

IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA A LOS EMPLEADOS DEL CLUB CAMPESTRE EL RANCHO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES.

IMPLEMENT A PAUSE ACTIVE EMPLOYEES OF THE RANCH COUNTRY CLUB TO IMPROVE QUALITY OF LIFE AND PREVENT DISEASE EXPERTS.

Robert Fabián Cañas Trujillo

Investigador del Programa de Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, U.D.C.A..
E-mail: robert81212@hotmail.com

RESUMEN

El programa de pausa activa en el Club Campestre El Rancho, está enfocado a mejorar la calidad de la experiencia laboral de cada sector a trabajar y evitar caer en la rutina, además, la prevención de lesiones musculares y estrés físico y psicológico, que pudieran padecer los empleados, ayudando a mantener un estado óptimo del trabajador de la empresa; porque en muchos casos, el personal refleja en su desempeño laboral falencias, es así, como el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida, disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por altas cargas laborales (enfermedades ocupacionales).

Tal es el caso, de la implementación de las pausas activas, que traen consigo beneficios tanto para las empresas a nivel productivo, como para el personal, porque es la mejor alternativa para la conservación de la buena

salud del trabajador y de su bienestar, con el fin de garantizar su calidad de vida.

Estas alternativas son necesarias, además, existen leyes que implican que se cumpla con esta condición en las empresas, porque más allá de los niveles de producción se debe establecer como prioridad el beneficio del empleado, todo esto apunta a establecer un desarrollo sostenible.

Es por esto, que en el siguiente trabajo se busca destacar la participación de un profesional en ciencias del deporte, capaz de implementar un programa de pausas activas, además de diversas actividades propias de administración deportiva, para los empleados en el Club Campestre El Rancho en Bogotá.

Palabras Clave: Programa, pausa activa, prevención enfermedad ocupacional, Deporte derecho fundamental, promover la salud.

ABSTRACT

The program activates pause at Club Campestre El Rancho, is aimed at improving the quality of the work experience of each sector to work and avoid the routine also prevent muscle injuries and physical and

psychological stress, which could suffer employees, helping to maintain an optimal state of employee of the company; because in many cases, the staff reflected in their performance work flaws, this is how man has had the need to seek alternatives to improve their quality of life, reducing the risk for both physical and mental illnesses, caused mainly by high workloads (occupational diseases).

Such is the case, the implementation of active breaks, they bring benefits to both companies in terms of production, and staff, because it is the best alternative to preserve the health of the worker and his welfare with ensure their quality of life.

These alternatives are needed, and there are laws that imply that this condition is met in companies, because beyond production levels should be set as a priority the benefit of the employee, all this aims to establish sustainable development.

That is why, in the next work seeks to highlight the participation of a professional in sports science, able to implement a program of active breaks, and various own activities sports management, for employees at Club Campestre El Rancho in Bogota.

Key words: Program, active pause, occupational disease prevention, a fundamental right Sport, promote health.

INTRODUCCIÓN

El mundo avanza constantemente, generando que la actividad física esté de un lado, porque se implementan mecanismos en los que el sedentarismo, es su principal característica, en muchos casos, las empresas o diversas instituciones exigen a los trabajadores cumplir con sus funciones como prioridad dejando a un lado actividades de

esparcimiento o que generen algún cambio en la rutina, es así, como personas que trabajan, sentadas, frente a un computador, o alguna actividad constante, durante 6 horas o más. Se enfrentan muchas veces a que los pies están cansados, la espalda duele y las manos escriben sin parar, entre otros.

Colombia es un país, que está creciendo con potenciales económicos, ambientales y sociales, así que, las largas jornadas de trabajo son comunes con mucho trabajo y poco movimiento. Este hecho es un gran error, porque el hecho de permanecer varias horas estáticos, en la misma posición y realizando la misma actividad puede traerle graves problemas en su columna, espalda, manos, piernas y cabeza, entre otros.

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías, para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares, tensión laboral, enfermedades profesionales y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física y mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas. Por esta razón, este tipo de prácticas son realmente necesarias en la actualidad.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Surge la necesidad por establecer la importancia y características propias de las pausas activas laborales, en relación al servicio social universitario de un profesional, de un estudiante de ciencias del deporte con los empleados del Club Campestre El Rancho, por ésto, se inicia con una búsqueda bibliográfica de los antecedentes de las

pausas activas, su marco legal e investigaciones alrededor del tema, además, las características de éstos.

El desarrollo de actividades laborales continuas hacen que el personal se convierta en personas físicamente inactivas, así que, a partir de implementar pausas activas se busca la prevención al empleado de adquirir alguna enfermedad ocupacional, y así mismo, promover la salud, además, sería posible desarrollar actividades que en conjunto con el marco establecido en Colombia dentro de la propuesta de la práctica de la actividad física y el deporte, como un derecho fundamental que contribuye a un completo desarrollo físico, mental y social de las personas.

“La actividad física, el ejercicio y el deporte son elementos preventivos y en muchas ocasiones terapéuticos que permitirán cooperar en unión con otros hábitos de vida sana para una mejor sociedad, más sana, fuerte y saludable” (Gutiérrez, 2014).

Así, que, es necesario combatir la inactividad física, elaborando una serie de elementos básicos para la implementación de programas de actividad física, todo esto efectuado en conjunto con el programa de salud ocupacional, para así mostrar a sus empleados la importancia de la actividad física y establecerla como un hábito, asegurando que el club brindará el espacio y el tiempo para realizarlas.

JUSTIFICACIÓN.

Actualmente, existen múltiples problemas de salud que implican bajo rendimiento laboral y proyección de la población, todo esto asociado al sedentarismo y a la misma carga física laboral. Es allí, donde surge la necesidad de la intervención de entes administrativos para implementar estrategias

en las empresas, mediante las cuales se busque el beneficio de los trabajadores a través del diseño de mecanismos, en los que se puedan involucrar y mejorar su calidad de vida, además, que traen consigo un sinnúmero de beneficios, porque propenden por disminución de la inversión en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral.

Es, así, como se destaca que las pausas activas son una herramienta fundamental para el área de salud ocupacional, para promover la actividad física entre sus empleados, todo esto, con el fin de mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

La implementación de pausas activas en el ámbito laboral permite ciertas ventajas como: disminuir el estrés, contribuye al cambio de posturas y rutina, disminuye riesgo de enfermedad profesional, mejora el desempeño laboral, motiva y fortalece las relaciones interpersonales, promueve la integración social, además libera estrés articular y muscular.

OBJETIVOS

General

- Implementar un programa de pausas activas a los empleados del Club Campestre El Rancho, para contribuir con la mejora de la calidad de vida y prevenir el ausentismo laboral por causa de las enfermedades profesionales.

Específicos

- Recopilar antecedentes y aspectos legales en nuestro medio en torno al tema de pausas activas en el trabajo.
- Caracterizar el tipo de trabajo de los empleados del rancho e incluir estrategias que se incorporen a cada una de sus zonas de desempeño.
- Aplicar controles anatómicos y encuestas para determinar el estado físico y mental de los empleados del club.
- Promover el auto cuidado y salud laboral, mediante la aplicación de ejercicios orientados (sesiones).
- Desarrollar una técnica práctica para el registro y control de participación por parte de los empleados del club.
- Generar un espacio de participación con el fin de minimizar los niveles de estrés y ansiedad, por medio de un torneo interno de fútbol.
- Analizar la importancia de la aplicabilidad de las pausas laborales activas en el Club Campestre El Rancho.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS EMPLEADOS CLUB CAMPESTRE EL RANCHO. BOGOTÁ - COLOMBIA. SEMESTRE I 2014																											
OBJETIVO: IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS A LOS EMPLEADOS DEL CLUB CAMPESTRE EL RANCHO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR EL TIPO DE TRABAJO.																											
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FEBRERO		MARZO					ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS	SEMANAS
Entrevista Sitio de Pasantía.																											
Entrega documentación.																											
Firma contrato.																											
FASE I PROGRAMA																											
Presentación ante diferentes Áreas.																											
Entrega Informe pasante anterior.																											
Entrega por parte de la empresa de Funciones a Desempeñar.																											
Diagnóstico.																											
FASE II ANALISIS																											
Propuesta horario a trabajar en las diferentes áreas.																											
Barrido y consolidación de horario en las áreas.																											
Diseño y aplicación de encuesta.																											
Recolección de datos.																											
Análisis e interpretación de datos.																											
Establecer diseño y metodología de trabajo.																											
FASE III EJECUCIÓN																											
Diseño de sesiones a trabajar.																											
Ejecución de Sesiones a trabajar.																											
FASE IV CONTROLES																											
Control Anatómico (impedancia bioeléctrica BIA y análisis)																											
Control de asistencia a sesiones (Planillas)																											
Control técnico (retroalimentación del programa - encuesta)																											
FASE V CONCLUSIONES																											
Revisión de metodología por parte del supervisor externo.																											
Ajuste y entrega de la propuesta metodológica a supervisor																											
Gráficas estadísticas de asistencia, conocimiento y satisfacción.																											
Correcciones y entrega final.																											
Formato evaluación final asesor externo.																											
Carta aprobación contrato aprendizaje por parte de la empresa																											
FASE VI OTROS																											
Organización y ejecución torneo interno de fútbol.																											
Semana Santa.																											
Apoyo deportes fin de semana y festivos.																											
Vacante Gimnasio (prueba, entrevista, examen médico, firma contrato)																											

ANTECEDENTES LEGALES

El Sistema General de Riesgos Profesionales, es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los

efectos de las enfermedades y los accidentes, que les puedan ocurrir con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan. El Sistema General de Riesgos Profesionales establecido en el Decreto 1295 de 1994 forma parte del Sistema de Seguridad Social Integral, establecido por la Ley 100 de 1.993.

Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y el mejoramiento de las condiciones de trabajo, con las modificaciones previstas en este Decreto, hacen parte integrante del sistema general de riesgos profesionales.

Los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales son los siguientes:

- a. Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo, que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo, tales como: los riesgos físicos, químicos, biológicos, fisicoquímicos, mecánicos, eléctricos, arquitectónicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad.
- b. Fijar las prestaciones de atención de la salud de los trabajadores y las prestaciones económicas por incapacidad temporal, a que haya lugar, frente a las contingencias de accidente de trabajo y enfermedad profesional.
- c. Reconocer y pagar a los afiliados las prestaciones económicas por incapacidad permanente, parcial o invalidez, que se deriven de las contingencias de accidente de trabajo o enfermedad profesional y muerte de origen profesional.
- d. Fortalecer las actividades tendientes a establecer el origen de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales y el control de los agentes de riesgos ocupacionales (Universidad del Valle, 2007).

MARCO TEÓRICO

Aunque sean múltiples las razones de la existencia o el origen de las pausas laborales activas, todas apuntan a un bien común, que tiene dos posiciones muy claras: una, es el beneficio al trabajador en su ambiente laboral, con el fin de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida, y la otra posición, es la del beneficio empresarial. A mejores condiciones ambientales y saludables en el medio laboral, mejor será el desempeño del trabajador, y por ende, los resultados en la productividad de la empresa.

Como afirma (Velázquez, 2006, p. 21- 46), a través del análisis del proceso de trabajo, donde se relacionan hombres y mujeres con los objetos y la naturaleza y se producen unos vínculos determinados, que constituyen unas relaciones de producción; también, allí se constituyen procesos de salud, enfermedad, generando causas que condicionan la aparición de fatiga, lesiones, enfermedades o en muchas oportunidades signos y síntomas, que no pueden ser diagnosticados por un médico. Este proceso, es el que define como proceso de desgaste del trabajador, asociado a un término que despierta interés en esta temática de pausas laborales activas.

PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales, que realiza un trabajador por corto tiempo, durante la jornada, con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.

Muy al contrario, de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores,

además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofien o sufran lesiones.

"Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, porque mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada", afirma Nancy Landínez, coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Aunque algunas empresas lo implementan, como parte de sus actividades durante la semana, debido a sus efectivos beneficios y exigencias de las áreas de Salud Ocupacional, que obliga la ley a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen, porque, no consideran la importancia de su inversión.

Sin embargo, es importante hacer cuentas. Después de un tiempo de trabajar diariamente en los mismos roles, las personas comienzan a reportar molestias y dolores que deben solucionarse inmediatamente, a través de fisioterapias, remisiones a especialistas e incluso incapacidades.

Una de las maneras más prácticas de evitar cualquier tipo de deterioro físico y mental, es reservar un tiempo de 15 a 30 minutos para hacer ejercicios caminar o simplemente descansar de la rutina diaria.

Debido a esto, es recomendable realizar periódicamente exámenes médicos que ayuden a determinar las potencialidades en cada cargo empleado. Será más efectivo prevenir que curar.

Las ventajas y beneficios de estas prácticas son múltiples, inmediatas y de largo plazo, porque promueven y dinamizan las actividades laborales o áreas de trabajo en su empresa:

- Rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.
- Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.
- Previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios).
- Relaja los miembros corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.
- Genera conciencia de la salud física y mental, entre colaboradores y jefes.
- Rompe con la rutina y motiva a su ejecución.
- Previene afecciones físicas y mentales por exceso de exposición a la pantalla, o en general, por excesiva ejecución de una misma labor.

Algunas enfermedades comunes en oficinas y plantas de producción son:

- Enfermedades del aparato respiratorio.
- Lesiones en el túnel del carpo.
- Alteraciones oculares.

METODOLOGÍA

La aplicación práctica de Pausas Activas estará dirigida a empleados del Club Campestre El Rancho (personal de cocina, oficina, personal del área de servicio y mantenimiento, entre otros). Las pausas activas se realizaron en los ambientes de trabajo, su duración era de 15 minutos entre 2 y 4 veces en la semana.

El desarrollo de ésta se realizó mediante los siguientes recursos existentes:

Humanos:

1. Empleados de las diferentes áreas del Club.
2. Coordinadora de Salud Ocupacional. Cabeza visible del programa.
3. Un cuasi profesional de ciencias del deporte, encargado de implementar y ejecutar el programa.

Materiales:

En su gran mayoría son implementos extraviados por los socios, poca demanda, desactualizados y deteriorados; que para realizar las pausas son de gran apoyo.

1. Inventario se realizó en la bodega de deportes del Club Campestre El Rancho, como una de las funciones específicas en el contrato al prestar el apoyo a dicha área.
2. Theratubo, therabán, bastones, lazos, superficies inestables, pelotas de tenis son prestados por el Gimnasio del Club y la recepción.

Financieros

El Club Campestre El Rancho aporta un salario mínimo legal vigente a los pasantes por prestar sus servicios, del mismo modo suple el almuerzo y servicio médico.

Físicos

Las instalaciones del Club en general son idóneas, para el trabajo de pausa activa, en cada una de las áreas se pueden disponer del espacio adecuado para realizar las actividades destinadas.

Una vez identificados los recursos que ofrecía el club, para el desarrollo de la práctica profesional se procede a establecer una dinámica de trabajo, a partir de un diagnóstico preliminar en el cual, se constituyen las características propias del club para el desarrollo de las pausas activas, en las que se busca una interacción directa

entre el profesional en ciencias del deporte y los trabajadores con el fin de potencializar y motivar el desarrollo de actividades físicas.

Para continuar con el proceso, se identifican los grupos específicos de trabajo, de igual manera, se distribuye de forma equitativa la estipulación de los horarios, con el fin de beneficiar a los trabajadores y vincularlos en su mayoría al desarrollo de estas prácticas.

Destacando así, los resultados esperados, que son los siguientes:

1. Aceptación y disposición de la población a trabajar.
2. Contribuir a la mejora de la calidad de vida de los empleados del Club.
3. Continuidad en el programa de pausa activa durante todo el proceso.
4. El desarrollo de la práctica se implementó mediante las siguientes estrategias:

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

Se realiza un reconocimiento de la población mediante una socialización, donde se insta que los empleados del Club Campestre El Rancho, en el cual, se establecen rangos delimitados por sus características funcionales, evidencia la inactividad física de muchos de sus empleados, que es un factor que puede contribuir a la obesidad y otras enfermedades crónicas y metabólicas de riesgo.

En el desarrollo de la práctica profesional, se logra evidenciar que la interrupción del tiempo sedentario podría contribuir a modificar el problema. Porque, denota que en muchos casos la población maneja turnos de 9 horas, denotando que pasan por lo menos un tercio del día en el desarrollo laboral y este se está convirtiendo cada día en

más sedentaria, demarcando el gasto reducido de energía; es así, como el lugar de trabajo puede desempeñar un eje fundamental para que las personas físicamente inactivas, puedan prevenir el sobrepeso y la obesidad, si se puede incluir alguna intervención de actividad física.

El incremento del tiempo sedentario, es la justificación para el ausentismo laboral, debido a la incidencia de enfermedades asociadas con las mismas condiciones de trabajo, tanto metabólicas como mentales, elementalmente, por las características estresantes y competitivas del ambiente laboral, aún cuando la carga laboral varía.

Es, por ésto, que las pausas activas son una alternativa positiva, porque este tipo de intervención trae consigo un sinnúmero de beneficios para los trabajadores en diversos ámbitos como mayor interacción, mejor

estado de ánimo y sensación de bienestar; que son elementos fundamentales, no sólo desde el punto de vista psicológico, sino, también productivo de la empresa.

A través de los objetivos establecidos para el presente trabajo, se busca establecer una relación entre las pausas activas y el beneficio productivo en el Club El Rancho, es por ésto, que se estableció un horario, en el que se aportaba a los trabajadores y no se afectaba el desarrollo de sus actividades cotidianas.

Mediante la etapa de reconocimiento de personal, se logró establecer los horarios de trabajo, que están ajustados al cronograma y al mismo desarrollo de las sesiones, que se aplicarían en el transcurso de la práctica universitaria; en la siguiente tabla, se identifica el horario establecido mediante común acuerdo:

HORARIO DE ACTIVIDADES – PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS				
CLUB CAMPESTRE EL RANCHO				
DURACION POR GRUPO: 15 MINUTOS				
HORA	LUNES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:05 - 07:25	Mantenimiento General:	Mantenimiento General.	Mantenimiento General.	Mantenimiento General
07:35 - 07:50		La Despensa.	La Despensa.	La Despensa.
08:10 - 08:25		Almacén – Caja – Gerencia - Deportes.	Almacén – Caja – Gerencia - Deportes.	Almacén – Caja – Gerencia - Deportes.
08:30 - 08:45		Event-Of.AyB-CasaClub-Ranch-Monta.	Event-Of.AyB-CasaClub-Ranch-Monta.	Event-Of.AyB-CasaClub-Ranch-Mont.
09:00 - 09:15	Mantenimiento Golf:	Mantenimiento Golf.	Mantenimiento Golf.	Mantenimiento Golf.
09:20 - 09:35		Entrenadores Golf.	Entrenadores Golf.	
09:45 - 10:00			Cuarto Talega – Vestier Golf - Poligono	Cuarto Talega Vestier Golf - Poligono
10:10 - 10:25		Hípica.	Hípica.	Hípica.
10:35 - 10:50	PLANIFICACIÓN:	Cafetería Piscina.	Cafetería Piscina.	Cafetería Piscina.
10:55 - 11:10		Vestier Turcos Niños - Damas.	Vestier Turcos Niños - Damas.	Vestier Turcos Niños - Damas.
11:20 - 11:35		Refugio Hípica.	Refugio Hípica.	Refugio Hípica.
11:45 - 12:00		Ropería.	Ropería.	Ropería.
12:10 - 01:00		ALMUERZO		
01:15 - 01:30		Cocina Hoyo 9.	Cocina Hoyo 9.	Cocina Hoyo 9.
01:45 - 02:00		Zona de Juegos y Bolos.	Zona de Juegos y Bolos.	Zona de Juegos y Bolos.
02:10 - 02:25		Recepción.	Recepción.	Recepción.
02:35 - 02:50	PLANIFICACIÓN:	Turcos Caballeros.	Turcos Caballeros.	Turcos Caballeros.
03:00 - 03:15		Cartera - Compras.	Cartera - Compras.	Cartera - Compras.
03:25 - 03:40		Contabilidad - Costos.	Contabilidad - Costos.	Contabilidad - Costos.
03:45 - 04:00		Gestión Humana – Salud ocupacional.	Gestión Humana – Salud ocupacional.	Gestión Humana – Salud ocupacional.
04:10 - 04:25	DETALLES DEL DÍA:	Cocina Sede - Taberna.	Cocina Sede - Taberna.	DETALLES DEL DÍA
04:35 - 05:00		DETALLES DEL DÍA	DETALLES DEL DÍA	DETALLE DEL DÍA

Tabla 1: Horarios establecidos según grupo de trabajo.

Caracterización por área de trabajo.

El desarrollo de las pausas activas se realizó de acuerdo a las áreas de funcionamiento del club, que son cinco. Estas se clasifican dependiendo la labor a desarrollar.

En la siguiente imagen, se identifica el organigrama de las áreas de trabajo, con las que se vió involucrado el desarrollo del servicio social:

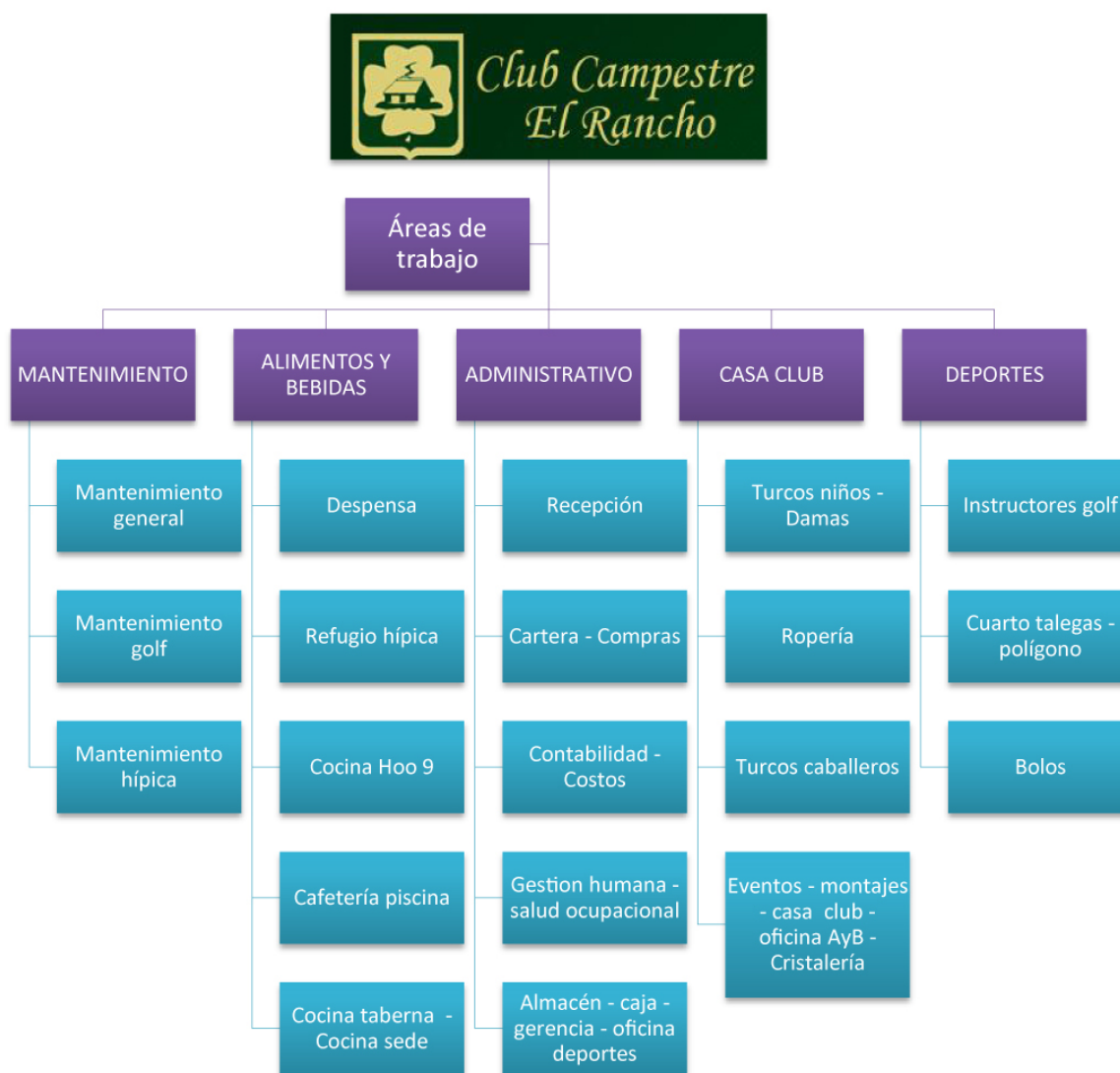



Ilustración 1: Organigrama Club El Rancho por Áreas de trabajo.

Una vez identificadas las áreas de trabajo se procede a redactar una descripción de las actividades realizadas según áreas de trabajo:

CARACTERIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN QUE LABORA EN EL CLUB CAMPESTRE EL RANCHO Y ESTUDIO DEL TRABAJO AL QUE ESTÁN EXPUESTOS.

1. ADMINISTRACIÓN

<p>GESTIÓN HUMANA - SALUD OCUPACIONAL:</p>	<p>Trabajo de oficina: movimientos repetitivos, digitar, contestar llamadas, redactar, estar sentado frente a un computador, manejo de papelería, incapacidades, permisos, manejo de nómina, sitio de trabajo reducido, interacción con mucho personal adscrito a la empresa.</p>	
<p>COSTOS – CONTABILIDAD:</p>	<p>Trabajo de oficina: movimientos repetitivos, digitar, estar sentado frente a un computador, manejo de papelería, archivos, libros contables, interacción netamente con números, cuentas, datos estadísticos y gráficas, entre otros.</p>	

DISEÑO Y APLICACIÓN DE ENCUESTAS

Se diseñó una encuesta, con el fin de establecer un vínculo y una interacción directa con los trabajadores del club El Rancho, mediante el que se busca conocer los hábitos propios, además de las diferentes afecciones medicamente diagnosticadas o presentes en la población a trabajar, edad, tipo de trabajo que desempeña, la duración en la empresa, actividades físicas que desarrollan, y lo más importante, el

conocimiento acerca del programa de pausas activas.

Esto con el fin, de establecer líneas de trabajo destacando que una intervención aún cuando no tiene mayor duración, ayuda y estimula, para que los trabajadores dejen de ser físicamente inactivos. En la siguiente imagen, es posible, identificar la encuesta implementada como estrategia para la misma caracterización de la población con que se desarrolló el inicio de la práctica universitaria:

IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA EN LOS EMPLEADOS DEL CLUB CAMPESTRE EL RANCHO PARA CONTRIBUIR CON LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA.

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.

Formato de encuesta para la recolección de información básica:

1. Nombre: _____
2. Talla: _____
3. Peso: _____
4. Edad: _____
5. Fuma: _____
6. Bebé: _____
7. Practica Deporte: _____
8. Enfermedades físicas que por diagnóstico sabe que padece:
Túnel del Carpo: _____ Escoliosis: _____ Lumbago: _____
Epicondilitis: _____ Tendinitis: _____ Traumatismos: _____
Ninguna de las Anteriores: _____ Otras _____
9. Tiempo de trabajo en esta empresa:
Menos de 1 Año: _____ De 1 a 4 Años: _____ Más de 4 Años: _____
10. Tipo de Trabajo que desempeña: _____
11. Tiene usted conocimiento del programa de pausas activas: Si _____ No _____
12. Cree que la empresa debe acoger dicho programa: Si _____ No _____

Ilustración 2: Encuesta para la recolección de información básica inicial.

La encuesta se compone de doce preguntas, en las cuales se identifica al trabajador y sus características, mediante las que se logra establecer una estrategia de trabajo, de igual manera, establecer rangos de acción para concentrarse en la población físicamente no activa, y así, desarrollar hábitos para que los trabajadores se motiven a realizar acciones y ejercicios físicos que contribuyan a su mejora en la calidad de vida y laboral, así, prevenir las enfermedades profesionales, obesidad y atrofia muscular.

CONTROL ANATÓMICO – EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL.

Debido a una técnica no invasiva para el estudio de la composición corporal, como lo es el análisis de impedancia bioeléctrica (BIA)

con el agente Tanita, se monitorea la población del Club Campestre El Rancho desde el punto de vista físico, corroborando de esta manera, los datos anteriormente escritos en la encuesta como: lo es el peso y talla, que determina el índice de masa corporal, que para nuestro caso es el más relevante en este estudio, debido a que la población a trabajar es en su gran mayoría sedentaria.

Sin embargo, los demás datos obtenidos por esta báscula digital quedan plasmados para estudios posteriores y análisis interno de la empresa con respecto al personal.

MICROESTRUCTURAS

Este modelo de planificación, es una propuesta semanal muy utilizada en los

deportes de conjunto o aquellos que tienen competencias seguidas y no una competencia fundamental que se adapta muy bien a este proyecto; porque el implementar un programa de pausas activas a una empresa tan grande, con rotación de personal y diferente tipo de trabajo, que no cuenta con algo estructurado en esta área debe innovar y mantener el interés del empleado en cada sesión que realice; sacándolo de la monotonía, contribuyendo así, a la mejora en

la calidad de vida profesional de la mano del ejercicio físico.

Formato de sesión

Para la elaboración de la sesión de acuerdo a la microestructura, se utilizaba el siguiente formato, mediante el cual, se busca establecer un control de las mismas.

 <small>Club Campestre El Rancho</small>	DEPARTAMENTO DE SALUD OCUPACIONAL CLUB CAMPESTRE EL RANCHO - PROTOCOLO DE SESIÓN		PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS
ACTIVIDADES :		OBJETIVOS:	
RECURSOS:		ESPACIO:	
OBSERVACIONES ADICIONALES:			
FIRMA COORDINADOR (a) S.O		FIRMA COORDINADOR DEL PROGRAMA	

CONTROL FINAL. PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA CLUB CAMPESTRE EL RANCHO. FORMATO ENCUESTA DE SATISFACCIÓN.	
NOMBRE: _____	
ÁREA: _____	
1. ¿Le ha gustado la implementación del programa de pausas activas en la empresa? SI: ___ NO: ___	
2. ¿Considera el programa de pausas activas indispensable en la empresa? SI: ___ NO: ___	
3. ¿Ha notado una mejora en la calidad de vida y laboral con respecto al programa de pausa activa? SI: ___ NO: ___ UN POCO: ___	
4. ¿Cómo evalúa la coordinación del programa de pausas activas? SOBRESALIENTE:___ BUENA:___ MALA:___	
5. ¿Cuál es el nivel de satisfacción con respecto al programa de pausas activas? SATISFECHO:___ INSATISFECHO:___ POR MEJORAR:___	

CONTROL ANATÓMICO DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Una buena forma de determinar si su peso es saludable para su estatura, es calcular su índice de masa corporal (IMC). Su proveedor de atención médica, y usted, pueden usar su IMC para calcular la cantidad de grasa corporal que usted tiene.

Ser obeso sobrecarga al corazón y puede llevar a que se presenten **graves problemas de salud**. Estos incluyen:

- Cardiopatía.
- Hipertensión arterial.
- Apnea del sueño.
- Diabetes tipo 2.
- Venas varicosas.

No	Lim inf	Lim sup	# PERSONAS	Clasificación	%
1	15	18,4	1	Bajo Peso.	1%
2	18,5	24,9	100	Rango Normal.	57%
3	25	29,9	65	Sobrepeso.	37%
4	30	34,9	8	Obeso grado 1.	5%
5	35	39,9	1	Obeso grado 2.	1%
6	40	45	1	Obeso Grado 3	1%
			176		100%

Tabla 1: índice de masa corporal (IMC)

REGISTRO Y CONTROL

El registro y control implementado en el transcurso del servicio social universitario logró establecer un balance entre la cantidad de sesiones programadas y aquellas, a las cuales, los participantes del programa

asistieron, de igual manera, se lograron identificar las principales razones, por las cuales, la población dejaba de asistir a las pausas activas, de igual manera, se logró motivar a los participantes a realizar pausas activas y fomentar, así mismo, la importancia de la práctica de algún deporte.

REGISTRO Y CONTROL Y A SISTENCIA												
Nombre	Si	No	T	I	D	L	V	E	C	EV	P	Total
NELSON MUÑOZ:	41	7	0	0	1	14	0	0	0	0	2	65
ALCIDES ÁRIAS:	54	4	3	0	3	0	0	0	0	0	1	65
NELSON MALDONADO:	51	6	2	0	1	4	0	0	0	0	1	65
JAIRO SANABRIA:	46	3	3	3	3	0	2	0	0	2	3	65
JOSÉ PACHÓN:	38	9	2	0	1	3	10	0	0	0	2	65
JUAN MALAVER:	53	1	1	0	1	0	9	0	0	0	0	65
ÉDGAR VARGAS:	55	7	0	1	1	0	0	0	0	0	1	65
JOSÉ SARMIENTO:	58	3	2	0	2	0	0	0	0	0	0	65
CARLOS CADENA:	49	3	0	12	1	0	0	0	0	0	0	65
FREDY CAPERA:	52	4	2	3	3	0	0	0	1	0	0	65
HERNANDO PEÑA:	64	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	65
TITO RODRÍGUEZ:	44	5	1	0	1	5	8	0	0	0	1	65
HENRY MEDINA:	50	11	2	0	1	0	0	0	0	0	1	65
JEISSON CHOPARENA:	55	8	0	0	1	0	0	0	0	0	1	65
EDWIN ECHEVERRY:	42	6	4	0	6	0	0	0	7	0	0	65



Ilustración 3: Satisfacción con el programa de pausas activas.

Respecto al nivel de satisfacción el 82% de los empleados quedaron satisfechos con el programa de pausas activas, mientras un 11% dan algunas recomendaciones, para tener en cuenta a la hora de empezar otro proceso y un 7% de la población queda inconforme, añadiendo que el tiempo de ejecución del programa era corta.

CONCLUSIONES

- La principal motivación para la implementación del programa de pausa activa en el Club Campestre El Rancho, es evitar la ausencia laboral, de igual manera, identificar las afectaciones físicas a las que son sometidos los empleados, destacando así, como pequeños descansos durante las jornadas laborales logra motivarlos, y de igual manera, ayuda a prevenir trastornos osteomusculares, los cuales, pueden ser causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.
- Se puede indicar que los beneficios o cambios que experimentaron las personas sometidas al programa fueron múltiples y variados, mayor sensación de bienestar tanto físico como psicológico, lo que remite a una baja en los síntomas de estrés, todo esto debido a la movilidad de segmentos articulares y de diversas zonas corporales que ayudan a dejar las posiciones "estáticas" o "mecanizadas" con movimientos repetitivos, que están sometidos especialmente el personal administrativo y de mantenimiento, quienes fueron protagonistas del estudio.
- De acuerdo a los datos recogidos se concluye: que la diferencia entre el pre test y el post test realizado no es significativa en el nivel de actividad física, pero, sí se encontraron cambios en la percepción hacia ella, logrando con esto, el objetivo planteado de crear conciencia sobre los beneficios que trae la práctica de ejercicios en los funcionarios, intervenidos se puede lograr.
- Mediante actividades prácticas y fáciles, fue posible romper la monotonía laboral, de igual manera, crear conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo. En cada sesión realizada con los empleados se hicieron un conjunto de actividades, que estaban técnicamente diseñadas, fundamentadas en el marco teórico y que estaban elaboradas para ejercitar el cuerpo y la mente en periodos cortos de tiempo en el desarrollo de la jornada laboral.
- El nivel de satisfacción, participación y percepción frente a la implementación del programa fue favorable durante todo el proceso, debido a la innovación y variedad en las sesiones. Destacando así, las mejoras de la productividad, el rendimiento y las condiciones de trabajo, disminuyendo las incapacidades por enfermedades profesionales, aún, cuando, en el control de asistencia se perciben ciertas fallas, éstas se deben más a razones ajenas, que a una lesión propia de la labor desarrollada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa, M., & Barros, A. (2005). Bioelectric impedance and individual characteristics as prognostic factors for post-operative complications. Rio de Janeiro, Brasil: McGraw-Hill.
- Comisión de actividad física del consejo Vida Chile (2004). "Guía para una vida activa" segunda edición. Santiago de Chile: Editorial Granica S.A..
- Dosil, J. (2005). Psicología de la actividad física y del deporte. Buenos Aires: McGraw-Hill.
- Gómez, L., & Rodríguez, R. (2011). Body composition of healthy Spanish children. *Health*, 117.
- González, J. (2001). Steroid injection and splinting in treatment of carpal tunnel syndrome. *Ortho*.
- HM, M., CL, T., & RH, A. (2001). Obesidad en el Adulto. En K. HM, *Nutriología Médica*. 2da Edición. Ciudad de México: Editorial Médica Panamericana; pp. 283-310.
- Manidi, M., Dafflon, I. (2002). *Actividad física y Salud*, pp. 69-70.
- Martín, R., Seirul, F., & Lago, C. (2013). Causas Objetivas de Planificación en DSEQ (II): La microestructura. *Revista de entrenamiento deportivo*, pp. 36-43.
- Martínez, E. (2009). Composición corporal: Su importancia en la práctica. *Salud Uninorte*, 98-110.
- Ministerio de la protección social. (2007). *Guía Ministerio de la protección social-dirección general de riesgos profesionales*.
- Organización Mundial de la salud (2008). *Foro económico mundial*.
- Pearlin, L. (2009). Estudio sociológico del estrés. *Journal of health and Social Behavior*, pp. 241-256.
- Reverter, J., Jové, C., & Fonseca, T. (2012). Análisis de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. *Movimiento Humano*, 79-96.
- RI, W., & HJ, K. (2006). Relationships between the body mass index and body composition. 35-44.
- Sala, M. (2002). Actitudes de los trabajadores frente a los programas de promoción de la salud para la prevención del cáncer en el lugar del trabajo. *Sanitaria del cáncer*.
- Velázquez, J. (2006). *Carga Física de Trabajo*. Pereira: Centauro Artes Gráficas.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona (España): Editorial Paidotribo, pp. 87-93.

WEBGRAFÍA

COLOMBIA. ALCALDÍA. SANTIAGO DE CALI, Listo Programa de Pausas Activas para Funcionarios del CAM. Consulta en:
<http://www.cali.gov.co/index.php?servicio=Noticias&funcion=ver&id=8220>

- Fachal, C., & Motti, M. (2008). La ergonomía y el ámbito laboral. Obtenido de Análisis de la relación entre el hombre, su trabajo y el medio en que lo desempeña: <http://laergonomiayelambitolaboral.blogspot.com/>
- Gimnasia de Pausa, Ejercicios compensatorios y pausas activas Edición, Diseño y diagramación, Inacap Capacitación, 2006. http://demo.inp.cl/portal/Documentos/gimnasiapausa_alumno.pdf.
- Gutiérrez, J. (2014). Manifiesto de actividad física para Colombia. Obtenido de <http://www.encolombia.com/medicina/amedco/componentesmanifiesto.htm>
- Hernández, Y. (2013). unpanutrición. Obtenido de: <http://unpanutricion.blogspot.com/2013/01/indice-de-masa-corporal-segun-la-oms-y.html>
- Edwin, A. (2010). Pausas Activas. Obtenido de: <http://www.slideshare.net/alejosax/pausas-activas-blog>
- Leka, S., Griffiths, A., Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Obtenido de: http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- López, A. (2009). Fisiología y deporte. Obtenido de: <http://fisiologiaydeporte.blogspot.com/2009/11/control-medico-de-la-actividad-fisica.html>
- Madrid Salud. (2012). Sedentarismo y salud. Obtenido de: http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php
- Martínez, E. G. (2010). Redalyc. Obtenido de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81715089011> > ISSN 0120-5552
- Ministerio de Salud, Colombia, 2006, Programa de Pausas Activas para funcionarios del Centro Administrativo Municipal (CALI). www.cali.gob.co.
- NATALBEN Supra. (2014). Obtenido de Centro Médico online: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-el-estres-772>
- Pausas Activas. Consulta en: <http://www.comfenalcoantioquia.com/BienestarySalud/Salud/PausasActivas/tabid/3286/Default.aspx>
- Rodríguez, J. (2010). Bienestar y competición. Obtenido de <http://bienestarycompeticion.com/2010/11/12/porcentaje-de-grasa-y-composicion-corporal/>
- Universidad del Valle (2007). Programa de salud ocupacional Universidad del Valle. Obtenido de: saludocupacionalunivalle.edu.co/programasaludocupacional.pdf
- Vélez, J. D., Sarria, R., & Rivas, J. P. (2014). Mesoestructura y microestructura del proceso de entrenamiento general y por grupo de trabajo. Escuela nacional del deporte, Cali. Obtenido de: http://www.prosport.com.co/downloads/Modelos_de_Periodizacion_tradicional_y_contemporaneo.pdf