

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EMPLEADOS
ADMINISTRATIVOS EN EL AREA DE LA BIBLIOTECA DE LA
CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

KATLEEN DAGIANA VASQUEZ CANCELADO
JEISON RODRIGO PARRA TRIANA

CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD DE CINETICA HUMANA Y FISIOTERAPIA
ESPECIALIZACION EN FORMULACION Y GESTION EN PROGRAMAS DE
ACONDICIONAMIENTO FISICO
BOGOTA, D.C. 2011

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EMPLEADOS
ADMINISTRATIVOS EN EL AREA DE LA BIBLIOTECA DE LA
CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

KATLEEN DAGIANA VASQUEZ CANCELADO

JEISON RODRIGO PARRA TRIANA

Autores

YENNY PAOLA ARGUELLO

Asesor Metodológico

CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
FACULTAD DE CINETICA HUMANA Y FISIOTERAPIA
ESPECIALIZACION EN FORMULACION Y GESTION EN PROGRAMAS DE
ACONDICIONAMIENTO FISICO
BOGOTA, D.C. 2011

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA
CENTRO DE INVESTIGACIONES
FACULTAD DE CINÉTICA HUMANA Y FISIOTERAPIA
ESPECIALIZACIÓN EN FORMULACIÓN Y GESTIÓN EN PROGRAMAS DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El Rector y la Decana de la Facultad de Cinética Humana y Fisioterapia, oído al concepto del respectivo asesor y del evaluador, hace constar que la presente investigación fue debidamente APROBADA de acuerdo con los reglamentos de la corporación.

El Comité de Ciencia, Tecnología e Innovación, le otorgó al programa de titulado “PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EMPLEADOS ADMINISTRATIVOS EN EL ÁREA DE LA BIBLIOTECA DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA” la calificación de APROBADO.

Para constancia se firma a los ____ días del mes de _____ de 2011.

Dra. Patricia López
Director Centro de Investigaciones

Dra. Johanna Moscoso
Decana Facultad de Cinética Humana y
Fisioterapia

Tabla De Contenido

	Pág.
Interés y Área	5
Énfasis	6
Antecedentes	7
Escenarios	20
Apoyo	22
Impacto	28
Planteamiento del Problema	29
Formulación del Problema	31
Sistematización del Problema	32
Objetivo General	32
Objetivos Específicos	32
Justificación	33
Marco De Referencia	34
Plan Estratégico	37
Marco Lógico	54
Referencias	58
Anexos	

Interés y Área

La intención de este proyecto es crear un programa de acondicionamiento físico que pueda ser implementado a la población que se encuentra realizando sus funciones en el área de la biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana.

Según el documento marco de la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física 2009 - 2019, tomando como referencia al estudio realizado por la fundación FES 2009 Percepción de Actividad física, hace referencia que el 55.3% de adultos no realizan ninguna actividad física y el 20.1% de las muertes en la ciudad son causadas por enfermedades que pueden ser atribuidas a la inactividad física. En esa medida el sedentarismo es un problema cultural, educativo y de salud pública que el gobierno distrital busca enfrentar mediante la política pública Bogotá más activa.

Este programa apunta a una necesidad latente en la sociedad y que en sectores particulares se evidencia más claramente, que es el nivel de sedentarismo que se vive, gracias a múltiples factores como el bajo tiempo de esparcimiento activo, según la Secretaria Distrital de Salud (2010) Lineamientos Generales Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) Transversalidad actividad Física: “La escasa practica de la actividad física en los grupos humanos es producto de los inadecuados procesos de planificación urbana, el incremento de transporte motorizado, el uso de la informatización y las tecnologías de comunicación, los trabajos y los pasatiempos, que cada vez requieren de menos esfuerzo físico y proveen de mayores comodidades”.

Esta situación afecta la percepción de calidad de vida que tiene cada persona y directamente su salud física y mental; por lo tanto este proyecto pretende aportar unas bases metodológicas y conceptuales de la formulación de un programa de ejercicio físico basado en las necesidades y oportunidades de las bibliotecólogas de la Corporación Universitaria Iberoamericana para aumentar su percepción de bienestar integral.

Desde el punto de vista educativo, la actividad física es un proceso vital para el ser humano porque el movimiento es parte de la vida y entendido como

motor del aprendizaje; a través de él se genera el desarrollo integral de las potencialidades humanas. En consecuencia, hay que contribuir al desarrollo de una educación enmarcada en el reconocimiento del cuidado propio y de la salud, como componentes básicos del bienestar, donde la actividad física es uno de los medios para lograrlo.

La Educación Física toma la actividad física como un elemento fundamental en el desarrollo de una sociedad más sana y estable, convirtiéndose este en el interés profesional y social, puesto que impacta en la percepción de bienestar y logra redundar no solo en el estado físico con el trabajo corporal desarrollado y la adaptación fisiológica que los diferentes sistemas consiguen gracias a ello, si no en su estado mental, mejora las formas de relacionarse, los espacios sociales, la productividad, la sensación de satisfacción, entre otras; generando un impacto positivo no solo en el individuo si no en su entorno próximo, logrando esto por medio de un esquema de ejercicio físico desarrollado bajo el marco de un programa metodológico, sistemático y secuencial que responda a las necesidades de la población participante.

Por todo lo nombrado anteriormente está claro que el área en la que se enmarca este proyecto es el área de la salud ya que la intención es el mejoramiento de la salud física y mental a largo plazo, a través del ejercicio físico de la población participante y así mismo generar la actividad física como un hábito de vida que logre a largo plazo prevenir o menguar algún tipo de enfermedad por medio del ejercicio físico regular y planeado.

Énfasis

El énfasis de este proyecto está bajo el marco del *Énfasis Pragmático*, dado que el propósito es proponer un programa de acondicionamiento físico que pueda ser implementado a la población que labora en el área de biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana, realizando una aplicación de conocimientos y prácticas frente al acondicionamiento físico; se desarrolla de

manera indirecta ya que sus alcances no permiten la ejecución y evaluación del mismo.

Es conocido que no solo aquí en Colombia, si no que a nivel mundial los niveles de sedentarismo que la globalización y las nuevas tecnologías han traído consigo, como también, las jornadas extensas laborales, el trabajo de hogar, la atención de los hijos, los largos recorridos en transporte, el acelerar de la modernidad, consumo de dietas rápidas pero poco saludables y la necesidad de esparcimiento de manera pasiva para recuperar energías y volver a empezar, son una problemática en las grandes ciudades porque ha generado un aumento en los índices de morbilidad y mortalidad, exponiendo a las personas a grandes cargas de estrés, fatiga física y mental, desarrollo prematuro de enfermedades no transmisibles, entre otros factores.

Este flagelo social no es indiferente a la población administrativa de la Corporación Universitaria Iberoamericana, según archivos suministrados por el departamento de Recursos Humanos de 30 evaluaciones de puestos de trabajo realizadas al 2009, donde fueron evaluadas 18 mujeres de las cuales 2 hacen actividad física y 12 hombres de los cuales hacen 3 actividad física; siendo un mayor porcentaje las personas sedentarias y es allí donde pretende desarrollarse este proyecto.

Antecedentes

Indirectos

Dentro de la búsqueda bibliográfica realizada para dar el soporte teórico del programa de acondicionamiento físico dirigido a población trabajadora hemos encontrado varios estudios que se enmarcan en la promoción de actividad física y datos relacionados con la prevalencia de enfermedades laborales desarrolladas gracias a la inactividad y las acciones repetitivas del lugar de trabajo, pero no hay un enfoque directo sobre formulación o implementación de programas de ejercicio físico que tengan una sistematización y seguimiento. A continuación se relacionan las entidades a

nivel internacional y nacional y los datos más relevantes obtenidos sobre el tema.

Desde la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se evidencia que en Colombia, las enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardio-vasculares, cáncer y causas externas) ocupan los primeros lugares como causa de muerte. En el Plan de Salud del Distrito Capital 2008 -2012, se evidencia, la importancia de incrementar la práctica de actividad física en los sujetos de 18 a 64 años, de igual manera en el Plan Nacional de Salud Ocupacional 2003-2007, se realizó la primera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el sistema General de Riesgos Profesionales, la cual dio como resultado, que uno de los factores asociados a problemas de salud relacionados a condiciones ergonómicas fueron: movimientos repetitivos de manos y brazos 84,5%, la misma postura durante la mayor parte de la jornada 80,2%, posiciones que pueden causar cansancio o dolor 72,5%.

El Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) el cual es administrado por las EPS privadas, menciona que las enfermedades ocupacionales encontradas son de origen osteomuscular: síndrome del túnel del carpo, lumbago, trastornos de disco intervertebral, síndrome del manguito rotador, epicondilitis y cervicalgia. Las ARP privadas, también coinciden en nombrar a las enfermedades osteomusculares como las más diagnosticadas, siendo en su orden: síndrome del túnel del carpo, lesiones osteomusculares y ligamentosas, sinovitis y tenosivitis de manos, lumbago, síndrome del manguito rotador, hernia discal.

Gracias a estudios realizados por organizaciones científicas de alto perfil, como el **CDC** (*Center For Disease Control And Prevention*), el **ACSM** (*American College Of Sports Medicine*), la **OMS** (*Organización Mundial De La Salud*) y la **AHA** (*American Heart Association*) entre otras, se determinó que la actividad física trae beneficios sobre la salud física y mental de las personas que la practican si se realiza como mínimo 30 minutos al día de manera moderada, teniendo en cuenta que hay tres tipos de actividad física, ligera que

trabaja en un rango del 50 al 60 % de su capacidad física, moderada que trabaja del 60 al 70% y vigorosa que trabaja del 70 al 80 % de la capacidad física; y por lo menos 3 veces a la semana, este postulado ha evolucionado en la actualidad y nos dice que los 30' no se deben ejecutar de manera continua si no que pueden ser acumulables durante el día repartiéndolo en sesiones de 10 minutos y como mínimo 5 veces a la semana.

En latinoamericana siguiendo estas recomendaciones, uno de los países pioneros en la promoción de actividad física fue Brasil, gracias a los primeros datos sobre inactividad física en la municipalidad de Sao Paulo que demostró una prevalencia de estilos de vida sedentarios de cerca de 60% en hombres y 80% en mujeres. En los datos obtenidos luego del censo nacional de 1996 y 1997, como los analizados por Monteiro y colegas, se demostró que apenas 13% de la población realizaba al menos 30 minutos de actividad física en su tiempo libre en uno o más días semanalmente, y que sólo 3,3% hacía la cantidad mínima diariamente recomendada de al menos 30 minutos cinco veces por semana.

Agita Sao Paulo empezó a funcionar en diciembre de 1996 con apoyo de varios gobiernos estatales, organizaciones no gubernamentales y el sector privado, y fue establecida oficialmente por el gobernador del estado en febrero de 1997; considerado por algunos expertos en este campo como una de las iniciativas más ejemplares desarrolladas hasta la fecha para la promoción de estilos de vida activos en la Región de las Américas.

Dentro del marco de este proyecto se han desarrollado estrategias de intervención con población específica, así nacen los programas para estudiantes AGITA GALERA, los trabajadores DIA DEL TRABAJADOR ACTIVO y el adulto mayor DIA DEL ADULTO MAYOR ACTIVO; La filosofía y los efectos domino del programa influenciaron una resolución de la OMS adoptada en la quincuagésima quinta Asamblea Mundial de la Salud que hizo de la actividad física el enfoque central del Día Mundial de la Salud de 2002. Ese mismo año, el gobernador del estado de Sao Paulo promulgó el decreto 46.664/2002, en donde se estableció el 6 de abril como el Día de la Actividad

Física, que continúa siendo conmemorado por todo Brasil y en varios otros países dentro de la Región de las Américas y fuera de ésta bajo el eslogan "Agita Mundo".

En datos sobre la actividad física analizados entre 1999 y 2004 en más de 3.000 sujetos claramente se demuestra un progreso positivo en el área metropolitana de Sao Paulo, donde el índice de estilos de vida sedentarios disminuyó de 15% a 11%. El porcentaje de personas clasificado como irregularmente activo fue de 30% a 27%, y el de personas activas y muy activas aumentó de 55% a 62%.

Siguiendo esta línea de Brasil en Colombia se genera el Programa Nacional de Actividad Física "COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE, es una herramienta para la generación e implementación de políticas públicas referentes a la disminución del nivel de sedentarismo a lo largo del territorio Colombiano.

En Colombia se han venido desarrollando programas de actividad física en varias instituciones tanto públicas como privadas los cuales cuentan con diferentes objetivos pero una misma meta, combatir el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles a través de la actividad física. Estos objetivos varían dependiendo de donde se implementen las estrategias y actividades, por ejemplo podemos señalar los ámbitos de educación, salud, laboral y comunitario como áreas de impacto a trabajar. Del cual se desprenden los programas de actividad física que se desarrollan particularmente, como: ARMENIA SE MUEVE, MEDELLIN EN MOVIMIENTO, SANTANDER ACTIVA Y SALUDABLE, CUNDINAMARCA ACTIVA, entre otras.

Según el estudio "Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral", realizado en la ciudad de Medellín en el año 2007, que tuvo por objetivo, explorar el comportamiento del ausentismo laboral, relacionado con la inactividad física. El estudio dió como resultado, que la inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades, lo cual conlleva a implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad.

En Bogotá, en la localidad de Usaquén, se realizó un trabajo investigativo de orden descriptivo y transversal “La actividad física en el ámbito laboral”, el estudio tuvo la participación de individuos de 15 - 64 años, los cuales eran residentes de la localidad en mención, En donde el 44.9 % eran hombres y el 55.1 % mujeres, de todos los estratos socioeconómicos; a todos se aplicó el cuestionario Mundial sobre Actividad Física, (GPAQ). El estudio mostró, que la realización de actividad física en el trabajo es muy baja, dado que en hombres es de 60.4%, frente 52.9 mujeres.

Desde el área de Salud Publica en el año 2007 y a través del Plan de atención Básica (PAB), se desarrollo una estrategia dentro del Programa Salud Al Colegio llamada Bienestar Docente, el cual tenía por objetivo, diseñar e implementar estrategias para la promoción de la calidad de vida y salud de los docentes de cada colegio distrital, teniendo como ejes estructurales aspectos como:

- Manejo del Stress

- Condiciones de trabajo y efectos en salud

- Promoción de patrones de vida sana: Alimentación, Actividad Física y Psicoactivos

- Orientación para el uso de los servicios de salud

- Relaciones interpersonales – manejo de conflictos.

De igual manera en el año 2009, a través del programa Salud al Trabajo, se incluye una intervención denominada Mueve Trabajador, que como su nombre lo indica, esta direccionado a las empresas de la ciudad de Bogotá, a través de cada uno de los hospitales de la red pública que tienen bajo su cargo el área de Salud Publica, dicha intervención busca generar en los trabajadores un apropiación conceptual y practica desde tres escenarios, la Promoción de Actividad Física, alimentación saludable y el área social.

Dicho programa tiene por objetivo, contribuir a la promoción de condiciones favorables de vida y salud, en la cotidianidad de las personas vinculadas al trabajo informal mediante la implementación de una estrategia integrada de promoción de prácticas alimentarias saludables, actividad física,

salud mental y entornos saludables, para trabajadoras y trabajadores en la economía informal.

Según el programa “MUEVETE BOGOTÁ”, estrategia creada para sensibilizar a la ciudadanía a ser activos, eliminando el sedentarismo. Para cualquier persona que ansíe llevar un estilo de vida sano, la actividad física debe estar incluida en su rutina diaria. Esta es, sin lugar a dudas, la única forma de disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y coronarias, y de paso mantener una figura saludable.

De este programa se han desprendido varias estrategias para poder llegar a la mayoría de la población teniendo en cuenta los gustos y preferencias de cada ciclo vital, así hay un subproyecto que se denomina MUEVETE ESCOLAR, pensado en los niños y adolescentes, se busca mostrar lo importante de mantener una práctica regular y sistemática de ejercicios físicos y alimentarse sanamente para lograr el perfecto balance entre bienestar físico y mental si se sigue teniendo durante toda la vida, por supuesto, hábitos de vida saludables; también se encuentra MUEVETE COMUNIDAD, este programa se desarrolla desde un modelo marco denominado “TU VALES”, su objetivo es fortalecer el ambiente social a nivel barrial con personas interesadas en crear y fomentar actividades en los escenarios cotidianos y aprovechar los ambientes físicos disponibles para la práctica de la actividad física.

Por último, el programa “MUEVETE TRABAJADOR, que se encuentra en el marco del programa Muévete Bogotá que es la semana de Muévete trabajador, una iniciativa en la cual las empresas amigas, o que se hayan vinculado al programa, organizan entre sus empleados actividades para promover la actividad física y la sana integración entre toda la planta de personal y de paso mejorar lograr un mejoramiento sustancial del ambiente laboral. Pero la misión principal de Muévete Trabajador no podría ser otro que buscar mejorar los hábitos de los trabajadores para que al incluir en sus hábitos diarios una buena dosis de actividad física, gocen de una salud óptima.

Con respecto a las intenciones de nuestro trabajo, vemos que es una preocupación casi mundial, la necesidad de disminuir los índices de

sedentarismo en toda las etapas vitales de la población, y se está realizando por medio de varios programas que pretenden atender a la mayor cantidad de personas siendo programas masivos y recomendaciones generalizadas buscando impactar de manera positiva el aumento del diagnostico de enfermedades crónicas no trasmisibles, diagnostico de enfermedades laborales posiblemente evitables mejorando la condición física de los trabajadores con ayuda de la actividad física y un programa sistematizado de ejercicio físico y en general aumentar la percepción de bienestar de la población.

Directos

Teniendo en cuenta la población a la cual va dirigido el programa de acondicionamiento físico propuesto, los antecedentes directos que se relacionan a continuación son: una recopilación de documentos, diálogos informales y actividades, facilitados por las personas que han estado directa e indirectamente involucrados con el desarrollo de un proceso similar al que se propone en este documento, encontramos así que se han desarrollado acciones para fomentar la práctica de actividad física y estilos de vida saludables dentro de la Corporación Universitaria Iberoamericana, dichas acciones las podemos enumerar de la siguiente manera:

Las acciones que han sido ejecutadas no llevan un registro desde sus comienzos, a pesar de que se comienzan a realizar desde el año 1996 es hasta el año 2005 cuando se empieza a sistematizar y registrar la información, realizando una reseña histórica y los datos obtenidos de la implementación de cada una de las estrategias utilizadas para el abordaje de la actividad física y la salud de los miembros de la comunidad educativa.

Debido a ello las actividades realizadas no han tenido un seguimiento adecuado, no han sido proyectadas para tener un seguimiento, ser continuas, evaluadas y retroalimentadas; por lo tanto, muchos de sus efectos se han perdido o no han alcanzado el impacto necesario.

El desarrollo de actividades tendientes a la promoción de actividad física han sido desarrolladas a partir de la Facultad de Fisioterapia y Cinética Humana, dado que su objetivo principal corresponde al estudio, comprensión y

manejo del movimiento corporal humano, como elemento esencial de la salud y el bienestar del individuo; el programa sitúa su horizonte hacia el mantenimiento, optimización y potencialización del movimiento, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, para finalmente vigorizar la calidad de vida de la población. Para esto, la facultad crea un espacio donde se desarrollar su objetivo y es lo que hoy se conoce como la Unidad de Desarrollo Cinético (UDC).

Reseña Histórica Unidad de Desarrollo Cinético. La UDC empieza a funcionar en el primer periodo del año de 1996 como GIMNASIO, el cual estaba a cargo de la facultad de fisioterapia y dirigido por las estudiantes que cursaban la practica I en promoción y prevención, en ese entonces el principal objetivo del programa era incentivar la actividad física, especialmente en los estudiantes de fisioterapia de I, II, III Y IV semestre siendo de carácter obligatorio asistir al gimnasio una (1) hora diaria para hacer ejercicio.

En esta época la Decanatura estaba a cargo de la Fisioterapeuta Martha Sarmiento y quien coordinaba las prácticas era la docente Gloria Luna; encontrándose como interventora directa en calidad de practicante Mónica Caballero, fisioterapeuta egresada y hoy día funcionaria de la Corporación Universitaria Iberoamericana.

En el 2001, el Consejo Directivo Divulga la Resolución No 135 de septiembre 4 de 2001 por la cual se crea la UNIDAD DE DESARROLLO CINETICO donde resuelve en su artículo 1ero “crear la UDC del programa de fisioterapia, como un CENTRO DE ATENCIÓN FISIOTERAPEUTICA para la promoción del desarrollo cinético de las personas y la prevención y la recuperación de de sus posibles alteraciones”. En su artículo 4to. Refiere que “la UDC dependerá administrativa y profesionalmente del programa de fisioterapia y deberá ser financieramente autosuficiente”.

A partir de este momento inicia el proceso de habilitación, y quien se encuentra a cargo de la UDC es un profesional contratado por la universidad (egresado), cuya función obedece a la prestación del Servicio Asistencial para procedimientos relacionados con terapia física y respiratoria ofrecidos a la

comunidad interna y externa (La comunidad externa referente a la familia), estos procedimientos tenían un costo que se estableció según el estrato socio-económico.

También se realizaba valoraciones de la condición física y a cada usuario se le asignaba un programa de acondicionamiento físico a partir de la valoración, lo cual también tenía un costo, esta valoración se extendió a los grupos deportivos (Fútbol y Baloncesto de la universidad), además se ofertó el paquete al Dpto. de Bienestar Universitario para brindar el espacio de la UDC, como parte de su entrenamiento deportivo, dos (2) veces por semana.

El proceso administrativo para el pago se desarrollaba de la siguiente manera: Según el tipo de servicio, personal interno y/o externo se establecería el valor, para lo cual se le otorgaba al usuario una autorización para el pago del mismo; el usuario debía cancelar el valor en la oficina de Tesorería y allí se hacía entrega de un recibo de pago, el cual debía entregar en la UDC; este recibo hacía parte del registro de la UDC, el cual era el soporte para los informes ante el Programa de Fisioterapia, puesto que dicho recaudo hacía parte del Fondo.

El servicio de la UDC era de lunes a viernes (todo el día), incluyendo dos (2) sábados al mes. También se realizaron capacitaciones al personal de laboratorio y ayudas audiovisuales, biblioteca y mantenimiento, acerca del levantamiento y transporte de cargas; estas capacitaciones tenían un formato de asistencia para el control e informes. Se elaboró las fichas técnicas de los equipos y el manual de Bioseguridad, también se elaboro el manual de procesos y procedimientos.

A partir del año 2004, se estableció la pasantía en la UDC donde un estudiante estaba a cargo de todos los procesos y procedimientos de la misma bajo supervisión del profesional encargado. Retomando el proceso de habilitación, durante estos cuatro años, el programa función de la manera anteriormente descrita; ya hacia el 2005 surge la necesidad de modificar la estructura de la unidad debido a que no se cumplía con los requerimientos exigidos por el ministerio de educación y es cuando el Consejo Superior divulga

la Resolución No 085 de septiembre 29 de 2005 por la cual se crea el Centro Iberoamericano de Atención Comunitaria Integral. CIACI en la cual en uno de sus considerandos estipula: ~~ según resolución 1439 de 2002, expedida por la Secretaria de Salud del distrito, que los centros de práctica de los programas de pregrado en salud, para poder ofrecer sus servicios deben presentarse ante este organismo y así mismo aprobar el proceso de habilitación de los mismos, estipulando en el artículo 2do su estructura orgánica.

El CIACI es una unidad de extensión universitaria adscrito a la vicerrectoría de planeación y desarrollo Institucional; se organiza de la siguiente forma: una Dirección General y tres unidades de atención en las áreas de psicología, fonoaudiología y fisioterapia; cada área de servicio estará bajo la responsabilidad de un jefe de área. La unidad contará con una secretaria y personal de apoyo específico compuesto esencialmente por los estudiantes de práctica de cada uno de los programas de pregrado. Los estudiantes en práctica a su vez contarán con supervisores designados directamente por los respectivos programas de pregrado y tendrán una dedicación según las políticas definidas para el efecto por el consejo superior de la corporación.

A partir de este momento la UDC deja de ser asistencial y se convierte en una Unidad de Acondicionamiento Físico únicamente donde se evalúa y prescribe ejercicio enfocando su trabajo en promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la población Iberoamericana.

En el año 2006 se realiza la vinculación del primer pasante con contrato de aprendizaje en acato a parámetros establecidos por el SENA mediante el memorando 1011-039503 de 2005. En este entonces se incluye en las funciones del pasante, la realización de programas encaminados a favorecer el bienestar laboral de la población Iberoamericana realizando gestiones guiadas por los parámetros de los programas de salud ocupacional, iniciando con los tamizajes de primer ingreso a estudiantes y directivos cuyo trabajo se realiza mancomunadamente con bienestar universitario. Desde este momento el encargado directamente de la UDC es el pasante del periodo correspondiente,

obviamente bajo la supervisión del coordinador de práctica y la decanatura de la facultad.

Durante el periodo comprendido en los años de 2006 a 2008 se ha realizado capacitaciones, tamizajes de puesto de trabajo, en el segundo periodo de 2008 se realizaron los primeros análisis de puestos de trabajo, de lo cual se ha presentado un consolidado cada semestre que se encuentra en medio físico y magnético, en la decanatura de la facultad.

Por otro lado, se han venido desarrollando otras acciones, tales como, el Programa de “GIMNASIA LABORAL”, que se implemento hace unos años, del cual no se tiene la fecha exacta de su ejecución; consistía en brindar una asistencia en fisioterapia a pacientes a los cuales se les detectaron patología de riesgo laboral las cuales fueron diagnosticadas por la ARP. Este programa aunque su nombre indique algo relacionado con la actividad física no se ofrecía nada al respecto, se hacía trabajo de terapia correctiva por medio de las fisioterapeutas que estaban vinculadas con la carrera y solo se le dio a las personas que estaban ya diagnosticadas por ARP.

El Programa de “PAUSAS ACTIVAS”, este programa se desarrollo a partir de la incidencia de problemas relacionados con el ambiente de trabajo y de algunas evaluaciones que se realizaron de los puestos de trabajo donde se recomendaba hacer pausas activas, lo que se brindó fueron capacitaciones y charlas educativas sobre el manejo del tipo de trabajo: que clase de trabajo, como se debía manejar (por ejemplo en el caso de manejar cargas), como reconocer los síntomas de alguna enfermedad laboral relacionada con su puesto y el manejo de estos síntomas para evitar mayores complicaciones; en la parte practica se les enseñaba a realizarse auto masajes, ejercicios terapéuticos que se pudieran hacer en casa o solos, sin necesidad del profesional de la fisioterapia, manejo de postura y ergonomía.

Se han desarrollado desde el año 2005 evaluaciones de los puestos de trabajo que han sido sistematizadas y entregadas a la dependencia de Recursos Humanos en medio físico y magnético pero que no había generado el impacto necesario porque no se le estaba realizando el seguimiento debido a

las evaluaciones, por lo tanto las personas con problemas de riesgo ergonómico no se veía beneficiadas de estos estudios.

De acuerdo al punto anterior a partir del año 2009 se comienza a realizar un trabajo articulado desde la facultad de fisioterapia y el área de recursos humanos, ya no solo desde la parte evaluativa si no desde la parte correctiva y preventiva, desde la parte correctiva se genera una línea de trabajo, desde los estudios de puestos de trabajo, sistematización de los informes, entrega de estos informes a el área de Recursos Humanos y toma de decisión dependiendo del informe de esta dependencia, si se hace rotación del puesto de trabajo o adecuación o cambio del mobiliario.

Estas decisiones dependen en gran medida de la disposición de recursos económicos; esta línea de trabajo se ha empezado a implementar por Unidades Académicas y hasta la fecha la única que ha sido evaluada en su totalidad ha sido la Facultad de Educación y algunos puestos aislados por solicitud de Recursos Humanos, como Tesorería por que se detecto enfermedad laboral por movimientos repetitivos, siendo su consecuencia Tendinitis y Síndrome del Manguito Rotador.

El Programa MUEVETE IBERO, desarrollado desde el área de bienestar universitario, pensado para ser desarrollado con toda la comunidad pertenecientes a la universidad, tales como estudiantes, administrativos, docentes y directivos, el cual busca fomentar la práctica de actividad física dentro del ambiente universitario, brindando una clase de actividad física dirigida, como aeróbicos, Pilates, rumba, etc., una hora a la semana, normalmente realizada sobre el medio día, de libre asistencia y realizado en el patio central.

Lamentablemente no ha tenido el seguimiento necesario ya que se hace una vez a la semana y hay ocasiones que por asuntos más relevantes se deja de ejecutar, por ejemplo lo que va corrido del segundo semestre del 2010 no se ha podido implementar, y maneja un muy bajo promedio de asistencia, se presume que sea porque las personas se encuentran en su hora de almuerzo, realizando actividades propias de su cargo o por no tener los elementos

adecuados para la práctica de la actividad (tenis, sudadera, etc.), por tales motivos aunque se mantiene el programa no tiene el impacto esperado.

En la actualidad se está llevando a cabo un estudio o proyecto con similares características pero enfocado a los estudiantes vinculados a la Corporación Universitaria Iberoamericana, denominado “Determinación de la condición física y hábitos de vida saludable de los estudiantes de la Corporación Universitaria Iberoamericana”, liderada por la Docente Yohana María Montenegro Mejía; sus primeros resultados entregados en el III seminario de actividad física, son que de las actividades de promoción de actividad física dentro de la universidad tiene una acogida mínima de parte de los estudiantes con un promedio de 2,8% de asistencia; la problemática para no acceder a las mismas es el bajo nivel de actividad física, escasos escenarios, falta de tiempo y bajo gusto por aquellas actividades.

Por último, se puede mencionar que se está realizando el proceso de aprobación para implementar el programa de “ACTIVIDAD FISICA PARA EL TRABAJO”, proyecto que si contempla entre sus acciones la promoción e implementación de actividad física dentro de la jornada laboral, dirigido prioritariamente a las personas que se encuentran a la fecha con enfermedad laboral diagnosticada, con el propósito que asistan de manera obligatoria por lo menos una hora al día a realizar un programa de Ejercicio Físico desarrollado especialmente para su patología en la UDC; iniciativa dirigida por la Coordinadora de extensión de práctica, Gladys Mora.

De acuerdo a lo anteriormente enunciado, se puede decir que las experiencias y los estudio realizados muestran que si bien las enfermedades de origen laboral, son atribuidas al sedentarismo, no existen planes o programas dentro de las empresa de Ejercicio Físico, pero si existen alternativas para la promoción de actividad física.

Junto con lo anterior y las evaluaciones de los puestos de trabajo realizadas por el Departamento de Recursos Humanos, se determinó que de la población global se toma como población blanco solo el personal de la Biblioteca para enfatizar en ellas las acciones y propósitos de este programa,

ya que en ellas se ha determinado que por las condiciones de trabajo tienen elevados riesgos laborales por carga de objetos, subir y bajar escalera constantemente, movimientos repetitivos, entre otros; y en algunas de ellas ya se han determinado dolores y/o lesiones osteomusculares, situaciones que se podrían menguar si estas personas estuvieran físicamente acondicionadas.

Escenarios

Escenario Poblacional

Este proyecto está planteado para ser trabajado con población en el ámbito laboral, este en Colombia ha sido clasificado desde dos perspectivas, la población económicamente activa y la población económicamente inactiva; la segunda son aquellos que no están ocupados en la producción económica del país, se comprende por jubilados, estudiantes y trabajo de casa (amas de casa); y los activos que son los trabajadores, estos son los que producen todos los bienes y servicios del país, que necesitan de un ingreso para mantenerse y sostener su familia, se supone que esta población es la que ya pasó por un proceso educativo y está lista para desempeñarse laboralmente.

A partir de esta población económicamente activa, se hace una clasificación ocupacional, por el DANE, entendiendo que es toda labor que se realiza diariamente y demanda un rigor en tiempo y dedicación, así se hacen grandes grupos que caracterizan el compendio de la población trabajadora en cinco categorías; los empleados particulares, que son todas aquellas personas que tienen un contrato con una empresa privada y su economía depende de la misma; los empleados del gobierno que están en la misma situación que los particulares pero el tipo de vinculación es con el estado; los patrones o empleadores, estos son los que con pequeñas o medianas empresas generan empleo de alguna manera, y su economía depende únicamente de su administración como dueño; de este se desprende la ocupación económica como jornalero o peón, que son todos aquellos que no tienen un nivel educativo alto para realizar trabajos que la sociedad denomina competitivo; por lo tanto son empleados de turno o sin una estabilidad laboral a largo plazo; y finalmente

están los de cuenta propia, son todos aquellos que su economía depende de arrendamientos o prestamos, es el manejo de sus bienes monetarios libremente.

En el desarrollo del programa de acondicionamiento físico se tomará como población blanco según esta clasificación a la población económicamente activa de la categoría de empleados privados o públicos; Específicamente el segmento de empleados administrativos del área de la biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana, comprendida por seis empleadas, todas mujeres, con edades entre los 24 años y 53 años, cargos: 5 auxiliares de biblioteca, 1 directora, con tiempo en el cargo entre 2 y 15 años.

Escenario Geográfico

La población participante en este proyecto está ubicada en la Corporación Universitaria Iberoamericana que se encuentra en la ciudad de Bogotá, perteneciente al departamento de Cundinamarca dentro del territorio Colombiano; dentro de la ciudad se encuentra ubicado en el costado oriental sobre la carrera Quinta con calle 67, localidad de Chapinero; el clima de la ciudad esta denominado en frío, manejando unas temperatura entre los 7° a 15° grados, el acceso vehicular es fácil ya que está ubicado a dos cuadras de una de la avenidas principales de la ciudad, la Carrera 7, por donde hay variedad de rutas de transporte público y lleva a vías de fácil acceso para vehículos particulares, al igual que el acceso en otros medios de transporte o de manera peatonal. La principal actividad socioeconómica de esta población como se indico anteriormente está dada por su vinculación como empleados de la Corporación Universitaria Iberoamericana, cumpliendo sus funciones administrativas propias de cada cargo.

La Corporación Universitaria Iberoamericana se caracteriza por haber sido ubicada estructuralmente sobre casonas antiguas muy comunes en esa zona de la ciudad, las cuales fueron pensadas como zona residencial para ser habitadas por familias, con el tiempo se han adecuado a las necesidades propias que ha tenido la Universidad, ampliando algunos sectores a través de la adquisición de casas circundantes y uniéndolas como un solo lugar, por ello y

porque está ubicada en un terreno inclinado tiene varias escaleras en su interior; por esto mismo maneja varias sedes que no están unidas por cuestión de ubicación, sobre la carrera quinta queda ubicada la sede de postgrados, sobre la calle 67 la sede de principal y la sede Skinner, sobre la carrera sexta está la sede de admisiones y a sus alrededores hay otros espacios que hacen parte de la Universidad.

Al interior de las oficinas se caracterizan por ser sitios compartidos entre varios funcionarios, ya que los espacios son grandes, pero son divididos por cubículos que no son de gran tamaño y que se han adaptado las dimensiones a las necesidades de cada dependencia.

La biblioteca se encuentra ubicada en la sede de Pregrado sobre la calle 67 entre carreras 6 y 5; al fondo de la sede junto a la facultad de Fisioterapia y Cinética humana, es un espacio amplio que cuenta con dos pisos, dos cubículos de atención al público, una oficina, buena iluminación y ventilación y todo el material distribuido y organizado en estantes de techo a piso.

Escenario Temporal

Este proyecto está pensado para ser formulado en año lectivo, se entiende como el periodo en el que la Universidad se encuentra laborando, teniendo en cuenta que esta está supeditada a los tiempos académicos de cada semestre; Una vez establecidas las condiciones con la población, el tiempo y los espacios disponibles para la implementación del programa, la idea es hacer 3 sesiones semanales dentro de la jornada laboral de 50 a 60 minutos de duración cada sesión, para poder cumplir con el mínimo de actividad física recomendado para obtener beneficios.

Apoyo

Apoyo Político

Todas las instituciones, sin importar su función o tamaño deben contar con programas diseñados con el fin de fomentar hábitos saludables, que contribuyan a mejorar no solo la calidad de vida de los empleados si no de la empresa misma. Dado que para nadie es ajeno que la mayoría del tiempo y del

transcurso de nuestra vida sucede en el entorno laboral para poder tener una estabilidad en todo sentido del desarrollo humano: salud, económico, social, cultural, entre otros, es indispensable que este proceso sea grato y realmente otorgue beneficios.

De acuerdo a lo anterior, se presenta de manera deductiva desde disposiciones internacionales a las locales las leyes que son de obligatorio cumplimiento para las instituciones, logrando que existan proyectos o programas que aseguren el bienestar de los empleados y su cabal desarrollo, de tal forma que se contemplen los riesgos a los que están sometidos los empleados en sus diversos puestos de trabajo y se dispongan los medios y formas de prevenirlos o en su defecto mejorarlos.

Internacionalmente se hallan varios estamentos u organizaciones que regulan dichos aspectos; en cuanto a cuestiones laborales fue creada la Organización Internacional del Trabajo – OIT - en 1919 por el tratado de Versalles tras la primera guerra mundial, su finalidad es fomentar la justicia social y los derechos humanos laborales internacionales conocidos. Esta organización formula políticas y programas para mejorar las condiciones de vida y de trabajo, elabora normas laborales internacionales que regulan las condiciones que abarcan todo este espectro y presta asistencia técnica en mencionados campos, incluyendo la seguridad social y la salud en el trabajo.

Conjuntamente con esta organización, pero enfocada más al área de la salud trabaja la Organización Mundial de la Salud – OMS - creada el 7 de abril de 1948, organismo especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial, su objetivo principal es que todos los pueblos de la tierra puedan gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr, la cual define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades”, esto se realiza por medio de investigaciones sanitarias que promueva proyectos gubernamentales acogiendo todas las dimensiones que afectan la salud humana.

Estos dos organismos están regidos por la Organización de las Naciones Unidas- ONU- que es la mayor organización internacional del mundo, se define como una asociación de gobiernos de orden global que facilita la cooperación en asuntos como la legislación y seguridad internacional, desarrollo económico, el progreso social y los derechos humanos. Fue fundada oficialmente el 24 de octubre de 1945 al finalizar la segunda guerra mundial.

Para aterrizar todos estos procesos al contexto nacional, existe una reglamentación que asegura que se cumplan en su totalidad, La Constitución Política de Colombia, establece que el bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son consideradas finalidades sociales del estado. Por tanto, dados los beneficios sociales que genera la actividad Física su inclusión en los planes de desarrollo resulta prioritario. Adicionalmente, la misma constitución establece que el deporte y la recreación constituyen un gasto público social.

El Decreto 1295 de 1994, en el cual se señala claramente en el artículo 2, Numeral A. como los empleadores están obligados a tener en cuenta cualquier tipo de riesgo profesional dentro de su empresa o institución y estipular programas de prevención y promoción que mejoren o estabilicen las condiciones de trabajo y de salud de toda su población trabajadora “de riesgos derivados de la organización de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad”.

De allí surgen los programas de Salud Ocupacional que también se deben cumplir en su diseño y ejecución para todos los empleadores, estos se rigen bajo la normatividad dada en el Decreto 614 de 1984, por el cual se determinan las bases para la organización y administración de la Salud Ocupacional en el país; que en su artículo 28 dicta la organización y funcionamiento de los programas de Salud Ocupacional, constituidos en 4 elementos básicos:

Actividades de medicina preventiva.

Actividades de medicina del trabajo.

Actividades de higiene y seguridad industrial

Funcionamiento del comité de medicina, higiene y seguridad industrial de la empresa.

Dadas las características de la propuesta del Programa de Acondicionamiento Físico, se podrá llevar a cabo bajo el Subprograma de actividades de medicina preventiva en donde se dan las “actividades de carácter deportivo – recreativas... así como los espacios y medios que contribuyan a la recuperación física y mental de los trabajadores” según Artículo 3, donde se dicta el contenido de los programas de salud ocupacional en el Numeral 7.

Además se demuestra la importancia de la actividad física consiente y estructurada al tener presente la necesidad del apoyo y asesoría de Coldeportes, según Decreto 614 de 1984, artículo 22, responsabilidad del instituto colombiano de juventud y el deporte “Coldeportes”, numeral 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 frente a cualquier proyecto de esta índole que se quiera desarrollar.

La resolución 1016 de 1989 por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los empleadores en el país; en su artículo 10 habla de las actividades principales de los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo, numeral 16: promover actividades de recreación y deporte; esta determinación está dedicada a los trabajadores con el objeto de tener una guía más específica de cómo se deben llevar a cabo los programas de salud ocupacional, teniendo en cuenta las actividades deportivas y de recreación como complemento importante de la jornada laboral.

Además existen otras normas como la ley 50 de 1990 que en su artículo 21 dictan la Dedicación exclusiva en determinadas actividades: En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, éstos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades

recreativas, culturales, deportivas o de capacitación; y Art. 78: la empresa de servicios temporales es responsable de la salud ocupacional de los trabajadores en misión, en los términos de las leyes que rigen la materia para los trabajadores permanentes.

Esta ley junto con el Código Sustantivo del Trabajo se ocupan del perfecto funcionamiento laboral a nivel nacional, de la salud de los empleados y su seguridad; y en conjunto con la ley 100, se crea el sistema de seguridad integral, entendido este como “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”.

Ley 769 de 2002 define acciones con el propósito de garantizar las diferentes opciones de movilización en el territorio nacional, lo cual es fundamental para promover alternativas de transporte como caminar y montar bicicleta, las cuales pueden ser apropiadas por sus efectos positivos para la salud, la integración social, la disminución de la polución y el ingreso de quienes las practiquen.

Ley 181 de 1995 Crea el sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, con el objeto de patrocinar y fomentar la masificación, divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud, en todos los niveles y estamentos sociales del país para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus

Apoyo Institucional

La Corporación Universitaria iberoamericana por la asesoría y aval científico del proyecto.

Departamento de Recursos Humanos de la Corporación Universitaria Iberoamericana, en el acceso a documentos e información sobre la planta de empleados de administrativos.

Área de biblioteca de la Iberoamericana, donde se desarrollara el programa.

UDC. Donde posiblemente se lleven a cabo las practicas del programa.

Espacios abiertos como la concha acústica.

Apoyo Financiero

Bajo las condiciones en que se plantea el desarrollo del programa existe un beneficio mutuo entre la institución y nosotros como estudiantes de la especialización, en primera instancia ellos se benefician con el desarrollo del proyecto con el impacto positivo de las personas intervenidas a nivel físico, emocional, prevención y reducción de enfermedades asociadas al trabajo, entre otros; y nosotros obtenemos un espacio y una población en donde dar desarrollo a nuestro estudio

Considerando esto, el departamento de bienestar de la Corporación Universitaria es el ente encargado de facilitar el apoyo económico para este propósito, realizando el estudio pertinente que promueva que a largo plazo se gestionen los recursos necesarios para que el programa se establezca dentro de la institución, que se consolide y me mantenga.

Apoyo Logístico

Para la implementación del programa de acondicionamiento físico es necesario contar con espacios adecuados para el desarrollo optimo de las actividades, dentro de los cuales podemos especificar en esta etapa del proyecto la UDC y la Concha Acústica, como los lugares favorables para el desarrollo de las actividades que se ejecutaran dentro del programa, dado que estas en la historia reciente de la universidad han sido las utilizadas para este fin, además la UDC cuenta con implementos para realizar actividad física que se encuentran a disposición para ser utilizados por el personal que se beneficiara del programa propuesto, entre los materiales se pueden nombrar:

Colchonetas

Cicloergómetro
Ciclas estáticas
Multifuerza
Pesos libres
Equipo de sonido
Espacio para hacer clase grupal.

Impacto

Desde una definición epistemológica, se puede decir que la Educación Física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo.

Desde el aspecto profesional, el Licenciado En Educación Física, emerge como un agente cada vez más importante frente a los problemas asociados al sedentarismo que muestra la sociedad actual, siendo la Educación Física un agente promotor de la salud y se amplía a la prevención de enfermedades y promoción de la salud; formulando un programa de Ejercicio Físico, que recopile las actividades que se han desarrollado al interior de la universidad con miras a mejorar la actitud física de su personal, enfocado en primera instancia y como prioridad a las bibliotecólogas; aportando a la disminución del sedentarismo, mejoría del ambiente laboral, mejoría de la salud mental y física y finalmente tenga un impacto positivo sobre la productividad.

Así mismo, permite mejorar los niveles de ejercicio físico entre las trabajadoras administrativas del área de la biblioteca donde será implementado el programa de acondicionamiento físico. A través de la implementación del programa disminuir los factores asociados al sedentarismo que a largo plazo generan el desarrollo de enfermedades osteomusculares y cardiovasculares, entre otros; por medio del fortalecimiento y acondicionamiento corporal.

De igual forma, mediante el conocimiento corporal que las personas hagan una lectura adecuada de su estado y saber cómo por medio de la actividad física pueden mejorar sus estilos de vida que apunten a un bienestar holístico, donde se tengan en cuenta todas las dimensiones del ser humano; físico, mental, emocional y social; y de esta manera, aumentar el rendimiento laboral y por ende la productividad de las personas que laboran en la biblioteca por medio de la incorporación de la actividad física dentro de la jornada y el espacio laboral, que mejora la salud física y mental generando una mejor disposición frente al trabajo.

Gracias a la implementación del programa de acondicionamiento físico lograr disminuir las incapacidades médicas generadas por sintomatología asociada al sedentarismo propio de la actividad laboral que se realiza.

Planteamiento del Problema

Diagnostico

Actualmente se ha difundido con gran acento la importancia de practicar algún tipo de actividad o ejercicio físico buscando un beneficio físico y mental; dentro de la Biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana encontramos que de las seis funcionarias que laboran en esta área en este momento, todas han pasado por los programas de promoción de actividad física que se han desarrollado como parte del bienestar universitario, como las pausas activas, pero consideran que al interior de su jornada laboral no se ha desarrollado un programa con el suficiente seguimiento.

Para conocer datos acerca de su condición física, se realizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en su versión larga, encontrando que de las seis funcionarias solo dos cumplen con el requerimiento de actividad física recomendado y lo hacen fuera de su jornada laboral como iniciativa propia; y las otras cuatro se encuentran en un nivel bajo de actividad física, solo realizan una caminata después del almuerzo y el esfuerzo físico que les pide su puesto de trabajo, una de esas cuatro es totalmente sedentaria y tiene más de 20 libras de sobrepeso.

Además se aplicó el cuestionario de monitoreo pre-participación de la AHA para instalaciones deportivas con el fin de tener la plena seguridad de que las funcionarias no cuenten con contraindicaciones o factores de riesgo ante la práctica regular de ejercicio físico, encontrando:

Una de las funcionarias tiene Tensión Arterial controlada (anapril 5 ml) y medicada e inflamación de los ligamentos de la rodilla derecha.

Una de las funcionarias tiene diagnosticado y medicado Hipotiroidismo, además tuvo una lesión laboral como resultado tiene tenosinovitis del pulgar derecho y se encuentra en terapias actualmente.

La directora se encuentra en tratamiento homeopático para disminuir de peso.

Una de las funcionarias tiene Tensión arterial controlada y medicada (anapril), niveles de colesterol alto, medicado (lovastatina y aspirineta), diagnóstico de enfermedad laboral con túnel del carpo y molestias articulares.

Tres de las funcionarias presentan sobrepeso.

Tabla 1. Síntomas y factores asociados

SINTOMAS	FACTORES ASOCIADOS
Molestias osteomusculares	Movimientos repetitivos en la jornada laboral y posturas prolongadas (sedente o bípeda)
Molestias cardiovasculares	Bajo nivel de actividad física en su vida diaria.
Sobrepeso	Bajo nivel de actividad física en su vida diaria, estilos de vida.
Diagnostico de enfermedad laboral	Poca adherencia a los programas de promoción y prevención relacionados con actividad física.

Pronóstico

Teniendo en cuenta los resultados arrojados por el diagnóstico se puede inferir que el 50% de la población que labora en la Biblioteca tiene o ha desarrollado algún problema asociado a la parte osteomuscular y/o cardiovascular que se pudieron haber evitado si años anteriores se hubiese

interiorizado en sus vidas el hábito de la actividad física como un factor protector.

Esta sintomatología se ha venido acrecentando por la carga laboral y las acciones repetitivas que esta conlleva y la falta de un programa propuesto desde los empleadores que genere la adecuada adherencia, por falta de espacios físicos y en tiempo, adecuados para la práctica de actividad física y por falta de programas estructurados y supervisados por personal idóneo en el área.

Por lo anterior, si no se propone este programa no se construirán estrategias y actividades que conlleven al desarrollo de ejercicio físico como factor protector a Enfermedades Crónicas No Trasmisibles asociadas al sedentarismo dentro de la jornada laboral, que tenga en cuenta las necesidades de cada cargo y por lo tanto si no se desarrolla el programa pueden aumentar las dolencias ya existentes y la aparición de otras no detectadas hasta el momento.

Control al Pronóstico

Se formulará un Programa de Acondicionamiento Físico destinado al personal de la Biblioteca con el cual se busca aumentar los niveles de ejercicio físico y desarrollar al máximo sus potencialidades como factor protector en las molestias y enfermedades ya detectadas y disminuir su incidencia, mejorando el rendimiento laboral, el gusto por su trabajo y afectando positivamente sus estilos de vida realizando las actividades cotidianas y laborales de una manera más eficiente.

Formulación del Problema

Aumentar los niveles de ejercicio físico con la formulación de un programa de Ejercicio Físico para los empleados administrativos, particularmente el personal de la Biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana, acorde a las necesidades y gustos de las personas a quien va dirigido, estructurado, planificado y con un seguimiento constante, que logre

generar adherencia al programa y cuente con el aval y apoyo del ente encargado de velar por el bienestar de sus empleados

Sistematización del Problema

¿Cuáles serían los elementos que debería contener el programa de acondicionamiento físico en personas con bajos niveles de ejercicio físico que favorezcan su salud y bienestar?

¿Con qué espacios de infraestructura, tiempos, recurso humano, apoyo administrativo y materiales cuenta la Corporación Universitaria Iberoamericana para el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico dentro de la jornada laboral con personal administrativo del área de la biblioteca?

¿Cómo aumentar los niveles de Ejercicio Físico direccionado a las necesidades y gustos del personal de la biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana?

¿Cómo generar adherencia y continuidad del programa y dar a conocer los beneficios del mismo?

Objetivo General

Incrementar los niveles de Ejercicio Físico en el personal administrativo de la Corporación Universitaria Iberoamericana, específicamente en el área de la biblioteca, como factor protector de enfermedades asociadas al sedentarismo por medio de la Formulación De Un Programa De Acondicionamiento Físico.

Objetivos Específicos

Identificar los elementos que debe contener el programa de acondicionamiento físico en personas con bajos niveles de ejercicio físico que favorezcan su salud y bienestar.

Constituir los espacios de infraestructura, tiempos, recurso humano, apoyo administrativo y materiales necesarios para el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico dentro de la jornada laboral para personal administrativo del área de la biblioteca.

Formular un programa de Ejercicio Físico direccionado a las necesidades y gustos del personal de la biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana.

Diseñar una estrategia comunicativa y motivacional que genere adherencia y continuidad del programa y de a conocer los beneficios del mismo.

Justificación

De acuerdo con la base de datos del departamento de Recursos Humanos se evidencia que por lo menos un 90% de los empleados administrativos son sedentarios o no realizan en mínimo de actividad física ni fuera ni dentro de su jornada laboral, esto lo ha tenido en cuenta la Corporación al momento de realizar las evaluaciones de los puestos de trabajo.

Por ello han implementado acciones o diferentes tipos de estrategias encaminadas a fomentar la práctica de la actividad física, dirigidos a todas las personas vinculadas con la Universidad, pero con mayor énfasis en los estudiantes; lamentablemente estas diferentes estrategias no han tenido el seguimiento ni la acogida suficiente para convertirse en un programa de constante acción que arroje resultados a largo plazo; por ello es pertinente crear y desarrollar este programa de Ejercicio Físico.

Gracias a esto se han subutilizado espacios valiosos como la UDC, que cuenta con la infraestructura y los materiales para llevar a cabo un buen programa de actividad física, pero por las circunstancias académicas donde rotan los pasantes de fisioterapia encargados del proceso al interior de la UDC no se ha permitido tener una secuencia y seguimiento necesario.

Así mismo, con estas falencias de las acciones ya implementadas se genera un ambiente de desmotivación frente a la actividad física, ya que no existe el suficiente avance en los estrategias para que las personas que ingresan creen una adherencia al mismo conociendo y manteniendo los beneficios que trae la practica continua de ejercicio; y no se ha realizado la

suficiente promoción de las estrategias para que cada vez sea mayor la cantidad de personas que deseen participar.

Marco De Referencia

Teniendo en cuenta que la solución planteada es desarrollar un Programa de Acondicionamiento Físico para incrementar los niveles de ejercicio físico de las personas podemos insistir en que es muy conocido y promulgado los beneficios de este si se practica de manera constante, planificada y sistematizada en todas las dimensiones del ser humano.

Como se mencionó anteriormente en los antecedentes indirectos, es una necesidad a nivel mundial promover la actividad física como un factor protector frente a diversas enfermedades, previniendo y haciendo reservas funcionales a nivel sistémico, como en el sistema cardiovascular, digestivo, endocrino, osteomuscular, entre otros.

Así se puede afirmar según bibliografía consultada que el ejercicio físico cuenta entre sus beneficios con:

1. Disminución del riesgo de:
 - Muerte prematura
 - Muerte prematura debido a cardiopatías
 - Diabetes mellitus tipo 2
 - Hipertensión arterial
 - Cáncer de colon
 - Obesidad
2. Reducción de:
 - La presión arterial en personas Hipertensas.
 - La sensación de depresión y ansiedad
3. Contribuye a:
 - Control del peso corporal
 - La formación y mantenimiento de huesos, músculos y articulaciones sanas
 - Desarrollo de fuerza y equilibrio

La creación de una sensación de bienestar psicológico.

Mejor calidad de vida relativa a la salud al aumentar el bienestar psicológico y mejorar el funcionamiento físico en las personas comprometidas por una mala salud.

En 1995 el **CDC** y **ACSM** presentaron la siguiente declaración en relación con actividad física para obtener beneficios en salud: “Todos los adultos estadounidenses deben realizar 30 minutos o mas de actividad física moderada casi todos o si es posible, todos los días de la semana. Esto equivale a 150 minutos por semana o 1000 Kilocalorías por semana”

Pero en el 2002, el **IOM** (Institute of Medicine) aumento en el doble esta recomendación, pasando de 30' a 60' de actividad física moderada por día para poder mantener el peso corporal y obtener todos los beneficios en salud asociados, sobre todo en aquellas personas que ya han iniciado un proceso de acondicionamiento.

Por ello la importancia de generar una mayor promoción de la actividad física dentro de los empleados administrativos, pero debe ser con un Programa de Acondicionamiento Físico que sea sistematizado ya que según la Sociedad Canadiense para la Fisiología del ejercicio 2003, la relación dosis – respuesta del ejercicio para la obtención de mayores ventajas dependen del volumen (la combinación de frecuencia, intensidad y duración) de la actividad física.

Junto con esto, la Canada's Physical Activity Guide to Health Active Living (guía de actividades físicas para la vida activa sana de Canadá, Health Canadá 2003) recomienda 60' de actividad física por día, distribuidas de la así:

- actividades aeróbicas de 4 a 7 veces por semana,
- actividades de Fuerza de 2 a 4 veces por semana,
- actividades de flexibilidad de 4 a 7 veces por semana,
- y su duración dependerá de la intensidad en que se trabaje, livianas 60', moderadas 30'a 60' e intensas de 20' a 30'.

Además de ello es necesario el componente de educación, concientizando de la importancia de los hábitos de vida saludables, que no solo incluye un buen plan de ejercicio físico si no una alimentación balanceada, evitar hábitos

tóxicos como el tabaco, entre otros, por ello la *Metropolitán Life Insurance Company* (compañía metropolitana de seguros de vida) en 1995 desarrolla la Pirámide De Ejercicio Y Actividad Física. Donde se ilustra un plan balanceado para promover un estilo de vida saludable y mejorar la aptitud física, en la base se encuentran las actividades de la vida diaria y hacia arriba va aumentando las actividades aeróbicas, flexibilidad, resistencia y en la punta ejercicios de mucha intensidad y deportes competitivos, esto con el fin de estimular la actividad física cerca de casa y en su trabajo, estableciendo las bases de un estilo de vida activo.

Plan Estratégico

Análisis de Condiciones

Objetivos Específicos	RECURSO HUMANO	INFORMACIÓN	TECNOLOGIA	INFRAESTRUCTURA	APOYO INSTITUCIONAL	APOYO COMUNITARIO	APOYO FINANCIERO
	Requisitos	Requisitos	Requisitos	Requisitos	Requisitos	Requisitos	Requisitos
Identificar los elementos que debe contener el programa de acondicionamiento físico en personas con bajos niveles de ejercicio físico que favorezcan su salud y bienestar.	Especialista En Prescripción De Ejercicio, Deportólogo.	Protocolos de actividad física, protocolos de prescripción de ejercicio, políticas sobre actividad física, fisiología del ejercicio, baterías de evaluación de la condición física en personas sedentarias	Computador, internet, software de análisis de datos; Instrumentos pertinentes para evaluación de la condición física	Oficina; Biblioteca, UDC	Respaldo del departamento de Recursos Humanos y Área administrativa de la biblioteca.	Personal de la biblioteca.	Presupuesto para edición y fotocopias de materiales
Constituir los espacios de infraestructura, tiempos, recurso humano, apoyo administrativo y materiales necesarios para el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico dentro de la jornada laboral para personal administrativo del área de la biblioteca.	EFGPAF, Jefe Recursos Humanos, Bienestar Universitario, Coordinador Practica UDC.	Dx actual de la planta física disponible.	Instrumentos pertinentes para evaluación de la composición corporal y condición física integral	Espacios al interior de la universidad que se puedan adaptar para desarrollar el programa;	Respaldo del departamento de Recursos Humanos; Área administrativa de la biblioteca y Coordinación UDC.	Jefe de recursos humanos; Directora de la biblioteca; Coordinadora de UDC.	Presupuesto para compra de material necesario.
Formular un programa de Ejercicio Físico direccionado a las necesidades y gustos del personal de la biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana.	Especialista En Prescripción De Ejercicio. (EFGPAF)	Gustos y particularidades de los beneficiarios; Dx de la población.	Computador, internet, software de análisis de datos;	Oficina; Biblioteca	Respaldo del departamento de Recursos Humanos y Área administrativa de la biblioteca; Facultad de fisioterapia y cinética humana.	Personal de la biblioteca.	Presupuesto para pago de Profesionales.

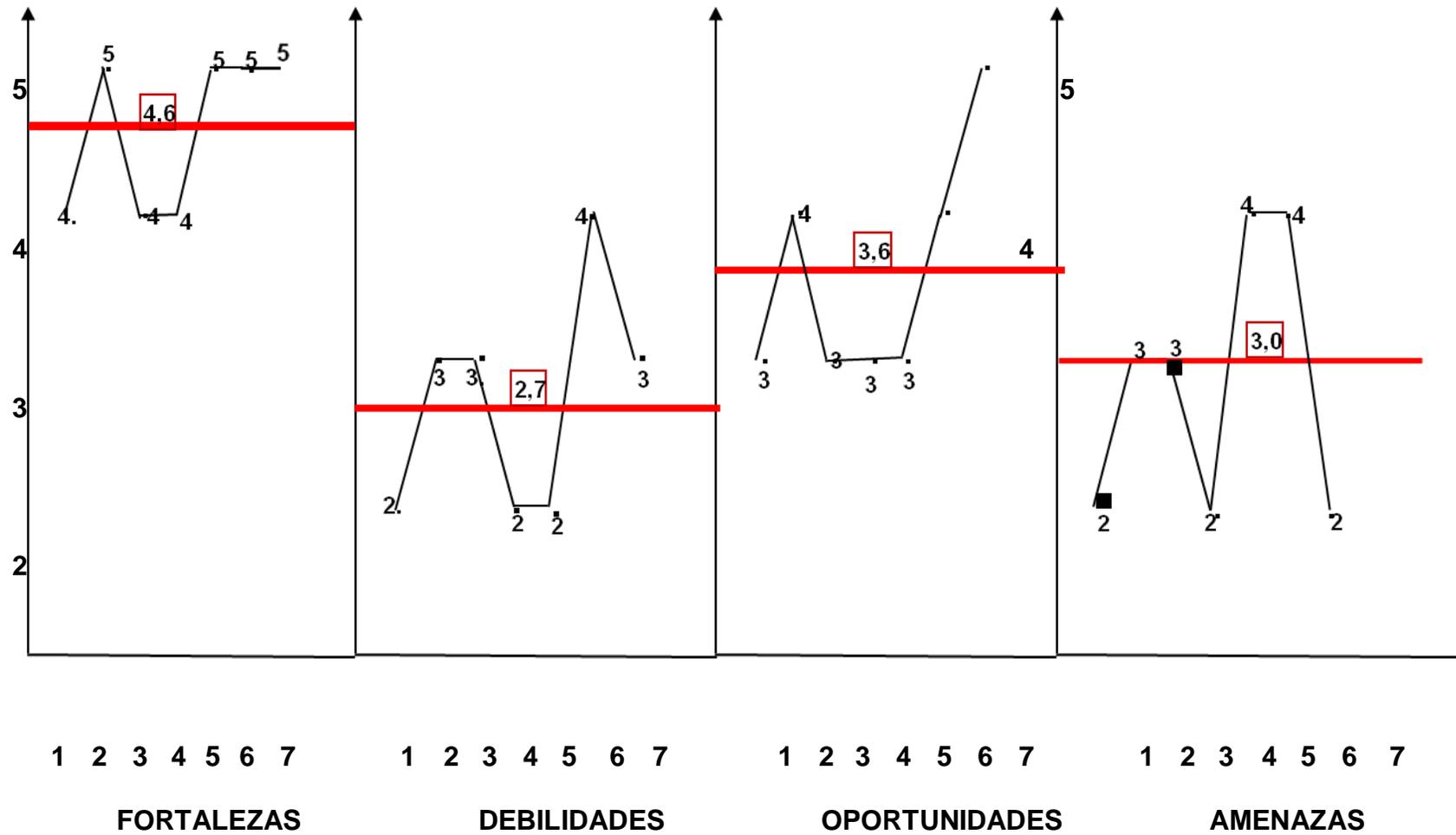
Diseñar una estrategia comunicativa y motivacional que genere adherencia y continuidad del programa y de a conocer los beneficios del mismo.	EFGPAF, DISEÑADOR GRAFICO, RECURSOS HUMANOS, AREA DE PUBLICIDAD UNIVERSIDAD .	Acciones de gusto para las personas a quienes va dirigido el programa; tipos de estrategias publicitarias; diseño de protocolo de seguimiento.	Ayudas audiovisuales, Cartillas informativas, Guías de procedimiento en act. Física. Computador, Impresora.	Oficina; taller de diseño grafico.	Área de publicidad de la Universidad y Departamento de Recursos Humanos	Personal de la biblioteca.	Presupuesto para edición de material publicitario.
SINTESIS DE REQUISITOS POR CONDICIÓN	EFGPAF	Protocolos de Dx, prescripción, actividad física, seguimiento, baterías de evaluación de la condición física	Computador, internet, impresora.	Oficina	Departamento de Recursos Humanos	Personal de la biblioteca.	Presupuesto para edición de materiales.
	Deportólogo	Políticas de actividad física	Ayudas audiovisuales.	Biblioteca	Área de la biblioteca	Directora de la biblioteca	Presupuesto para compra de material necesario.
	Jefe de Recursos Humanos	Dx actual de la planta física.	Software análisis de datos.	Espacios para actividad física	Coordinación UDC	Coordinadora de UDC.	Presupuesto para pago de Profesionales.
	Diseñador grafico	Tipos de estrategias publicitarias.	Instrumentos de evaluación Física.	Taller de diseño grafico	Facultad de fisioterapia y cinética humana.	Jefe recursos humanos;	Presupuesto para edición de material publicitario.
	Coordinador Practica UDC		Cartillas guías y		Área de publicidad de la Universidad.		
	Diseñador medios impresos universidad						
	Bienestar Universitario						

Análisis DOFA

	SINTESIS DE REQUISITOS POR CONDICIÓN	FORTALEZAS DESCRIPCIÓN	NT	DEBILIDADES DESCRIPCIÓN	NT	OPORTUNIDADES DESCRIPCIÓN	NT	AMENAZAS DESCRIPCIÓN	NT
1. Recurso Humano	EFGPAF								
	Deportólogo	Se cuenta con el especialista, apoyo del Deportólogo, jefe de recursos humanos y coordinador practica UDC.	4	No se dispone del diseñador grafico.	2	Existe el diseñador grafico al interior de la universidad y hay la posibilidad de su apoyo.	3	Restricción de disponibilidad del diseñador grafico.	2
	Jefe de Recursos Humanos								
	Diseñador grafico								
	Coordinador Practica UDC								
Diseñador medios impresos universidad									
2. Información	Protocolos de Dx, prescripción, actividad física, seguimiento.	Existe sistematización y conocimiento de los datos requeridos	5	Veracidad de la información de la planta física	3	Conocimiento existente puede ser trasferible para trabajar en otras áreas de la institución.	4	Aplicación inadecuada de los protocolos.	3
	Políticas de actividad física								
	Dx actual de la planta física.								
	Tipos de estrategias publicitarias.								
3. Tecnología	Computador, internet, impresora.	Instrumentos básicos disponibles para evolución y ejecución del programa de acondicionamiento físico.	4	El estado y actualización de los equipos disponibles	3	Establecer un horario rotativo donde todo el personal de la universidad pueda tener acceso a los equipos.	3	La restricción de la disponibilidad de los equipos.	3
	Ayudas audiovisuales.								
	Software análisis de datos.								
	Instrumentos de evaluación Física.								
	Cartillas y guías								
4. Infraestructura	Oficina	Oficina disponible y espacios para ejecución de actividades físicas.	4	No se cuenta con taller de diseño grafico.	2	La universidad cuenta con el Área de publicidad y es posible contar con sus instalaciones.	3	Eventualmente deben adecuarse horarios compatibles para el uso de los espacios.	2
	Biblioteca								
	Espacios para actividad física								
	Taller de diseño grafico								
5. Apoyo Institucional	Departamento de Recursos Humanos	Se cuenta con el apoyo institucional para la formulación	5	No se han adelantado contactos con el	2	Se puede contar con apoyo del área de publicidad de la	3	No se permita una flexibilización del horario laboral	4

	Área de la biblioteca	y ejecución del programa de acondicionamiento físico.		área de publicidad de la universidad.		universidad.		para ejecutar el programa por parte de las directivas.	
	Coordinación UDC								
	Facultad de fisioterapia y cinética humana.								
	Área de publicidad de la Universidad.								
6. Apoyo comunitario	Personal de la biblioteca.	El personal de la biblioteca se encuentra motivado a colaborar en el desarrollo del programa.	5	Tiempo disponible dentro de la jornada laboral para ejecutar las acciones del programa.	4	Otras áreas de la institución se encuentran motivadas y prestas a colaborar con el programa.	4	Deserción por incompatibilidad de horarios frente a las acciones laborales y las del programa.	4
	Directora de la biblioteca								
	Coordinadora de UDC.								
	Jefe de recursos humanos;								
7. Apoyo Financiero	Presupuesto para edición de materiales.	Existen políticas institucionales que apoyan y fomenta el bienestar de sus empleados.	5	Al interior de la institución ya se han ejecutado acciones para el fomento de la actividad física.	3	La necesidad de estructurar un proyecto dirigido especialmente a los empleados.	5	No contar con el presupuesto específico para el desarrollo del programa de acondicionamiento físico para los empleados.	3
	Presupuesto para compra de material necesario.								
	Presupuesto para pago de Profesionales.								
	Presupuesto para edición de material publicitario.								
SUBTOTAL			32		19		25		21
PROMEDIO			4,6		2,7		3,6		3,0

Perfil de Factibilidad



Resumen DOFA

FORTALEZAS		DEBILIDADES		OPORTUNIDADES		AMENAZAS	
F1	Se cuenta con el especialista, apoyo del Deportólogo, jefe de recursos humanos y coordinador practica UDC.	D1	No se dispone del diseñador grafico.	O1	Existe el diseñador grafico al interior de la universidad y hay la posibilidad de su apoyo.	A1	Restricción de disponibilidad del diseñador grafico.
F2	Existe sistematización y conocimiento de los datos requeridos	D2	Veracidad de la información de la planta física	O2	Conocimiento existente puede ser trasferible para trabajar en otras áreas de la institución.	A2	Aplicación inadecuada de los protocolos
F3	Instrumentos básicos disponibles para evaluación y ejecución del programa de acondicionamiento físico	D3	El estado y actualización de los equipos disponibles	O3	Horario rotativo donde todo el personal de la universidad pueda tener acceso a los equipos.	A3	La restricción de la disponibilidad de los equipos.
F4	Oficina disponible y espacios para ejecución de actividades físicas.	D4	No se cuenta con taller de diseño grafico.	O4	La universidad cuenta con el Área de publicidad y es posible contar con sus instalaciones.	A4	Eventualmente deben adecuarse horarios compatibles para el uso de los espacios.
F5	Se cuenta con el apoyo institucional para la formulación y ejecución del programa de acondicionamiento físico.	D5	No se han adelantado contactos con el área de publicidad de la universidad.	O5	Se puede contar con apoyo del área de publicidad de la universidad.	A5	No se permita una flexibilización del horario laboral para ejecutar el programa por parte de las directivas.
F6	El personal de la biblioteca se encuentra motivado a colaborar en el desarrollo del programa.	D6	Tiempo disponible dentro de la jornada laboral para ejecutar las acciones del programa.	O6	Otras áreas de la institución se encuentran motivadas y prestas a colaborar con el programa.	A6	Deserción por incompatibilidad de horarios frente a las acciones laborales y las del programa.
F7	Existen políticas institucionales que apoyan y fomentan el bienestar de sus empleados.	D7	Al interior de la institución ya se han ejecutado acciones para el fomento de la actividad física.	O7	La necesidad de estructurar un proyecto dirigido especialmente a los empleados.	A7	No contar con el presupuesto específico para el desarrollo del programa de acondicionamiento físico para los empleados.

Diseño de Estrategias

FORTALEZAS - OPORTUNIDADES		FORTALEZAS - AMENAZAS	
F1 - 01	Establecer equipo de trabajo interdisciplinar para desarrollar las pautas que debe contener el programa de acondicionamiento físico y su respectiva estrategia publicitaria.	F1 - A1	Convenir con el diseñador grafico su mejor opción de disponibilidad para asesorar la estrategia publicitaria
F1 - 02	Generar con el equipo interdisciplinar un programa que pueda ser aplicable a la población administrativa de la institución.	F1 - A2	Por medio de la Coordinadora de practica UDC establecer la orientación previa del uso correcto de los protocolos.
F1 - 03	Crear una estrategia de horario para la ejecución de las actividades junto con la Jefe de recursos humanos y coordinador de UDC.	F1 - A3	Establecer junto con Coordinadora de practica UDC el horario de uso de los equipos por parte del programa.
F1 - 04	Por medio del departamento de Recursos humanos hacer el contacto para acceder al espacio de publicidad de la universidad.	F1 - A4	Establecer junto con Coordinadora de practica UDC el horario de uso de los equipos por parte del programa.
F1 - 05	Por medio del departamento de Recursos humanos hacer el contacto para acceder al espacio de publicidad de la universidad.	F1 - A5	Jefe de recursos humanos junto con la Directora de la biblioteca concertar horarios dentro de la jornada laboral para ejecutar acciones del programa.
F1 - 06	Establecer equipo de trabajo interdisciplinar para desarrollar estrategias de adecuación de espacios y horarios para la ejecución del proyecto.	F1 - A6	Jefe de recursos humanos junto con la Directora de la biblioteca concertar horarios dentro de la jornada laboral para ejecutar acciones del programa.
F1 - 07	El departamento de recursos humanos genere al interior de la institución el proyecto como un programa establecido que se pueda sostener en el tiempo.	F1 - A7	Jefe de recursos humanos medie frente las directivas la viabilidad de otorgar presupuesto para el establecimiento del programa en la institución.
F2 - 01	Contar con la información sistematizada para diseñar la publicidad.	F2 -A1	N.A
F2 - 02	Aplicar el mismo proceso de sistematización de la información existente a las otras áreas de la institución.	F2 -A2	Hacer taller para conocer los protocolos ya establecidos y su uso correcto.
F2 - 03	N.A.	F2 -A3	N.A
F2 - 04	N.A.	F2 -A4	N.A.
F2 - 05	N.A.	F2 -A5	N.A
F2 - 06	Establecer equipo de colaboración frente a las necesidades de información y sistematización.	F2 -A6	N.A.
F2 - 07	Diseño de un programa de acondicionamiento físico que apunte a las necesidades establecidas.	F2 -A7	Dar a conocer los beneficios del programa para que se pueda establecer un presupuesto para su ejecución.
F3 - 01	N.A.	F3 - A1	N.A.

F3 -02	Ampliar la ejecución del programa a otras dependencias de la institución.	F3 - A2	Realizar una guía de instrucción para utilizar adecuadamente los protocolos de evaluación y los equipos disponibles para ello.
F3 - 03	Establecer horario donde se cubra todas las dependencias de la institución interesadas en utilizar los equipos de actividad física	F3 - A3	Establecer horario de uso de los equipos por parte del programa
F3 - 04	N.A.	F3 - A4	Establecer horario de uso de los equipos por parte del programa
F3 - 05	N.A.	F3 - A5	N.A.
F3 - 06	Establecer equipo de trabajo para el uso de las instalaciones de la UDC y sus equipos.	F3 - A6	N.A.
F3 - 07	Realizar una estrategia de motivación dirigida a los empleados para utilizar las instalaciones existentes para realizar actividad física.	F3 - A7	Realizar un informe de reducción de costos del programa, gracias a la preexistencia de equipos dirigidos a la actividad física.

F4 - 01	Establecer horarios de disponibilidad del diseñador grafico.	F4 -A1	Concertar con el diseñador grafico espacios y horario para su colaboración.
F4 - 02	Los espacios disponibles se establezcan dentro de las demás dependencias para realizar actividad física.	F4 -A2	N.A.
F4 - 03	Establecer horario del uso de las instalaciones para la práctica de actividad física.	F4 -A3	N.A.
F4 - 04	Contactar el área de publicidad para utilizar sus espacios para el diseño de la estrategia publicitaria	F4 -A4	Establecer horario de uso de los espacios por parte del programa
F4 - 05	Contactar el área de publicidad para utilizar sus espacios para el diseño de la estrategia publicitaria	F4 -A5	N.A.
F4 - 06	Realizar alianzas de uso de espacios y equipos con otras dependencias de la institución.	F4 -A6	N.A.
F4 - 07	Utilizar las áreas de trabajo de los empleados aprovechándolas como espacios para la actividad física	F4 -A7	Realizar un informe de reducción de costos del programa, gracias al uso de espacios existentes al interior de la institución que pueden ser utilizados para la actividad física.

F5 - 01	Gestionar por medio de la universidad el apoyo del diseñador grafico	F5 - A1	Gestionar por medio de la universidad el apoyo del diseñador grafico
F5 - 02	Directivas de la institución otorguen el aval al programa para ser implementado en otras dependencias de la institución	F5 - A2	Directora de práctica de la UDC capacitar a las personas que van a utilizar los protocolos de actividad física.

F5 - 03	UDC facilite los horarios de uso de los espacios y equipos	F5 - A3	Gestionar por medio de la facultad de fisioterapia y cinética humana el acceso a los equipos
F5 - 04	Gestionar por medio de la universidad el apoyo del área de publicidad y sus instalaciones	F5 - A4	Directora de práctica de la UDC establecer horarios de uso de los espacios de la UDC, concertar horarios para los demás espacios, al interior de las oficinas.
F5 - 05	Gestionar por medio de la universidad el apoyo del área de publicidad y sus instalaciones	F5 - A5	Gestionar por medio del departamento de Recursos humanos el aval de la práctica de actividad física dentro de la jornada laboral.
F5 - 06	Establecer alianzas entre las dependencias de la institución para el apoyo al programa para su exitosa ejecución.	F5 - A6	Diseñar estrategia desde las directivas para el acceso, permanencia y sostenibilidad del programa.
F5 - 07	Directivas de la institución otorguen el aval al programa para ser implementado especialmente dirigido a sus empleados.	F5 - A7	Gestionar por medio de las directivas de la institución el aval del programa para la aprobación del presupuesto requerido.

F6 - 01	N.A.	F6 -A1	N.A.
F6 - 02	Aplicar una encuesta a las personas de la biblioteca después de la intervención del programa para dar a conocer sus beneficios a otras dependencias de la institución.	F6 -A2	N.A
F6 - 03	Concertar y divulgar el horario del uso de los equipos al personal de la biblioteca	F6 -A3	N.A
F6 - 04	N.A.	F6 -A4	Concertar los horarios para la utilización de los espacios y los equipos por parte del personal de la biblioteca
F6 - 05	N.A.	F6 -A5	Concertar el horario de trabajo con el personal de la biblioteca para ejecutar las acciones del programa
F6 - 06	Generar equipo interinstitucional para la motivación y sostenibilidad del programa en los empleados	F6 -A6	Generar compromisos de acción frente a las actividades del programa, mantener una constante motivación.
F6 - 07	Generar compromisos mutuos de colaboración y participación activa en el programa	F6 -A7	N.A.

F7 - 01	N.A.	F7 -A1	N.A.
F7 - 02	Programa a largo plazo se establezca como parte de las políticas institucionales en pro del bienestar de sus empleados.	F7 -A2	N.A

F7 - 03	Directivas faciliten el acceso a los equipos y espacios para actividades físicas en pro del cumplimiento de las políticas institucionales.	F7 -A3	Establecer al interior de la institución como política de bienestar el uso de los equipos existentes para la práctica de actividad física
F7 - 04	N.A.	F7 -A4	Establecer al interior de la institución como política de bienestar el uso de los espacios existentes para la práctica de actividad física
F7 - 05	N.A.	F7 -A5	Establecer al interior de la institución como política de bienestar la práctica de actividad física como parte de la jornada laboral.
F7 - 06	Facilitar las acciones mancomunadas de los diversos departamentos involucrados en el programa para dar cumplimiento de las políticas institucionales	F7 -A6	Establecer al interior de la institución como política de bienestar la práctica de actividad física como parte de la jornada laboral.
F7 - 07	Establecer el programa como parte de las políticas institucionales en busca del bienestar de los empleados.	F7 -A7	Institucionalizar el programa de actividad física para los empleados como parte de las políticas de bienestar y clima laboral que beneficiaran económicamente la institución a largo plazo

OPORTUNIDADES - DEBILIDADES		AMENAZAS - DEBILIDADES	
O1 -D1	Vincular al diseñador grafico de la universidad al proyecto	A1 -D1	gestionar los horarios ante el área pertinente
O1 -D2	NA	A1 -D2	NA
O1 -D3	NA	A1 -D3	NA
O1 -D4	Aprovechar el espacio físico con el que cuenta la universidad para el desarrollo de las actividades	A1 -D4	Gestionar contacto con el área específica
O1 -D5	Adelantar contactos con el departamento de publicidad de la universidad.	A1 -D5	Gestionar contacto con el área específica
O1 -D6	NA	A1 -D6	NA
O1 -D7	NA	A1 -D7	NA

O2 - D1	NA	A2 -D1	NA
O2 - D2	Verificar la información con el personal de otras áreas que trabajarían en el proyecto	A2 -D2	NA
O2 - D3	NA	A2 -D3	NA
O2 - D4	NA	A2 -D4	NA
O2 - D5	NA	A2 -D5	NA
O2 - D6	NA	A2 -D6	NA
O2 - D7	Verificar el estado actual de las acciones desarrolladas en otras dependencias	A2 -D7	Gestionar los resultados de protocolos aplicados anteriormente

O3 - D1	NA	A3 -D1	NA
O3 - D2	NA	A3 -D2	NA
O3 - D3		A3 -D3	realizar un diagnostico previo y realizar la gestión pertinente para el préstamo de los equipos
O3 - D4	NA	A3 -D4	NA
O3 - D5	NA	A3 -D5	NA
O3 - D6	Determinar con las directivas los espacios para la ejecución de las actividades del proyecto	A3 -D6	Realizar un diagnostico previo y realizar la gestión pertinente para la flexibilización de horarios
O3 - D7	Verificar la adherencia de los empleados a las actividades realizadas y determinar el horario en que se realizaron	A3 -D7	Determinar el uso de los equipos en estrategias similares

O4-D1	Solicitar el espacio con el que cuenta la universidad y conseguir un diseño grafico	A4 -D1	NA
O4-D2	NA	A4 -D2	NA
O4-D3	Diagnosticar los recursos tecnológicos con los que cuenta el área de publicidad	A4 -D3	Adelantar gestiones con el área pertinente para el préstamo y utilización de equipos
O4-D4	Solicitar el préstamo del área de publicidad para ser utilizado como taller de diseño grafico	A4 -D4	NA
O4-D5	Establecer contacto con el área de publicidad de la universidad para contar con su apoyo en el proyecto	A4 -D5	Adelantar contacto con el área específica para el uso de espacios
O4-D6	Verificar los horarios para la construcción de las estrategias comunicativas	A4 -D6	Planificar con el área responsable los horarios para la ejecución de las actividades
O4 - D7	Incidencia del área de publicidad para el desarrollo de las acciones anteriormente desarrolladas al interior de la universidad	A4 -D7	recolectar información de los horarios en cuanto a las actividades desarrolladas anteriormente

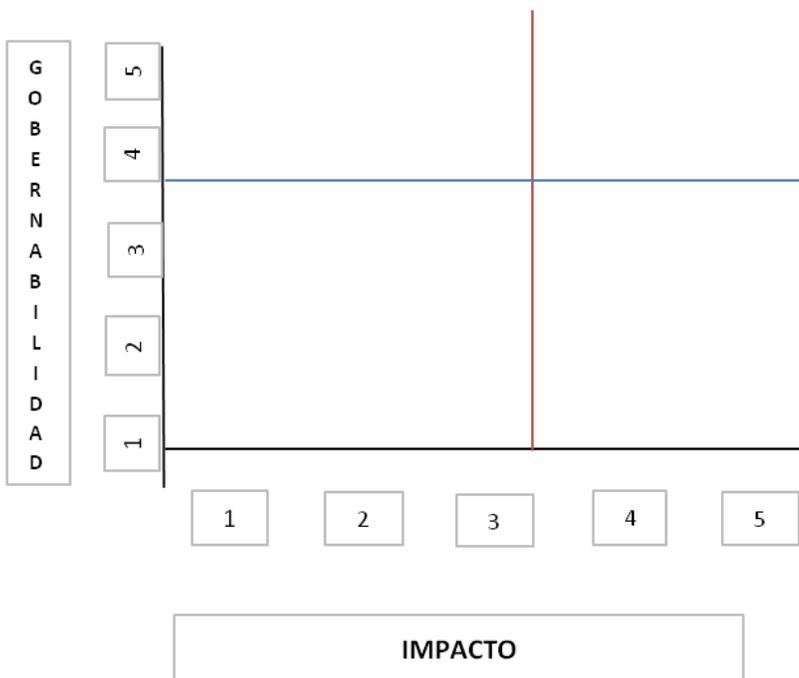
			NA
O5-D1	hacer un acercamiento con el área de publicidad de la universidad	A5 -D1	NA
O5-D2	NA	A5 -D2	NA
O5-D3	NA	A5 -D3	NA
O5-D4	Establecer contacto con el área de publicidad de la universidad para contar con su apoyo en el proyecto	A5 -D4	NA
O5-D5	Establecer contacto con el área de publicidad de la universidad para contar con su apoyo en el proyecto	A5 -D5	NA
O5-D6	NA	A5 -D6	Gestionar y adelantar contactos con las directivas para el desarrollo del programa
O5-D7	NA	A5 -D7	Solicitar información frente a los horarios en las acciones desarrolladas anteriormente que ayuden a implementar las acciones del nuevo programas

O6-D1	verificar si el área de publicidad se encuentra motivados para el desarrollo del programa	A6 -D1	NA
O6-D2	NA	A6 -D2	NA
O6-D3	NA	A6 -D3	NA
O6-D4	Verificar si el área de publicidad se encuentra motivados para el desarrollo del programa	A6 -D4	NA
O6-D5	verificar si el área de publicidad se encuentra motivados para el desarrollo del programa	A6 -D5	NA
O6-D6	Gestionar los espacios para el desarrollo del programa, aprovechando la motivación de los empleados	A6 -D6	Adelantar gestiones ante las directivas para la concertación de tiempos y horarios
O6-D7	Determinar el nivel de aceptación de las estrategias desarrolladas por las actividades desarrolladas con los empleados	A6 -D7	Evaluar el nivel de adherencia de los involucrados en el programa anterior
		A7 -D1	NA
O7-D1	NA	A7 -D1	NA
O7-D2	NA	A7 -D2	NA
O7-D3	NA	A7 -D3	NA
O7-D4	Verificar si el área de publicidad se encuentra motivados para el desarrollo del programa	A7 -D4	NA
O7-D5	Verificar si el área de publicidad se encuentra motivados para el desarrollo del programa	A7 -D5	NA
O7-D6	Gestionar y realizar los acuerdos con las directivas para la consecución de horarios	A7 -D6	NA
O7-D7	NA	A7 -D7	Determinar la forma de financiamiento de programa anterior que ayude a financiar nuevo programa

Análisis IGO

	ESTRATEGIA SELECCIONADA	IMPACTO	GOBERNABILIDAD
FORTALEZAS - OPORTUNIDADES	Establecer equipo de trabajo interdisciplinar para desarrollar las pautas que debe contener el programa de acondicionamiento físico y su respectiva estrategia publicitaria.	5	4
	Generar con el equipo interdisciplinar un programa que pueda ser aplicable a la población administrativa de la institución de acuerdo a sus necesidades.	5	4
	Conjunto con Directivas, personal de la biblioteca y equipo de trabajo concertar horarios dentro de la jornada laboral para ejecutar acciones del programa, uso de equipos y espacios.	5	3.5
	El departamento de recursos humanos genere al interior de la institución el proyecto como un programa establecido que se pueda sostener en el tiempo como parte de las políticas institucionales de bienestar.	5	3
	Aplicar una encuesta a las personas de la biblioteca después de la intervención del programa para dar a conocer sus beneficios a otras dependencias de la institución.	4.5	5
	Realizar una estrategia de motivación dirigida a los empleados para su participación activa, colaboración y sostenibilidad del programa.	4	4
	Contar con la información sistematizada y contactar el área de publicidad para el diseño de la estrategia publicitaria.	4	4.5
FORTALEZAS - AMENAZAS	Por medio de la Coordinadora de practica UDC establecer la orientación previa del uso correcto de los protocolos.	4	4
	Gestionar por medio de la Jefe de recursos humanos frente las Directivas la viabilidad de otorgar presupuesto para el establecimiento del	4.5	4

	programa en la institución.		
OPORTUNIDADES - DEBILIDADES	Verificar el estado actual de las acciones desarrolladas en otras dependencias	3	4
	Verificar la adherencia de los empleados a las actividades realizadas, el nivel de aceptación y beneficios obtenidos.	4.5	5
AMENAZAS - DEBILIDADES	Recolectar información de horarios, actividades, espacios y responsabilidades en cuanto a las actividades desarrolladas anteriormente para determinar las acciones del nuevo programa.	4	5
TOTAL		39	42
PROMEDIO		3,25	3,5



Plan Estratégico a Corto Plazo

Establecer equipo de trabajo interdisciplinar para desarrollar las pautas que debe contener el programa de acondicionamiento físico y su respectiva estrategia publicitaria.

Establecer equipo de trabajo interdisciplinar para desarrollar estrategias de adecuación de espacios y horarios para la ejecución del proyecto.

Jefe de recursos humanos junto con la Directora de la biblioteca concertar horarios dentro de la jornada laboral para ejecutar acciones del programa.

Directivas faciliten el acceso a los equipos y espacios para actividades físicas en pro del cumplimiento de las políticas institucionales.

Desarrollar protocolos de diagnóstico, intervención y evaluación del proceso del programa de acondicionamiento físico y establecer la orientación previa del uso correcto de estos protocolos de actividad física.

Aplicar protocolos de diagnóstico.

Plan Estratégico a Mediano Plazo

Realizar una estrategia de motivación dirigida a los empleados para utilizar las instalaciones existentes para realizar actividad física.

Por medio del departamento de Recursos humanos hacer el contacto para acceder al espacio de publicidad de la universidad.

Verificar el estado actual de las acciones desarrolladas en otras dependencias y los resultados de protocolos aplicados anteriormente

Generar compromisos de acción frente a las actividades del programa para mantener una constante motivación.

Aplicar protocolos de intervención y evaluación del programa de acondicionamiento físico.

Plan Estratégico a Largo Plazo

El departamento de recursos humanos genere al interior de la institución el proyecto como un programa establecido que se pueda sostener en el tiempo.

Jefe de recursos humanos medie frente las directivas la viabilidad de otorgar presupuesto para el establecimiento del programa en la institución.

Ampliar la ejecución del programa a otras dependencias de la institución.

Aplicar una encuesta a las personas de la biblioteca después de la intervención del programa para dar a conocer sus beneficios a otras dependencias de la institución y como estrategia de seguimiento y mejoramiento.

Institucionalizar el programa de actividad física para los empleados como parte de las políticas de bienestar y clima laboral que beneficiaran económicamente la institución a largo plazo.

Marco Lógico

MARCO LOGICO				
OBJETIVOS		INDICADORES	VERIFICADORES	SUPUESTOS
FIN: OBJETIVO DE DESARROLLO	Mejorar la calidad de vida de los empleados administrativos de la Universidad Iberoamericana por medio de la adquisición de hábitos saludables a través de la construcción de un programa de Acondicionamiento Físico	Para Octubre de 2012 incidir en la adquisición de hábitos de vida saludables que mejoren la salud integral de los participantes al programa desarrollando mejor ambiente laboral.	Encuestas de satisfacción que midan la pertinencia y evalúen los temas abordados.	La construcción e implementación del programa mejore los hábitos de vida saludable y se disminuya el sedentarismo de los empleados administrativos de la Universidad Iberoamericana.
PROPOSITO: OBJETIVO PRINCIPAL	Incrementar los niveles de Ejercicio Físico en el personal administrativo de la Corporación Universitaria Iberoamericana, específicamente en el área de la biblioteca, como factor protector de enfermedades asociadas al sedentarismo por medio de la Formulación De Un Programa De Acondicionamiento Físico.	Disminuir en un 30% los niveles de sedentarismo a través de la construcción de un programa de acondicionamiento físico para los trabajadores administrativos del área de la biblioteca de la Universidad Iberoamericana en el periodo comprendido de Octubre de 2011 a Octubre de 2012.	Aplicación de encuestas de adherencia al programa.	El personal de la biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana mejore sus niveles de ejercicio físico diario.
PRODUCTOS: RESULTADOS O COMPONENTES	1. Identificar los elementos que debe contener el programa de acondicionamiento físico en personas con bajos niveles de ejercicio físico que favorezcan su salud y bienestar.	Haber identificado los elementos estructurales del programa de acondicionamiento físico que incidan en el mejoramiento del fitness del personal en el periodo comprendido entre octubre de 2010 a mayo de 2011.	Revisión documental referencias bibliográficas de la temática relacionada con prescripción de ejercicio y hábitos de vida saludable, entre otros.	Los elementos identificados para el programa de acondicionamiento físico favorezcan la salud integral del personal involucrado.

	2. Constituir los espacios de infraestructura, tiempos, recurso humano, apoyo administrativo y materiales necesarios para el desarrollo de un programa de acondicionamiento físico dentro de la jornada laboral para personal administrativo del área de la biblioteca.	Realizar alianzas estratégicas entre los departamentos institucionales involucrados en el proyecto a octubre de 2011.	Redactar un documento de compromiso de acción frente al programa de las partes involucradas.	La Institución cuente con los espacios, tiempos, recurso humano, apoyo administrativo y materiales óptimos que favorezca el desarrollo del programa.
	3. Formular un programa de Ejercicio Físico direccionado a las necesidades y gustos del personal de la biblioteca de la Corporación Universitaria Iberoamericana	Desarrollar la construcción de instrumentos de recolección de datos en el periodo comprendido Abril de 2011.	Existencia del instrumento de recolección de datos.	Institucionalizar el programa de actividad física para los empleados como parte de las políticas de bienestar y clima laboral.
	4. Diseñar una estrategia comunicativa y motivacional que genere adherencia y continuidad del programa y de a conocer los beneficios del mismo.	Sensibilizar por medio de la estrategia comunicativa al 80% de los trabajadores administrativos de la Universidad Iberoamericana a julio de 2012.	Listado de asistencia y permanencia al programa	Que los empleados implementen a sus vidas los temas abordados en la estrategia comunicativa
ACTIVIDADES PRINCIPALES: ACCIONES POR CADA PRODUCTO	1.1 Búsqueda y sistematización de información sobre actividad física, sedentarismo, hábitos saludables, entre otros; que del soporte teórico del programa.	Sistematizar un 80% del 100% de la información conceptual recolectada para el mes de mayo de 2011 que dé cuenta del soporte conceptual del programa y validez de los instrumentos construidos.	Revisión documental de las bases de datos	Conseguir en bases de datos suficiente información y de buena calidad sobre los temas de interés que sirvan de base para la elaboración de un programa propio.
	1.2 Elaborar los instrumentos de diagnóstico, evaluación y seguimiento del programa de acondicionamiento físico.			Que los instrumentos tengan una alta validez, calidad y pertinencia para la construcción y desarrollo del programa.

1.3 Elaboración de una línea de base de los datos sistematizados y hallazgos encontrados.	Para el mes de Mayo de 2011 construir una línea de base de situación actual de la población trabajadora administrativa del área de la biblioteca de Universidad iberoamericana.	Línea de base construida.	Que la línea de base sea lo suficientemente cercana a la realidad de la población.
2.1 Identificar los escenarios en cuanto a tiempo, espacios, material y apoyo logístico que se encuentran al interior de las instalaciones de la universidad.	Realizar las visitas pertinentes a las áreas establecidas de la universidad para la actividad física en el mes de julio de 2011	Diario de campo	La Institución cuente con los espacios, tiempos, recurso humano, apoyo administrativo y materiales óptimos que favorezca el desarrollo del programa.
2.2 Gestionar frente a los departamentos involucrados el acceso a los escenarios detectados.	Haber realizado el proceso de gestión con los departamentos involucrados para facilitar los escenarios a Agosto de 2011.	Actas de reunión y compromisos de las partes involucradas.	
2.3 Adecuación de los espacios y medios necesarios para el desarrollo del programa a los horarios de los funcionarios que participaran en el mismo.	Establecer reuniones con las directivas de los departamentos pertinentes para concretar la adecuación de espacios y tiempos para la ejecución del programa.		
3.1 Aplicación de instrumento de diagnostico a la población objeto.	Realizar la aplicación del instrumento al 100% de la muestra de la población trabajadora de la Universidad Iberoamericana en el periodo de Abril de 2011.	Instrumento de diagnostico aplicado	Que los instrumentos proporcionen información lo suficientemente acertada para el proceso de desarrollo del programa.
3.2 Sistematización de la información.	Sistematizar el 100% de la información obtenida del instrumento de diagnostico aplicado a mayo de 2011.	Base de datos elaborada de la población objeto de estudio.	

<p>3.3 Estructuración del programa con base en los datos arrojados en cuantos gustos y necesidades de la población.</p>	<p>Estructurar el programa de Ejercicio Físico para las bibliotecólogas de la Universidad Iberoamericana para el periodo comprendido entre julio y agosto de 2011.</p>	<p>Programa estructurado</p>	<p>El programa obtenga una gran acogida y adherencia por parte de la población ya que se basa en sus propios gustos y necesidades.</p>
<p>4.1 Realizar diálogos de saberes con los empleados trabajadores en temáticas referentes a la actividad física.</p>	<p>Diseño de las fichas técnicas para la implementación de los talleres y charlas sobre actividad física con el personal vinculado al programa a Octubre de 2011.</p>	<p>Fichas técnicas elaboradas y talleres aplicados.</p>	<p>Que los trabajadores asistan a los diálogos de saberes.</p>
<p>4.2 Elaborar un medio impreso de fácil rotación que de a conocer los beneficios de realizar actividad física</p> <p>4.3 Vincular el área de publicidad de la universidad al proyecto para su constante divulgación.</p>	<p>Tener un primer avance del 50% de la estrategia comunicativa para el mes de octubre de 2011 y a Octubre de 2012 tener en un 100% la propuesta final.</p>	<p>Estrategia comunicativa desarrollada, aprobada y en divulgación.</p>	<p>Que el medio impreso rote fácilmente entre los trabajadores.</p>

Referencias

- SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD. 2010. Lineamientos generales Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) Transversalidad actividad Física Actividad Física Desde Un Enfoque Promocional De Calidad De Vida. Pp 7.
- SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD. ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA. Plan de Salud del Distrito Capital 2008 – 2012. Cap. 2. La Situación de la Salud en Bogotá, situación del eje de prevención, vigilancia y control de riesgos profesionales. Pp 51.
- INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE, COLDEPORTES. COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE. En línea [consultado 2 de septiembre de 2010] disponible en <http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/index.php?idcategoria=3308>
- Martínez - López Juan, Saldarriaga - Franco Juan. Revista Salud Pública, **Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral**, Facultad Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.
- MUEVETE BOGOTA. SECRETARIA DE CULTURA, RECREACION Y DEPORTE. En línea, [consultado 2 de septiembre de 2010] [disponible en <http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/portal/node/107>].
- SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL, lineamientos generales Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), ámbito comunitario. Muévete comunidad, guía del gestor, fichas orientador promotores de actividad física.
- SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE. PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA. MUEVETE TRABAJADOR. En línea [consultado el 5 de septiembre de 2010] [disponible en <http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/portal/node/106>
- DEPARTAMENTO NACIONAL DE ESTADISTICA. Encuesta continua de hogares, población ocupada, según posición ocupacional y sexo en miles. [en línea]. Mayo de 2007. [consultado 5 de julio de 2010]. Disponible en <www.dane.gov.co>

DECRETO 1295 de 1994 por el cual se determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales, [en línea] junio 22. [consultado 5 de julio 2010] disponible en www.alcaldiabogota.gov.co

DECRETO 614 de 1984, por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país. [en línea] marzo 14, [consultado 5 de julio de 2010] disponible en www.alcaldiabogota.gov.co

DECRETO 1295 de 1994 por el cual se determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales, [en línea] junio 22. [consultado 5 de julio de 2010] disponible en www.alcaldiabogota.gov.co

DECRETO 1295 de 1994, artículo 2: objetivos del sistema general de riesgos profesionales. Numeral A.

DECRETO 614 de 1984, artículo 30: contenido de los programas de salud ocupacional, numeral 7.

DECRETO 614 de 1984, artículo 22, responsabilidad del instituto colombiano de juventud y el deporte “Coldeportes”, numeral D.

RESOLUCIÓN 1016 de 1989, artículo 10, actividades principales de los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo, numeral 16: promover actividades de recreación y deporte.

LEY 50 de 1990. art: 21: Dedicación exclusiva en determinadas actividades.

LEY 100 de 1993, por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones. Congreso de la republica, diciembre 23.

Datos del U.S Department of Health and Human Services, 1996, Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General – At a Glance (Washington, DC: autor) HEYWARD, Vivian. Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio 5th ed. Pp 3. Editorial médica panamericana S.A. Madrid España, 2008.

Datos del U.S Department of Health and Human Services, 1996, Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General – At a Glance

(Washington, DC: autor) McARDLE – KATCH – KATCH, fundamentos de fisiología del ejercicio. Pp. 593. McGRAW HILL / INTERAMERICANA DE ESPAÑA S.A.U. 2004.

The Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Approach: CSEP – Health and Fitness Program’s Health Related Appraisal and Counselling Strategy, 3° edición 2003.

HEYWARD, Vivian. Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio 5th ed. Pp 2. Editorial médica panamericana S.A. Madrid España, 2008.

Piramide de ejercicio de ejercicio y actividad física, adaptada de: “exercise and activity pyramid”, *Metropolitan Life Insurance Company*. HEYWARD, Vivian. Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio 5th ed. Pp 2. Editorial médica panamericana S.A. Madrid España, 2008.