
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	1 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO


SAN JOSÉ DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2023


	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	2 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	JUSTIFICACIÓN	4
3.	POBLACIÓN OBJETIVO	4
3.1.	ÁMBITO LABORAL:	4
3.2.	ÁMBITO EDUCATIVO:	5
4.	OBJETIVOS	5
4.1.	OBJETIVO GENERAL	5
4.2.	OBJETIVOS ESPECIFICOS	5
5.	MARCO CONCEPTUAL	5
5.1.	GIMNASIA LABORAL.....	5
5.2.	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	6
5.3.	ESPACIOS 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO	6
5.4.	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	6
5.5.	NIOSH: Instituto Nacional de Seguridad y Salud ocupacional.....	6
5.6.	OMS: Organización Mundial de la Salud.	6
5.7.	PATOLOGÍA:	6
5.8.	PERFIL EPIDEMIOLÓGICO:	6
5.9.	ROL: Función que alguien o algo cumple, papel de un actor.	6
5.10.	SEDENTARISMO:	6
5.11.	ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:	7
5.12.	RIESGO CARDIOVASCULAR:.....	7
5.13.	ENFERMEDAD CORONARIA:	7
5.14.	ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA (EAP):	7
5.15.	ENFERMEDADES AÓRTICAS:.....	7
5.16.	HIPERTENSIÓN: Si la presión arterial es demasiado alta, puede dañar a los vasos sanguíneos.	7
5.17.	COLESTEROL ALTO:	7
5.18.	CARDIOPATÍA ISQUÉMICA:	7
5.19.	PAUSAS SALUDABLES:.....	7
5.20.	HÁBITOS SALUDABLES:	7
6.	MARCO TEORICO	8
6.1.	EJERCICIO FÍSICO.....	8
6.2.	EJERCICIO Y BIENESTAR FÍSICOS, PSICOLÓGICO Y SALUD	9
6.3.	INDICACIONES PARA REALIZAR LAS PAUSAS	9
6.4.	EFFECTOS ASOCIADOS A LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FISICO Y/O ACTIVIDAD FISICA:	9
6.5.	FACTORES QUE EXPLICAN EL BENEFICIO PSICOLÓGICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SENSACIONES QUE SE EXPERIMENTAN	9
6.6.	PRINCIPIOS DEL EJERCICIO	10
6.7.	BENEFICIOS DE LAS PAUSAS SALUDABLES EN LOS AMBIENTES LABORALES	10
7.	MARCO TEORICO	11
8.	METODOLOGÍA	11
8.1.	POBLACIÓN OBJETO	11
8.2.	RESPONSABILIDAD AL INTERIOR DE LA UNIVERSIDAD.....	11
8.3.	DESARROLLO DEL PROGRAMA DE HABITOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL.....	12

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	3 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

9. ACTIVIDAD JORNADA DE VALORACIÓN INDICE DE MASA CORPORAL.....	13
10. ACTIVIDAD FORMACIÓN DE LÍDERES EN PAUSAS SALUDABLES	14
11. ACTIVIDAD CAPACITACIONES	14
12. ACTIVIDAD PAUSAS SALUDABLES E INTEGRACIÓN GRUPAL	15
12.1. DINAMICAS GRUPALES:	15
12.2. DINÁMICA 1	15
12.3. DINÁMICA 2	15
12.4. BENEFICIOS:	15
13. ACTIVIDAD DEPORTIVA	15
14. ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS.....	16
14.1. ACTIVIDAD DE YOGA	16
15. ACTIVIDAD AEROBICA Y/O MUSICOTERAPIA	16
16. GIMNASIA LABORAL	17
16.1. MOVIMIENTO ARTICULAR:	17
16.2. CUELLO: Flexión 45°, extensión 45°, inclinaciones 45°, rotaciones 60°	17
16.3. TRONCO: Flexión 45°, extensión 45°, inclinaciones 45°, rotaciones 60°	17
16.4. EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:	17
16.5. EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO:.....	18
16.6. EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y FORTALECIMINETO CON BALON SUIZO O FITBALL:	18

 Vigilada Mineducación	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	4 de 19
ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ		
Líder Gestión de Talento Humano	Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad		

1. INTRODUCCIÓN

El mundo actual es sumamente complejo, saturado de estímulos que procuran absorber tiempo, energía, bienestar y recursos en actividades poco constructivas y edificantes. Aun así, la preocupación por incentivar estilos de vida saludables es creciente. Prueba de ello es la cantidad de comerciales televisivos que promueven el consumo de alimentos “saludables” bajos en azúcar, grasa, sodio y no transgénicos. En ese mismo sentido, los gobiernos invierten importantes sumas de dinero en campañas que promuevan la actividad física, llevando ello a que se incluyan dentro de los presupuestos partidas para implementar programas que ayuden a prevenir enfermedades asociadas a estilos de vida no saludables.

Actualmente se ha generado un gran interés por el bienestar físico y mental, para esto se establecen una serie de actividades encaminadas a fomentar el bienestar del servidor, entre estas la gimnasia laboral como medio eficaz para prevenir incapacidades y promover el estilo de vida saludable cambios de hábitos entre los servidores. La gimnasia laboral tiene como base prevenir el desarrollo de enfermedades riesgo cardiovascular no transmisibles, mejorar los dolores musculares, fatiga muscular y funciones repetitivas, además de socializar y crear una buena cultura de llevar una vida saludable tanto física como emocionalmente.

La importancia de aplicar un programa de gimnasia laboral es mejorar o modificar los hábitos de los servidores de la Universidad fomentando una cultura de autocuidado, y así aumentar la productividad, el desempeño de sus funciones y mejorar su calidad de vida. La gimnasia laboral se realiza en lapsos de tiempo cortos durante la jornada laboral en donde se realizan una serie de ejercicios o actividades físicas y mentales especialmente para relajar el cuerpo, aquellas partes que se encuentran afectadas con mayor tensión por las actividades diarias.

El acondicionamiento físico debe ser parte fundamental de los hábitos saludables y que cada servidor establezca en su rutina un programa de ejercicio físico como mínimo 30 minutos diarios de acuerdo a sus necesidades, condiciones de salud y disponibilidad de tiempo; tales actividades pueden ser realizar caminatas, ir bicicleta, ejercicios en bicicleta estática, nadar, trotar, ejercicios de fortalecimiento muscular, entre otros. Y en la jornada laboral realizar ejercicios de gimnasia laboral como: (ejercicios de estiramiento, movimientos de articulaciones, etc.) Estas actividades evitaban el sedentarismo, obesidad y riesgos cardiovasculares no transmisibles y reducir el ausentismo laboral.

2. JUSTIFICACIÓN

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa gimnasia laboral va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del servidor y un buen desempeño en su trabajo.

Es importante entender que la inactividad física eleva el riesgo de sufrir enfermedad Cardiovascular, trombosis Cerebral, Hipertensión Arterial, cáncer de colón, Diabetes Mellitus tipo 2. En la actualidad se ha demostrado que la principal causa de estas enfermedades es un estilo de vida no saludable, donde además de la inactividad física se ingieren importantes cantidades de alcohol, tabaco y dietas no balanceadas. El programa de gimnasia laboral, busca incidir sobre estos factores que afectan la calidad de vida de las personas y que al modificarse pueden contribuir a la mejora de la salud y a prevenir las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) causantes de la mayoría de muertes en el mundo.


3. POBLACIÓN OBJETIVO

En cumplimiento a las recomendaciones del programa de gimnasia laboral, donde se beneficiarán los servidores de la Universidad Francisco de Paula Santander, con cobertura para atender la población de todo el ciclo vital teniendo en cuenta los ámbitos de intervención: Educativo y laboral.

La atención a la población por ámbitos se trabajará de la siguiente manera:

3.1. ÁMBITO LABORAL:

Es definido por la OMS como el entorno del lugar de trabajo, es un área muy importante para impactar todas las personas pertenecientes a este ámbito en donde podemos realizar asesoría a las diferentes dependencias y programas de la Universidad Francisco de Paula Santander Cúcuta, en donde muchas de las actividades están orientadas a buscar estrategias

 Vigilada Mineducación	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	5 de 19
ELABORÓ		REVISÓ		APROBÓ
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad

para la formación de los líderes para que se puedan implementar iniciativas que sean sostenibles en el tiempo a través de la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludables.

3.2. ÁMBITO EDUCATIVO:

En este ámbito se realizan las Asesorías enfocadas en la estrategia IEC Información, Educación y Comunicación, orientadas en la promoción de Hábitos y estilos de vida saludable brindando iniciativas que sean sostenibles en el tiempo y que generen cambios comportamentales en la Institución Educativa Universidad Francisco de Paula Santander

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de gimnasia laboral, para prevenir las enfermedades de riesgo cardiovascular en los servidores de los diferentes departamentos, áreas y procesos de la Universidad Francisco de Paula Santander.

4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS


- Fomentar la práctica regular de actividad física y la adopción hábitos y estilos de vida saludable utilizando estrategias que permitan implementar una política de bienestar, promoción y mejoramiento de la calidad de vida de la población de la Universidad Francisco de Paula Santander a partir del aumento de la prevalencia de la actividad física.
- Articular acciones con otros programas de la institución en los Eventos Masivos para la promoción de HEVS.
- Lograr el mejoramiento y utilización eficiente de los escenarios de la institución educativa Universidad Francisco de Paula Santander para la práctica y promoción de la actividad física.
- Programar capacitaciones en HEVS y Actividad Física Dirigida Musicalizada a los diferentes sectores en especial a líderes universitarios y demás dependencias administrativas de la Universidad Francisco de Paula Santander.
- Aplicar y analizar una encuesta (perfil sociodemográfico), sobre las condiciones de salud actual de los servidores respecto a los factores de riesgo psicosociales y/o los factores de riesgo biomecánicos.
- Formar líderes en gimnasia laboral en cada departamento y/o edificio de la Universidad.
- Prevenir desordenes musculo esqueléticos (DME) causados por cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos, y manipulación de cargas disminuyendo la fatiga física y mental.
- Disminuir los niveles de estrés laboral y propiciar la integración grupal con apoyo de la caja de compensación.
- Promover una cultura de autocuidado, responsabilidad individual, hábitos de vida saludable y hacia la práctica de actividad física para disminuir los efectos negativos del sedentarismo con apoyo de la caja de compensación.
- Disminuir los niveles de estrés laboral y propiciar la integración grupal con apoyo de la caja de compensación.
- Promover una cultura de autocuidado, responsabilidad individual, hábitos de vida saludable y hacia la práctica de actividad física para disminuir los efectos negativos del sedentarismo con apoyo de la caja de compensación y realizar jornadas de integración grupal de los servidores y estudiantes de la Universidad.

5. MARCO CONCEPTUAL

5.1. GIMNASIA LABORAL

La gimnasia laboral, es una actividad física que comprende un gasto calórico, donde se hace la interrupción de la jornada laboral, para mejorar la salud y el desempeño laboral de los servidores de la Universidad Francisco de Paula Santander, de igual manera son ejercicios de 15 minutos donde los servidores hacen movimiento de todo el cuerpo cadera, cuello, manos y piernas con el fin de relajar los músculos que por las largas horas de estar en posiciones mantenidas en el sitio de trabajo.

Al menos un 60% de la población mundial es sedentaria, es decir, no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios a la salud. Esto se debe en parte a la disminución de la actividad física durante el tiempo de ocio y un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas, así como en el aumento del uso de los medios de transporte, en la actualidad los trabajadores pasan entre 8 y 12 horas diariamente en sus labores, estas cargas pueden traer consigo una serie de factores de riesgo (físicos, psicológicos, cognitivos y sociales) que a lo largo de la vida del trabajador se harán presentes como enfermedades laborales y daños a la salud.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	6 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

5.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía, unos de los buenos hábitos de salud por ejemplo: comer bien, hacer ejercicio, no fumar, dormir y descansar lo suficiente nos ayudan a mantener una buena calidad de vida a cualquier edad y previenen la aparición de enfermedades, a su vez continuar diariamente una alimentación equilibrada que contribuye a mantener un buen estado de salud, previniendo determinadas enfermedades crónicas ocasionadas por una alimentación inadecuada, todas las acciones para mejorar la alimentación de los trabajadores mejoran la salud individual, la calidad de vida, las relaciones sociales y familiares, el clima laboral, el trabajo en equipo y la imagen de la empresa respecto a los trabajadores. Una buena alimentación es sinónimo de salud, vitalidad, productividad y ánimo.

5.3. ESPACIOS 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO

En esta línea se trabajará sobre sensibilización de la población por medio de los mensajes y recomendaciones del programa "Proteger espacios 100% libres de humo de tabaco", concientizando a la población Universidad Francisco de Paula Santander de los factores de riesgo a los que se exponen la población al no proteger estos espacios, se orientará un trabajo de sensibilización sobre las consecuencias que trae el consumo de tabaco en la salud, durante las intervenciones, eventos y acciones para promover HEVS (hábitos y estilos de vida saludables) en la Universidad Francisco de Paula Santander, generando cambios de comportamiento que fortalecerá la campaña de espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger.

5.4. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. El valor sólo no es constante, el cual varía con la edad y el sexo. Además de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud, clasificaciones como sobrepeso obesidad grado I y II y mórbida.

5.5. NIOSH:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud ocupacional.

5.6. OMS:

Organización Mundial de la Salud.

5.7. PATOLOGÍA:

Derivado del griego pathos, enfermedad, y logia, ciencia, estudio). Rama de la medicina que estudia las enfermedades y los trastornos que se producen en el organismo.

5.8. PERFIL EPIDEMIOLÓGICO:


Estudio de la morbilidad, mortalidad y los factores de riesgo, teniendo en cuenta las características geográficas, la población y el tiempo.

5.9. ROL:

Función que alguien o algo cumple, papel de un actor.

5.10. SEDENTARISMO:

Carencia de actividad física por fuera de la rutina; como el deporte, lo que genera en el organismo humano en situación vulnerable para desarrollar enfermedades especialmente cardíacas, se presenta con mayor frecuencia en sociedades altamente tecnificadas pensado en evitar grandes esfuerzos físicos a los individuos, como por ejemplo las clases altas y en los espacios intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Síndrome del túnel del carpo:

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	7 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

Compresión o atrapamiento del nervio que pasa por la región del puño llamada túnel del carpo. Sistemas de gestión: Estructura organizativa que involucra procedimientos, procesos y recursos necesarios para desarrollar actividades para un determinado fin. Sirve para dirigir y controlar una organización con miras a lograr unos objetivos de calidad y de mejora continua. Sobrecarga: Se refiere a la posibilidad de tener dos o más funciones.

5.11. ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

Es un grupo de trastornos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Se asocia con la acumulación de depósitos de grasa en las arterias, lo que se conoce como aterosclerosis.

5.12. RIESGO CARDIOVASCULAR:

Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo y esto va a depender fundamentalmente del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo.

5.13. ENFERMEDAD CORONARIA:

Se produce cuando el flujo de sangre al corazón está bloqueado. Puede provocar angina, ataques cardíacos o insuficiencia cardíaca.

5.14. ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA (EAP):

Ocurre cuando se produce un bloqueo en las arterias de las extremidades, como en las piernas.

5.15. ENFERMEDADES AÓRTICAS:

Son un grupo de afecciones que afectan a la aorta, el vaso sanguíneo más grande del cuerpo que transporta la sangre desde el corazón al resto del cuerpo. El tipo de afección más común es el aneurisma aórtico.

5.16. HIPERTENSIÓN:

Si la presión arterial es demasiado alta, puede dañar a los vasos sanguíneos.

5.17. COLESTEROL ALTO:

La sustancia grasa en la sangre puede aumentar la probabilidad de desarrollar un coágulo de sangre.

5.18. CARDIOPATÍA ISQUÉMICA:


Una cardiopatía isquémica, también conocida como enfermedad isquémica del corazón, es una patología resultante de la aterosclerosis de las arterias coronarias, esto quiere decir que existe un estrechamiento o bloqueo en estas arterias.

5.19. PAUSAS SALUDABLES:

Son breves momentos que extraes de tu actividad laboral con el fin de realizar una serie de movimientos y estiramientos para reactivar cuerpo y mente.

5.20. HÁBITOS SALUDABLES:

Todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	8 de 19
ELABORÓ		REVISÓ		APROBÓ
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad

6. MARCO TEORICO

La gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que debe realizar el servidor en un corto tiempo durante su jornada laboral ya que son necesarios con el fin de revitalizar la energía corporal y disminuir las destrezas. La gimnasia laboral genera más movimiento, productividad, creatividad y cambian la actitud de todos los servidores de la Universidad Francisco de Paula Santander, además realizar ejercicios puede evitar lesiones en el cuerpo, es indispensable realizar todos ejercicios para no sentir cansancio. Es importante la implementación del programa de gimnasia laboral muchas empresas ya es parte de sus actividades diarias, debido a los beneficios que esta trae, el personal va a estar más dispuestos a trabajar. Promover a través de movimientos y actividad física que los servidores, aprendan estilos de vida saludables, buenos hábitos y beneficiar su salud mental.

6.1. EJERCICIO FÍSICO

Tal como comentábamos al inicio del artículo, al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde las perspectivas de vivir mejor y, también, más años, para ello entre otras cuestiones, se hace necesario considerar esos hábitos comunes de vida o estilos de vida, pero no como está ocurriendo en la actualidad, que se empieza a considerar cuando ya se tiene una edad avanzada, sino que habría que hacerlo desde edades tempranas. En este sentido, hay un reconocimiento cada día más creciente que las enfermedades y la mortalidad se relacionan más con los factores psicosociales y de medio ambiente que con la calidad de la asistencia médica per se (Pelletier, 1986).


Por ejemplo, existen múltiples estudios que han relacionado hábitos comunes de salud y longevidad estableciéndose algunos de ellos como favorecedores de la longevidad. En cuanto al área que a nosotros nos incumbe, se ha detectado que el ejercicio retrasa la aparición de ciertas enfermedades y la muerte. Así, existen diversas investigaciones que tienden a señalar que la práctica física retrasa la muerte, en la medida en el que el índice de mortalidad correlaciona negativamente con el nivel de actividad física (Garfinkel y Stellman, 1988).

Concretamente, se ha demostrado que las personas que realizan ejercicio tienen un 50% menos de probabilidades de morir de muerte prematura que aquellos que son sedentarios (Paffenbarger, Hyde, Wing y Hsieh, 1986).

Una de las causas de mayor mortalidad en los países desarrollados es el infarto de miocardio, en esta línea también se han realizado estudios a fin de analizar si el ejercicio físico disminuía la mortalidad de pacientes que habían sufrido infartos de miocardio. Los resultados de varios meta análisis llegan a la conclusión de que el ejercicio reduce la mortalidad tras un infarto de miocardio entre un 20 y un 25% en el primer año (May, Eberlein y Furberg, 1982; Naughton, 1985; Oldridge, Guyat, Fisher y Rimm, 1988).

Estos son algunos beneficios para la salud física al practicar una rutina de ejercicio y/o actividad física:

- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- Disminución del ritmo cardíaco.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Mejora de la oxigenación muscular periférica.
- Disminución de la presión arterial.
- Disminución de los niveles de lactato en sangre.
- Resistencia cardiovascular.
- Reduce los ataques coronarios.
- Mejora las enfermedades arteriales.
- Mejora los riesgos asociados con lípidos elevados en sangre.
- Disminución de los riesgos de infarto.
- Mejoría ante problemas de obesidad.
- Mejoría en el tono muscular.
- Aumento de energía.
- Reducción de grasas.
- Provoca una regulación de la emoción y del dolor.
- Mejora la libido.
- Incrementa el control de los hábitos.
- Aumenta el conocimiento del propio cuerpo e imagen.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	9 de 19
ELABORÓ		REVISÓ		APROBÓ
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad

- Aumento de la productividad.
- Mejoría en el sueño.
- Ayuda a combatir la adicción al tabaco y alcohol.
- Aumenta la satisfacción sexual.
- Provoca mejor humor y los estados de ánimo.
- Mejora el sueño.

6.2. EJERCICIO Y BIENESTAR FÍSICOS, PSICOLÓGICO Y SALUD

Ejercicio físico y salud: En base a los resultados de las investigaciones realizadas hasta el momento se podría asegurar con cierta certeza que la actividad física, el ejercicio y o el deporte constituyen en factor importante que condiciona la calidad de vida. (Fentem, Barsey y Turnbull, 1988).

- Niveles moderados de ansiedad.
- Baja autoestima o autoconfianza.
- Problemas de fobias.
- Alteraciones en el sueño.
- Niveles aumentados de ira, descontrol y agresividad.
- Problemas de relaciones sociales e introversión.
- Exceso de pasividad y pesimismo.

Independientemente del género y edad de las personas cabe resaltar que la falta de ejercicio y/o actividad física crea unos hábitos y comportamientos pocos saludables desencadenando el sedentarismo y la aparición de enfermedades osteomusculares, hipocolesterolemia, obesidad y hasta la muerte súbita. (Gómez, Santandreu y Egea, 1995).

6.3. INDICACIONES PARA REALIZAR LAS PAUSAS


- Los estiramientos deben una duración mínima de 10 segundos cada uno.
- No deben generar sensación de malestar o de dolor sino de extensión muscular.
- Deben realizarse de forma secuencial, por ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca, mano, tronco, cadera, rodilla y cuello de pie.
- Se realizan de forma bilateral es decir si se estira el lado izquierdo también se estira el lado derecho.
- Priorizar los grupos musculares más utilizados en las labores.
- No generar estiramientos con insistencia o rebote, el estiramiento debe ser sosteniendo (sin forzarlo), y hasta donde el cuerpo lo permita.
- Al mismo tiempo se ha visto que el ejercicio físico resulta recomendable en personas que presenten problemas cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, problemas respiratorios agudos, etc. (Banado, Medrano y Almazan, 1995).

6.4. EFECTOS ASOCIADOS A LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO Y/O ACTIVIDAD FÍSICA:

- Cambios positivos en rasgos de personalidad, cambios positivos en la autoestima.
- Aumento de la autoconfianza, mayores sentimientos de control.
- Mejor concentración, más imaginación.
- Mejor solución a conflictos y problemas, mayor autosuficiencia.
- Mejoría de la memoria.
- Mayor independencia, mayor asertividad.
- Mayor estabilidad emocional, mayor autocontrol.
- Mejor funcionamiento intelectual, mejoría de la percepción.
- Una imagen corporal más positiva.

6.5. FACTORES QUE EXPLICAN EL BENEFICIO PSICOLÓGICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SENSACIONES QUE SE EXPERIMENTAN

El ejercicio tiene un efecto beneficioso en la salud mental del individuo, muchos estudios desde la psicología han intentado explicar estos beneficios que proporcionan una mejor calidad de vida o mejoría en el caso de trastornos psicológicos.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	10 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

Estas respuestas se explican desde el punto de vista psicológico y fisiológico:

A niveles psicológicos, se han identificado una serie de factores que pueden ayudar a explicar por qué la actividad física favorece a las personas a niveles psicológicos (Greist et al, 1978).

Evidencias científicas muestran que realizar ejercicio con frecuencia es bueno para el buen humor, la memoria y el aprendizaje. La actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y bienestar mental; aumenta la producción de hormonas de la felicidad como las endorfinas, que son sustancias químicas que producen una sensación de euforia y pueden mejorar los síntomas de depresión. Reduce el estrés, realizar ejercicio puede ser una forma de salir de la jornada de trabajo, al incrementarse la producción de hormona norepinefrina (noradrenalina), catecolamina que puede controlar la respuesta del cerebro ante el estrés, aumenta la autoestima, mejora las relaciones sociales, alivia la ansiedad dando una sensación de calma, previene el Alzheimer, disminuye el riesgo de mortalidad ya que se consigue un efecto protector del sistema cardiovascular; aumenta la capacidad cerebral y mejora la productividad; ayuda a controlar las adicciones.

Desde el punto de vista fisiológico incluyen explicaciones basadas en el aumento de la temperatura corporal, aumento del flujo sanguíneo cerebral, incremento de endorfinas, alteraciones en el Sistema Nervioso Autónomo, etc. (Dishman, 1997).

6.6. PRINCIPIOS DEL EJERCICIO

Los ejercicios deben ser dirigidos a disminuir la tensión muscular y el estrés laboral; el diseño o la programación de los ejercicios deben ser diseñados acorde al área de trabajo y las actividades que los servidores realiza, es decir deben ser fáciles, seguros, terapéuticos y agradables. Las pausas saludables deben ser realizadas en cortos tiempos a lo largo de la jornada laboral, es importante tener en cuenta que si las pausas de realizan al inicio de la jornada puede suceder que toda la tensión se acumule, es recomendable realizarlas don a tres veces a lo largo de la jornada.

Cada ejercicio posee fundamentos técnicos específicos y recomienda el no improvisar con cualquier otro ejercicio, ya que no se tendría los efectos esperados y/o resultar en una lesión. Las indicaciones para ejecutar los ejercicios son los siguientes:

- Ejercicios de estiramiento: Deben tener una duración mínima de 5 segundos.
- Ejercicios de movilización: Llevar a cabo como mínimo 5 ejecuciones por ejercicio o bien realizar cada ejercicio al menos durante 10 segundos.
- Ejercicios de fortalecimiento: realizar ejercicio de resistencia de muscular 2 series de 10 repeticiones.
- Ejercicios de coordinación: los ejercicios de coordinación deben ir encaminados en mejorar la concentración y evitar la fatiga mental.
- Ejercicios de integración grupal


6.7. BENEFICIOS DE LAS PAUSAS SALUDABLES EN LOS AMBIENTES LABORALES

Hoy en día más empresas han determinado la necesidad de implementar un programa de pausas saludables con el fin de mejorar la productividad, la comunicación, el bienestar y las relaciones entre sus servidores, así también mejorar la condición física y mental.

Los servidores experimentarán un aumento en la sinergia o la comunicación con el entorno, por lo tanto, las relaciones de trabajo, se observará notablemente una disminución en el ausentismo o incapacidades por enfermedad, generadas por dolores musculares ocasionadas por movimientos repetitivos, sedentarismo, y malas posturas lo que conlleva a trastornos en miembros inferiores y superiores tales como dolor lumbar, dolor de hombro y otros específicos de la actividad diaria.

Para la Universidad Francisco de Paula Santander es importante la identificación de enfermedades laborales como la prevención de estas, por lo tanto, se implementa el programa de pausas saludables promoviendo la actividad física entre los servidores y estudiantes.

El manejo del estrés es fundamental para un buen desarrollo laboral y aumento de la productividad, tener hábitos de vida saludable, adquirir buenas posturas durante la jornada laboral, realizar ejercicio físico ayuda a disminuir o prevenir las dolencias físicas y el manejo del estrés, así como aumentar el rendimiento productivo.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	11 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

Uno de los objetivos del programa es la promoción y prevención, teniendo como prioridad la realización del ejercicio físico ya que aumenta la sinergia entre los diferentes departamentos, mejora el trabajo en equipo, la comunicación asertiva entre compañeros, comportamientos y habilidades con mejores resultados, siendo personas de éxito con liderazgo, con una conciencia de que su salud física, mental y emocional son lo más importante para desarrollarse en una sociedad, lograr sus metas.

7. MARCO TEORICO

NORMAS	ENTIDAD	DESCRIPCIÓN
Resolución 2646 DE 2008	Ministerio de Salud y Protección Social	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
Ley 1335 DE 2009	Congreso de la Republica	En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
Ley 1335 DE 2009, artículo 20	Congreso de la Republica	Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día NACIONAL de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
Ley 1562 DE 2012, artículo 11	Congreso de Colombia	Servicios de promoción y prevención.
Ley 9 DE 1979	Congreso de la Republica	Preservar, conservar, y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
Decreto 1072 DE 2015	Ministerio de Trabajo	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.
Decreto 614 de 1984, artículo 30	Ministerio de trabajo, seguridad social en salud	Subprograma de medicina del trabajo en donde se deben realizar exámenes médicos a los servidores, vigilancia epidemiológica y prevención de patologías relacionadas con el trabajo, accidentes y ausentismo. Y un subprograma de higiene y seguridad industrial para identificar riesgos y tomar medidas para Controlarlos.
Resolución 1016 de 1989	Ministerio de Trabajo y Seguridad social	Es obligación del patrono de tener un programa de salud ocupacional en el trabajo, que incluya subprogramas de seguridad industrial, medicina Preventiva y del trabajo que en conjunto la vigilancia epidemiológica de enfermedades y accidentes de origen laboral.


8. METODOLOGÍA

8.1. POBLACIÓN OBJETO

El Programa de hábitos de vida y trabajo saludable está dirigido a todos servidores de la Universidad Francisco de Paula Santander.

8.2. RESPONSABILIDAD AL INTERIOR DE LA UNIVERSIDAD

A continuación, se exponen las responsabilidades para la ejecución efectiva del programa:


 Vigilada Mineducación	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	12 de 19
ELABORÓ		REVISÓ		APROBÓ
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad

- **Alta dirección de la Universidad:** Es la responsable de garantizar y facilitar los recursos necesarios para la implementación de las acciones del programa, así como de realizar seguimiento a la ejecución oportuna de las acciones propuestas.
- **Cada jefe de área y/o proyecto:** Es responsable de conocer y facilitar el desarrollo de todas aquellas actividades que permitan el fomento de hábitos de vida saludable
- **Área de seguridad y salud en el trabajo:** Es el responsable gestionar y garantizar el cumplimiento de los requisitos legales en todo lo que concierne a los hábitos de vida y trabajo saludable en la organización y de promover la implementación de todos aquellos programas y/o actividades necesarias para su cumplimiento.

8.3. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE HABITOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL

El desarrollo del Programa para hábitos de vida saludable comprende cuatro (4) fases según el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar) que se explican a continuación:

CICLO PHVA		
PLANEAR	Tamizaje	Comprobar la presencia del riesgo de desarrollo de enfermedades, de acuerdo a condiciones de salud.
	Información Exámenes médicos ocupacionales	<p>Teniendo en cuenta las recomendaciones del informe de condiciones de salud de la UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER, se debe diseñarse un Programa de hábitos de vida y trabajo saludable con el fin de prevenir la aparición de patologías derivadas de los malos hábitos de estilos de vida saludables.</p> <p>El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Francisco de Paula Santander, ha decidido implementar un Programa de hábitos de vida y trabajo saludable, como una herramienta para el fomento de hábitos en el contexto personal y laboral para la conservación de la salud integral. Lo cual aportará los recursos necesarios, previa planeación, para el desarrollo continuo del programa y velará por el cumplimiento a cabalidad de los objetivos propuestos.</p> <p>Cada empleado de la Universidad es responsable de velar por el cumplimiento de esta directriz, comprometiéndose a incorporar en la realización de sus labores las normas que se originen del programa y el autocuidado de su salud. “</p>
	Recursos del programa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Humanos: Se deberá designar el personal que se encargarán de la ejecución de las actividades del programa. 2. Técnicos: Se deberá contar con herramientas de ofimática para registrar las actividades y documentar todo lo que tenga que ver con la ejecución del programa. 3. Locativos: Se deberá establecer un espacio físico para la ejecución de las actividades de capacitación. 4. Financieros: Planear y aprobar los recursos necesarios para la ejecución del programa.


 Vigilada Mineducación	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	13 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

CICLO PHVA		
HACER	Implementación de actividades de Hábitos de vida saludable	Capacitar a todo el personal, con una intensidad horaria mínimo (1) una hora en los siguientes temas: 1. Alimentación Saludable 2. Higiene del Sueño 3. Cuidado preventivo de la salud. 4. Organización en el Trabajo de Orden y aseo. 5. Tabaquismo y alcoholismo. 6. Armonía Laboral 7. Autocuidado y Relajación.
VERIFICAR	Indicadores de medición del programa	Para establecer una medición de impacto del programa de hábitos de vida y trabajo saludable en la UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER, se muestran los indicadores establecidos que para monitorear la ejecución del programa. Indicadores: -Nombre del indicador. -Objetivo. -Periodicidad. -Operación. -Formula. -Fuente de Datos
ACTUAR	Acciones por desarrollar sobre la Verificación.	Una vez sean ejecutadas las actividades y verificadas por medio de los indicadores de medición de impacto del programa, la Universidad deberá ejecutar un plan de acción para corregir el incumplimiento de las actividades, de las metas y, por ende, de los objetivos. Para tal fin la Universidad deberá establecer las causas del no cumplimiento de los requisitos de los indicadores y proponer e implementar acciones correctivas. Las acciones correctivas deberán tener un plazo de ejecución, un responsable de la ejecución, un responsable de la verificación de la implementación de las acciones y todo esto debe quedar documentado.

9. ACTIVIDAD JORNADA DE VALORACIÓN INDICE DE MASA CORPORAL

Se realizará una jornada de valoración del índice de masa corporal y así determinar la tasa de obesidad mórbida en los servidores de la Universidad. Se necesitará tallímetro para tomar la medida de la estatura del servidor totalmente descalzo y básculas para determinar el peso exacto. Se calcula el resultado con la siguiente fórmula:

$$\begin{array}{c}
\text{PESO (Kg)} \\
\hline
\text{(ESTATURA)}^2 \\
\hline
\text{EJEMPO:} \\
\frac{57 \text{ kg}}{\text{NORMAL}(1.52 \text{ mts})^2} = \frac{57}{(1.52 \times 1.52) 2.3104} = \frac{57}{2.3104} = 24,67 \text{ PESO}
\end{array}$$

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	14 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

Los resultados se registran en una base de datos y según el análisis de cada uno se darán las respectivas recomendaciones en cuanto a los hábitos de estilo de vida saludable. Esta actividad se hará en cada edificio de las sedes de la Universidad. A continuación, en la tabla se describen los valores del IMC.

TABLA DE INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

ÍNDICE MASA CORPORAL	CLASIFICACIÓN
<16.00	Infrapeso: Delgadez Severa
16.00 - 16.99	Infrapeso: Delgadez moderada
17.00 - 18.49	Infrapeso: Delgadez aceptable
18.50 - 24.99	Peso Normal
25.00 - 29.99	Sobrepeso
30.00 - 34.99	Obeso: Tipo I
35.00 - 40.00	Obeso: Tipo II
>40.00	Obeso: Tipo III

10. ACTIVIDAD FORMACIÓN DE LÍDERES EN PAUSAS SALUDABLES

Se selecciona dos servidores por edificio y/o departamento para capacitarlos en líderes de pausas saludables de tal manera que sean las personas con un perfil motivador para la aplicación del programa.

¿Quién es el líder de las pausas saludables?

- Es la persona que lleva "la voz" del grupo.
- El líder consigue entusiasmar a su equipo de trabajo.
- El líder es una persona íntegra que inspira confianza, responsabilidad y servicial, motivador para que sus compañeros participen activamente en la actividad de pausas saludables.
- El líder activa la energía emocional, motiva y consigue de las personas mayor compromiso y constancia.
- Es la referencia de un grupo.

Características de un buen líder en pausas activas

- Capacidad de comunicarse para poder coordinar el grupo con respeto.
- Promover y mantener el entusiasmo y compromiso con la actividad.


Ser responsable, innovador, carismático, optimista, enérgico.

11. ACTIVIDAD CAPACITACIONES

Se realizarán una serie de capacitaciones referente a la aceptación del programa de pausas saludables y los hábitos de estilo de vida saludable para la prevención de riesgo cardiovascular, desordenes musculo esqueléticos, estrés laboral con el objetivo es fomentar la práctica de los hábitos de vida saludable en los servidores, que crean conciencia del autocuidado, no solo en el área laboral sino también de su salud física y psicosocial a través de una buena alimentación, ejercicio físico con frecuencia, el NO consumo de sustancias psicoactivas, las buenas relaciones interpersonales, control de las emociones, la adopción de buenas posturas y trabajo saludable.

TEMAS:

- Estrés laboral y sus consecuencias.
- Trastornos osteomusculares por posturas inadecuadas.
- Hábitos de vida y trabajo saludable.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	15 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

12. ACTIVIDAD PAUSAS SALUDABLES E INTEGRACIÓN GRUPAL

12.1. DINAMICAS GRUPALES:

Las dinámicas grupales son actividades excelentes para crear conciencia en los participantes del aprendizaje recíproco, además de fortalecer la integración y las relaciones interpersonales. Se logra estimular el autocuidado, autoeducación y la superación de problemas de cada persona, se fomenta el crecimiento y productividad, participación activa y equilibrio emocional, crear un clima propicio para la integración y el equilibrio emocional y la subsanación de posibles problemas que existan en el grupo. Estas actividades se realizarán una vez al mes.

12.2. DINÁMICA 1

ACTIVIDAD JUEGOS DE MESA: Se realiza una jornada mensual de un concurso de juegos de mesa en la empresa por edificio o departamento, es una actividad propicia para conocer e integrar los compañeros de trabajo, también es una manera de relajación y de mejorar el clima laboral. Los juegos de mesa son una forma de creatividad y de innovación en la empresa.

Algunos de estos juegos de mesa son: futbolito, bingo, dominó, ajedrez, damas, damas chinas, parques, naipes o cartas, rompecabezas.

12.3. DINÁMICA 2

OFF SITE MEETING: Un off site para empresas o un off site meeting consiste en trasladar el lugar de trabajo y a tus empleados fuera de la oficina, aprovechando la ocasión para preparar workshops y charlas para encontrar ideas innovadoras. Además, es una gran ocasión para reforzar el clima laboral y conseguir que los servidores establezcan mejores relaciones.

12.4. BENEFICIOS:

- **Innovación:** pueden surgir nuevas ideas más creativas dedicadas a workshops y brainstorming, puedes encontrar en tu equipo de trabajo los futuros desarrollos y acciones de la compañía.
- **Mejor clima laboral:** es una oportunidad para que los servidores se integren y mejoren su comunicación. Además, es un buen momento para conocer a qué se dedican el resto de los departamentos y como cada uno de ellos tiene importancia para la Universidad.
- **Una imagen corporativa más fresca:** resalta la importancia de las ideas de sus servidores, escuchando sus aportes para mejorar el funcionamiento de la empresa.
- **Algunas de las actividades para un off site para los servidores y la Universidad puede ser la organización de una comida, celebración de fechas especiales, como cumpleaños, día de la madre, día del padre, día del amor y la amistad, navidad etc.** Un paseo, un espacio donde se expongan ideas para mejorar el funcionamiento de la empresa etc.


13. ACTIVIDAD DEPORTIVA

Las actividades deportivas o recreativas contribuyen a la socialización e integración entre servidores además del desarrollo físico y mental, salir de la rutina y liberarse del estrés, así como una sana convivencia. Debemos tener en cuenta que estas actividades no son de tipo competitivo, sino que fomentan los hábitos de vida saludable y el autocuidado.

Para desarrollar esta actividad se deberá hacer una valoración previa de los participantes, donde se tendrá en cuenta su condición de salud y perfil. Se establecen los objetivos y reglamento de las competencias y un equipo interdisciplinario profesional que este monitoreando los participantes.

OBJETIVOS

- Promover y mantener la salud física y psicológica de los empleados.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	16 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

- Fomentar la práctica del ejercicio físico.
- Aportar a la integración y las relaciones interpersonales y laborales.
- Disminuir el estrés laboral.
- Mejorar el clima laboral a través del ejercicio físico.
- Aliviar las tensiones laborales.
- Aumentar la productividad laboral.

Una vez al mes se convocará a todo el personal de la Universidad para participar en una tarde deportiva donde se conforman varios equipos: de fútbol, básquetbol, voleibol y maratón de caminata, el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y la División de Recursos Humanos con apoyo de la ARL y la caja de compensación organizarán “el día del deporte”.

14. ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULO ESQUELETICOS

14.1. ACTIVIDAD DE YOGA

El Yoga es una disciplina o técnica o practica de meditación nacida en la India que trata de cultivar el cuerpo, la mente y el alma.

Los principios y beneficios de yoga son múltiples desde mejorar la salud física, mental y espiritual, el yoga aporta una experiencia en todos los campos de la persona, practicarlo frecuentemente contribuye a tener una musculatura firme, una mente estable emocionalmente.

• BENEFICIOS DEL YOGA

A nivel físico:

- Fortalece la musculatura corporal.
- Mejora el tono muscular y la flexibilidad conllevando a establecer una postura ergonómica.
- Aumenta la capacidad de trabajo muscular es decir mejora la resistencia.
- Pérdida de peso
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Mejora el funcionamiento glandular promoviendo la relajación profunda dejando en estado de tranquilidad, aumentando la energía corporal.
- Mejora el funcionamiento de todos los sistemas orgánicos.
- Aumento de la libido.

• BENEFICIOS A NIVEL MENTAL


- Alivia la tensión emocional, estrés y ansiedad.
- Apaciguar una mente inquieta creando un estado de paz interior y meditación.
- Mejora la concentración.
- Estabilidad emocional.
- Desarrollo de las habilidades.
- Promueve la tranquilidad mental, tolerancia generando un estado de paz interior.

15. ACTIVIDAD AEROBICA Y/O MUSICOTERAPIA

La musicoterapia es una opción para relajar el cuerpo y liberarlo de tensiones, una forma divertida de mejora la calidad de los servidores de la Universidad, que puede ser practicada por cualquier persona y a cualquier edad. El baile es un ejercicio que consiste en realizar movimientos coordinados, armoniosos, que involucra todos los músculos del cuerpo y aumenta la oxigenación aumentando la resistencia aeróbica.

BENEFICIOS

- Mejora la condición de salud, disminuyendo dolores musculares, regulando el colesterol, glicemia, triglicéridos.
- Contribuye a la disminución del sobrepeso.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	17 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

- Mejora el metabolismo.
- Mejora la concentración
- Aumenta la productividad disminuyendo el ausentismo laboral.
- Fortalece todos los sistemas corporales.
- Disminuye notablemente el riesgo cardiovascular.
- Reduce el consumo de medicamentos.
- Mejora el sueño.
- Mejora los estados de ánimo y/o emociones.
- Fomenta la autoestima.
- Mensualmente y con el acompañamiento de la caja de compensación se hará una jornada de musicoterapia y/o actividad aeróbica bailable masiva donde se convocará a todo el personal de la Universidad para la participación.
- Para esta actividad los trabajadores deberán tener una actitud positiva y disposición, ropa y zapatos cómodos.

16. GIMNASIA LABORAL

16.1. MOVIMIENTO ARTICULAR:

Los ejercicios se deben iniciar con un calentamiento previo realizando movilizaciones suaves en dirección al movimiento de cada articulación, preferiblemente de abajo hacia arriba (pies a cabeza) a favor del retorno venoso.

- Cada movimiento se realiza de 3 a 6 veces.
- Los movimientos deben ser suaves sin causar dolor.
- Los movimientos se deben realizar de acuerdo al diseño de la articulación para no causar lesiones.

16.2. CUELLO: Flexión 45°, extensión 45°, inclinaciones 45°, rotaciones 60°.

16.3. TRONCO: Flexión 45°, extensión 45°, inclinaciones 45°, rotaciones 60°.

MIEMBROS SUPERIORES

- HOMBRO: Flexión 180°, Extensión 45°, Rotación externa e interna, 90°, Abducción y Aducción, 180°.
- ARTICULACIÓN DEL CODO: Flexión 145° y Extensión 0°.
- ANTEBRAZO: Supinación, 90 grados al igual que la pronación.
- ARTICULACIÓN DE MUÑECA: Desviación Radial, 20°, Desviación Cubital, 45°, Flexión Dorsal, 70°, Flexión Palmar, 80°.


MIEMBROS INFERIORES:

- CADERA: Flexión con rodilla extendida, 80°, Flexión con la rodilla flexionada, 125°, Abducción 45°, Rotación externa, 45°, Rotación interna, 45°.
- RODILLA: Flexión, 140°, Extensión 0°.
- CUELLO DE PIE: Flexión Dorsal, 20°, Flexión Plantar, 45°, Eversión, 20°, Inversión, 45°.
- PIE: Flexión del dedo grueso, 70°, Flexión, 25°.

16.4. EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO:

Los ejercicios de estiramiento se practican con el fin de ganar flexibilidad, calentar los músculos, prevenir el dolor y así prepararlos para la rutina de ejercicios en las pausas saludables.

- Los ejercicios de estiramiento se deben hacer segmento por segmento, llevando la articulación hasta le permita, sin causar molestia o dolor.
- Cada segmento se debe estirar de una manera sostenida por 6 segundos para no causar distensiones o lesiones musculares.
- Los ejercicios se pueden realizar de manera individual o grupal.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	18 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

16.5. EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO:

Debido al sedentarismo los músculos van perdiendo su fuerza y la capacidad de realizar movimientos y mantener determinada posición, afecta la flexibilidad y la movilidad articular conllevando a la fatiga muscular.

Durante la pausa activa o saludable el fortalecimiento se realiza con ayuda de mancuernas, bandas elásticas, pelotas pequeñas y balones terapéuticos, con el fin de activar los músculos y aumentar la resistencia. Los ejercicios se realizan a tolerancia del individuo sin causar un sobreesfuerzo físico. Cada ejercicio se realiza con una duración de entre 10 a 12 segundos, cada uno con 3 series de 6 a 10 repeticiones. Es importante alternar la actividad con ejercicios de respiración.

Apoya la banda con un pie, con una mano sostiene las dos extremidades de la banda realiza flexión de codo 6 a 10 repeticiones en 3 series y luego con la otra mano. Variante: apoya la banda en el piso con los dos pies sostiene las extremidades con las dos manos y realiza flexión de codos simultáneamente 6 a 10 repeticiones en 3 series.

Apoya la banda con los pies, con la espalda recta flexiona las rodillas a 45°, toma las extremidades de la banda con las manos, antebrazos en posición supina, flexionando los codos, 3 series de 6 a 10 repeticiones.


Tumbado en el piso en posición decúbito supino, apoyado sobre los antebrazos, coloca la banda elástica entre los pies, una rodilla flexionada, la otra rodilla en extensión eleva la pierna flexionando la cadera y luego cambia, 3 series de 6 a 10 repeticiones.

16.6. EJERCICIO DE EQUILIBRIO Y FORTALECIMIENTO CON BALÓN SUIZO O FITBALL:

El Fútbol es un ejercicio físico que se realiza con el balón suizo para tonificar y fortalecer los músculos del organismo, al mismo tiempo que se mejora el equilibrio y la coordinación de todo el cuerpo. Se realiza en secciones de 1 hora, como mínimo, tiempo en el cual se hace un calentamiento previo, luego se inicia la rutina de ejercicios y para finalizar se ejecutan algunos estiramientos, acompañado de ejercicios de respiración.

BENEFICIOS

- Alivia el dolor muscular
- Mejora la condición de salud tanto física como mental.
- Mejora la estabilidad de los músculos
- Fortalece los músculos estabilizadores.
- Mejora la coordinación de los movimientos y equilibrio corporal.
- Mejora la postura corporal.
- Los ejercicios sobre el balón suizo son muy divertidos y dinámico por lo que trabajar sobre este material será muy ameno.

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		CÓDIGO	DO-GH-10
			VERSIÓN	02
	PROGRAMA DE HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y GIMNASIA LABORAL		FECHA	02/10/2023
			PÁGINA	19 de 19
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

CONTROL DE CAMBIOS			
VERSIÓN	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	FECHA	RESPONSABLES
01	Creación de Documento. Versión Original ingresada al portal institucional.	16/11/2018	Líder de Calidad
02	Actualización de Documento. Actualización de los documentos según necesidad de aplicación y cumplimiento de normatividad.	02/10/2023	Elaborado por: <ul style="list-style-type: none"> • María Isabel Gamboa (Líder Gestión Talento Humano) • Henny Patricia Carvajal (Coordinadora SGSST) • Mónica Bautista (Profesional apoyo planeación - calidad) Aprobado por: Henry Luna (Líder de Calidad)