



MINSALUD



**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

ABECÉ

Actividad física en el entorno laboral



¿Qué es la actividad física?



La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta a los lugares que frecuenta.

Definiciones



- **Actividad física:** Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.
- **Ejercicio:** Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objetivo de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.
- **Deporte:** Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.
- **Condición física:** Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

¿Por qué promocionar la actividad física en el entorno laboral?

La actividad física regular reduce el riesgo de múltiples condiciones médicas, entre las que se destacan la enfermedad cardiovascular, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer como el del colon y seno. Adicionalmente, previene la ganancia de peso, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, favorece la salud ósea y reduce los síntomas depresivos.

Se ha evidenciado que la gran mayoría de trabajadores permanecen sentados por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, estos tiempos pueden ser incluso mayores, realizando un nivel de actividad física mínimo o de baja intensidad durante el transcurso de su actividad laboral.

Así que, favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral tiene el potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, así como financieros para los empleadores.

El desarrollo de programas de actividad física en el entorno laboral tienen los siguientes beneficios:

- Crea una fuerza de trabajo saludable.
- Aumenta la productividad de los empleados.
- Disminuye el ausentismo laboral.
- Reduce los costos en salud de los empleados.
- Aumenta la moral y autoestima de los empleados.
- Atrae y retiene a los buenos empleados.

¿Cuáles son las etapas necesarias para desarrollar programas de actividad física en el entorno laboral?

- Planeación
 - Constituir un comité de bienestar laboral formado por el líder de talento humano, una enfermera o fisioterapeuta, el representante legal, un líder ejecutivo, personal de mercadeo y demás empleados interesados. El comité estará encargado de identificar la situación actual y necesidades con el fin de oportunidades de mejora, y generar planes y programas específicos para la promoción del entorno laboral saludable y la actividad física.
- Promoción: Generar estrategias comunicativas para favorecer que los empleados sean físicamente activos, a través de:
 - Correos electrónicos.
 - Intranet – Mensajes periódicos que señalen sus beneficios.
 - Anuncios en reuniones claves.

- Mensajes cortos visibles en los baños, escaleras, hall de ascensores y demás zonas de circulación.
 - Charlas grupales para recibir retroalimentación e identificar necesidades de los empleados.
 - Incentivos.
 - Fondos de pantalla.
 - Carteleras o pantallas digitales.
 - Jornadas de visibilización y méritos de actividad física.
 - Boletines internos o capsulas de información.
 - Divulgación de infografías y contenidos versátiles a través de redes sociales de la entidad.
 - Aprovechamiento en general de los recursos técnicos de comunicación para este fin.
- Implementación
 - Desarrollo de actividades sencillas para motivar a los empleados principiantes, intermedias para los empleados activos y de mantenimiento para los empleados que se ejercitan con regulares.
 - Diseño e implementación de estrategias dirigidas a promover el transporte activo y el uso del tiempo libre: uso de bicicletas, caminatas ecológicas y competencias internas deportivas, entre otras.
- Evaluación: Esta etapa debe ser contemplada desde la planeación y puede incluir varias formas de hacerlo:
 - Número participantes en los programas diseñados.
 - Tiempo dedicado por los empleados a la actividad física.
 - Frecuencia en la asistencia por mes al plan de actividad física.
 - Encuestas que evalúen la percepción de los empleados ante los programas desarrollados.
 - Número de participantes que completaron un programa de actividad física.
 - Aspectos específicos de la condición física de los individuos que participan del programa (fuerza, capacidad cardiovascular, flexibilidad, peso).

¿Qué acciones conjuntas se pueden desarrollar desde el entorno laboral para promocionar la actividad física?

-
- Mejorar los equipamientos y la infraestructura para actividades recreativas.
 - Desarrollar intervenciones dirigidas a promocionar desplazamientos activos de la casa al trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.
 - Promocionar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

- Promocionar el uso del transporte público y su integración a medios de transporte activo.
- Limitar el uso de los ascensores como medio de traslado dentro del área laboral.
- Desarrollar redes de apoyo comunitario para la promoción de la actividad física.
- Realización de pausas activas en el entorno laboral.
- Incluir formas de actividad física como parte del tiempo libre como el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, subir escaleras y la danza o baile, entre muchas otras.

¿Qué intervenciones se recomiendan para la promoción de la actividad física en el entorno laboral?

- Programa de pausas activas.
- Actividades recreo-deportivas extramurales.
- Alianzas con la industria del fitness, cajas de compensación, prestadores de servicios relacionados con la actividad física.
- Equipamiento e indumentaria para las pausas activas.
- Senderos.
- Salón para clases grupales.
- Gimnasio.
- Programa de bicicletas.
- Parqueaderos de bicicletas.
- Duchas.
- Incentivos para la realización de actividad física.
- Conformación de equipos para prácticas deportivas (running, ciclismo, baloncesto, etc).

Julio de 2015

Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables

Sub-Dirección de Enfermedades no Trasmisibles

