



MINSALUD



**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

ABECÉ

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO LABORAL

Que 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 al lugar de estudio o de trabajo.

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 Físico:** Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objeto 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.

¿Porque promocionar la Actividad Física en el entorno laboral?

La actividad física regular reduce el riesgo de múltiples condiciones médicas entre las que se incluyen 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.

La gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, en muchas ocasiones están sentados, con un nivel de actividad física mínimo.

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 resultados financieros positivos para el empleador.

La inclusión de programas para la realización de actividad física como parte de la estrategia de entorno laboral saludable potencia los resultados de esta.

El desarrollo de programa de actividad física en el entorno laboral tienen el potencial de:

- Crear una fuerza de trabajo saludable
- Aumentar la productividad de los empleados
- Disminuir el ausentismo laboral
- Reducir los costos en salud de los empleados
- Aumentar la moral y autoestima de los empleados
- Atraer y retener 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 las necesidades y la situación actual para identificar oportunidades de mejora y crear 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
 - Anuncios en reuniones claves
 - Mensajes cortos visibles en los baños y escaleras

- Charlas grupales para recibir retroalimentación e identificar necesidades de los empleados
- Incentivos
- Implementación
 - Desarrollo de actividades sencillas para motivar a los empleados principiantes, actividades intermedias para los activos y actividades de mantenimiento para los empleados regulares
 -
- 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
 - 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)

¿Que 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.
 - 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: 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, la danza o baile entre muchas otras.

¿Que acciones se pueden implementar para la promoción de la actividad física en el entorno laboral?

- Programa de pausas activas
- Actividades recreodeportivas 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
- Incentivos para la realización de actividad física
- Gimnasio
- Parqueaderos de bicicletas
- Duchas



Julio de 2016

Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables

Sub-Dirección de Enfermedades no Trasmisibles
