de vida actuales dependen del estado en que se encuentra el cuerpo que soporta nuestro

---

<sup>29</sup> Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte/González Aramendi José Manuel/pág. 42/2.003

ciclo de vida y la salud condiciona nuestra vida y nuestras realizaciones, y el ejercicio físico condiciona la salud.

“La idea principal es que el ejercicio físico regular bien realizado es, probablemente nuestro principal aliado para mantenernos sanos”<sup>30</sup>, pues la actividad física, el ejercicio físico y el deporte vienen cargados de múltiples beneficios, entre los que se encuentran personas ya bien sean jóvenes o adultos de quienes pueden gozar de buena salud y a otros que sufren de enfermedades; incluyendo además, por lo general, a ciudadanos con dificultades en la alimentación y/o con el rechazo en cuanto a la reducción y abandono de hábitos tóxicos como el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Siendo así, podríamos decir que: hay un ejercicio para cada situación y un ejercicio para vivir más y mejor.

“Los efectos de una actividad en el musculo esquelético son específicos del tipo de entrenamiento (son diferentes si el entrenamiento es de potencia o de resistencia). Las respuestas metabólicas de los músculos de los jóvenes en crecimiento son similares a las observadas en los adultos, aunque de diferente magnitud. Así, antes de la pubertad los incrementos de fuerza inducidos por el entrenamiento no se acompañan de incrementos en la masa muscular; y antes de los diez años la respuesta al entrenamiento aeróbico (de resistencia) son relativamente pobres, mejorando considerablemente durante la pubertad. La actividad

---

<sup>30</sup> Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte/González Aramendi José Manuel/pág. 42/2.003

física regular se asocia con una mayor mineralización del esqueleto, mayor densidad ósea y mayor masa ósea”<sup>31</sup>.

De esta manera lo que pretendemos obtener tiene una finalidad general: que cada uno de ellos se conozca así mismo explorando y estructurando su entorno inmediato, mejorando e incrementando, mediante la flexibilidad la propia capacidad motriz en sus actividades laborales y sus formas de relación con las demás personas; mejorando su propia salud laboral y auto conservación.

---

<sup>31</sup> Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte/González Aramendi José Manuel/pág. 45/2.003

## 2.2 LA FLEXIBILIDAD.

Es el segundo concepto que compone esta propuesta, por medio de este concepto se estructuraran las actividades a realizar en el transcurso del proyecto; a continuación se darán a conocer conceptos expuestos por tres fuentes cada una de ellas relacionada con la salud: En primera medida está el expuesto en el libro Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar escrito por Latorre Román Pedro Ángel y Herrador Sánchez Julio Ángel.

“La amplitud del movimiento o flexibilidad mantienen un alto nivel hasta el final del periodo pre-pubertal y existen diferencias entre las distintas articulaciones. Al inicio de la pubertad, debido a la producción de andrógenos y al consiguiente aumento de la hipertrofia y del tono musculare disminuye significativamente la amplitud del movimiento”<sup>32</sup>. (Aunque este concepto es válido no lo aplicaremos a la propuesta, pues, nuestro análisis y observación se hará en personas adultas).

En segundo lugar observemos el mostrado por Serra Grima Ricardo José, en su libro, Prescripción de ejercicio físico para la salud; este autor nos muestra pautas para el entrenamiento de la flexibilidad y pautas básicas para un programa de entrenamiento:

---

<sup>32</sup>Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar escrito por Latorre Román Pedro Ángel y Herrador Sánchez Julio Ángel.

“Entendemos por flexibilidad o movilidad la capacidad del individuo para aprovechar las posibilidades del movimiento de las articulaciones de la manera más óptima posible, es decir, realizar movimientos de gran amplitud ya sea de forma activa o pasiva. La flexibilidad es una cualidad física regresiva. Según diversos autores su máximo desarrollo se produce entre los once y catorce años. Con el paso de los años y sedentarismo, el cuerpo va experimentando una serie de cambios, los músculos se van contrayendo apurativamente y se van volviendo más rígidos, las articulaciones”<sup>33</sup>. (Este concepto es más cercano a nuestra propuesta ya que nos comienza a dar indicios más concretos de la flexibilidad dentro de nuestro contexto de trabajo).

Ahora bien comencemos a tratar algunas “orientaciones básicas para programas de ejercicio, teniendo en cuenta que los adultos pierden movilidad, la gama natural de movimientos se reduce y muchas veces empiezan a aparecer algias en la espalda o en cualquier otra zona delicada del organismo que pueden estar relacionadas con esta disminución de la movilidad. La práctica de ejercicio físico y, particularmente, el entrenamiento de la flexibilidad evitara en cierta medida o retrasara esta regresión y envejecimiento paulatino del sistema musculo esquelético. Por otra parte, tendrá efectos positivos sobre la salud del individuo, ya que contribuirá a mejorar la circulación (indirectamente ayuda a prevenir posibles trastornos cardiacos) y aumenta la capacidad torácica y la función de los músculos de la reparación”<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup>Prescripción de ejercicio físico para la salud/ Serra Grima Ricardo José/2.005

<sup>34</sup>Prescripción de ejercicio físico para la salud/ Serra Grima Ricardo José/2.005

Aquí se comienzan a tocar aspectos positivos sobre el trabajo de la flexibilidad, bajo ciertas pautas que se trabajan en un programa de entrenamiento; de esta manera nos entregan estas recomendaciones:

- La dedicación de 10- 20 minutos al trabajo de la flexibilidad es suficiente para experimentar una sensible mejoría.
- Se ha de mantener el estiramiento de cada musculo entre 10 y 30 segundos en aquella posición en que se note el estiramiento pero sin que este sea doloroso.
- Este trabajo no supone una carga para el organismo; es por tanto, en procedente proveer un aumento de aquel en cuanto a volumen e intensidad. La mejora depende de la aplicación diaria de los ejercicios.
- Es muy importante la correcta ejecución de los ejercicios (control de la posición corporal) y localización de los mismo.
- Los ejercicios de flexibilidad se realizaron al principio de la sección de entrenamiento (como parte del calendario) con el objeto principal evitar lesiones musculares en el transcurso de la misma. Se realizaran también al final de la sección con el fin de facilitar la recuperación muscular y evitar posibles sobrecargas.

El tercero de ellos y el cual es más objetivo para nuestra propuesta, gracias a su estructura conceptual es el que observaremos según el libro Actividad Física y salud integral escrito por Medina Jiménez Eduardo; expuesto de la siguiente forma:

“La flexibilidad es la capacidad de mover los músculos y las articulaciones en toda su plena gama de movimiento, y se desarrolla por medio de los estiramientos, (esta es una de las intenciones del proyecto);



desafortunadamente, la flexibilidad es la única de las cualidades físicas que tiende a decrecer desde edades muy tempranas, de ahí que debemos darle especial importancia a los estiramientos, tanto a nivel deportivo como en la vida diaria”<sup>35</sup>.

En realidad y desde hace décadas, “el deporte de elite no es concebido sin el entrenamiento de esta cualidad; sin embargo en el ámbito de la actividad física y el deporte de ocio y para todos, seguimos prestando poca atención a su entrenamiento. Debemos tomar conciencia que el entrenamiento adecuado de la flexibilidad representa un proceso de números beneficioso para la salud, no solo a nivel fisiológico si no también a nivel psicológico”<sup>36</sup>. En este concepto se empiezan a resaltar las relaciones entre los conceptos principales del título y algunas de las metas que se pretenden llevar a buen término bajo las cuales se debe tener muy en cuenta el entrenamiento de la flexibilidad.

---

<sup>35</sup>Actividad Física y salud integral escrito por Medina Jiménez Eduardo/2.003

<sup>36</sup>Actividad Física y salud integral escrito por Medina Jiménez Eduardo/2.003

### **2.2.1 ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD.**

Lo primero que nos preguntaremos será ¿cómo entrenarla? Ó ¿bajo qué parámetros?; de esta forma analizaremos la siguiente teoría: A lo largo de los años se han venido utilizando diversas técnicas de estiramiento, entre las cuales podemos destacar:

- El método dinámico o balístico
- El método sostenido
- La facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)

**EL MÉTODO DINÁMICO O BALÍSTICO:** “El método dinámico o balístico implica el movimiento de las articulaciones desde un extremo de su arco de movimiento hasta el otro, incluyendo el balanceo, el rebote y los movimientos rítmicos; podemos asociarlo a los típicos ejercicio de movilidad que se realizan en el calentamiento (por ejemplo; rotaciones de brazo antes de nadar). Subjetivamente, esta técnica puede resultar menos aburrida que otros métodos de estiramientos; sin embargo, plantea un serio conveniente, y es que el movimiento es ejecutado con demasiada rapidez y potencia, o haciendo vaivenes y rebotes bruscos, las posibilidades de sufrir una lesión por exceso de tensión en el tejido muscular o conectivo (por ejemplo; desgarros y tendinitis) son elevadas. En este sentido, si nos decantamos por este método, lo más conveniente es realizar el movimiento de forma lenta y suave, sin rebotes bruscos. También podemos combinar los estiramientos dinámicos con estiramientos sostenidos manteniendo la posición durante 5 segundos o

más al final del movimiento”<sup>37</sup>. Este método aplicaría para personas que están acostumbradas a realizar actividades físicas con cierta frecuencia.

EL MÉTODO SOSTENIDO: “El método sostenido es lo contrario del método anterior, y consiste en estirar el tejido muscular o conectivo hasta el punto que más se puede y después se mantiene allí durante 10.30 segundo o mas es probable el método más utilizado en la actualidad, tanto en el ámbito del alto rendimiento como en el de la salud, y su máximo exponente es el STRETCHING, técnica de la que hablaremos más adelante. Este método también puede ser realizado por parejas, con la diferencia que la presión la suministra otra persona, permitiendo un grado de estiramiento superior que el que se consigue sin ayuda”<sup>38</sup>.

“Sin embargo, este método plantea un inconveniente y es que siempre existe la posibilidad que un compañero entusiasta se exceda en su asistencia estirando los músculos y tendones más allá del límite y provocando una ruptura; por lo tanto, si en determinados momentos nos decantamos por esta opción debemos tener mucho cuidado”<sup>39</sup>. La intención es utilizar este método como fase inicial en algunas actividades, para interacción entre empleados, mostrando la confianza que se tienen; bajo correctas indicaciones, o también utilizarlo en la instancia final de actividades físicas que realicemos. El último de los métodos señalados por este autor es:

---

<sup>37</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

<sup>38</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

<sup>39</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

LA FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA: “La facilitación neuromuscular propioceptiva (f.n.p) o técnica de la contracción- relajación es otro método que busca mejorar la gama de movimientos surge como un procedimiento de terapia física para rehabilitación de pacientes y aunque en el ámbito de alto rendimiento tiene cierta aceptación, en el ámbito de la actividad física y el deporte para la salud o para el ocio es prácticamente desconocido y utilizado. Se fundamenta en la teoría de que tras una contracción previa de la musculatura esta se relajara más fácilmente permitiendo un mayor campo de acción. La técnica de la contracción – relajación comienza con un primer estiramiento suave de los músculos que están tensos, para posteriormente contraer gradualmente de forma isométrica, actuando hasta un esfuerzo máximo durante 5-15 segundos con la resistencia de un compañero a esto sigue un periodo de relajación de la musculatura (sin movimiento de la articulación) durante varios segundos y el movimiento lento de la extremidad producido por el compañero”<sup>40</sup>.

“Aunque es una técnica efectiva conlleva un serio riesgo de lesión si no se realiza adecuadamente, que comprende desde un tirón muscular hasta ciertas complicaciones cardiovasculares, en este movimiento se requiere la presencia de un compañero bien entrenado y con experiencia con la práctica con dicho método”<sup>41</sup>. Método que si es posible se trabajará de acuerdo a la experiencia o estado que muestren los empleados participantes dependiendo del rendimiento mostrado en el transcurso del programa por cada uno de ellos.

---

<sup>40</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

<sup>41</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

### **2.2.2 BENEFICIOS DE LA FLEXIBILIDAD.**

Empecemos a resaltar algunos efectos y ventajas del entrenamiento de la flexibilidad. “El entrenamiento de la flexibilidad, siempre que sea realizado adecuadamente, produce numerosos efectos beneficiosos para la salud y el rendimiento deportivo y, como es lógico, dichos efectos están asociados directamente con las ventajas y motivaciones d sus entrenamientos”<sup>42</sup>. Entre sus efectos y ventajas poder destacar que:

- a- La propuesta contribuirá a un estado físico global óptimo; cuerpo y mente no pueden concebirse separadamente y, en este sentido, los estiramientos, al dotar de salud al cuerpo, proporcionan tranquilidad y sosiego a la mente pero la cosa no queda ahí pues incluso las secciones de estiramiento sostenido, como el stretching, contribuyen a la relajación mental (disminución del estrés) y al análisis y a la reflexión tan necesarios en este tiempo que corren.
- b- Debido a la exposición que se ven enfrentados los empleados del bar en cada noche de trabajo, la acumulación de ácido láctico produce niveles importantes de estrés, brindándole a esta ventaja de trabajar la flexibilidad un valor importante.
- c- También la relajación y alivio del dolor muscular es otro de los efectos benéficos de la flexibilidad; luego de culminar el turno laboral los trabajadores sienten cansancio y algunas veces dolor muscular debido al movimiento laboral.

---

<sup>42</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

“Cuando nuestro músculos están tensos y contracturados, el suministro de sangre en ellos disminuye, lo que se traduce en una falta de oxígeno y de nutrientes y provocar la acumulación de residuos tóxicos. Esta situación predispone a la fatiga e incluso el dolor muscular (por ejemplo; contracturas). En este sentido, los estiramientos contribuyen a disminuir o eliminar la tensión padecida por las musculaturas. Sostiene que para disminuir la tensión muscular el ejercicio es más efectivo que la medicación”<sup>43</sup>. En nuestro caso este beneficio no solo aplicaría para cada sesión de trabajo sino que también se fomentara para su utilización al terminar el turno de trabajo.

Otra de las ventajas que se podrán identificar es la que previene y mejora los problemas de espalda, “especialmente los relacionados con la zona lumbar están a la orden del día. El sedentarismo o el ejercicio físico mal realizado son una de las causas que proporcionan rigidez y tensión a la musculatura de la espalda. Sin duda alguna, los estiramientos se han relevado como unos de los medios más efectivos para combatir y prevenir el dolor de espalda, de ahí su utilización frecuente de la fisioterapia”<sup>44</sup>.

La flexibilidad también aporta soluciones a tratamientos específicos de la fisioterapia, el uso adecuado de los estiramientos podría mejorar posibles dolores presentados en alguna zona del cuerpo por los empleados, si el caso así lo llegase a ameritar.

---

<sup>43</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

<sup>44</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

Así mismo la flexibilidad promueve una mayor conciencia corporal. De manera que “los estiramientos estimulan la facultad para relajarse y concentrarse en las propias sensaciones corporales; atreves de estos accedemos a una mayor conciencia corporal y a una mejor capacidad para sentir nuestros cuerpo”<sup>45</sup>.

El reconocimiento del trabajo propuesto permitirá a los empleados ser consientes del buen hábito que es practicar la flexibilidad hacia un mejor auto-reconocimiento que les permita prepararse mejor antes de iniciar su turno de trabajo; también mejora la capacidad de equilibrio en la postura, pues combinado con otro tipo de actividad física como puede ser el fortalecimiento de los músculos facilita una mejor posibilidad para mantener una estabilidad corporal. Existen diversos estudios, que han demostrado que un equilibrio en el desarrollo muscular y una falta de flexibilidad en determinados grupos musculares pueden contribuir a una mala postura. La combinación de actividades de fortalecimiento y de flexibilidad constituye uno de los mejores medios para eliminar los desequilibrios posturales y prevenir su formación.

La recuperación más rápida tras la fatiga se da gracias a la flexibilidad que generara oxigenación y recuperación en el cuerpo de los trabajadores durante la realización de la actividad física y así mismo promoverá la importancia de practicarla durante su turno laboral debido al estrés que puede llegar a presentarse.

---

<sup>45</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

Entendiendo que “la rigidez muscular y la acumulación de residuos metabólicos (ej.; ácido láctico) son algunos de los principales efectos del entrenamiento o competición intensa. Los estiramientos, precisamente contribuyen a solventar estos problemas, mejorando la irritación del músculo, eliminando las sustancias residuales y acelerando el proceso de reconstitución de nuevos sustratos energéticos”<sup>46</sup>.

La prevención y tratamiento de lesiones, como herramienta en el campo de salud la flexibilidad puede llegar a ser un tratamiento aplicable en cualquier momento en donde que se presenten posibles molestias físicas, o lesiones, antes durante y después de un procedimiento médico dirigido en cualquier sección de terapia física.

“Una musculatura fuerte y elástica es la mejor condición para prevenir lesiones; de la misma manera, cuando el tejido lesionado es elástico y flexible, la gravedad de la lesión es menor, lo que acorta el tiempo necesario para la rehabilitación o recuperación de la misma, concluyendo que: una mayor movilidad de las articulaciones permite movimientos más fluidos y económicos, unos tejidos musculares permiten movimiento más fluidos y económicos, unos tejidos musculares y conectivos flexibles favorecen movimiento más desarrollado, relajados, coordinados y controlados. Por el contrario, la limitación de movimientos en una

---

<sup>46</sup>Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78



articulación puede hipotecar la efectividad de un gesto deportivo e incluso rutinario”<sup>47</sup>.

El stretching, es un método muy completo recomendado para cualquier tipo de actividad física, convirtiéndose en un proceso minucioso de entrenamiento que permite manipular fácilmente los beneficios de la flexibilidad; también puede hacer parte de una práctica frecuente que mejoraría diariamente el esfuerzo físico de las personas durante la realización de sus actividades cotidianas. “Mediante el estiramiento sostenido, muy efectivo y utilizado en el ambiente de la actividad física y el deporte, cuyo fin es la adquisición y mantenimiento de niveles óptimos de flexibilidad. El cual consiste en estirar el musculo con suavidad y lentitud hasta el límite, sin forzar, para finalmente mantener la posición durante un corto intervalo de tiempo (10-30 segundos)”<sup>48</sup>. Para que el estiramiento resulte más efectivo, es conveniente estar relajado, y no en tensión.

El estiramiento debe ser realizado hasta un punto de tensión o molestia agradable, pero no de dolor.

“Si el estiramiento es aplicado con demasiada tensión o haciendo vaivenes y rebotes bruscos, pueden provocar pequeños desgarros en las fibras musculares, con la consecuente formación de cicatrices en el tejido

---

<sup>47</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

<sup>48</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

y pérdida gradual de elasticidad del musculo”<sup>49</sup>. Por este motivo, se dice que el dolor es un indicador de una mala ejecución del ejercicio, sobre todo si es a raíz de un exceso de tensión y/o se afloja o se suelta de forma brusca.

“Cada persona tiene un nivel de flexibilidad diferente, por lo que no debemos compararnos con nadie, el desarrollo de una cualidad debe ser un proceso individual, gradual y a largo plazo. El stretching, siempre que sea realizado correctamente, es decir, de manera regular, suave y sin forzar, permitirá un desarrollo progresivo de nuestro grado de flexibilidad, para acabar aproximándose e incluso llegando a su potencial articular”<sup>50</sup>.

Este método puede ser aplicado en cualquier momento y lugar, y dentro de una lesión desde ejercicio físico, se utiliza tanto en el calentamiento (opcional) como en el enfriamiento (¡muy importante!). “Si nos acostumbramos a realizar breves sesiones (10-15 minutos) o unos pocos ejercicios de stretching dentro de nuestra rutina diaria (al levantarnos, en el trabajo, etc.), nuestro cuerpo lo agradecerá. Un poco de stretching después de levantarnos por la mañana, precedida por una buena ducha caliente (calentamiento pasivo), representa una excelente y saludable manera de comenzar el día”<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

<sup>50</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

<sup>51</sup> Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

### **2.3 SALUD.**

Como tercer concepto fundamental trabajaremos la salud en su teoría en general, para posteriormente analizar puntualmente los de salud laboral (eje central) y salud ocupacional (concepto de refuerzo); en este sentido se presentara el mostrado en el libro Estrategias de intervención en la educación para la salud desde la educación física, escrito por Delgado Fernández Manuel y Tercedor Sánchez Pablo. Este concepto cubre condiciones acertadas para la propuesta investigativa “condición humana con dimensiones física, psicológica y social, que se estructura en un continuum que va desde el extremo positivo, en el que se entiende la salud como capacidad de disfrutar, resistir desavenencias y no solo como ausencia de enfermedad, y un polo negativo, donde la salud se entiende como enfermedad y, en su nivel máximo, como ausencia absoluta de la misma o mortalidad”<sup>52</sup>.

Desde este punto de referencia y teniendo en cuenta la definición establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) creada en 1948 en su constitución, entiende: “este término como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, en ausencia de enfermedad, la forma de entender este término ha sido enriquecida. Así, dentro del contexto de la promoción de la salud, esta ha sido considerada (glosario de promoción de la salud. O.M.S., 1998; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999: 11) no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. Por ello en la carta de Ottawa de 1986, la salud fue considerada ya como un recurso

---

<sup>52</sup>Estrategias de intervención en la educación para la salud desde la educación física/Delgado Fernández Manuel y Tercedor Sánchez Pablo/pág. 23-24

para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así mismo como las aptitudes físicas. Para su consecución se hace necesaria una serie de prerrequisitos que incluyen la paz, adecuados recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable y un uso sostenible de los recursos. El reconocimiento de estos prerrequisitos, pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud. Todo ello debe hacernos comprender el sentido holístico de la salud”<sup>53</sup>.

La sociedad conoce el concepto de salud mas no lo interpreta muchas veces de la manera correcta, considerando esto se pretende concientizar mediante actividades físicas, la necesidad de respetar este concepto utilizándolo como herramienta de trabajo la flexibilidad, con el fin de conceptualizar un correcto uso para la promoción de la salud laboral. “La forma física relativa a la salud incluye los componentes que normalmente se utilizan a la composición corporal, la forma física cardio-vascular, la flexibilidad, la resistencia muscular y la fuerza”.

Incrementar la actividad física en los trabajadores requiere comprender cada uno de los conceptos anteriormente antes mencionados de la siguiente forma: “Composición corporal: hace referencia a las cantidades relativas del musculo, grasa, hueso y otras partes vitales del cuerpo; forma física cardio-vascular: capacidad de los sistemas circulatorios respiratorio para suministrar oxigeno a los sentidos durante una actividad física mantenida; flexibilidad: rango de movimiento de una articulación;

---

<sup>53</sup>Organización Mundial de la Salud (OMS) 1.948

resistencia muscular: capacidad de los músculos para mantener una actividad sin fatiga; fuerza: capacidad del musculo para ejercer una fuerza”<sup>54</sup>.

Teniendo en cuenta esta conceptualización comenzamos a identificar pautas específicas de nuestro proceso investigativo. Sobre todo en los ámbitos de aplicación de la actividad física orientada a la salud laboral que trataremos a continuación.

---

<sup>54</sup>Estrategias de intervención en la educación para la salud desde la educación física/Delgado Fernández Manuel y Tercedor Sánchez Pablo/pág. 23-24

## **2.4 SALUD LABORAL.**

Nos enfocara concretamente en el tema central de la propuesta, pues, se entenderá o se interpretara como una sensación de bienestar, capacidad de disfrute, tolerancia a retos que plantea el entorno laboral y minimizan los niveles de estrés que produce el mismo.

Por tanto el referente más cercano a la pretensión de la propuesta es el planteado por Sánchez Cuadrado Yolanda, en su libro salud laboral, la salud laboral tiene la finalidad de fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones prevenir todo daño a la salud de estos por las condiciones de trabajo, protegerles en su empleo contra riesgos para su salud y colocar y mantener al trabajador en un empleo que convenga a sus actitudes psicológicas y fisiológicas. En suma adaptar el trabajo al hombre y cada hombre a su trabajo.

La implementación de un programa que trabaje la flexibilidad creara procesos de observación que adaptarán mejor la actividad física en el ambiente laboral de los empleados. La relación entre salud y trabajo se define de la siguiente forma: “El trabajo es la prestación de servicios retribuidos. Además desde el punto de vista económico el trabajo es el medio principal para satisfacer las necesidades materiales de las personas y una fuente de riqueza. Pero además de la subsistencia el

hombre busca a través de su trabajo la mejora de la calidad de vida, la posición del individuo dentro de la sociedad y la satisfacción personal”<sup>55</sup>.

De esta forma pretendemos encontrar una relación de causa y efecto entre la actividad física y la salud laboral para la optimización de recursos humanos y físicos que se utilizan en el trabajo, “pero este trabajo puede ser también un elemento de deterioro para la salud, ya sea por la pérdida o ausencia de este (que causa importantes problemas psicológicos y sociales) o por las condiciones en el que el trabajo se realiza. Este deterioro de la salud a su vez, puede influir en forma negativa en la realización del trabajo. Es decir, una persona con una mala salud o insatisfecha, no desarrolla las tareas igual que una persona con buena salud y satisfecha con el trabajo que realiza”<sup>56</sup>.

El mejorar las condiciones del trabajador es importante; desde este aspecto puesto que muchas veces olvidamos que la capacidad del ser humano depende del uso correcto que le demos a nuestras cualidades, como responsabilidad individual y colectiva para crear ambientes saludables, de esta forma podemos decir que “una persona con buena salud desarrolla un buen trabajo y que unas buenas condiciones de trabajo generan una buena salud, en cambio lo social dentro de un entorno de trabajo dependerá de la capacitación en cada uno de los participantes, en relación con los beneficios que observemos en la implementación de cada actividad planteada. Los objetivos fundamentales del estudio y de la práctica son tres: la conservación del bienestar físico,

---

<sup>55</sup> Sánchez Cuadrado Yolanda/Salud laboral pág. 1

<sup>56</sup>Sánchez Cuadrado Yolanda/Salud laboral pág. 1

social y mental en relación con las condiciones de trabajo; el control de estas condiciones afín de garantizar una seguridad total en el trabajo, y la compatibilidad del ambiente laboral con las capacidades de cada trabajador”<sup>57</sup>. Los anteriores objetivos son puntuales y claros, ya que, apuntan al contexto laboral en el cual estamos trabajando y son planteados por Ruiz Fruto Carlos en el libro salud laboral conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales.

El centralizar o conceptualizar desde el contexto laboral en Bogotá es lo que nos sigue el libro caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria creado por la universidad Santo Tomas desde la facultad de economía en el año 2006, para relacionarlo directamente con el ámbito laboral y actividad física desde el uso de una correcta estrategia.

Así mismo, el proceso enfermedad, se entiende como una interacción dinámica, que según nos dicen es un “proceso determinado por una red compleja y articulada de condicionantes históricos, sociales, biológicos y psicológicos, que se organizan en diferentes niveles con estructuras y dinámicas particulares y que actúan en el plano de lo individual y lo colectivo”<sup>58</sup>.

---

<sup>57</sup> Ruiz Fruto Carlos/ salud laboral conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales.

<sup>58</sup> caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomas/2.006



En este caso, hay que precisar que “la condición de salud o de enfermedad es el resultado de la interrelación de condicionantes concretamente presentes en las denominadas condiciones de vida y condiciones de trabajo de las poblaciones humanas”<sup>59</sup>. De la misma forma, debemos entender la definición del estado de salud, más allá de la definición de la OMS, como una consecuencia de las condiciones de vida media definida por las condiciones de habitación, saneamiento, educación, trabajo, transporte, cultura, medio ambiente, tiempo libre, entre otras, capaces de promover un vivir saludable, pleno, longevo, digno y confiable. Las condiciones laborales son las que permitirán desarrollar los objetivos planteados y basados en las necesidades de los empleados que participen.

Entonces la calidad de vida es “aquel conjunto articulado de condiciones, capaz de permitir un vivir saludable, pleno y llevado a las condiciones máximas de realización del potencial humano, en el que los pensamientos, el conocimiento, los hábitos, las habilidades y las destrezas de la persona son lo que efectivamente le permiten definir dicho nivel de calidad de vida, lo cual se puede evaluar mediante una composición ponderada de indicadores que se asocian positivamente con situaciones de bienestar físico, mental, social y espiritual, así como longevidad y posibilidad de autonomía y flexibilidad frente a los desafíos concretos del vivir de la persona. Por lo tanto, las personas son responsables de la autosugestión y construcción de su propia condición de salud y de la calidad de vida”<sup>60</sup>.

---

<sup>59</sup>caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomas/2.006

<sup>60</sup>caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomas/2.006

Y en suma de todos estos aspectos lo que se pretende es favorecer la conciencia crítica de cada empleado para analizar la salud y la actividad física dentro de un contexto cultural y social amplio.

Es entonces como la calidad de vida en el trabajo también “parte de la visión integral de la salud en la que se da una íntima relación entre condiciones de salud y de trabajo, pues concurre en los indicadores de calidad de vida antes mencionados, pero se conjugan e integran las condiciones y medio ambiente del trabajo, los programas de salud ocupacional de las empresas, así como los conocimientos, actitudes, prácticas, destrezas, habilidades y de más características generales del trabajador. Es decir, se entiende que las condiciones de salud en el trabajo son un determinante primario de las condiciones generales de salud, y por tanto se puede afirmar que la salud ocupacional es un elemento clave para el desarrollo social y económico con impacto directo e indirecto sobre el mercado laboral, la productividad, el ingreso a los sistemas de seguridad social, la pobreza, los mercados internacionales y el ambiente, entre otros”<sup>61</sup>.

En el transcurso del proyecto, posicionaremos la actividad física capacitando a los empleados hacia la reflexión crítica y cambio social para centrarse en los aportes que reflejaran los momentos de la práctica, por lo tanto, dentro de “los indicadores de calidad de vida se incluyen el empleo, el desempleo y el sub empleo, la cobertura de la protección social de los servicios de salud en el trabajo, el desarrollo de políticas y de

---

<sup>61</sup>caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomás/2.006

programas de salud ocupacional en la empresas el perfil de riesgo de la naturaleza de trabajo la calidad de bienes y de servicios, al igual que la competitividad de las empresas, la protección del ambiente y sus recursos naturales renovables”<sup>62</sup>.

En lo referente a la promoción de la actividad física la contribución de la educación física en salud laboral debe consistir en preparar a los empleados hacia una práctica regular de actividad física en su tiempo libre basándonos en la flexibilidad. De lo cual siempre será necesario recordar que “la salud ocupacional es una área del conocimiento que se caracteriza por ser eminentemente preventiva, interdisciplinaria, intersectorial y con participación multipartidista de todos los sectores sociales que en ella se involucran es decir, incluye a los trabajadores, los empleadores, los gobiernos, el sector educativo, el sector científico y el aparato productivo en su aparato productivo en subconjunto, dentro un modelo holístico, mucho más cercano a la realidad”<sup>63</sup>.

También establecer estrategias oportunas permitirá enlaces progresivos y emancipación en la práctica de actividad física y una intervención educativa adecuada; brindando un ejemplo de cómo los empleadores se empiezan a preocupar por el empleado y su salud laboral, en donde el profesional de la actividad física demanda “profesionales productivos y competentes capaces de responder a la compleja y diversa realidad social

---

<sup>62</sup>caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomas/2.006

<sup>63</sup>caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomas/2.006

y económica que impera en el mundo moderno, así como la problemática del mundo laboral. Igualmente accionar debe corresponder a la realidad y a las necesidades de la empresa deberá entender la cotidianidad de los procesos de trabajo, acompañar a la empleador y trabajadores y ser capaz de brindar alternativas de solución y de mantenimiento de las condiciones de salud y de trabajo presentes en la empresa, para contribuir a la calidad de vida en el trabajo y a la productividad de la institución”.

Mejorando la salud laboral aclararemos panoramas de resultados favorables en la implementación de actividades físicas que otorguen beneficios para la empresa y especial para los trabajadores que la practiquen.

Teniendo en cuenta que en Colombia “las pymes no cuentan con las estructuras organizacionales y financieras que le permitan destinar recursos a un programa de salud. Los empresarios deben incorporar en su gestión administrativa la salud, como una inversión en aras de una mayor competitividad”<sup>64</sup>, para lo cual este proyecto facilitara la inclusión de actividad física a bajo costo bajo una estructura pedagógica de una manera correcta con el fin de hacerla eje del desarrollo de una mejor salud laboral que pone en práctica capacidades que antes no se observaban en los empleados.

---

<sup>64</sup>caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomas/2.006

En nuestro país “el estado por su parte, tiene la obligación de velar por la integridad física, psíquica y mental de los trabajadores industriales del país; debe, entonces, implementar medidas no contra los empresarios sino con ellos.

Para lograr los resultados acordes a las necesidades específicas de empresarios y trabajadores de sectores fundamentales de la población Colombiana, se precisa la mejor combinación posible de estrategias y recursos, que permitan conocer la problemática y dar soluciones a la misma, lo cual requiere de ingentes esfuerzos por parte de las entidades públicas y privadas que puedan trabajar en los campos de la investigación, la promoción, la divulgación, la capacitación y la administración de la salud dentro de los nuevos modelos de seguridad social, orientados al mejoramiento de las relaciones laborales no solo ocupacionales”<sup>65</sup>, que las encamina a prevenir adecuadamente molestias físicas a partir del uso de la flexibilidad, evitaren la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud fomentando un desarrollo de hábitos saludables en la vida de cada uno de ellos condicionados en la práctica de una actividad física.

---

<sup>65</sup>caracterización de la pymes en Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomas/2.006

## 2.5 SALUD OCUPACIONAL.

Tocaremos este concepto, pues hace más formal el de salud laboral, debido a que se debe dar una estructura clara en cuanto a su parte legal se refiere. Basándonos en las escritoras Marín Blandón María Adíela y Pico Merchán María Eugenia en su obra Fundamentos en salud ocupacional, que nos proporciona la siguiente información: El comité mixto de la organización internacional del trabajo y la organización mundial de la salud, definen la salud ocupacional como “el proceso vital humano no solo, limitado a la prevención y control de los accidentes y las enfermedades ocupacionales dentro y fuera de su labor, si no enfatizado en el reconocimiento y control de los agentes de riesgo en su entorno bio-psicosocial”<sup>66</sup>.

El consejo superior universitario Centro Americano ha definido la salud ocupacional como “la condición física y psíquica que se da en el trabajador como resultado de los riesgos a que se expone derivados de su trabajo en un proceso laboral específico”<sup>67</sup>. En el anterior concepto, se presenta una visión integral del trabajador como ser físico, psicológico y social en situación concreta de trabajo y expuesto a los diferentes riesgos producto de su labor.

Estos motivos resaltan la labor del trabajador y la importancia de cuidar su salud laboral desde normas claras dándole prioridades a actividades que

---

<sup>66</sup> Marín Blandón María Adíela-Pico Merchán María Eugenia/Fundamentos en la salud ocupacional pág. 16-17

<sup>67</sup> Marín Blandón María Adíela-Pico Merchán María Eugenia/Fundamentos en la salud ocupacional pág. 16-17

pueden ser idóneas para promover la actividad física dentro y fuera de su trabajo a la hora de practicarla, de esta forma pueden ayudar a que participen un mayor número de personas en el conocimiento del ¿Por qué? y ¿Cómo? se realizan las practicas de actividades físicas desde elementos claves como la flexibilidad, para conseguir un buen habito de vida, así se reconoce por ejemplo, “las vinculaciones que tiene el trabajo concreto con determinados tipos de cáncer con algunas alteraciones cardiovasculares, superando el concepto reducido de la salud como ausencia de enfermedad, para tener en cuenta también el bienestar afectivo del trabajador y el estrés laboral. Otro aspecto importante se relaciona con las vinculaciones entre condiciones de vida y condiciones de trabajo ya que de acuerdo con el acceso a la educación la disponibilidad de los alimentos para el consumo y el descanso condicionan de una manera determinante la calidad en el trabajo”<sup>68</sup>.

Donde se hace necesario elegir las actividades correctas para el logro de los objetivos en cada sección de clase permitirá la adecuación no solo de actividades físicas sino que también de actividades de enseñanza-aprendizaje en la educación para la salud laboral y la salud corporal de cada uno de ellos, además, en salud ocupacional se debe tener en cuenta el “concepto de auto cuidado. No hay que olvidar que cada persona debe aceptar la responsabilidad de dispensarse cuidados así mismo y a los demás. La persona tiene la capacidad de tomar decisiones y controlar su propia vida. Esta definición implica que la salud, en primera instancia, es responsabilidad de cada persona mediante el fenómeno de prácticas de

---

<sup>68</sup> Marín Blandón María Adielá-Pico Merchán María Eugenia/Fundamentos en la salud ocupacional pág. 16-17

auto cuidado y, después, de la sociedad en cada uno vive. Estas prácticas de auto cuidado, también se pueden trasladar a los lugares de trabajo”<sup>69</sup>.

Las actividades que se lleven a cabo han de mejorar a lo largo de cada sección desde las más sencillas y menos intensas hasta las más complejas y más intensas; el cumplimiento de este criterio facilitara al empleado la consecución de los objetivos así como también evitara la presencia de situaciones indeseables como por ejemplo: los posibles accidentes laborales y la tensión psicológica que genera muchas veces la sobre carga de trabajo ya que en Colombia se debe considerar el concepto de salud ocupacional “desde la legislación a raíz de la promulgación de la resolución 1016 de 1989, en la que se plantea que el programa de salud ocupacional, consiste en la planeación, organización, ejecución y evaluación de la actividades de medicina preventiva, medicina del trabajo ,higiene industrial y seguridad industrial, tendientes a preservar, mantener y manejar la salud individual ya colectiva de los trabajadores en sus ocupaciones y que deben desarrollar en sus sitios de trabajo en forma integral e interdisciplinaria”<sup>70</sup>.

En referencia a lo anterior se dice que: “la salud ocupacional es la disciplina conformada por un conjunto de actividades interdisciplinarias, que propenden por el diagnostico, análisis y evaluación del cuidado, la promoción, la conservación y el mejoramiento de la salud, así como la prevención de las enfermedades profesionales y los accidentes laborales,

---

<sup>69</sup> Marín Blandón María Adiel-Pico Merchán María Eugenia/Fundamentos en la salud ocupacional pág. 16-17

<sup>70</sup> Marín Blandón María Adiel-Pico Merchán María Eugenia/Fundamentos en la salud ocupacional pág. 16-17



de manera que las personas se puedan ubicar en un ambiente de y trabajo de acuerdo con sus condiciones fisiológicas y psicológicas; además evitar los daños a los elementos de la producción mediante acciones en la fuente, en el medio y las personas”<sup>71</sup>. Con base en las reflexiones planteadas anteriormente, se considera que la intervención de un docente en la enseñanza de la educación física orientada hacia la salud debe incluir objetivos y contenidos referentes a la salud laboral que sean adecuados a los empleados, facilitar la participación con éxito de los contenidos y las actividades físicas, potenciar la motivación, la autonomía y la autoestima en cada empleado como elementos que favorezcan su salud laboral; evaluar el grado de consecución de los objetivos de forma coherente con el programa de una manera formativa.

Entonces se hace necesario destacar: Los objetivos de la salud ocupacional, “la salud ocupacional debe orientar sus políticas, acciones y los recursos con el fin de:

- Mejorar y mantener la calidad de vida y salud de la población trabajadora.
- Proteger la salud de los trabajadores ubicarlos y mantenerlos en una ocupación acorde con sus condiciones fisiológicas y psicológicas.
- Servir de instrumento al mejoramiento de la calidad, productividad y eficiencia de las empresas.

---

<sup>71</sup> Marín Blandón María Adielá-Pico Merchán María Eugenia/Fundamentos en la salud ocupacional pág. 16-17

- Mejorar la actitud de patrones y trabajadores frente a los riesgos profesionales mediante la promoción de la salud en el trabajo y la educación.
- Mejorar las condiciones de trabajo con el fin de disminuir los riesgos de enfermedad profesional y de accidentes derivados del ambiente laboral.
- Minimizar las cargas laborales y los factores riesgo generados en los ambientes de trabajo, lo cual redundará en un menor riesgo para la vida del trabajador”<sup>72</sup>.

Todo esto nos lleva a ser conscientes que como docentes somos modelos de transmisión de actitudes, valores y conductas relacionadas con la salud, fomentando el cuidado de la salud laboral en cada empleado.

---

<sup>72</sup> Marín Blandón María Adiel-Pico Merchán María Eugenia/Fundamentos en la salud ocupacional Objetivos de la salud ocupacional/pág. 19/

### **3 MARCO LEGAL.**

En Colombia existe una normatividad que se encarga de tipificar el contexto laboral y de sus habitantes otorgándole la debida legalidad. Por eso es importante haber aclarado la importancia del concepto salud laboral y salud ocupacional, los cuales se encuentran contemplados en la siguiente ley.

#### **3.1 LEY 100 DE 1993 SALUD OCUPACIONAL.**

Diario Oficial No. 41.148 de 23 de diciembre de 1993

Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras.

EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA, decreta:

Preámbulo. “La Seguridad Social Integral es el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, de que disponen la persona y la comunidad para gozar de una calidad de vida, mediante el cumplimiento progresivo de los planes y programas que el Estado y la sociedad desarrollen para proporcionar la cobertura integral de las contingencias, especialmente las que menoscaban la salud y la capacidad económica, de los habitantes del territorio nacional, con el fin de lograr el bienestar individual y la integración de la comunidad”<sup>73</sup>.

---

<sup>73</sup> Constitución política de Colombia/Ley 100 de 1.993.

En este sentido, la ley 100 de 1.993 permitió que todos los sectores públicos y privados del país tengan un ente promotor de salud y de riesgos profesionales a través de los cuales surgen divisiones de salud ocupacional y promotoras de actividad física.

“La **Ley 100 de 1993** estableció la estructura de la Seguridad Social en el país, la cual consta de tres componentes como son: el régimen de pensiones, atención en **salud** y sistema general de riesgos profesionales.

En el caso específico del “Sistema de Riesgos Profesionales”, existe un conjunto de normas y procedimientos destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades profesionales y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan, además de mantener la vigilancia para el estricto cumplimiento de la normatividad en Salud Ocupacional.

Esta ley no interfiere en lo planteado en el siguiente decreto, 614 creado en el año 1.984, y que también fundamenta la intención de esta propuesta. Su contenido apoya específicamente la creación de propuestas basadas en deporte y actividad física y que en este caso involucran el ámbito laboral”<sup>74</sup>.

---

<sup>74</sup> Constitución política de Colombia/Ley 100 de 1.993.

El presente decreto nos presenta el apoyo que por ley se le conceden a los proyectos deportivos apoyados por una organización específica la cual debe cumplir cierto tipo de funciones, con el fin de crear un comité de salud ocupacional, promover no solo la creación de estos proyectos si no su correcta ejecución hacia un bienestar común en una población específica.

### **3.2 DECRETO 614 DE 1984**

Diario Oficial No. 36.561, del 14 de Marzo de 84

Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país

EL PRESIDENTE DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA, en uso de las atribuciones que le confiere el Artículo 120 ordinal 3o. de la Constitución Política, y del Decreto No. 586 de 1983, y de las funciones cumplidas por el "Comité de Salud Ocupacional", creado por éste,

Decreta:

#### **CAPITULO II.**

##### **Constitución y responsabilidades**

La propuesta se trata de la creación de un programa de actividad física basado en flexibilidad, en referencia a esto se expondrá el siguiente artículo:

### **3.2.1 ARTICULO 22.**

#### **RESPONSABILIDADES DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE LA JUVENTUD Y EL DEPORTE "COLDEPORTES".**

- “a. Asesorar a los Ministerios de Salud y Trabajo y Seguridad Social en la elaboración de normas técnicas sobre Salud Ocupacional que tengan que ver con actividades de preparación física, gimnasia correctiva, actividades deportivo-recreativas y espacios libres;
- b. Colaborar en el establecimiento de criterios de investigación en Salud Ocupacional referentes a malformaciones físicas, tiempo libre, recreación, ejercicio y descanso físico y mental y las demás que en este campo se generan en busca de salud preventiva e Higiene Industrial;
- c. Asesorar en el diseño de los cursos de capacitación en materia de Salud Ocupacional en el área de Preparación Física, Actividades Físicas, preventivas y correctivas, y Gimnasia Musicalizada;
- d. Cooperar con los Ministerios de Salud y Trabajo y Seguridad Social en la determinación de métodos de Educación Física, deporte y recreación para el trabajador, como medios de acción en la salud preventiva e higiene industrial;
- e. Colaborar en las investigaciones del área Salud Ocupacional que se relacionen con la actividad física del trabajador;
- f. Participar, junto con otros agentes gubernamentales, en la formulación de los reglamentos relativos a los programas de actividad física, preventiva, correctiva, deportiva y recreativa inherente a la Salud Ocupacional;
- g. Comunicar los problemas detectados en Salud Ocupacional y causados por la ausencia de la actividad física en los trabajadores, bien sea como prevención o higiene industrial y que atenten contra la salud del mismo;

h. Participar en el Subcomité específico del Área Actividad Física Preventiva o Correctiva, deporte, recreación dentro del plan nacional de Salud Ocupacional<sup>75</sup>.

Para concluir este marco legal, se dio a conocer una ley y un decreto, los cuales se fundamentan en distintos aspectos que pueden motivar a las empresas a incluir este tipo de programas, con el sistema de riesgos profesionales y este decreto encontramos como se estructuran y se manejan todos y cada uno de los aspectos que componen los programas de salud ocupacional y sus entes reguladores para darle la importancia adecuada a la promoción de actividad física; nos permite conocer que la ley cubre estos aspectos que se supone deberían ser obligatorios en ámbitos laborales bien sea del sector público ó privado; así mismo de señalar una institución como COLDEPORTES involucrada en este tipo de campos y que también se encargan del funcionamiento de los programas de Salud Ocupacional en las empresas.

---

<sup>75</sup>Decreto 614/ Diario Oficial No. 36561 de marzo 14 de 1984.



#### 4 METODOLOGÍA.

El proyecto investigativo tendrá un enfoque **cuantitativo**, basado en el texto de Tamayo Tamayo Mario; en este sentido las investigaciones cuantitativas, que tienen como eje el paradigma cuantitativo, presentan valores fundamentales para nuestro tipo de investigación, “procesos por el cual la investigación se extiende como proceso formativo y no como producto sumativo”<sup>76</sup>; así mismo nos indica que cualificar el recurso humano, para lo cual la formación de investigadores requiere unificar criterios y procesos fundamentales en el desarrollo teórico-práctico de la investigación.

Por tanto, “este enfoque tiene como base llegar a situaciones y contextos sociales como grupos y comunidades, su objetivo es analizar y profundizar asumiendo la realidad social de sus individuos haciendo énfasis en sus objetivos y vivencias”<sup>77</sup>.

En referencia a lo anterior lo que se pretende investigar es si por medio de una propuesta educativa los empleados de Matildelina bar, mejoran su salud laboral y se apropian de los beneficios del trabajo de la flexibilidad, de su importancia, su finalidad y su concepto con la intención que ellos aprendan y lo apliquen en su vida laboral junto a los demás compañeros, consolidando así un proceso de enseñanza aprendizaje. Por lo cual dentro del desarrollo del proyecto y del enfoque promueve en mejorar el

---

<sup>76</sup> Tamayo y Tamayo, Mario. El proceso de la investigación Científica. Pág. 48

<sup>77</sup> Tamayo y Tamayo, Mario. El proceso de la investigación Científica. Pág. 48

diseño y la implementación del programa de actividad física basado en la flexibilidad, mediante una propuesta educativa para que los empleados comprendan los contenidos del mismo y se tome como un proceso de enseñanza aprendizaje.

#### 4.1 MÉTODO.

En primera instancia el tipo de investigación a utilizar es de carácter **descriptivo**, el cual como su nombre lo dice describe los problemas de una población en particular y la cual maneja unos parámetros o pasos a seguir los cuales se identifican con un nombre en particular el **Odepre** (observar, describir, escribir y predecir).

Según lo planteado por Deobold B. Van Dalen y William J. Meyer, en su Manual de técnica de investigación educacional, “el objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas”<sup>78</sup>, por tanto, basados en esta teoría procederemos a:

Observar, indagar y diagnosticar; entonces a partir de esto lo que se pretende es dar una mirada general de las situaciones, síntomas y causas que nos llevan a investigar las problemáticas que se presentan en Matildelina bar, su entorno a nivel estructural y organizacional (reglamento interno), problemas individuales o colectivos, posibles molestias físicas y la viabilidad de implementar el programa de actividad física basado en la flexibilidad.

---

<sup>78</sup>Deobold B. Van Dalen y William J. Meyer, en su Manual de técnica de investigación educacional

En segunda instancia el tipo de investigación a utilizar será la investigación evaluativa, que se utilizará con el objetivo de evaluar los resultados del programa, los cuales serán aplicados dentro de un contexto determinado, los resultados que se obtienen son específicos y orientan hacia la solución del problema en un contexto social. Esta fase nos permite identificar e inferir que tanto aprendieron, comprendieron y asimilaron el programa de actividad física bajo una propuesta educativa.

Basándonos en lo escrito por Francisca Abad García la investigación evaluativa posee las siguientes características: “La evaluación no es un fin en sí misma, sino que debe perseguir un propósito determinado. La evaluación es la base para la toma de decisiones como prelude de la acción. Y no existe posibilidad de actuar de acuerdo con las indicaciones derivadas de los resultados de la evaluación, este proceso queda vacío de contenidos”<sup>79</sup>. Darle sentido a un proceso investigativo depende de los resultados observados en esta parte de la propuesta.

Así mismo, “La evaluación tiene un importante papel de comunicación de los usuarios y los sistemas, mediante de los estudios de sus necesidades y la indagación de su nivel de satisfacción”<sup>80</sup>.

---

<sup>79</sup>Francisca Abad García

<sup>80</sup> Manual de técnica de la investigación educacional/la investigación descriptiva/Miro Joan/ 1-994

## **4.2 POBLACIÓN.**

La población a intervenir hace parte del gremio laboral de las jornadas nocturnas y clasificadas dentro del entorno laboral como prestación de servicios.

Lugar: Matildelina ubicado en la calle 81 No 11- 34; se caracteriza por mantener una propuesta cultural y autentica por medio de un género musical como el vallenato.

La población con la cual contamos para el desarrollo de nuestro proyecto investigativo corresponde a: Empleados de la empresa Evedesa, con sede en Matildelina.

### **4.3 MUESTRA.**

Administrativos, cuatro hombres que corresponden a las edades de: 24 años (Gerente), 40 años (Administrador), 30 años (Ingeniero de sonido) y 25 años (Socio)

Operativos, seis mujeres meseras con las siguientes edades 23, 24, 25, 27, y dos de 29 años respectivamente, y un taquillero de 30 años. También dos músicos hombres con 28 y 30 años respectivamente.

Operadores Logísticos, una mujer de 25 años de edad, así mismo siete hombres con edades correspondientes a 25, 26, 28, 29, 30(2) y 33 años de edad. Para un total de 20 empleados.

En cuanto a su formación todos cuentan con el bachillerato culminado, algunos estudian carreras profesionales y otros tienen trabajos diurnos. Su nivel socio económico está entre los estratos 2 y 3.

Los días de apertura del bar son los jueves, viernes y sábados; comprenden una jornada laboral de 8 horas dentro del horario 7:30 pm a 3:30 am.

#### **4.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.**

LA ENCUESTA: A continuación se darán a conocer dos teorías relacionadas con esta técnica; la primera de ellas es planteada por Luis Jesús Galindo Cáceres, en su libro Técnicas de investigación en sociedad:

“La encuesta se ha convertido en una herramienta fundamental para el estudio de las relaciones sociales. Las organizaciones contemporáneas, políticas, económicas o sociales, utilizan esta técnica como instrumento indispensable para conocer el comportamiento de sus grupos de interés y tomar decisiones sobre ellos. Debido a su intenso uso y difusión, la encuesta es la representante por excelencia de las técnicas del análisis social”<sup>81</sup>.

En segundo lugar encontramos el planteo acerca de la técnica de encuesta desarrollado por Livio Grasso en su libro Encuestas: “Las encuestas, sirven en primer lugar, para estudios exploratorios y descriptivos. También pueden ser utilizadas en estudios correlacionales y explicativos y en estudios de evaluación de proyectos (investigación evaluativa) pero su empleo en estos casos no consiste, por supuesto, en solicitar meras opiniones sobre relaciones entre variables o sobre explicaciones de un fenómeno. Con finalidad correlacionar o explicativa, el uso de la encuesta apunta a obtener datos que permitan al investigador decidir por su cuenta la existencia y naturaleza de las correlaciones o

---

<sup>81</sup> Luis Jesús Galindo Cáceres/Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación/pág. 33/1.998

proponer por su cuenta explicaciones o poner a prueba por su cuenta la adecuación de una explicación”<sup>82</sup>

En este proceso investigativo la observación del investigador no interviene ni modifica la realidad que se está observando, en el momento descriptivo la recolección de datos se logra realizando preguntas a la población objeto de estudio; todo esto con el fin de obtener rasgos específicos que pueden intervenir en el desarrollo de la propuesta.

Tipos de Encuesta: Para una mejor información se darán a conocer los tipos de encuesta para realizar un proceso investigativo. Estos conceptos son expuestos por Héctor Luis Ávila Baray, en su libro Introducción a la Metodología de la investigación, presentando los rasgos específicos de los tipos de encuesta.

El siguiente tipo de encuesta es el seleccionado para la recolección de información dentro de la propuesta investigativa; las características del cuestionario cumplen con los siguientes parámetros:

- Cuestionario: “Cuando la muestra a encuestar es bastante numerosa se recomienda utilizar el cuestionario en lugar de la entrevista. También requiere de la preparación cuidadosa y exhaustiva de un programa cuya estructura es muy similar a la de una cédula de entrevista. Una cédula de entrevista puede transformarse en un cuestionario y viceversa. El programa incluye al menos la siguiente información: Datos generales o de

---

<sup>82</sup> Encuestas. Elementos para su diseño y análisis/Livio Grasso/pág. 17/2.006



identificación de la institución u organización que desarrolla la encuesta, una breve inducción que especifique cuál es el objetivo o propósito de la entrevista, datos sociológicos o de identificación de los respondientes y datos concernientes al PON, en este caso instrucciones y preguntas. El tipo de ítems o preguntas que frecuentemente se utilizan en un programa son de alternativas fijas o estructuradas y abiertas o no estructuradas”<sup>83</sup>.

Para el desarrollo del proyecto se tomo la encuesta tipo cuestionario que aporta elementos necesarios para la extracción de la información requerida para un análisis del contexto en el cual se desarrollara dicho proyecto.

Las categorías de análisis que se escogieron para la elaboración de una encuesta son las que permiten aportar un conocimiento más claro de los objetos que se quieren analizar a profundidad, cada uno de estos aspectos brinda la posibilidad de indagar frente a datos relevantes dentro del proceso investigativo. Debido a la carencia en la práctica de actividad física por parte de los empleados, es fundamental conocer su propio concepto a cerca de lo que significa para ellos nuestro tema central.

Actividad física: La actividad física se encuentra dentro de las categorías de análisis debido a su relevancia como eje principal de concepto base;

---

<sup>83</sup> Introducción a la metodología de la investigación/Héctor Luis Ávila Baray/pág. 56-59

en este caso se pretende conocer la perspectiva que cada integrante de la población investigativa defina según su criterio.

Se escoge como categoría porque es el pilar fundamental del proceso investigativo, porque debemos indagar frente al conocimiento que tiene el personal de Matildelina frente a conceptos, finalidad, práctica y comprensión de la actividad física.

En relación con el marco teórico y con base en los “Objetivos de la actividad física relacionados con el comportamiento individual y social”, se plantearon motivos individuales para conocer la finalidad con que ellos realizarían actividad física; teniendo en cuenta que se le atribuye a la educación física y al deporte una función compensatoria para las tensiones y exigencias de la vida cotidiana. Podrían favorecer el equilibrio psíquico y físico puesto en peligro por las condiciones de vida, ejerciendo, al mismo tiempo, una función de preparación para el trabajo. También se pretende conocer rasgos que identifiquen la actividad física en relación a la realidad del trabajador y la práctica de la misma.

Práctica de actividad física: Plantear razones del porque no hace la actividad física; conocer e identificar motivos por los cuales los trabajadores del bar no realizan actividad física, facilitará el manejo de grupo, aplicando actividades que motiven a la inclusión de la actividad física como elemento que mejorará su salud laboral. Hace parte de las categorías de análisis por la relevancia que pueden llegar a tener estas razones como entes transformadores y evitar la apatía hacia el proyecto.

Deporte: Este concepto es de gran importancia debido a su papel como actividad de competencia y realidad como posibilidad laboral para muchos; en nuestro caso el deporte es una herramienta que permitirá la integración de hábitos sanos para la población; por estas razones y por ser una categoría principal de la actividad física se requiere conocer el valor que le dan los empleados.

El diseño de una encuesta permite analizar distintas categorías de análisis, por medio de las cuales se aportaran puntos claves para el proyecto investigativo como lo son: actividad física, deporte y beneficios de la actividad física y el deporte.

En primer lugar se debe plantear un objetivo: Esta encuesta permitirá identificar el conocimiento sobre la “Actividad Física” que tienen los trabajadores de Matildelina Bar.

Como preámbulo se pedirán los siguientes datos: Edad, género y ocupación, como filtro de selección de la población en la participación dentro de la propuesta.

Este diseño contará con doce (12) preguntas de selección múltiple enfocadas a la recolección de datos, que determinaran la disposición de los participantes durante el desarrollo del programa.

La pregunta # 1 relaciona las siguientes posibles respuestas:

- Actividades que representen un gran gasto de energía corporal.
- Practicar algún deporte
- Mantener una rutina de ejercicios
- Salir a caminar.

Con estas opciones se puede determinar la concepción que los empleados tienen sobre actividad física y encaminar la propuesta hacia sus expectativas en su desarrollo e implementación.

También se pretende conocer rasgos que identifiquen la actividad física en relación a la realidad del trabajador y la práctica de la misma.

- Para sentirse y lucir bien
- Para bajar de peso
- Por sugerencia médica
- Para hacer amigos
- Beneficios en su salud
- Beneficios en su ambiente laboral
- Beneficios en su interacción social

El deporte relaciona los siguientes aspectos cuantitativos y cualitativos

- Calificación de uno a cinco según la importancia individual
- De acuerdo a su estructura: en conjunto, individuales ó extremo

Y los posibles beneficios dentro de su contexto laboral:

- La convivencia
- La ejecución de sus funciones
- Mejor condición física

**Universidad Libre de Colombia**  
**Facultad de Ciencias de la Educación.**  
**Departamento de Educación Física.**  
**Encuesta Sobre Actividad Física.**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

Objetivo: Esta encuesta permitirá identificar el conocimiento a cerca de la “Actividad Física”, según los empleados de Matildelina Bar.

La presente es de carácter confidencial cuyo uso exclusivo será para el análisis e investigación de necesidades.

Responsable Docente en formación: Juan Manuel Díaz Murillo

Licenciatura en Educación básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte.

Eje Temático: Proyecto y Práctica Investigativa III.

**Género:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Ocupación u Oficio:** \_\_\_\_\_

Seleccione una de las opciones que según su criterio se aproxime a actividad física.

1. Para usted, ¿Qué significa o representa actividad física?
  - a. Actividades que representen un gran gasto de energía corporal.
  - b. Practicar algún deporte
  - c. Mantener una rutina de ejercicios
  - d. Salir a caminar
  
2. ¿Con qué objetivo practica o practicaría actividad física?
  - a. Para sentirme y lucir bien
  - b. Para bajar de peso
  - c. Por sugerencia médica
  - d. Para hacer amigos
  
3. En caso que No practique actividad física, ¿Qué motivos manifiesta?
  - a. No tengo tiempo
  - b. Pereza
  - c. No tengo medios
  - d. No tengo quién me acompañe
  
4. Cree usted que la actividad física aporta:
  - a. Beneficios en su salud
  - b. Beneficios en su ambiente laboral
  - c. Beneficios en su interacción social
  - d. Todas las anteriores

5. Dentro de una escala de Uno (1) a Cinco (5) Califique, ¿Qué tanto le gusta el deporte?, en donde 1 es el mínimo y 5 es el máximo.

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

6. ¿Qué clase de deporte le gusta?

- a. Los de conjunto
- b. Los individuales
- c. Los extremos
- d. Ninguno

7. Razones por las cuales No practicaría deporte.

- a. Por miedo a lesionarme
- b. Por falta de instrucción
- c. No tiene tiempo
- d. No tengo buen estado físico

8. Según su opinión el deporte abarca:

- a. Acondicionamiento físico
- b. Actividades recreo-deportivas
- c. Deportes reglamentados
- d. Deportes de Alto rendimiento

9. Razones por las cuales practicaría algún deporte en su sitio de trabajo.

- a. Por sociabilidad
- b. Por salir de la monotonía
- c. Por gusto
- d. Para mejorar mi condición física

10. Cree usted que las actividades físicas y deportivas, dentro de su contexto laboral tienden a mejorar:

- a. La convivencia
- b. El desempeño
- c. La condición física
- d. Todas las anteriores

11. ¿En los últimos seis (6) meses ha sufrido usted de algún tipo de lesión o malestar físico dentro de su sitio de trabajo a causa de inactividad física?

- a. Una vez
- b. Nunca
- c. Dos veces ó más.

12. ¿Estaría dispuesto a participar de actividades físicas y deportivas, programadas junto a otros compañeros de su sitio de trabajo?

- a. Si
- b. No

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN, ESPERO HAYAN RESPONDIDO CON LA MAYOR SINCERIDAD Y SIN NINGÚN TIPO DE RESTRICCIÓN.**



**Universidad Libre de Colombia**  
**Facultad de Ciencias de la Educación.**  
**Departamento de Educación Física.**

**Encuesta a cerca de la implementación del programa de Actividad Física basado en la Flexibilidad.**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Evaluar y comprobar el impacto del programa de actividad física basado en flexibilidad, con respecto al mejoramiento de la salud laboral de los empleados de la jornada nocturna de Matildelina bar.

La presente es de carácter confidencial cuyo uso exclusivo será para el análisis e investigación de necesidades.

**Responsable Docente en formación:** Juan Manuel Díaz Murillo.

Licenciatura en Educación básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte.

Eje Temático: Proyecto y Práctica Investigativa III.

**Nombre (opcional):** \_\_\_\_\_

**Género:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Ocupación u Oficio:** \_\_\_\_\_

Responda SI ó No, según su experiencia y participación dentro del desarrollo del programa y al final escriba (si lo cree necesario) un comentario personal.

1. ¿Identificó las características principales de la actividad física y sus beneficios dentro de su contexto laboral?
  - a. Si
  - b. No
  
2. ¿Su salud laboral solo depende de su desempeño y no cree necesario practicar actividad física dentro de su espacio laboral?
  - a. Si
  - b. No
  
3. ¿Cree que la flexibilidad, es la cualidad física, que más aporta beneficios a su salud laboral?
  - a. Si
  - b. No
  
4. ¿Es importante para usted el entrenamiento la flexibilidad con el fin de contribuir al mejoramiento de su salud laboral?
  - a. Si
  - b. No

5. ¿Las actividades físicas, en las cuales participó en algún momento fueron contraproducentes hacia su desempeño laboral?
- a. Si
  - b. No
6. ¿El programa cumplió con un plan de entrenamiento acorde a sus capacidades físicas y a la satisfacción de sus expectativas dentro de su trabajo?
- a. Si
  - b. No
7. ¿Quisiera que se implementarán más programas a cerca de actividad física dentro de su sitio de trabajo?
- a. Si
  - b. No

Comentario Personal:

---

---

---

---

---

**GRACIAS POR LA PARTICIPACIÓN Y SU VALIOSA COLABORACIÓN.**

Procedimiento de la investigación: En la planificación, construcción y desarrollo de esta propuesta investigativa se tomo como base la ausencia de actividad física dentro de un entorno laboral; partiendo de esta observación se le propuso a los entes administrativos del bar incluir dentro de sus planes laborales un espacio encaminado a mejorar la salud laboral de sus trabajadores utilizando los beneficios de la actividad física estructurada a través de la flexibilidad. La calidad de las condiciones laborales es de gran interés para una empresa, por tanto, se decidió crear un programa que incluye gran parte de la población para lograr beneficios generales en el equipo de trabajo.

Con la intención de mejorar la calidad de las condiciones laborales, se inicio un proceso de observación para así poder dar un diagnóstico inicial que permitiera valorar los pro y contra de implementar por primera vez en Matildelina un programa que incentive la práctica de la actividad física; dando a conocer no solo los puntos de vista de cada empleado si no también ajustarse a las prioridades laborales que se presenten en el área de la salud para su fortalecimiento, resaltando así el entusiasmo manifestado por innovar una herramienta que fortalezca las necesidades de cada trabajador de forma activa y organizada.

Así mismo se identificaron las ventajas que produce la interacción entre actividad física y necesidades laborales. Partiendo del conocimiento e identificación de cada elemento puntual que conforman el estilo de trabajo, se permitió conocer el lugar y las características adecuadas para la ejecución de la propuesta.

Una vez obtenida esta información se conocen aspectos que son trascendentales y que ayudan a analizar diversos aspectos de la información de cada uno de los trabajadores.

Por último se implementara el diseño de la ficha de observación, análisis de cada respuesta y del formato de la encuesta que tienen que diligenciar los trabajadores frente a los temas relacionados a las categorías de análisis.

## **5 PRESENTACIÓN Y APLICACIÓN.**

### **5.1 INTRODUCCIÓN.**

El programa de actividad física, tiene un enfoque primordial, el cual es brindar alternativas que permitan trabajar la salud laboral y la actividad física mediante un método de enseñanza como el de la inclusión, dirigido al cuidado y mejoramiento de la condición física y mental en los empleados de Matildelina bar; diseñado por un estudiante de licenciatura en educación física y deporte de la Universidad Libre de Colombia, con la intención de fortalecer el desarrollo integral de los empleados participantes , así como también mejorar sus potencialidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales.

Dentro de una propuesta pedagógica el docente debe definir un estilo de aprendizaje mediante el cual se logre transmitir el conocimiento, un educador debe identificar que estilo de enseñanza utilizar en distintos contextos e identificando las características individuales de cada alumno.

La propuesta investigativa formula el siguiente enunciado, incluir e implementar un programa de actividad física; y el método de enseñanza acorde a las necesidades del proyecto es el de la inclusión.

En el estilo de enseñanza denominado inclusión, según Muska Mosston sus objetivos fundamentales son: “la inclusión del mismo alumno, una realidad que se acomode a las diferencias individuales, la oportunidad de

participar según el propio nivel de ejecución, la oportunidad de disminuir el nivel de exigencia para tener éxito en la actividad, aprender a ver la relación existente entre las propias aspiraciones y la realidad de la ejecución y lograr más individualización que en los estilos previos, puesto que hay nivel de alternativas del nivel de ejecución en cada tarea”<sup>84</sup>.

En el mismo sentido el docente es el encargado de definir qué tipo de decisiones son las adecuadas en la fase previa para el desarrollo de su programa educativo; el alumno, por su parte, toma las decisiones en la fase de impacto o central, incluida la decisión que determina el punto de partida según su nivel de ejecución de la tarea. En la fase de post impacto, el alumno valora o analiza su ejecución, para posteriormente identificar el nivel bajo el cual se encuentra en referencia a su rendimiento y de qué manera puede continuar.

El siguiente programa de actividad física propone: trabajar mediante la flexibilidad elementos que mejoren la salud laboral de los empleados de Matildelina, bajo parámetros que otorguen beneficios a través de una adecuada ejecución de la actividad física y de acuerdo al estilo de enseñanza denominado inclusión: Este estilo de enseñanza se basa en que “el individuo realiza cada ejercicio o actividad hasta donde sus capacidades puedan sin necesidad de excluirlo si lo hizo bien o mal el mismo individuo se coloca un límite hasta donde pueda lograrlo y el profesor debe verificar si el ejercicio está bien hecho pero nunca

---

<sup>84</sup> La enseñanza de la educación física Muska Mosston. Hispano Europea, año 2001

desmeritar lo que ha hecho el individuo”<sup>85</sup>, lo anteriormente sea bien dicho nos permite tener una referencia para crear una base metodológica la cual nos permita estructurar de una forma adecuada cada unidad pedagógica y didáctica que se efectuara en Matildelina bar.

Los estilos de enseñanza han sido aportes teóricos claves e importantes para los docentes que se encaminan en el campo de la educación física y especialmente en aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, sobretodo en aspectos planteados por Muska Mosston, en su libro la enseñanza de la educación física, en donde el estilo de la inclusión será base fundamental para el proyecto, pues, se busca que todos los trabajadores hagan parte de la propuesta de una forma activa para que contribuya al mejoramiento de su salud laboral.

---

<sup>85</sup>La enseñanza de la educación física Muska Mosston. Hispano Europea, año 2001



## **5.2 JUSTIFICACIÓN.**

Una de las diversas posibilidades de la educación física es generar una serie de procesos cognitivos a través del movimiento, además permite asimilar, que infiera y se comprenda la importancia del porque es necesario el movimiento para un óptimo desarrollo físico, cognitivo y en pro de la salud.

La salud se ha convertido en un proceso mediante el cual se adelantan acciones para aproximar respuestas con relación al bienestar de las personas y al hacer relación con la Educación Física se convierten en campos de reflexión teórico prácticos, enfocados en el desarrollo humano a partir de la potenciación de capacidades humanas y están dirigidas ambas al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Por esta razón dentro del desarrollo de este proyecto se incluirá un programa general que permita realizar una adecuada planeación para la puesta en práctica de los contenidos de la propuesta; durante la implementación y ejecución de las actividades se resaltarán su valor educativo como medio de interacción entre la población, y los elementos teóricos y prácticos que sustentan la necesidad de practicar la actividad física de manera pedagógica hacia un fin de bienestar general como lo es la salud laboral de los trabajadores de un bar.

Sumado a esto la empresa EVEDESA, encargada de la gerencia y administración de Matildelina, no ha diseñado ningún tipo de programa de

actividad física dirigido al bienestar de sus trabajadores bajo ningún parámetro deportivo o recreativo, con el fin de mejorar las condiciones de salud, ni mucho menos enfocado a un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es aquí en donde se imponen nuevos retos en la educación física, en especial a quienes quieren ingresar en un mundo laboral hoy en día demasiado competitivo como lo es el de la enseñanza, por tanto, ante esa situación debemos buscar alternativas que permitan ampliar en diversos contextos una pedagogía adaptada a las necesidades de cada persona en su entorno y comenzar a jugar un papel muy importante como educadores, como formadores de cualquier tipo de proceso con cualquier tipo de comunidad, en este caso en Matildelina bar; en donde se pretende por medio de esta propuesta que el trabajador sea parte importante en un proceso adecuado de enseñanza aprendizaje por medio de la actividad física basada en la flexibilidad, con la intención que comprendan, interpreten y se apropien de todo lo relacionado con este campo y lo apliquen en su vida laboral.

## **5.3 OBJETIVOS**

### **5.3.1 Objetivo General:**

Determinar el mejoramiento físico integral por medio de la flexibilidad, y, puede ser mediador positivo, en el rendimiento de la actividad laboral y de la prevención de posibles molestias físicas y lesiones, en los empleados de Matildelina.

### **5.3.2 Objetivos Específicos:**

- Fomentar en el individuo una actitud positiva hacia la actividad física, hábitos saludables y compromiso consigo mismo.
  
- Incentivar a los empleados de Matildelina, acerca de la importancia de los buenos hábitos de vida saludable que favorecen el mantenimiento y mejoramiento de la salud laboral, ayudando a prevenir malos estados patológicos.
  
- Mejorar el desempeño en las labores cotidianas que realizan los trabajadores de Matildelina, mediante actividades de fortalecimiento físico.

#### **5.4 CONTENIDOS.**

Programa de Flexibilidad: El cual también permite poder mejorar la rotación ósea muscular de una articulación determinada, puesto que, se debe sobrecargar el grupo muscular hasta más allá de su longitud normal. Así mismo, a medida que la flexibilidad mejora, el tiempo durante el cual se mantiene la posición de estiramiento y el número de repeticiones por ejercicio deben aumentarse periódicamente para garantizar la sobrecarga requerida para lograr nuevas mejoras.

Para el diseño hay que tener en cuenta los siguientes aspectos: Intensidad - Frecuencia y Duración. La intensidad de los ejercicios en las técnicas anteriores de estiramiento debe situarse justo por debajo del umbral del dolor, experimentando alguna incomodidad.

En los programas iniciales de estiramientos el estiramiento debe durar como mínimo de 10 a 15 segundos, a medida que la flexibilidad mejora debe seguirse sobrecargando el grupo muscular a base de aumentar el tiempo durante el cual se mantiene la postura estirada hasta un máximo de 60 segundos por repetición. Deben realizarse entre 2 y 6 repeticiones para cada ejercicio. La sesión durará entre 10 y 30 minutos.

Cuando se emplea el procedimiento de estiramiento de la FNP, ha de sostenerse la contracción isométrica 7 a 8 segundos. Además, para mantener el elevado nivel de flexibilidad, se sugiere hacer los ejercicios una vez por semana y de la forma anteriormente dicha.

Una prescripción del ejercicio para un programa de flexibilidad podría describirse como sigue:

Tipo: Estiramiento balístico, sostenido o FNP.

Número de ejercicios: 10 a 12.

Intensidad: Justo por debajo del umbral del dolor.

Duración: 10 a 60 segundos.

Repeticiones: 2 a 6.

Duración de las sesiones de 10 a 30 minutos.

Duración del programa: 4 semanas como mínimo.

<b>ESTILO</b>	<b>EJECUCION</b>	<b>EJEMPLO</b>
---------------	------------------	----------------

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad activa.	A través de la contracción de los músculos agonistas responsables del movimiento.	Elevación hacia el frente y arriba de una pierna.
Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad pasiva.	A través del empleo de una fuerza extraña (compañero, implementos, propio peso corporal).	Sentarse en posición de vallas, o el spagat.
Ejercicios dinámicos.	Combinación rítmica entre la elongación y acortamiento de los músculos antagonistas.	1- Elongar, 2- acortar, o 1-2-3-elongar con pequeños acentos, 4- Acortar.
Ejercicios estáticos.	Mantener una separación articular máxima durante un tiempo prolongado.	Flexión d cadera al frente y abajo hasta tocar el piso con las manos y quedarse en esa posición varios segundos.
Combinados.		Mezcla de ejercicios dinámicos y estáticos.

<b>METODOS</b>	<b>LOGROS</b>	<b>EVALUACION</b>
<p style="text-align: center;"><b>DINÁMICO O BALÍSTICO</b></p>	<p>-Ejecuta fundamentos básicos de movimientos de balanceo y rotación. -Implementar estiramientos que ayudan a evitar lesiones durante la jornada laboral</p>	<p>-Trabajo en grupo para el fortalecimiento y rango de amplitud de movimiento - Prolongar el tiempo de los ejercicios iniciales</p>
<p style="text-align: center;"><b>SOSTENIDO</b></p>	<p>-Generar confianza en el trabajo por parejas. -Se genera tensión en el músculo haciendo fuerza contra su compañero</p>	<p>-Estira el músculo todo lo que se pueda, suavemente. - Relajación se deja de hacer fuerza y se relaja en músculo durante un máximo de 2 o 3 segundos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>LA FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP)</b></p>	<p>-Aplicar la contracción en movimientos de alargamientos. -Mejorar la resistencia de los músculos que estén tensos. -Adquisición de experiencia mediante el rendimiento en la aplicación de este método</p>	<p>-Realizar 2 a 4 repeticiones de cada tipo de ejercicio. -Aplicación de estímulos en forma sucesiva y/o simultáneamente. -Rendimiento grupal y coordinado.</p>

Tipos básicos para el desarrollo del método balístico ó dinámico.

“



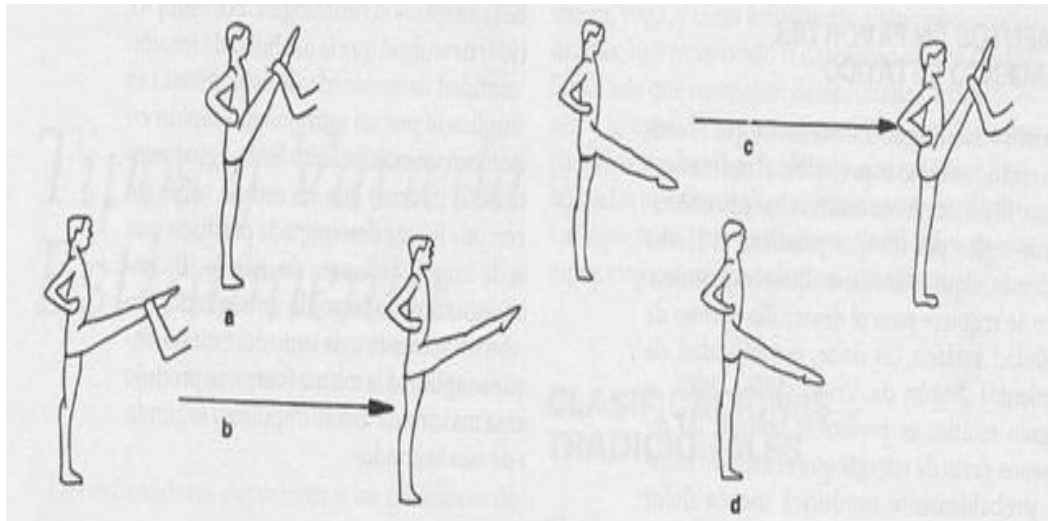
»86

<sup>86</sup> Imágenes de: [www.nutricionyentrenamiento.com](http://www.nutricionyentrenamiento.com)



Tipos básicos de estiramiento sostenido:

- a) estiramiento sostenido pasivo
- b) estiramiento sostenido pasivo-activo
- c) estiramiento sostenido activo-asistido
- d) estiramiento sostenido activo

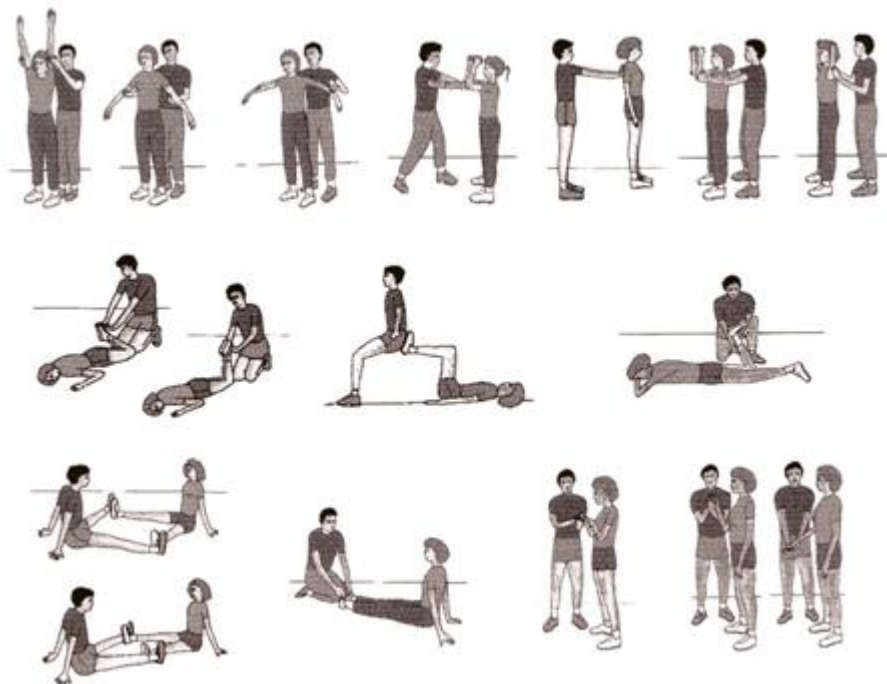


87

---

<sup>87</sup>Imágenes de: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Tipos básicos para desarrollar la facilitación neuromuscular propioceptiva.  
(FNP).



88

<sup>88</sup>Imágenes de: [www.ejerciciosgimnasia.es](http://www.ejerciciosgimnasia.es)

## TEST DE MEDIDA.

Test de Flexibilidad.	Objetivo.	Material.	Ejecución.	Evaluación.
Flexibilidad de Brazos	Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.	Un palo ó una cuerda no muy gruesos que se puedan tomar con las dos manos y un metro o regla.	En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y el palo o la cuerda sujetos con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto hacia atrás como para adelante.	Se reduce cada vez al máximo la separación entre las manos y la distancia mínima a la que hemos sido capaces de realizar el ejercicio anotado en centímetros.

<p>Flexión Profunda</p>	<p>Medir de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y sus extremidades</p>	<p>Superficie marcada con un metro o regla y al tope de separación de los pies.</p>	<p>De forma lenta se flexionará todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas desplazando las manos lo más lejos posible.</p>	<p>Se anotará la distancia en centímetros conseguida. El equilibrio se deberá mantener y se debe realizar de manera suave.</p>
<p>Flexibilidad del Tronco.</p>	<p>Medir la flexibilidad del tronco y cadera en flexión</p>	<p>Un cajón y un metro.</p>	<p>Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en al tope del cajón, que coincide con el inicio del metro, se trata de llevar hacia delante las manos de forma lenta y progresiva.</p>	<p>Se anota la distancia máxima conseguida con las dos manos. Si no llega al punto de inicio es negativo y si lo pasa se anota como positivo.</p>

Flexibilidad de Piernas	Medir la flexibilidad de las piernas con las caderas en abducción. (abrir las piernas al máximo)	Tablero (apoyo) con una cinta métrica.	De pie el tronco recto y sin inclinarlo hacia adelante, tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas del pie del suelo.	Se toma la distancia en centímetros por la cual están separados los dos talones.
-------------------------	--	--	--	--

## 5.5 CRONOGRAMA.

<b>Mes</b>	<b>Septiembre</b>			
<b>Semana</b>	1	2	3	
<b>DIAS</b>	<b>Miércoles</b>		<b>Jueves</b>	<b>Viernes y Sábado</b>
<b>MES</b>				
<b>Septiembre</b>	7 – 14 – 21	1 – 8 – 15.	2- 3 – 9 – 10 – 16 – 17.	

- Las sesiones de los miércoles serán en el horario 7:00pm y 8:15 pm
- Los jueves, viernes y sábados las actividades programadas se realizaran antes y después de cada turno de trabajo, con una duración de 10 a 15 minutos.

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 17    **MES:** 08    **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz **HORARIO:** 7:00 a 8:00pm

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Exposición de la Propuesta.

<b>PRESENTACION DEL PROYECTO</b>	<b>ACTIVIDADES DEL PROYECTO</b>
<p>Se informo al grupo de trabajo acerca del contenido del proyecto, se explico la intención del proyecto por medio del objetivo general y de los objetivos específicos; se debatió sobre las dudas del grupo, aclarando la información y se procedió a crear un cronograma mediante consenso de grupo.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="868 1115 1318 1182">1. Actividad Física: Juegos pre deportivos.</li><li data-bbox="868 1227 1334 1361">2. Entrenamiento de la Flexibilidad: Test de medida, métodos de entrenamiento y estilos.</li></ol>

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 18 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 8:00 a 8:15pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Aplicación de Test

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIAL</b>	Explicación de test.  Flexibilidad de Brazos	10 a 15 min	En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y el palo o la cuerda sujetos con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto hacia atrás como para adelante.	Un palo ó una cuerda no muy gruesos que se puedan tomar con las dos manos y un metro o regla.
<b>CENTRAL</b>	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y el otro grupo al final.			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			



## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 19 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 7:00 a 7:15pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Aplicación de Test

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIAL</b>	Explicación del test Flexión Profunda	10 a 15 min	De forma lenta se flexionará todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas desplazando las manos lo más lejos posible	Superficie marcada con un metro o regla y al tope de separación de los pies
<b>CENTRAL</b>	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y el otro grupo al final.			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 20 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO:** 7:30 a 7:45pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Aplicación de test

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIAL</b>	Explicación del test	10 a 15 min	Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en al tope del cajón, que coincide con el inicio del metro, se trata de llevar hacia delante las manos de forma lenta y progresiva.	Un cajón y un metro.
<b>CENTRAL</b>	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y otro grupo al final.			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 24 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz **HORARIO:** 7:00 a 8:15pm

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Introducción a la actividad física y al entrenamiento de la flexibilidad.

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Calentamiento	10	Juego de la "Olla"	Balón pilates
CENTRAL	Circuitos	45	Recorridos progresivos y guiados a través de aros, desplazamientos por escaleras con amplitud de pasos, salto a dos piernas por el camino inicial.	Aros de colores, conos, Escaleras zona tarima.
FINAL	Receso (hidratación)  Vuelta a la calma Actividad final	5  15	Explicación del juego ("Telaraña" grupal) entrenamiento sin límite de tiempo.	Humano

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 25 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 8:00 a 8:15pm/3:00 a 3:15am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Aplicación de test

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIAL</b>	Explicación del test	10 a 15 min	De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia adelante, tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas del pie del suelo.	Tablero (apoyo) con una cinta métrica.
<b>CENTRAL</b>	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y el otro grupo al final.			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 26 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 7:00 a 7:15pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Enseñanza de los métodos de entrenamiento.

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Demostración método dinámico o balístico	10 a 15 min	Estiramientos que ayudan a evitar lesiones durante la jornada laboral; trabajo en grupo para el fortalecimiento y rango de amplitud de movimiento.	Humano
CENTRAL	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y el otro grupo al final)			
FINAL	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 27 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 7:30 a 7:45pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Enseñanza de los métodos de entrenamiento

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Demostración del método sostenido.	10 a 15min	Se genera tensión en el músculo haciendo fuerza contra su compañero; se estira el músculo todo lo que se pueda, suavemente y la relajación se deja de hacer fuerza y se relaja en músculo durante un máximo de 2 o 3 segundos.	Humano
CENTRAL	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y otro grupo al final.			
FINAL	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 31 **MES:** 08 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO:** 7:00 a 8:15pm

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Trabajo en equipo.

<b>FASE</b>	<b>TEMA / CONTENIDO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIAL</b>	Calentamiento	10	Juego "Tira que Jala" iniciando por parejas y se finalizo con dos grupos enfrentados.	Humano y conos.
<b>CENTRAL</b>	Competencias	45	Juego de rebotes en grupo desde una posición inicial y con movimientos específicos se lanza el balón al compañero de la fila del frente y se desplaza caminado ubicándose al final de la fila y de penaltis	Balones Pilates y de futbol.

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 1 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 8:00 a 8:15pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Enseñanza de los métodos de entrenamiento

<b>PARTE</b>	<b>TEMA / CONTENIDO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIAL</b>	La facilitación neuromuscular propioceptiva (fnp)	10 a 15	Aplicar la contracción en movimientos de alargamientos; se realizaron 2 a 4 repeticiones de cada tipo de ejercicio y se aplicaron estímulos en forma sucesiva y/o simultáneamente	humano
<b>CENTRAL</b>	Ejecución			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			



## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 2 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):**7:00 a 7:15pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Reconocimiento de estilos

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad activa	10 a 15 min	Elevación hacia el frente y arriba de una pierna.	Humano
CENTRAL	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y otro grupo al final.			
FINAL	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 3 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 7:15 a 7:30pm/3.30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Reconocimiento de estilos

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad pasiva	10 a 15 min	Sentarse en posición de vallas, o el spagat.	Humano
CENTRAL	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y el otro grupo al final.			
FINAL	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 7 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO:** 7:00 a 8:15pm **GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Fortalecer la flexibilidad de forma dinámica

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Calentamiento	10	Sube y baja en tríos y de forma rotativa se desplazan en las escaleras con el fin de tocar a sus compañeros con sus extremidades cada c/u realizara 5 repeticiones por compañero.	Humano, conos
CENTRAL	Circuitos Competencias	45	3 grupos con el mismo No de participantes; ubicados en fila competirán por llegar primero (desplazamiento entre los compañeros), recorrido con lazo y pasa palo con una distancia determinada. Asignación de puntos al mejor equipo	Humano, lazos y palos
FINAL	Receso (hidratación) Vuelta a la calma Actividad final	5 15	Prueba grupal telaraña ( en el menor tiempo posible )	Humano

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 8 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):**8:00 a 8:15pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Reconocimiento de estilos

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Ejercicios dinámicos	10 a 15 min	1- Elongar, 2- acortar, o 1-2-3- elongar con pequeños acentos, 4- Acortar.	Humano
CENTRAL	Ejecución.se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y otro grupo al final			
FINAL	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 9 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):**7:00 a 7:15pm

**GRUPO:** Empleados  
3:30 A 3:45am

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Reconocimiento de estilos

<b>PARTE</b>	<b>TEMA / CONTENIDO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIAL</b>	Ejercicios estáticos	10 a 15 min	Flexión de cadera al frente y abajo hasta tocar el piso con las manos y quedarse en esa posición varios segundos.	Humano
<b>CENTRAL</b>	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y otro grupo al final)			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 10 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO (turnos):** 8:00 a 8:15pm/3:30 a 3:45am

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Reconocimiento de estilos.

<b>PARTE</b>	<b>TEMA / CONTENIDO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIAL</b>	Combinados	10 a 15 min	Mezcla de ejercicios dinámicos y estáticos.	Humano
<b>CENTRAL</b>	Ejecución: se trabajó en dos grupos uno al inicio del turno y el otro grupo al final.			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 14 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO:** 7:00 a 8:15pm

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Registro final de evidencias.

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIAL</b>	Calentamiento	10	Multi apoyos en grupos recorrer un distancia con el número de apoyos asignado	Humano
<b>CENTRAL</b>	Circuito general final	45	Recorrido el pació de trabajo; subir escaleras recepción, camino progresivo a través de aros en la terraza, sube y baja, amplitud de pasos caminata en punta de pies y brazos totalmente estirados(2 piso) y recuperación (bajando escaleras terraza )	Humano, aros y conos
<b>FINAL</b>	Receso (hidratación)  Vuelta a la calma Actividad final	5  15	Presentación final "Telaraña" establecer la mejor marca	humano

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 15 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO:** 6:00 a 6:30pm

**GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Evaluación de test de medida (progreso)

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIAL	Explicación de los test Flexibilidad de Brazos Flexión Profunda	10 a 15 min	En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y el palo o la cuerda sujetos con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto hacia atrás como para adelante. De forma lenta se flexionará todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas desplazando las manos lo más lejos posibles	Un palo ó una cuerda no muy gruesos que se puedan tomar con las dos manos y un metro o regla Superficie marcada con un metro o regla y al tope de separación de los pies
CENTRAL	Ejecución: al contrario de los primeros test, se trabajo en un solo grupo.			
FINAL	Recopilación de resultados			



## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina Dir. CLL 81 No 11-34

**DIA:** 16    **MES:** 09    **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO:** 6:00 a 6:30pm    **GRUPO:** Empleados

**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Evaluación de test de medida (progreso)

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIAL</b>	Explicación de los test  Flexibilidad del Tronco.  Flexibilidad de Piernas	10 a 15 min	Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en al tope del cajón, que coincide con el inicio del metro, se trata de llevar hacia delante las manos de forma lenta y progresiva. De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia adelante, tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas del pie del suelo.	Un cajón y un metro. Tablero (apoyo) con una cinta métrica
<b>CENTRAL</b>	Ejecución: al contrario de los primeros test, se trabajo en un solo grupo.			
<b>FINAL</b>	Recopilación de resultados			

## UNIDAD DIDACTICA/PLAN DE CLASE

**LUGAR DE LA PRÁCTICA:** Matildelina DIR: CLL 81 No 11-34

**DIA:** 17 **MES:** 09 **AÑO:** 2011

**DOCENTE EN FORMACION:** Juan M. Díaz

**HORARIO:** 6:00 a 6:15pm

**GRUPO:** Empleados

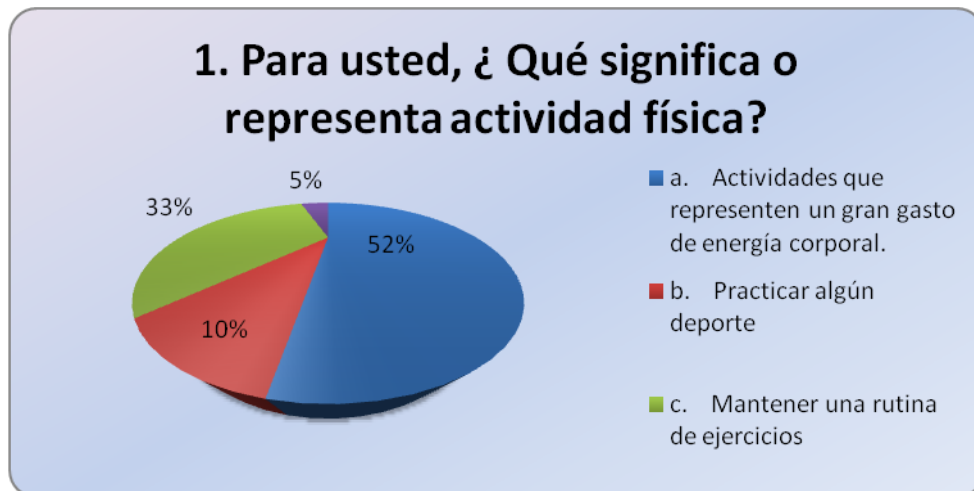
**OBJETIVO CENTRAL DE CLASE:** Evaluación del programa.

PARTE	TEMA / CONTENIDO	TIEMPO	RECURSOS
INICIAL	Despedida y opiniones.	10 a 15 min	Encuesta
CENTRAL	Evaluación mediante encuesta		
FINAL	Entrega de resultados de los test aplicados		

## 6 RESULTADOS.

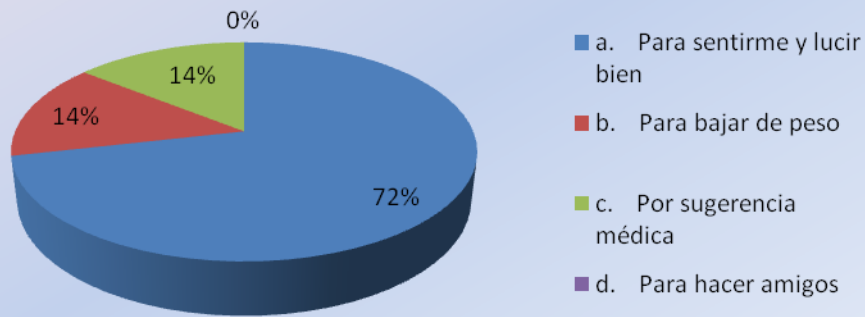
### TABULACION Y RESULTADOS DE LA ENCUESTA No. 1

A continuación se expondrán todos los resultados obtenidos de la encuesta No.1, a la cual se le analiza cada una de sus preguntas y se tabula todo esto para tener bases para la realización de un diagnostico.



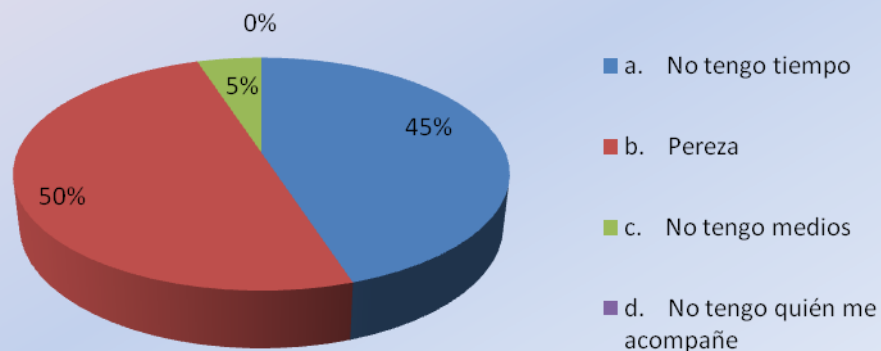
El análisis arrojo que un 52% de la población encuestada determina según su criterio que la actividad física son actividades que representan un gasto de energía corporal, el 33% cree que significa mantener una rutina de ejercicios y el 10% opina que es la práctica de un deporte.

## 2. ¿ Con qué objetivo practica o practicaría actividad física?



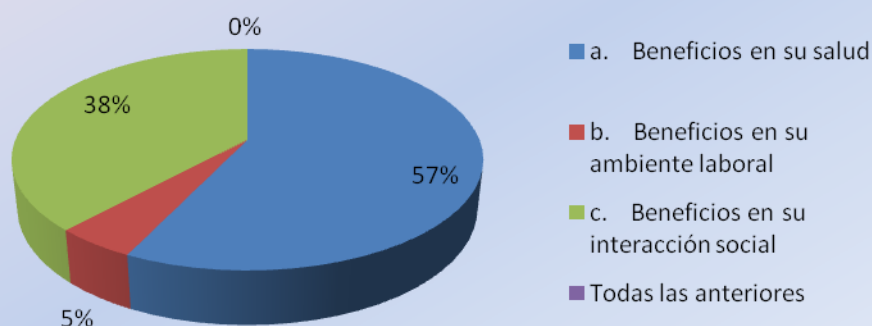
Se identifica que en un 72% uno de los principales objetivos de realizar actividad física es el de verse y lucir bien, en un 14% la practicarían con el fin de bajar de peso y/o por sugerencia médica y el 0% para hacer amigos.

## 3. En caso que no practique actividad física, ¿ Qué motivos manifiesta?



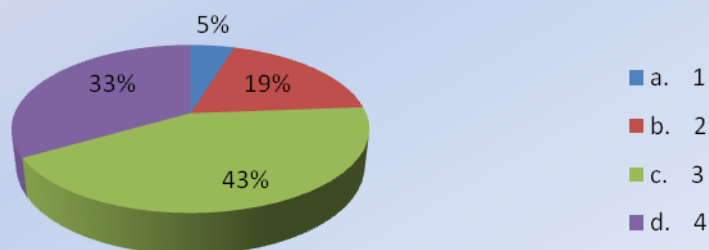
El 50% manifestó que no realiza actividad física por pereza, un 45% por no tener tiempo y el 5% debido a falta de recursos.

#### 4. Cree usted que la actividad física aporta:

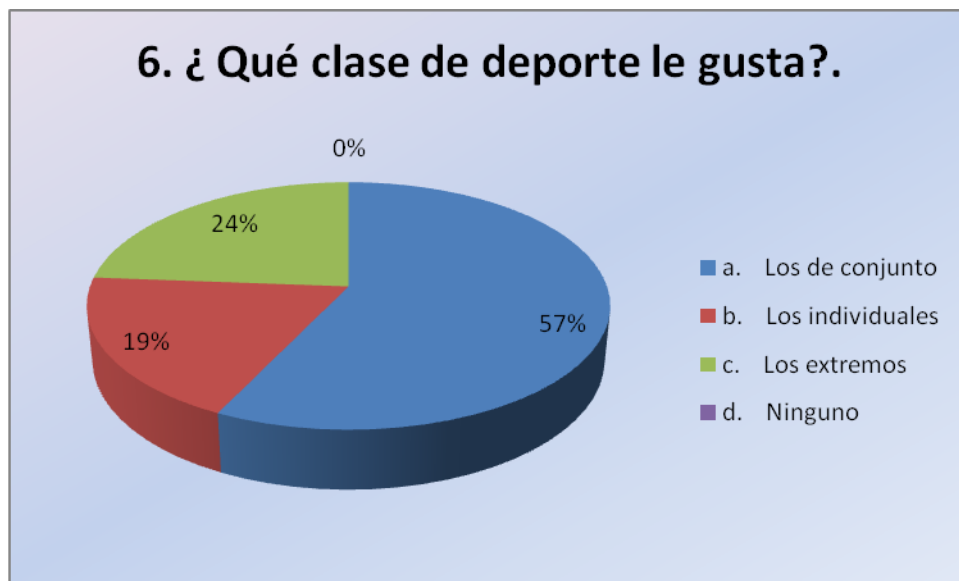


En Matildelina opinan que la actividad física aporta beneficios en su salud, en su contexto laboral y en su interacción social; el 38% solo en su interacción social y un 5% en su ambiente laboral.

#### 5. Dentro de una escala de Uno (1) a Cinco (5) Califique, ¿Qué tanto le gusta el deporte?.



Un 43% califico con un 4 su gusto por el deporte, un 33% le dio la máxima calificación 5, el 19% le dio un 3 y el 5% con un 2.

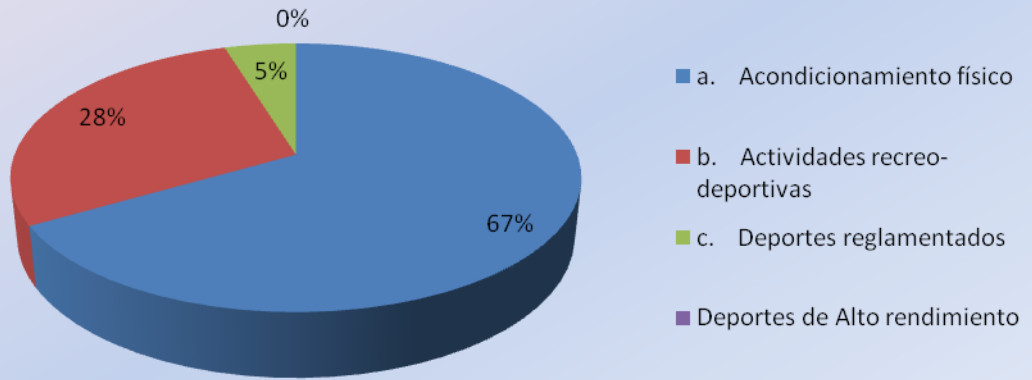


Los empleados de Matildelina prefieren en un 57% los deportes de conjunto, al 24% le gustan los deportes extremos y en un 19% prefieren los individuales.



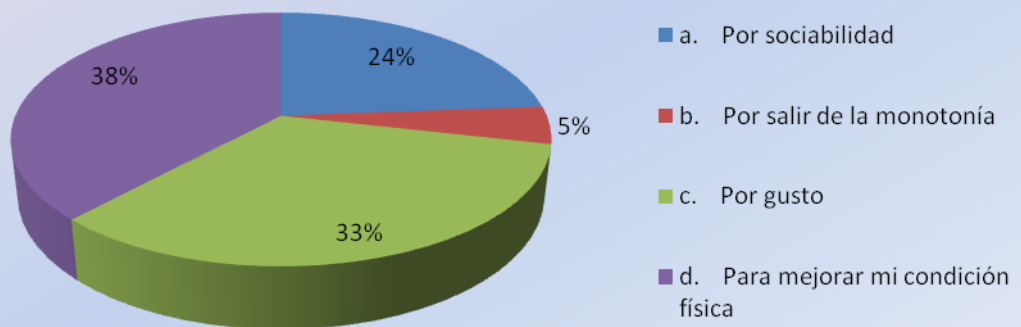
El 52% de la población no tiene tiempo de practicar actividad física, en un 29% se identifica que es por falta de instrucción, el 14% manifiesta que no tienen un buen estado físico y un 5% le tiene miedo a lesionarse.

### 8. Según su opinión el deporte abarca:



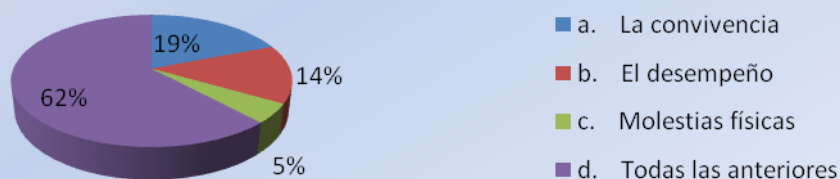
El 67% de la población cree que el deporte abarca acondicionamiento físico, 28% creen que son actividades recreo-deportivas y en un 5% que son deportes reglamentados.

### 9. Razones por las cuales practicaría algún deporte en su sitio de trabajo.



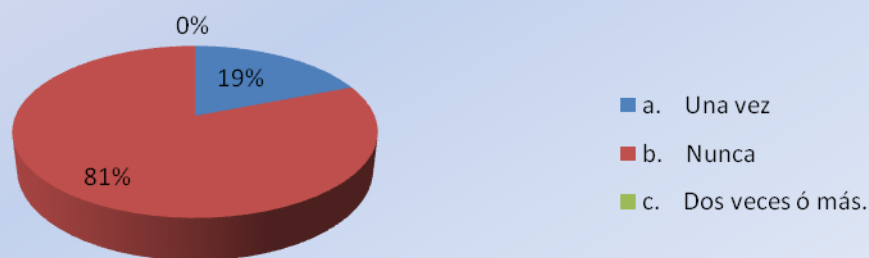
Según el 38% practicarían deporte en su sitio de trabajo con el fin de mejorar su condición física, en un 33% por que les gustaría, el 24% para socializar y el 5% para cambiar la rutina.

**10. Cree usted que las actividades físicas y deportivas, dentro de su contexto laboral tienden a mejorar:**



El 62% de los encuestados manifiestan que las actividades físicas y deportivas mejoran los siguientes aspectos: la convivencia, el desempeño y las molestias físicas; un 19% solo la convivencia, el 14% el desempeño y un 5% las molestias físicas.

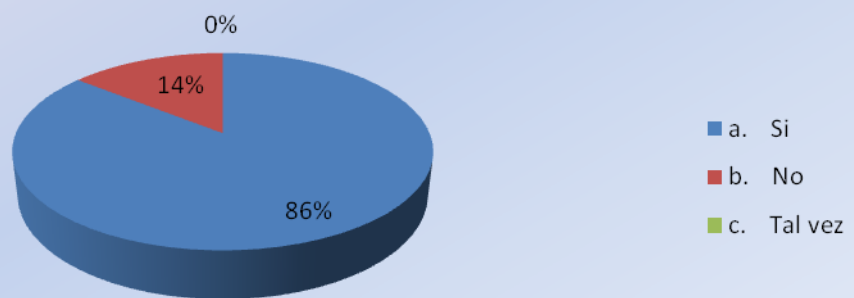
**11. En los últimos seis meses (6) ha sufrido usted de algún tipo de lesión o malestar físico dentro de su sitio de trabajo a causa de inactividad física?**



Según el 82% de los encuestados nunca han sufrido lesiones o malestares físicos a causa de la inactividad física, mientras que un 19% dijo que al menos una vez.



**12. ¿ Estaría dispuesto a participar de actividades físicas y deportivas, programadas junto a otros compañeros de su sitio de trabajo?.**



El 86% está dispuesto a participar de actividades físicas con compañeros de trabajo y un 14% dijo que no.

## TABULACION Y RESULTADOS DE LA ENCUESTA No. 2

En las siguientes gráficas se muestra el resultado medido en porcentaje en referencia de la encuesta de evaluación del proyecto. Esta encuesta se les aplicó a 23 personas participantes.

1. ¿Identificó las características principales de la actividad física y sus beneficios dentro de su contexto laboral?



El 100% de las personas identificó las principales características de la actividad física.

2. ¿Su salud laboral solo depende de su desempeño y no cree necesario practicar actividad física dentro de su espacio laboral?



En total 22 personas creen necesaria la práctica de la actividad física dentro de su sitio de trabajo, 1 persona no opino lo mismo.

3. ¿Cree que la flexibilidad, es la cualidad física, que más aporta beneficios a su salud laboral?



En un 87% creen que la flexibilidad aporta más beneficios a su salud laboral.

4. ¿Es importante para usted el entrenamiento la flexibilidad con el fin de contribuir al mejoramiento de su salud laboral?



El 99% considera importante entrenar la flexibilidad para mejorar su salud laboral.

5. ¿Las actividades físicas, en las cuales participó en algún momento fueron contraproducentes hacia su desempeño laboral?



La totalidad de los encuestados consideran que las actividades físicas en las cuales participó no afectaron su desempeño laboral.

6. ¿El programa cumplió con un plan de actividades físicas acorde a sus capacidades físicas y a la satisfacción de sus expectativas dentro de su trabajo?



El 100% de los encuestados se sintieron satisfechos con las actividades programadas.

7. ¿Quisiera que se implementarán más programas a cerca de actividad física dentro de su sitio de trabajo?



Los 23 encuestados, es decir, el 100% desean que se implementen más programas de actividad física.

## **7 IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS.**

Gracias a la implementación adecuada de un estilo de enseñanza como el de la inclusión, se generaron diversos aportes en cuanto a implicaciones pedagógicas se trata y son las siguientes:

Se busco una forma de mostrar evidencias que indicaran la ausencia de actividad física, dentro de una población determinada, para poder implementar un proyecto que beneficiara a todos sus participantes desde una nueva alternativa que se preocupará por cubrir las expectativas de sus concepciones previas.

El estilo de enseñanza se fundamento en un diagnóstico previo con el objetivo de conocer conceptos centrales de la investigación, para que de esta manera se generaran oportunidades de practicar actividad física. Por otra parte, el enfoque que se le proporciono al proyecto promueve un pensamiento de orden superior, la cooperación, el intercambio y la autonomía. Puesto que, se consideran otras formas de inteligencia y por lo tanto, diferentes maneras de aprender, esto representa un interesante desafío para un sistema educativo cuyo espíritu es el de enseñar los mismos contenidos y con la misma metodología a determinada población.

La idea central fue darle la importancia adecuada al proceso de aprendizaje, especialmente porque fue un proceso constructivo, que

provocó la ejecución de acciones dirigidas a favorecer tal proceso; con el mismo propósito se reconocieron los diferentes tipos de inteligencia para utilizar distintos recursos para ejecutar las actividades propuestas. En este sentido señalo el estético, dirigido a los aspectos sensoriales y finalmente el experimental orientado hacia actividades de tipo manual, que podrían llegar a vincularse a la inteligencia cinética corporal.

La propuesta de investigación ofrece a los futuros docentes y a la comunidad participante datos significativos sobre el aprendizaje individual y el aprendizaje de los otros miembros del grupo intervenido, con los que compartí días especiales.



## 8. CONCLUSIONES.

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.

No en todas las personas participantes se mejoró el estado físico integral por medio de la flexibilidad, no obstante si fue mediador positivo, en el rendimiento de la actividad laboral y de la prevención de posibles molestias físicas y lesiones, en los empleados de Matildelina, quienes por su parte, fueron los más beneficiados gracias a la **Educación Física**, debido a su esencia educativa y formativa a través de actividades físicas y con repercusiones positivas en sus funciones laborales, pues, armonizaron sus jornadas laborales tanto al inicio como al final de cada una.

Se identificó desde el inicio del programa que la flexibilidad en los empleados no era la cualidad física sobre la cual se hayan preocupado ejercitar.

El espacio dentro del cual se realizó el proyecto permitió la ejecución de trabajos dinámicos los cuales fortalecieron la flexibilidad de cada participante.

Con la aplicación del proyecto sobre actividad física y orientada a los empleados participantes se logró identificar el impacto final de la propuesta.

Mientras se ejecutó la propuesta se observó una actitud positiva hacia la actividad física, no obstante, crearlo como un hábito saludable depende del compromiso que hayan hecho consigo mismo.

Se notó mejoría en el desempeño laboral de los empleados de Matildelina, gracias a la ejecución de actividades físicas basadas en la flexibilidad.

No se pretendió que los empleados se volvieran más flexibles, no sé si mejoraron su calidad de vida, pero, si que incluyesen la actividad física, así como también incentivar su práctica, teniendo en cuenta la flexibilidad, como medio para mejorar su salud laboral.

## 9. ANEXOS.

### **Consentimiento Informado para Participantes de Investigación.**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por **Juan Manuel Díaz Murillo**, de la Universidad Libre de Colombia. La meta de este estudio es promover e implementar un programa de actividades físicas en Matildelina Bar.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista, completar una encuesta, o lo que fuera según el caso. Esto tomará aproximadamente de diez (10) a quince (15) minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se guardará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario o a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por **Juan Manuel Díaz Murillo**. He sido informado (a) que la meta de este estudio es:

---

---

---

---

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente de \_\_\_\_\_ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Juan Manuel Díaz Murillo al teléfono 3212030475 ó 6607547.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Juan Manuel Díaz Murillo al teléfono anteriormente mencionado.

-----  
-----

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha:

(En letras de imprenta)



**Fotos 1 y 2.** Presentación del Proyecto.



**Foto 3.** Juego de la “Olla”



**Foto 4.** Recorrido progresivo.



**Foto 5.** Desplazamiento por escaleras.



**Foto 6.** “La Telaraña”.

**Foto 7.** Se aprecia el trabajo de la flexibilidad durante el juego.



**Foto 8.** Método Sostenido.



**Foto 9.** Flexibilidad de Piernas.





**Foto 10.** Flexibilidad del Brazos.



**Fotos 11 y 12.** Flexión profunda de Brazos.



**Foto 13.** Flexibilidad del Tronco



**Fotos 14 y 15. Flexión Profunda.**



**Foto 16. Método Dinámico o Balístico.**



**Foto 17.** Flexión del Tronco.



**Foto 18.** Flexibilidad Pasiva



**Fotos 19 y 18.** “Tira que Jala”.



**Fotos 20 y 21.** “Sube y Baja” Flexibilidad tren inferior.

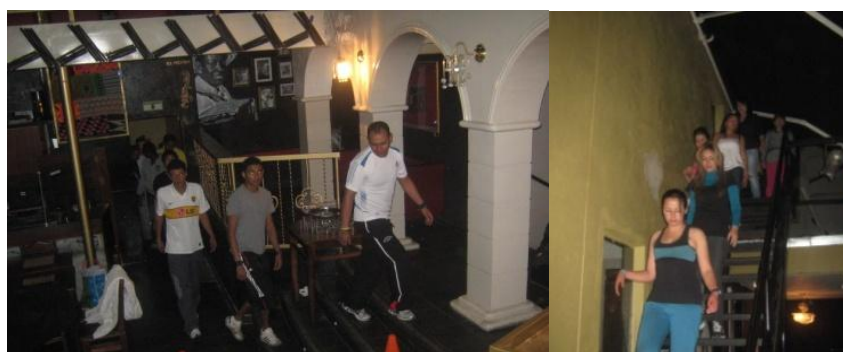


**Foto 22.** “Sube y Baja” Flexibilidad tren superior





**Fotos 23-25. Ejecución circuito final.**



**Fotos 26-28. Proceso durante el circuito**



**Fotos 29-33.** Flexibilidad en el circuito.



**Fotos 34-37.** Flexibilidad dinámica de brazos.



**Foto 38.** Actividad deportiva.



**Foto 39.** Equipo de trabajo.

Fotos (1-39) tomadas en Matildelina bar, durante la implementación del proyecto. Evidencias.



## 10. BIBLIOGRAFÍA.

Manual de evaluación de la actividad física/ Departamento de salud y asistencia pública. Centros para el control y la prevención de enfermedades 2.006

José Manuel González Aramendi/Actividad física, deporte y vida/Beneficios, prejuicios y sentido de la actividad física y del deporte/1.996

Deporte/ Artículo y clasificación de actividad física y salud/ Juan C. Sánchez Delgado (18-09-2.006)

Actividad Física y salud integral/Medina Jiménez Eduardo/2.003/pág. 76-78

Prescripción de ejercicio físico para la salud/Ricard Serra Grima/pág. 72-73/2.005

Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar/Pedro Ángel Latorre Román- Julio Ángel Herrador Sánchez./pág.56/2.003

Manuel Delgado Fernández- Pablo Tercedor Sánchez /Estrategias de intervención para la salud desde la Educación Física/pág. 23-24

Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud/Ricardo Ortega Sánchez Pinilla./1.992

Salud laboral /Yolanda Cuadrado Sánchez./2.006

Salud Laboral: Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales/Carlos Ruiz Frutos./2.007

Caracterización de las PYMES de Bogotá mediante el uso de información secundaria/Universidad Santo Tomás- Facultad de Economía (Bogotá 2.006)

Salud Ocupacional/ Objetivos de la salud ocupacional/María Adíela Marín Blandón- María Eugenia Pico Merchán.

La investigación/ El proceso de la investigación científica/Tamayo Tamayo Mario.

La enseñanza de la educación física/Muska Musston 2.001/La enseñanza de la educación física/Muska Musston- Sara A. Shworth.

Luis Jesús Galindo Cáceres/Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación/.-Encuestas/Livio Grasso. (Bouchard y cols, 1990).

Glosario de promoción de la salud. O.M.S., 1998; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.

Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte/González Aramendi José Manuel/pág. 42-45/2.003

