
	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010
			<b>VERSIÓN</b>	01
	<b>PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018
			<b>PÁGINA</b>	Página 1 de 18
<b>ELABORÓ</b>	<b>REVISÓ</b>	<b>APROBÓ</b>		
Líder Gestión de Talento Humano	Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad		

## **PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

**PROCESO: GESTION DEL TALENTO HUMANO**

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER  
SAN JOSE DE CÚCUTA, 2018**

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 2 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

## INTRODUCCION

Actualmente Colombia hace parte de los países en donde co-existen problemas de salud derivados de enfermedades infecciosas, típicamente reconocidos de países en vía de desarrollo como la malaria, el dengue, la enfermedad diarreica aguda con enfermedades ocasionadas por estilos de vida no sanos propios de países desarrollados. Es así como en los últimos años se ha visto un incremento en la presencia de factores de riesgo provenientes del comportamiento de las personas tales como inactividad física, malos hábitos alimentarios y consumo de tabaco, así como de los factores de riesgo biológicos como el colesterol alto, la hipertensión arterial, el sobrepeso, la obesidad y la intolerancia a los carbohidratos; los que, en conjunto, han generado un aumento en el número de casos de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la enfermedad cardiaca, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la enfermedad respiratoria crónica y la diabetes; las que a su vez aumentan la mortalidad o deterioran la calidad de vida de las personas.


Así mismo, las ECNT imponen una carga de enfermedad de cerca del 80% en los países de medianos y bajo ingresos que afecta seriamente su estabilidad económica, razón por la que es importante resaltar el impacto que los hábitos de vida saludables, como la practica regular de actividad física, la alimentación saludable y el control del consumo del tabaco, tienen sobre la prevención y control de esa enfermedad. Sin embargo, de nada sirve contar con esta información si no somos capaces de ejecutar acciones efectivas para que desde la sociedad y las políticas se impulsen intervenciones que beneficien tanto a las comunidades como a los individuos, en términos de obtener una vida saludable y una buena calidad de vida

## 1. FACTORES DE RIESGO

Se han caracterizado factores de riesgo compartidos entre todas las ECNT, que se pueden clasificar en dos grupos: factores de riesgo comunes y factores de riesgo intermedios. Los primeros a su vez se dividen en dos grupos: los prevenibles y los no prevenibles (Figura 1) En este documento hablaremos de los factores de riesgos comunes modificables como son la inactividad física, las dietas poco saludables y el consumo de tabaco.

Factores de Riesgo Modificables	Factores de Riesgo No Modificable
Inactividad Física	Edad
Alimentación poco Saludable	Herencia
Consumo de Tabaco	

En Colombia, la información disponible sobre el comportamiento de estos factores de riesgo proviene de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional –ENSIN 2010 y del Estudio de Sustancias Psicoactivas del 2009; que realizan una aproximación a estos factores y evidencian la magnitud del problema relacionado

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010
			<b>VERSIÓN</b>	01
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018
			<b>PÁGINA</b>	Página 3 de 18
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad

## INACTIVIDAD FÍSICA


La ENSIN 2010, midió en los adultos, el grado de cumplimiento de las recomendaciones mundiales de actividad física estipuladas por la Organización Mundial de la Salud y en los niños y adolescentes el tiempo dedicado a ver televisión y jugar con videojuegos, actividades consideradas como sedentarias. Para el 2010, solamente el 53,5% de los adultos colombianos de 18 a 64 años cumple con las recomendaciones de Actividad Física (AF), las cuales son realizar por lo menos 150 minutos a la semana de AF a intensidad moderada. Con relación a la Actividad Física en el tiempo libre y como medio de transporte, una de cada 5 personas cumple con las recomendaciones, una de cada 3 cumple las recomendaciones de AF caminando como medio de transporte y una de cada 18 personas cumple con las recomendaciones de AF montando bicicleta como medio de transporte.

Es de resaltar que la menor prevalencia de cumplir con las recomendaciones de AF se asocia con factores de vulnerabilidad e inequidad. Por ejemplo, las mujeres son quienes realizan menos AF al igual que las personas de nivel socioeconómico más bajo. Adicionalmente, al revisar la tendencia en 5 años se observa como la AF en tiempo libre, que está asociada a mejor calidad de vida, muestra una disminución significativa y que el aumento en el cumplimiento de las recomendaciones estuvo a expensas de la AF como medio de transporte con la inactividad física, las actividades sedentarias, el sobrepeso y obesidad, el bajo consumo de frutas y verduras y el consumo de tabaco. Estos resultados implican una necesidad en el desarrollo de acciones para la promoción de los estilos de vida saludable de los colombianos.

La finalidad de este, es el diseño y la implementación del Programa Hábitos y Estilos de Vida Saludable Universidad Francisco de Paula Santander HEVS UFPS Cúcuta, en promoción de las tres líneas de intervención tal como lo indica la OMS Organización Mundial de la Salud tanto para estudiantes como para colaboradores de la institución educativa, líneas de intervención que reúnen los aspectos más importantes para prevenir ECNT; Actividad Física, Alimentación Saludable y Protección de Espacios 100% Libres de Humo de Tabaco, para aumentar la prevalencia de actividad física en Estudiantes, Docentes y Colaboradores.

Hoy en día 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 trabajador, entre estas las pausas saludables o gimnasia laboral como medio eficaz para prevenir incapacidades y promover el estilo de vida saludable cambios de hábitos entre los trabajadores. Las pausas saludables tienen como base 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.

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

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010
			<b>VERSIÓN</b>	01
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018
			<b>PÁGINA</b>	Página 4 de 18
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad

“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.

El acondicionamiento físico debe ser parte fundamental de los hábitos saludables y que cada colaborador y estudiante 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, andar en bicicleta, ejercicios en bicicleta estática, nadar, trotar, ejercicios de fortalecimiento muscular, entre otros. Estas actividades evitara el sedentarismo, obesidad y problemas cardiovasculares, etc.


La importancia de aplicar un programa de pausas saludables es mejorar o modificar los hábitos de los trabajadores de la Universidad fomentando una cultura de autocuidado, y así aumentar la productividad, el desempeño de sus funciones y mejorar su calidad de vida. Las pausas saludables se realizan 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.

### JUSTIFICACION

La actividad física juega un papel preponderante en el ser humano, ya que fortalece el espíritu, desarrolla habilidades y destrezas, genera estilos de vida saludable, contribuye al crecimiento económico representado en capital social y mejores estándares de salud, disminuyéndose los altos porcentajes de sedentarismo, obesidad y la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles.

Los antecedentes de la actividad física están enmarcados en la Constitución Política Nacional: Art. 49: La salud es responsabilidad directa del Estado, Art. 52 Modificado por el acto legislativo 02 “Por el cual se modifica el artículo 52 de la constitución Política de Colombia y El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y Desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilara y controlara las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Ley 1756 del 2015. (Plan Nacional desarrollo 2014 -2016) Base del trabajo intersectorial. Ley 1122 del 2007. Plan Nacional de Salud Pública (Promoción de Estilos de Vida Saludable). Ley 769 de 2002.Código Nacional de Transito. Opciones de movilización apropiadas para efectos positivos en la salud, integración social, disminución de polución. Ley 715 de 2001. Coordinación de acciones con los entes Municipales Departamentales

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 5 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	


en fomento del deporte, la recreación y la actividad física. Ley 397 de 1997. Ley General de la Cultura, (Promoción de la actividad física a través de la cultura y las tradiciones). Ley 181 de 1995. Ley del deporte. Y el Plan Decenal del Deporte la Recreación la Educación Física, la Actividades Física para el desarrollo humano 2009- 2019 Ley 115 de 1994. La obligación de los municipios de planear y desarrollar de programas y actividades. Ley 99 de 1993. Ministerio del Medio ambiente (Adecuación de Espacios y zonas verdes para la práctica de la actividad física, actividades deportivas y recreativas). Ley 50 de 1990. Código Sustantivo del Trabajo y Ley 361 del 97. Ley General de discapacidad.

Es importante entender que la inactividad física eleva el riesgo de sufrir enfermedad Cardiovascular, trombosis Cerebral, Hipertensión Arterial, cáncer de colon, 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 departamental de Hábitos y Estilos de Vida Saludable busca incidir sobre esos 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 causantes de la mayoría de muertes en el mundo.

En La Universidad Francisco de Paula Santander UFPS Cúcuta, busca aumentar la prevalencia de Actividad física e incidir sobre esos factores que afectan la calidad de vida de estudiantes y colaboradores, que al modificarse pueden contribuir a la mejora de la salud y a prevenir las ECNT causantes de la mayoría de muertes en el mundo.

El sedentarismo, la falta de actividad física diaria, las actividades rutinarias, las tareas repetitivas, la carga de trabajo, son los problemas más comunes en nuestros estudiantes y colaboradores, así como los malos hábitos alimenticios y el ritmo de vida actual ha provocado en nuestro país, problemas en nuestra salud mental, física y emocional. En materia de seguridad y salud en el trabajo es importante la prevención de todo tipo de riesgos y factores dentro de la institución, así como de enfermedades laborales, y otros problemas como el estrés, la fatiga muscular, entre otros, para mantener a los estudiantes de la Universidad Francisco de Paula Santander Cúcuta y al talento humano de la Universidad motivado, y con su rendimiento individual y grupal al máximo.

Los administrativos de oficina manejan un especial estado de sus emociones, ya que en estos casos el trato no es solo con el mismo grupo de compañeros, su trato y responsabilidad está orientado a la colaboración y ayudar situaciones extremas y a lo cual el identifico como “stress” o “el síndrome de estar enfermo” en las cuales se presentan una serie de síntomas o reacciones del organismo que conllevan a la pérdida de la relación con el entorno, estudios realizados en el Instituto Americano de Estrés, describen que posteriormente a estas tres etapas se presentan 50 síntomas del stress como pérdida del sueño, dificultad para respirar, diarrea, dificultad para tomar decisiones entre otras. Díaz , plantea que dependen de las situaciones o las emociones se puede hablar de estrés bueno y stress malo; hace referencia al stress bueno, cuando el organismo se adapta a los cambios y el malo cuando la situación sobrepasa los niveles

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 6 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

de adaptación del organismo, así mismo se presenta en el campo laboral; al colaborador sentirse impotente a ciertas situaciones propias de su rol, estas manifestaciones se pueden presentar como alteraciones “psico hormonales” y “psico sociales” que dependen también del grado de responsabilidad de cada persona, pues es claro que algunas labores demandan más responsabilidades que otras, siendo así, estas alteraciones pueden llegar a presentarse como enfermedades físicas y siempre están acompañadas de desórdenes alimentarios y de comportamiento.

Según Sandín (1995), si bien el estrés puede inducir directamente efectos fisiológicos y psicológicos que alteran la salud, también puede influir sobre la salud de una manera indirecta, a través de la eliminación o mantenimiento de conductas no saludables.

Las conductas relacionadas con la salud se han definido como una vía mediante la cual las variables ambientales (sucesos vitales, apoyo social) y personales (personalidad) pueden afectar a los mecanismos fisiológicos e incrementar o disminuir el riesgo de enfermar. El vivir bajo situaciones estresantes suele asociarse a una reducción de conductas de salud y a un incremento de conductas nocivas para ésta. Ciertas personas son muy susceptibles a incrementar el consumo de sustancias psicoactivas (drogas, medicamentos bebidas, etc.); estos comportamientos se definen como estrategias nocivas para reducir el estrés.


El sedentarismo se considera hoy un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud informó que en el 2005 se registraron aproximadamente 170,000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física. Adicional a esto, se ha indicado que la tasa de mortalidad de las personas con niveles moderados y altos de actividad física es menor que la de las personas con hábitos sedentarios.

Se hace referencia al sedentarismo o la falta de actividad física cuando la persona no realiza una cantidad mínima de movimiento diario (por lo menos entre 25 y 30 minutos), que produzca un gasto energético 10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas. Este se puede medir por la duración y por el tipo de actividad que se realiza. Entre estas actividades se encuentran los juegos al aire libre, los quehaceres domésticos, subir escaleras, caminar, utilizar la bicicleta como medio de transporte, hacer deporte o ejercicio. Por el contrario, dentro de las actividades que se consideran sedentarias está ver televisión, hablar por teléfono, hacer siesta, leer, jugar o trabajar en el ordenador, entre otras. *(María Teresa Varela, Psicóloga.*

### POBLACIÓN OBJETIVO

En cumplimiento a las recomendaciones del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, en el programa HEVS UFPS Cúcuta, donde se beneficiarán estudiantes y docentes de la institución universitaria, 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:

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 7 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

#### 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 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.


#### 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.

### OBJETIVOS

- 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 Universitaria UFPS a partir del aumento de la prevalencia de la actividad física.
- Objetivos específicos
- Construir y diligenciar instrumentos generadores de acuerdos, alianzas o convenios departamentales y municipales para la promoción HEVS en la Universidad Francisco de Paula Santander.
- 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 colaboradores respecto a los factores de riesgo psicosociales y/o los factores de riesgo biomecánicos.
- Formar líderes en pausas saludables en cada departamento y/o edificio de la Universidad.
- Prevenir 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.



	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 8 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

- 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.
- Realizar jornadas de integración grupal de los colaboradores y estudiantes de la Universidad.

## MARCO CONCEPTUAL

### ACTIVIDAD FÍSICA

En esta línea se trabajará sobre en sensibilización de la población Universitaria (Estudiantes y Colaboradores) por medio de los mensajes y recomendaciones del programa según la OMS para cada grupo poblacional, concientizando a la población de los factores de riesgo a los que se exponen al no hacer actividad física de manera regular, a través de la actividad física dirigida musicalizada, de la mano con las instituciones y entidades que involucren y permitan anuar esfuerzos para la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en la Universidad Francisco de Paula Santander Cúcuta, coordinada por: Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), además se realizarán capacitaciones internas en Actividad Física Dirigida Musicalizada, para formar líderes UFPS (Estudiantes y Colaboradores), quienes sean multiplicadores de la realización de Actividad Física.


### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En esta línea se trabajará sobre en sensibilización de la población UFPS por medio de los mensajes y recomendaciones del programa HEVS UFPS “consumir 5 porciones entre frutas y verduras al día”, concientizando a la población universitaria sobre mejorar nuestra alimentación viendo la importancia de mantener el peso corporal adecuado, se realizará tamizaje antropométrico y encuesta del programa donde se detectarán usuarios con factores de riesgo como el sobrepeso y la alimentación inadecuada. Igualmente se promoverá el conocimiento acerca del Índice de Masa Corporal (IMC) y su interpretación, trabajo que organizaremos con el apoyo del entidades Municipales y Departamentales para la promoción de HEVS, se realizará además los compartir de frutas en los eventos de movilización, dejando como iniciativa este tipo de intervención para que la institución y diferentes organizaciones que apoyen esta iniciativa sigan promoviendo una alimentación saludable.

### ESPACIOS 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO.

En esta línea se trabajará sobre en 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 UFPS 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,



	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 9 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

durante las intervenciones, eventos y acciones para promover HEVS en la Universidad Francisco de Paula Santrander, generando cambios de comportamiento que fortalecerá la campaña de espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger.

### 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 II y mórbida.

**LUMBALGIA:** Dolor de la zona baja de la espalda.

**MANIPULACIÓN DE CARGAS:** Sistema o combinación de métodos, instalaciones, mano de obra y equipamiento para transporte, embalaje y almacenaje de objetos hacia un lugar específico. Se debe planear la logística contando con el apoyo de instrumentos y maquinarias precisas para el desempeño de estas funciones. Otros aspectos a tener en cuenta son las entregas de componentes y productos en el tiempo correcto y lugar estimado para tener unos costos aceptables y que la empresa pueda obtener beneficios. Siendo importante la seguridad del individuo frente al manejo de materiales o cargas.

**NIOSH:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional.

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.


**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.

**PAUSA ACTIVA:** Son ejercicios de 15 minutos donde los colaboradores 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.

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

**POSICIÓN BÍPEDO:** La bipedestación es la denominación para la forma de locomoción o en la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos. La existencia de riesgos psicosociales en el trabajo afecta, además la salud de los trabajadores, al desempeño del trabajo.

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

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 10 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

**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 cardiacas, 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:** 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.

**TEJIDO TENDINOSO:** Membrana fibrosa de gran resistencia que recubre los músculos, dentro de los que hacen parte tendones, ligamentos y la fascia lata.

**TENOSINOVITIS:** Inflamación de la vaina que recubre un tendón.

**TENDINIDITIS:** Inflamación de un tendón. **Tendón:** Cuerda resistente de tejido fino que conecta generalmente músculo a hueso.


**TENOSINOVITIS DE QUERVAIN:** Enfermedad producida por la inflamación crónica de los tendones del pulgar.

## MARCO TEORICO

### EL SEDENTARISMO

El sedentarismo entendido como la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable, es asumido como parte de la vida diaria y con él sus múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento de la morbilidad por enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés y el consumo de alcohol. Son muchos los factores que influyen o conllevan a momentos incapacitantes, junto con el estrés se encuentra otra situación que además de coadyuvar a generar molestias físicas es una de las situaciones que más está enfermando a la población especialmente la juvenil y la laboralmente activa. El sedentarismo lo define la Real Academia de la Lengua Española como: Dicho de un oficio o de un modo de vida de poca agitación o movimiento. Siendo así es claro que define los estilos de vida a los que la sociedad actual ha llegado, según estudios realizados se encuentra que el sedentarismo afecta significativamente el sistema músculo esquelético rebajando los niveles de masa magra y aumentando los de masa grasa.

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 11 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

El IMC es un indicador que relaciona el peso y la estatura y se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>) (OMS, 2016). La OMS (1995) propone la siguiente clasificación del estado nutricional de acuerdo al IMC: “Clasificación acorde al IMC:

- a) Delgadez grado 1: IMC 17.0 - 18.49 (leve)
- b) Delgadez grado 2: IMC 16.0 - 16.99 (moderada)
- c) Delgadez grado 3: IMC 16.0 (severa)
- d) Rango normal: IMC 18.50 - 24.99
- e) Sobre peso grado I: IMC 25.00 - 29.99
- f) Sobre peso grado II: IMC 30.00 - 39.99
- g) Sobre peso grado III: IMC  $\geq$  40.00


#### IMC Y AUSENTISMO LABORAL

Partiendo del incremento alarmante de las estadísticas de personas con sobrepeso y obesidad, diferentes estudios han abordado la incidencia de esta condición modificable en el desempeño laboral y han encontrado que existe una relación directa entre el aumento del índice de masa corporal y los eventos de ausentismo laboral, baja productividad y aumento de costos relacionados con el ausentismo. Se menciona también que, aunque el índice de masa corporal es un indicador mundialmente aceptado, es posible que los límites para determinar quién está con sobrepeso y obesidad presenten errores, debido a que la composición corporal puede ser engañosa porque para determinar el componente real de grasa corporal es necesaria una intervención más integral (*Finkelstein, DiBonaventura, Burgess y Hale, 2010; Jans, van den Heuvel, Hildebrandt y Bongers, 2007; Robroek, van den Berg, Plat y Burdorf, 2011; Schmier, Jones y Halpern, 2006*).

#### 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

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010
			<b>VERSIÓN</b>	01
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018
			<b>PÁGINA</b>	Página 12 de 18
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad


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.
- 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.

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 13 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

### EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR FÍSICO, 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*).

### EFFECTOS 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.

### 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.

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 porque la actividad física favorece a las personas a niveles psicológicos (*Greist et al, 1978*).

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 14 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

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*).

#### 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 colaboradores 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:

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

#### ACTIVIDADES

A través de actividades que logren vincular todo el ciclo vital de los estudiantes y colaboradores, actividades que en relación se direccionan a la promoción y adopción de hábitos saludables, pausas activas, jornadas de actividad física musicalizada, eventos masivos, jornadas de sensibilización acerca de las líneas de intervención HEVS UFPS, caminatas saludables, capacitaciones y asesorías en HEVS, bajo las tres líneas de

 Vigilada Mineducación	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 15 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

intervención: Actividad Física, Alimentación Saludable y Protección de Espacios 100% Libres de Humo de Tabaco, Con el interés de cumplir los objetivos IEC (Información – Educación y Comunicación) el Programa desarrolla diverso material, tales como: folletos, carteleras informativas, comunicados, piezas publicitarias para redes sociales, etc. de la Universidad Francisco de Paula Santander Cúcuta, fomentando la participación activa y la conciencia de la importancia del programa.

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

#### ACTIVIDAD: FORMACIÓN DE LÍDERES

Se selecciona estudiantes y colaboradores líderes por dependencias, programas, edificio y/o departamento para capacitarlos Hábitos y Estilos de Vida Saludables.

#### ACTIVIDAD: CAPACITACIÓN A LIDERES

Una vez seleccionado el grupo de apoyo se capacitará en HEVS Hábitos y Estilos de Vida Saludable, para generar una red de apoyo y dejar capacidad instalada tanto en estudiantes como de colaboradores líderes del proceso.


#### ACTIVIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA MUSCALIZADA

Jornadas de actividad física dirigida musicalizada para estudiantes y colaboradores, donde participen de manera voluntaria y así logren mantener por un espacio de tiempo y de manera continua realizar actividad física de manera segura y controlada.

#### ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DEPORTIVA

Las actividades deportivas o recreativas contribuyen a la socialización e integración entre los estudiantes y colaboradores de la Institución Educativa, 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.



	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010
			<b>VERSIÓN</b>	01
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018
			<b>PÁGINA</b>	Página 16 de 18
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad

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.
- 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.
- 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.
- Promueve la tranquilidad mental, tolerancia generando un estado de paz interior.


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 futbol, básquetbol, voleibol y maratón de caminata, el sistema de gestión y la división de recursos humanos con apoyo de la ARL y la caja de compensación organizaran “el día del deporte”.

#### ACTIVIDAD: RUMBA AEROBICA Y/O BAILOTERAPIA

La bailoterapia es una opción para relajar el cuerpo y liberarlo de tensiones, una forma divertida de mejora la calidad de los colaboradores 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.
- Mejora el metabolismo.
- Mejora la concentración
- Aumenta la productividad disminuyendo el ausentismo laboral.
- Fortalece todos los sistemas corporales.

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010	
			<b>VERSIÓN</b>	01	
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018	
			<b>PÁGINA</b>	Página 17 de 18	
<b>ELABORÓ</b>		<b>REVISÓ</b>		<b>APROBÓ</b>	
Líder Gestión de Talento Humano		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

- 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 o del IMRD se hará una jornada de bailoterapia y/o actividad aeróbica bailable masiva donde se convocará a todo el personal de la Universidad para la participación activa.

Para esta actividad los colaboradores deberán tener una actitud positiva y disposición, ropa y zapatos cómodos.

#### 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.


#### 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.

#### EVENTO MASIVO

Es una actividad que congrega a un gran número de personas para la realización de actividad física convocando a diferentes grupos poblacionales, requiriendo la articulación interinstitucional e intersectorial para la consecución de recursos humanos y logísticos para su realización, los cuales buscan promocionar los HEVS y el programa territorial, para nuestro programa cada monitor realizará por lo menos 1 evento masivo al mes para impactar por lo menos 120 personas en cada evento masivos al mes.

	<b>GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		<b>CÓDIGO</b>	DO-GH-010
			<b>VERSIÓN</b>	01
	<b>PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>FECHA</b>	16/11/2018
			<b>PÁGINA</b>	Página 18 de 18
<b>ELABORÓ</b>	<b>REVISÓ</b>	<b>APROBÓ</b>		
Líder Gestión de Talento Humano	Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad		

### IMPLEMENTACIÓN

La implementación del programa, y sus actividades estarán a cargo del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, por medio de la División de Recursos Humanos de la Universidad Francisco de Paula Santander Cúcuta.

### DOCUMENTOS DE REFERENCIA

TIPO	CÓDIGO	NOMBRE
INTERNO	FO-GH-04	Programa Anual Capacitación
EXTERNO	N.A.	

### CONTROL DE CAMBIOS

VERSION	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	FECHA	RESPONSABLE
01	Versión Original	16/11/2018	Líder Gestión de Talento Humano