



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”
Multidisciplinario
10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México
ISBN: 978-607-95635

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL AMBITO LABORAL

AMAYA, Daneilys. ARAGON, Alix. ASIS, Yenifer. BARANDICA, Ángela. BONILLA, Dailis. CONTRERAS, Kelly. DIAZ, José. JIMENEZ, Ángela.. RAMIREZ, Yuri. ROSADO, Eiris. SALINAS, Enisberthy. SANTOS, Erika¹. PRADA, Alexa²

RESUMEN

Objetivo: diseñar un programa de actividad física como estrategia de promoción de la salud en el ámbito laboral para los empleados de la universidad de Santander UDES, Sede Valledupar. **Metodología:** Se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal sobre la actividad física y factores de riesgo predisponentes para las ECNT en el personal administrativo de la universidad de Santander UDES sede Valledupar, en el periodo B 2013. Para el análisis de los datos se empleó el sistema SPSS 15.0. **Resultados y análisis:** la Universidad de Santander cuenta con un personal administrativo aparentemente sano, con niveles de actividad física en su mayoría regularmente activos, seguido por la categoría de irregularmente activo, pero con factores de riesgo predisponente de enfermedad y malos manejos de sus actividades físicas. **Conclusiones:** Es necesario impulsar la creación de estrategias orientadas a promover estilos de vida saludables mediante la práctica de actividad física que contribuyan positivamente al control y manejo de las enfermedades crónicas no trasmisibles.

ABSTRACT

¹ Estudiantes, programa de fisioterapia universidad de Santander UDES sede Valledupar.

² Docente asesor de practicas, programa de fisioterapia universidad de Santander UDES sede Valledupar. E-mail: fisioterapiavalledupar@valledupar.udes.edu.co



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Objective: To design a program of physical activity as a strategy for health promotion in the workplace for employees of the University of Santander UDES Valledupar Headquarters. **Methodology:** This was a descriptive cross-sectional study on physical activity and risk factors predisposing to NCDs in the administrative staff of the University of Santander home UDES Valledupar, in the period B 2013. For the data analysis system was used SPSS 15.0. **Results and analysis:** Santander University administrative staff has a seemingly healthy, physical activity levels regularly most active, followed by the category of irregularly active, but with risk factors predisposing to disease and mismanagement of their activities **Conclusions:** it is necessary to encourage the creation of strategies to promote healthy lifestyles through physical activity that contribute positively to the control and management of chronic non-communicable diseases.

PALABRAS CLAVES: Salud, Promoción De La Salud, Actividad Física, Modelo Lógico, Entorno Laboral, Ambiente De Trabajo, Políticas Publicas, Comportamiento, Productividad, OMS, ECNT.

KEYWORDS: Health, Health Promotion, Physical Activity, Logic Model, Work Environment, Work Environment, Public Policy, Behavior, Productivity, WHO, NCDs.

INTRODUCCION La Organización Mundial de la Salud, define el término salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (1), además, puede considerarse en términos de capacidad y posibilidad de satisfacer necesidades vitales, incluyendo la autonomía, la alegría y la supervivencia, de la mano con el medio ambiente, tanto a nivel individual como colectivo guardando relación con las condiciones de trabajo. Partiendo del objetivo del Programa UDES Juventud Activa (PUJA) de la Universidad de Santander (UDES), sede Valledupar el cual es fomentar en sus docentes, estudiantes y trabajadores un cambio de comportamiento como resultado de una decisión autónoma que le permita comprender el porqué y el para qué de la realización de actividad física, disminuyendo los factores de riesgo



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

y contribuyendo con su bienestar integral, por lo que se decide crear estrategias de promoción de la salud en el personal administrativo, diseñando un programa de actividad física enfocado a los empleados administrativos de la institución, orientado desde un modelo lógico que proporcione acciones preventivas específicas, que permitan reducir la posible incidencia y gravedad de las ECNT, en conjunto con estrategias de promoción de la salud para crear conciencia de la importancia de realizar actividad física diaria con los estándares establecidos por la OMS y entre otros entes encargados, lo cual les permitirán cuidar y mantener su salud.

METODOLOGIA: Se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal sobre la actividad física en el personal administrativo de la universidad de Santander UDES sede Valledupar, en el periodo B 2013, partiendo desde una revisión bibliográfica donde se buscaban referencias científicas que orienten la realización de la propuesta para la creación de un Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en este ámbito. Se hizo un muestreo aleatorio simple, en el que se tomaron 30 trabajadores del área administrativa (secretarias, asistentes de investigación, directores de los programas, auditores, entre otros.) de la universidad de Santander UDES sede Valledupar, con rangos de edades entre los 21 y los 60 años, siendo el rango entre los 21 y los 30 años el que obtuvo la mayor concentración de la muestra, la participación fue mixta evidenciando que el género masculino obtuvo un rango de edad entre los 20 y 30 años, y el género femenino obtuvo rangos entre los 41 y 60 años. Los materiales y métodos utilizados para la realización de este estudio fueron: tallimetro para determinar la estatura, báscula para determinar el peso, cinta métrica para tomar los datos circunferenciales de cintura y cadera respectivamente para cada uno de los trabajadores. Para determinar índice de masa corporal e índice de cintura- cadera se utilizaron las siguientes formas respectivamente para cada uno: (peso kg/ talla



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

m²) y (perímetro de cintura cm / cadera cm). Previamente a la recolección de datos se le informó al personal sobre el objeto de estudio; La toma de datos fue realizada por estudiantes de V semestre del programa de fisioterapia quienes fueron preparados previamente en el proceso de recolección, utilizando implementos que garantizaron objetividad y validez en dicho proceso tales como:

- 1) cuestionario de actividad física, *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, para evidenciar el nivel de actividad física, 2) toma de medidas antropométricas como el índice de masa corporal (IMC) e índice cintura cadera (ICC); el IMC es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para determinar el grado de normalidad o alteración, en cuanto a la composición corporal en los adultos, esta se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros mediante la fórmula (kg/m^2), mientras que el índice cintura-cadera (ICC) es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intraabdominal, lo cual se asocia a un riesgo cardiovascular aumentado y a un incremento de la probabilidad de contraer enfermedades como Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial. 3) variables como la edad y antecedentes personales. Para la planificación del programa de actividad física se partió del diseño de un modelo lógico realizado por estudiantes de Prácticas Formativas 1, pertenecientes al programa de Fisioterapia de La UDES Valledupar, los cuales han recibido una capacitación en un Seminario “Actividad Física, ocio, deporte y recreación” que brinda el conocimiento necesario para la gestión, sistematización y diseño de dicho modelo que permite visualizar y compartir las relaciones entre los recursos que dispone para operar las actividades que se planea realizar, y los cambios o resultados que se esperan obtener. Cabe anotar que previamente se realizó un mapeo de actores en el cual se definieron los ejecutantes, que son aquellos que participan en las operaciones del programa, los socios, que son los que apoyan activamente el programa, los integrantes, quienes reciben o se ven



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

afectados por el programa y los tomadores de decisiones, los cuales pueden realizar o decidir algo acerca del programa. La estructuración de dicho modelo fue de derecha a izquierda, definiendo los siguientes componentes: metas, resultados a largo plazo, resultados intermedios, actividades, aportes y factores influyentes. Para el análisis de los datos se empleó el sistema SPSS 15.0, el los registra organizados en tablas de frecuencia y tablas de contingencia.

RESULTADOS Y DISCUSION: La muestra final quedó constituida por 30 trabajadores (17 mujeres y 13 hombres), destacando una edad promedio de 21-30 años con un porcentaje del 40%. El índice de masa corporal (IMC) promedio se ubicó sobre el rango normal, con un 30% de la población en sobrepeso y un 13% en obesidad. De acuerdo con el índice cintura-cadera (ICC) gran parte de la población evaluada (83,3%) se encuentra sin ningún riesgo de enfermedad cardiovascular, digestiva o circulatoria, sin embargo, de acuerdo con el patrón de distribución de grasa corporal el 10% de la población presenta obesidad genóide y el 2% presenta obesidad androide. Al evaluar el nivel de actividad física el 56,7% de la población, correspondiente a 17 trabajadores se encuentran irregularmente activos, seguido por el 26,7% clasificados como físicamente inactivos y por último se ubicó un porcentaje del 16,7% que corresponde a la categoría de regularmente activos. Para la estratificación del riesgo, se tuvieron en cuenta los antecedentes personales, donde un porcentaje del 20% no reportó ningún tipo de riesgo, seguido por un 30% correspondiente a enfermedades cardiovasculares y por ultimo un porcentaje del 3.3% manifestó tener antecedentes quirúrgicos.

Resumen del procesamiento de los casos

| | Casos | | | | | |
|----------------|---------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válidos | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| IMC_3 * IPAQ_5 | 30 | 100,0% | 0 | ,0% | 30 | 100,0% |



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

Tabla de contingencia IMC_3 * IPAQ_5

Recuento

| | | IPAQ_5 | | | Total |
|-------|-----------|----------------------|-----------------------|---------------------|-------|
| | | FISICAMENTE INACTIVO | IRREGULARMENTE ACTIVO | REGULARMENTE ACTIVO | |
| IMC_3 | NORMAL | 6 | 7 | 3 | 16 |
| | SOBREPESO | 1 | 7 | 1 | 9 |
| | DELGADEZ | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | OBESIDAD | 1 | 2 | 1 | 4 |
| Total | | 8 | 17 | 5 | 30 |

Resumen del procesamiento de los casos

| | Casos | | | | | |
|---------------------------|---------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válidos | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| IMC_3 * GENERO_1 * EDAD_2 | 30 | 100,0% | 0 | ,0% | 30 | 100,0% |

Tabla de contingencia IMC_3 * GENERO_1 * EDAD_2

Recuento

| EDAD_2 | | | GENERO_1 | | Total |
|--------|-------|-----------|-----------|----------|-------|
| | | | MASCULINO | FEMENINO | |
| 21-30 | IMC_3 | NORMAL | 3 | 4 | 7 |
| | | SOBREPESO | 3 | 2 | 5 |
| | Total | | 6 | 6 | 12 |
| 31-40 | IMC_3 | NORMAL | 1 | 3 | 4 |
| | | SOBREPESO | 2 | 1 | 3 |
| | | DELGADEZ | 0 | 1 | 1 |
| | | OBESIDAD | 2 | 0 | 2 |
| Total | | 5 | 5 | 10 | |
| 41-50 | IMC_3 | NORMAL | 1 | 4 | 5 |
| | | OBESIDAD | 1 | 1 | 2 |
| | Total | | 2 | 5 | 7 |
| 51-60 | IMC_3 | SOBREPESO | | 1 | 1 |
| | Total | | | 1 | 1 |



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”
 Multidisciplinario
 10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México
 ISBN: 978-607-95635

Resumen del procesamiento de los casos

| | Casos | | | | | |
|-------------------------|---------|------------|----------|------------|-------|------------|
| | Válidos | | Perdidos | | Total | |
| | N | Porcentaje | N | Porcentaje | N | Porcentaje |
| IMC_3 * IPAQ_5 * EDAD_2 | 30 | 100,0% | 0 | ,0% | 30 | 100,0% |

En términos generales se puede mencionar que el mayor número de trabajadores contratados son mujeres la minoría son hombres; que se encuentran en los rangos de edades entre joven y adulto joven; la mayoría no refleja ningún riesgo cardiovascular u osteomusculares, pero aun así hay una minoría que por su condición corporal esta expuesta a un riesgo de enfermedad crónica no transmisible, cardiovasculares y osteomusculares; gran parte de la población evaluada se encuentra sin ningún riesgo de enfermedad cardiovascular, digestiva o circulatoria aun cuando no realizan ninguna actividad física

De acuerdo con estos resultados, es evidente que la Universidad de Santander cuenta con un personal administrativo aparentemente sano, cuyas condiciones de salud podrían llegar a estimar que las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad son innecesarias, pero es importante resaltar que se trata de una población adulta joven en la cual las ECNT, son poco probables, pero hay que tener en cuenta que la transición a la edad adulta está marcada por el deterioro de los sistemas corporales debido a hábitos y comportamientos poco saludables que podrán permanecer durante el resto de la vida o por cambios fisiológicos normales, que se deben acompañar de la práctica de actividad física para que los efectos no causen un impacto negativo en su salud.

Este estudio sobre programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo puso de manifiesto una reducción media del 27% en las ausencias por enfermedad, una reducción media del 26% en los costos de asistencia sanitaria, una reducción media del 32% en las indemnizaciones por accidente de trabajo y



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

por discapacidad, además de un ahorro medio con relación a los costes de entre US\$ 5,81 y US\$ 1,00. En general, el estudio puso de manifiesto una reducción media ligeramente superior al 25% en las ausencias por enfermedad, los costos de seguro de enfermedad y los costos de indemnización por accidente de trabajo y por discapacidad. Un ensayo aleatorio que incorporaba una evaluación económica (13) arrojó que una intervención en el lugar de trabajo de orientación en materia e actividad física y régimen alimentario (con un costo de 430 € por participante y por año) redujo los costes debidos a ausencia por enfermedad en € 125 por 12 participantes durante el período de la intervención, lo que se tradujo en una pérdida anual neta de € 305 por participante. Además, en el año que siguió a la intervención, los costes debidos a ausencias por enfermedad se redujeron en € 635 por participante en el grupo de intervención (en comparación con los participantes del grupo de control), lo que se tradujo en un ahorro anual neto de € 235 por participante. Es por esta razón que se hace evidente la creación de estrategias orientadas a promover estilos de vida saludables mediante la práctica de actividad física que contribuyan positivamente al control y manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles.

CONCLUSIONES

De acuerdo con el análisis de los resultados y las revisiones bibliográficas realizadas, se infiere que el control de las ECNT implica un proceso educativo para entender la enfermedad, cambios significativos y focalizados en las conductas, utilización a largo plazo de múltiples tratamientos y evaluaciones frecuentes, además de la participación de un equipo interdisciplinar en conjunto con la familia y la comunidad. Un ambiente laboral saludable asegura la salud de los trabajadores y mejora las condiciones de la productividad, por lo tanto, la calidad de vida de toda la población. Para que exista un entorno laboral saludable, se debe promover la participación de los empleadores, trabajadores y otros actores sociales interesados en la realización de acciones conjuntas para



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

controlar, mejorar y mantener la salud y el bienestar de los trabajadores; y la realización de procesos orientados a lograr el empoderamiento de empleados y empleadores (14).

La creación de un modelo lógico es un método eficaz para plantear un programa de actividad física que comprenda el establecimiento de metas, objetivos claros y la vinculación de los programas a los objetivos empresariales, un decidido apoyo por parte de la dirección, una comunicación efectiva con los empleados en todas las fases de creación e implantación del programa de promoción de la salud en el lugar de trabajo y la participación de éstos, la creación de entornos propiciatorios, la adaptación del programa a las normas sociales y el establecimiento de un apoyo social, la incorporación de incentivos para fomentar la adherencia a los programas y el aumento de la confianza en la capacidad propia de los participantes. Las actividades de vigilancia y evaluación nutren el proceso de toma de decisiones y permiten documentar los cambios en las políticas o en los programas; contribuyen a acumular datos, a fomentar la responsabilizarían, y llevan a la creación de programas efectivos de promoción de la salud (15).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS. Concepto de Salud. [Publicación en Línea] [Citada 2013 Octubre 20]. Disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
2. Promoción De La Salud Y Un Entorno Laboral Saludable
3. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.2013
4. CASAS BARRIOS SARA. KLIJN TATIANA. Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Rev Latino-am Enfermagem 2006 janeiro-fevereiro; 14(1):136-41



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”

Multidisciplinario

10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México

ISBN: 978-607-95635

5. Informe de la OMS y el Foro Económico Mundial sobre un evento conjunto. Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física. 2008
6. PENA QUIMBAYA, Eder; COLINA GALLO, Evelyn and VASQUEZ GOMEZ, Ana Cecilia. ACTIVIDAD FÍSICA EN EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD DE CALDAS, COLOMBIA. *Haciapromoc. Salud* [online]. 2009, vol.14, n.2
7. GOMEZ GUTIERREZ, Luis Fernando; LUCUMI CUESTA, Diego Iván; GIRON VARGAS, Sandra Lorena y ESPINOSA GARCIA, Gladys. Conglomeración de factores de riesgo de comportamiento asociados a enfermedades crónicas en adultos jóvenes de dos localidades de Bogotá, Colombia: importancia de las diferencias de género. *Rev. Esp. Salud Publica* [online]. 2004, vol.78, n.4 [citado 2013-11-08], pp. 493-504 . Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272004000400007&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1135-5727.
8. CORDOVA-VILLALOBOS, José Ángel et al. Las enfermedades crónicas no transmisibles en México: sinopsis epidemiológica y prevención integral. *Salud pública Méx* [online]. 2008, vol.50, n.5 [citado 2013-11-08], pp. 419-427 . Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342008000500015&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0036-3634.
9. SALINAS C., Judith y VIO DEL R., Fernando. HEALTH PROMOTION IN CHILE. *Rev. chil. nutr.* [online]. 2002, vol.29, suppl.1 [citado 2013-11-08], pp. 164-173 . Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002029100001&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0717-7518. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002029100001>.

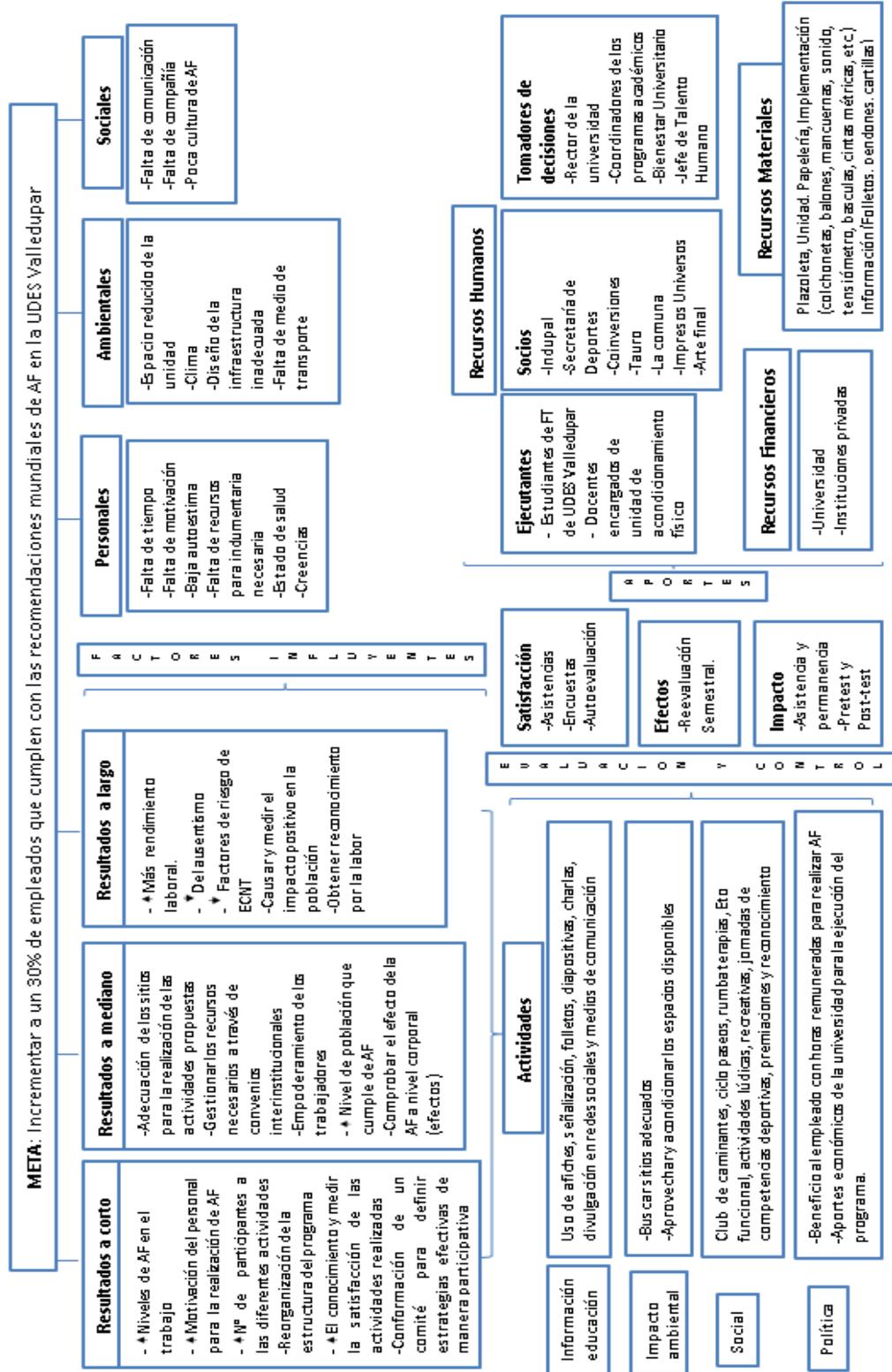


“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”
Multidisciplinario
10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México
ISBN: 978-607-95635

MODELO LOGICO. PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA EMPLEADOS DE LA UNIVERSIDAD DE SANTANDER UDES



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”
 Multidisciplinario
 10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México
 ISBN: 978-607-95635





“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2014”
Multidisciplinario
10 y 11 de abril de 2014, Cortazar, Guanajuato, México
ISBN: 978-607-95635