

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO
PARA LOS EMPLEADOS DEL BANCO DE OCCIDENTE SUCURSAL
AVENIDA ROOSEVELT DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI.**

**ANGIE LORENA GONZALEZ GRISALES
DIANA CAROLINA PORTELA POLANIA
MONICA VALLEJO PEREA**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
SANTIAGO DE CALI
2007**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO
PARA LOS EMPLEADOS DEL BANCO DE OCCIDENTE SUCURSAL
AVENIDA ROOSEVELT DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI.**

**BANCO DE OCCIDENTE
SUCURSAL AVENIDA ROOSEVELT**

**TRABAJO DE APLICACIÓN EN EL DESARROLLO DEL DIPLOMADO EN
SALUD OCUPACIONAL COMO OPCION AL TITULO DE FISIOTERAPEUTA**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA
SANTIAGO DE CALI
2007**

Nota de Aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

AGRADECIMIENTO...

En primer lugar a **Dios**, por darme la oportunidad de culminar la carrera que tanto amo, que a pesar de tantos obstáculos que la vida nos pone, soy capaz de dar por hecho este gran triunfo, que me da la felicidad de ser profesional y desarrollar todos los grandes proyectos que siempre he soñado.

A mis padres, **ADALBERTO VALLEJO BECERRA** y **LUZ MARINA PEREA ESPINOZA**, quienes con su apoyo, comprensión, amor, me dieron las fuerzas y el aliento de seguir siempre adelante en los momentos que creí haber sido derrotada, gracias a ellos soy quien soy en la vida y espero nunca defraudarlos, y poder en el transcurso de mi vida darles todo lo que siempre he querido.

A mis compañeros, mi parche de la universidad, que los quiero tanto, **ANGIE GONZALEZ, TIBISAY OLIVARES, SANDRA GRUESO, VICTOR HERNANDEZ, ALLAN PALOMINO Y ALEXANDER AZCUNTAR**, quienes compartieron conmigo triunfos y derrotas, sin ustedes las cosas no hubieran sido tan especiales durante mi carrera.

Y por último a la persona que sin ella y sin su apoyo, muchas cosas no hubieran sido tan fáciles y llevaderas durante mi carrera, **JAIRO HERNAN VILLA OSPINA**, este triunfo también es tuyo, Gracias amor.

MONICA VALLEJO PEREA

AGRADECIMIENTOS.....

Este trabajo no habría sido posible sin la contribución de muchas personas que de forma directa e indirecta ofrecieron su apoyo.

De forma especial, agradezco el apoyo, los consejos y las constantes dosis de ánimo recibidas a lo largo de este proyecto, también a la asesoría brindada por la Fisioterapeuta **Ingrid Rincón**.

Y de manera importante gracias a mis padres y hermana por apoyarme y mostrar su confianza en los momentos difíciles, o por hacerme olvidarlos.

Por último, gracias a mi amiga **Lorena Cantillo** y a **Leonardo Tovar** por que en todo momento mostraron solidaridad y ánimo.

Y gracias a Dios...

DIANA CAROLINA PORTELA POLANIA

AGRADECIMIENTO.....

El ser maravilloso que me dio la vida y la fortuna de contar con una gran familia la cual me ha llenado de profundas alegrías y en ocasiones sentimientos de tristeza que con el tiempo se han superado.

A mis padres por ser partícipes de este gran logro ya que sin su apoyo y comprensión el camino se hubiera tornado lleno de tropiezos y dificultades, a mis hermanas por sus consejos que en algún momento han llenado esos espacios de soledad donde no encuentras amigos con quien hablar,

A mi gran amor, por estar conmigo cuando más he necesitado de su presencia y su amor, y al el fruto de nuestro amor **SOFIA**, la luz que ilumino mi existir y le dio inspiración y motivo para superar los obstáculos que la vida nos proporciona a lo largo de nuestra existencia.

Solo queda decir Gracias, “una palabra muy simple pero con un gran significado”.

ANGIE LORENA GONZÁLEZ GRISALES

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	14
1. TITULO	16
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
2.1 Descripción del Problema	17
2.2 Formulación del Problema	18
3. OBJETIVOS	19
3.1 Objetivo General	19
3.2 Objetivos Específicos	19
4. JUSTIFICACION	20
5. ANTECEDENTES	22
6. MARCO REFERENCIAL	26
6.1 MARCO CONTEXTUAL	26
6.1.1 Relaciones	26
6.1.2 Servicios	28
6.1.3 Visión	29
6.1.4 Misión	29
6.1.5 Objetivos de la Empresa	29
6.2 MARCO HISTORICO	30
6.3 MARCO LEGAL	33
6.4 MARCO CONCEPTUAL	35
6.4.1 Concepto de Salud	35
6.4.2 Promoción de la Salud	35
6.4.3 Prevención Laboral	35
6.4.4 Estilos de Vida	36
6.4.5 Actividad Física	36

6.4.6	Consecuencias de la Inactividad Física	38
6.4.7	Concepto de Ejercicio Físico	38
6.4.8	Sedentarismo	39
6.4.9	Bienestar Físico y Mental	40
6.5	MARCO TEORICO	41
6.5.1	Actividad Física	41
6.5.2	Técnicas que Favorecen un mejor Estado Físico y Mental	49
6.5.3	Yoga	49
6.5.4	Técnicas de Relajación	50
6.5.5	Pilates	51
7.	PROCESO METODOLOGICO	53
7.1	Tipo de Estudio	53
7.2	Método	53
7.3	Enfoque	57
7.4	Diseño	58
7.5	Universo	58
7.6	Población Beneficiaria	58
7.7	Muestra	58
7.8	Criterios de Selección	59
7.9	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	59
8.	ANALISIS DE RESULTADOS	61
9.	PRESUPUESTO	68
10.	CRONOGRAMA DE GANNT	69
11.	CONCLUSIONES	70
12.	RECOMENDACIONES	71
	BIBLIOGRAFIA	72
	ANEXOS	74

TABLA DE GRAFICAS

	Pág.
GRAFICA # 1 ¿Realiza alguna actividad física?	62
GRAFICA # 2 ¿Cuántas veces por semana realiza esta actividad física?	63
GRAFICA # 3 ¿Ha percibido cambios en su estado físico?	64
GRAFICA # 4 ¿Esta actividad física la realiza bajo supervisión?	65
GRAFICA # 5 ¿Que actividades le gustaría que se desarrollaran?	67

TABLA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO # 1 Formato de Encuesta Inicial	75
ANEXO # 2 Encuesta Inicial	77

RESUMEN ANALITICO EJECUTIVO (RAE)

TITULO

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA LOS EMPLEADOS DEL BANCO DE OCCIDENTE SUCURSAL AVENIDA ROOSEVELT DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI.

AUTORES

Angie Lorena Gonzáles Grisales

Diana Carolina Pórtela Polania

Mónica Vallejo Perea

PERIODO

02 del 2007

TIPO DE IMPRENTA

Procesador de palabra Windows Vista y XP, imprenta arial 12

NIVEL DE CIRCULACION

Restringida

ACCESO AL DOCUMENTO

Biblioteca de la Fundación Universitaria María Cano.

PALABRAS CLAVES

Equilibrio físico y mental, bienestar, sedentarismo, actividad física, salud ocupacional, aeróbicos, pilates, yoga, técnica de relajación, promoción y prevención de la salud.

CONTENIDO DEL DOCUMENTO

Este trabajo contiene: título, introducción, tabla de contenido, planteamiento del problema, antecedentes, justificación, objetivos, marco de referencia (marco contextual, marco histórico, marco legal, marco conceptual, marco teórico), proceso metodológico, análisis de resultados, presupuesto, cronograma de Gantt, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

METODOLOGIA

Esta enfocada en la recolección de datos, que es una herramienta que nos brinda información pertinente de los causantes que pueden afectar la salud de los trabajadores desde el área de la Salud Ocupacional.

LINEA DE INVESTIGACION

Se centra bajo un enfoque orientado por la línea: salud y legislación y una sublínea: talento humano.

TIPO DE TRABAJO

Trabajo de aplicación en el desarrollo del diplomado en Salud Ocupacional como opción al título de Fisioterapeuta.

DESCRIPCION DE LA PREGUNTA TEMATICA

Las actividades desarrolladas por los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, son posturas incorrectas en sedente y durante largas horas del día, lo que puede generar alteraciones osteoartromusculares, surgiendo de esta manera la siguiente pregunta ¿Cómo modificar los estilos de vida y disminuir el sedentarismo en los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt?

CONCLUSIONES

El Fisioterapeuta como profesional del área de la Salud, tiene como objeto de estudio el movimiento corporal humano, por ello orienta todas sus acciones hacia la potencialización del mismo en las diferentes actividades que desarrolla el individuo, uno de ellos es la Salud Ocupacional, la cual se encarga de estudiar las modificaciones que ejerce el trabajo sobre la salud del individuo. Teniendo en cuenta lo anterior, se buscan desarrollar estrategias que desde este campo permitan contribuir al bienestar, físico, mental y emocional de los empleados.

INTRODUCCION

EI BANCO DE OCCIDENTE, sucursal ubicada en la Avenida Roosevelt de la ciudad de Santiago de Cali, la cual cuenta con 16 empleados de oficina, ofreciendo los servicios de préstamos personales, vehiculares, tarjetas de crédito, cuentas corrientes, cuentas de ahorro, CDT, con el fin de asegurar la satisfacción de las necesidades de los clientes, la máxima rentabilidad para sus accionistas, el desarrollo integral del equipo humano y la contribución al bienestar de la comunidad.

Actualmente y obedeciendo a la “Resolución 2013 de 1986 que resuelve, que todas las empresas e instituciones públicas o privadas que tengan a su servicio 10 o más trabajadores, están obligadas a conformar un Comité Paritario de Salud Ocupacional”¹, el Banco cuenta con dicho comité conformado por 4 empleados quienes actualmente desarrollan actividades de capacitación e intervención, realizando reuniones mensuales.

Teniendo en cuenta que la Organización Internacional del Trabajo **OIT**, y las leyes establecidas en el país, conforme a la estructura de la ley 100 de 1993, en su componente de Sistema de Riesgos Profesionales, se establece para cada empresa implementar un programa de Salud Ocupacional tendiente a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores, por medio de la participación de un grupo interdisciplinario que enfoque sus acciones desde cada campo profesional, para dar cumplimiento a los objetivos a través de los subgrupos de medicina preventiva y del trabajo e higiene y seguridad industrial.

¹ suratep

Razón por la cual y en vista del interés del BANCO DE OCCIDENTE para preservar la salud de sus empleados, las estudiantes de Fisioterapia de la **FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO**, consideran de suma importancia el apoyo a la salud integral de los empleados, y ayude a cumplir con los “Decretos 614 / 1.984, resolución 2013/ 1.986, 1016/ 1.989 y el decreto ley 1295/1994, que reglamentan la formación de programas de Salud Ocupacional en las empresas, en los diferentes niveles de prevención”².

Dicho programa se desarrollara a través de actividades de promoción y prevención que permitan cumplir con los objetivos propuestos favoreciendo así el mejoramiento de la salud individual y colectiva de los empleados de la empresa.

² Ibid

1. TITULO

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO
PARA LOS EMPLEADOS DEL BANCO DE OCCIDENTE SUCURSAL
AVENIDA ROOSEVELT DE LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI.**

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

El Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, es una institución que brinda sus servicios de préstamos personales, vehiculares, tarjetas de crédito, cuentas corrientes, cuentas de ahorro, CDT con el fin de asegurar la satisfacción de las necesidades de los clientes, la máxima rentabilidad para sus accionistas.

Cuenta con un grupo de 16 empleados, los cuales se encuentra: el Gerente Regional (2), Gerente Intermedio (1), Gerente de Banca Personal (1), Director Operativo (1), Secretaria Gerencia Banca Personal (1), Auxiliares de Cartera (2), Auxiliares de Servicios (2), Auxiliar Operativo (1), Cajero Principal (1), Cajeros Auxiliares (2), Guarda de Seguridad (1) y una persona encargada de los Servicios Generales, que cumplen horarios en su mayoría de Lunes a Viernes de 8:00a.m a 11:30p.m y de 2 :00p.m a 6:00p.m.

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta inicial, permitió determinar que los empleados del Banco de Occidente sucursal , no cuenta con una adecuada condición física, lo cual podría generar alteraciones osteomusculares que terminarían por afectar su desempeño laboral y su bienestar físico y mental, siendo esta una población de empleados **SEDENTARIOS**, ya que están expuestos a altos ritmo de trabajo y extensas jornadas laborales, lo que hace que manifiesten no tener el tiempo suficiente para realizar alguna actividad física durante el día, afectando el bienestar físico de los empleados.

Teniendo en cuenta los aspectos antes mencionados, y pensando en el bienestar físico y mental de los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, con el fin de mejorar su calidad de vida, se propone crear el Programa de Acondicionamiento Físico para los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt de la ciudad de Santiago de Cali, lo que favorecerá el desempeño laboral y el equilibrio físico y mental

2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo modificar los estilos de vida y disminuir el sedentarismo en los empleados del Banco de Occidente sucursal?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Implementar la Propuesta de un Programa de Acondicionamiento Físico a los empleados del **BANCO DE OCCIDENTE** sucursal Avenida Roosevelt de la ciudad de Santiago de Cali.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar la condición física de los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt.
- Diseñar actividades que favorezcan el bienestar físico y mental de los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt.
- Determinar el impacto del Programa de Acondicionamiento Físico para los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt

4. JUSTIFICACION

El trabajo como condición generadora de vida y movimiento del ser humano marca un fenómeno social que necesita ser estudiado como cualquier otro, por llevar consigo, un sin número de componentes cinéticos en su ejecución e influir directamente en el estado de salud de la persona y la calidad de vida del mismo. Es un fenómeno que implica para el trabajador una condición diaria obligada de enfrentarse a los diferentes factores de riesgo que pueden desencadenar accidentes laborales, enfermedades profesionales o bajo rendimiento laboral, generando implicaciones en el ámbito laboral, familiar y social.

Teniendo en cuenta esta situación, se deben llevar a cabo estrategias que permitan potencializar las capacidades del trabajador para una mayor productividad y por ende la rentabilidad de la empresa; una de ellas, es la implementación de programas que busquen el bienestar de los empleados, en el que se desarrollen acciones por medio de un equipo interdisciplinario para el desarrollo de las áreas que lo componen como lo son: Medicina Preventiva, Medicina Labora, Higiene y Seguridad Industrial.

“Según varias normas legales, que van desde la Constitución, pasando por el Código del Trabajo, la ley 100 de seguridad social, hasta los decretos 614 de 1.984, la Resolución 1016 de 1.989 y el Decreto 1295 de 1.994, obligan de manera perentoria a los empleadores a asegurar a sus trabajadores contra los riesgos profesionales y a que adopten y desarrollen un Programa de Salud Ocupacional.”³ Es por ello que los programas de Salud Ocupacional buscan

³ Andrés Quijano Ponce de León Marco referencia de la salud ocupacional de las empresas en Colombia. Universidad del Rosario.

proveer de seguridad, protección y atención a los empleados en el desempeño de su trabajo; de igual forma deben contar con los elementos básicos para cumplir con los objetivos planteados.

El Fisioterapeuta como profesional del área de la Salud, tiene como objeto de estudio el movimiento corporal humano, por ello orienta todas sus acciones hacia la potencialización del mismo en las diferentes actividades que desarrolla el individuo. Razón por la cual puede desempeñarse en diferentes campos, uno de ellos es la Salud Ocupacional, la cual se encarga de estudiar las modificaciones que ejerce el trabajo sobre la salud del individuo.

Teniendo en cuenta lo anterior, las estudiantes de Fisioterapia de la **FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO**, buscan desarrollar estrategias que desde este campo permitan contribuir al bienestar, físico, mental y emocional de los empleados.

5. ANTECEDENTES

La Salud Ocupacional que se concibe como una disciplina que contribuye valiosamente a promover la salud de los trabajadores y en consecuencia, la salud general de la población, se precisó en el año de 1950 por el Comité Mixto de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo, (OMS/OIT) haciéndose énfasis en la formación de recursos humanos.

La Salud Ocupacional tiene como finalidad promover y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las profesiones; prevenir todo daño causado a la salud de éstos por las condiciones de su trabajo; protegerlos en su empleo contra los riesgos resultantes de la existencia de agentes nocivos a la salud; colocar y mantener al trabajador en un empleo acorde con sus aptitudes fisiológicas y psicológicas, y en resumen, adaptar el trabajo al hombre y cada hombre a su tarea. ⁴

En Madrid, 24 de septiembre de 2001. Los resultados de los estudios realizados por AF Steelcase, líder nacional en el sector del equipamiento de oficinas, la Universidad de Vermont y la Universidad de Wisconsin destacan la falta de espacios y herramientas de trabajo adecuados y las malas posturas como algunas de las principales causas de las lesiones musculoesqueléticas. ⁵

Los resultados de la IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo señalan que el 76,5% de los trabajadores que desempeñan sus tareas sentados considera que utiliza una silla incómoda o un espacio inadecuado. Así mismo, el 76,8% manifiesta sentir alguna molestia musculoesquelética.

⁴ www.galius.Spot Actividad Física

⁵ *Ibíd.* www.galius.Spot

En Europa se filmó y entrevistó a más de 100 usuarios con el objeto de censar sus posturas en función de sus actividades y obtener información sobre la utilización que éstos hacen de las regulaciones de sus sillas y los espacios de trabajo inadecuados, así como la comprensión y accesibilidad de las palancas.

Paffenbarger, en las últimas tres décadas estudiaron el papel del sedentarismo como un factor de riesgo cardiovascular independiente, los resultados de estos trabajos sobre la actividad física y salud laboral mostraron el descenso de la prevalencia de enfermedades laborales crónicas, incluso algunas neoplasias en aquellos sujetos físicamente activos.⁶

Reciente estudios en los que se midió la relación entre grado de la actividad física e incidencia de las enfermedades laborales, se centraron básicamente en las actividades realizadas durante el tiempo libre de los trabajadores. Dando como resultado el efecto del ejercicio realizado regularmente durante el tiempo de ocio, como prevención de enfermedades, fue mas consistente que en los estudios donde no solo se consideraba las actividades ocupacionales.

A nivel regional, se llevo a cabo una estudio sobre los factores de riesgo que presentan los trabajadores, realizado en el 2005, que recogió entrevistas a 983 personas, mayores de 14 años residentes de la ciudad y de todos los estratos socioeconómicos, encontrándose que de cada 100 personas un 15% consume tabaco, un 27% sufre de colesterol alto, un 35% consume alcohol, un 73% se considera sedentario, y el 7% padece diabetes, el 14% son hipertensos y solo un 11% manifiesta tener una alimentación saludable. Estos resultados reflejan la inactividad y los malos estilos de vida que tienen los habitantes de la ciudad de Cali.⁷

⁶ Bazan Nelio E, Diaz Colodrero Guillermo, Kunik Hector, O' CONNOR Cecilia, Gavini Karina. Gobierno de la ciudad de Buenos Aires Secretaria de educación Instituto superior de deportes asociación metropolitana de medicina del deporte IPAS TANGO. INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY SURVEILLANCE7 BUENOS AIRES 2003. Pág. 4

⁷ www.cali.gov.co

En Chile en el 2001, el Ministerio de Salud, incorpora programas de actividad física en la atención primaria de la salud y en los lugares de trabajo, Consistía en sesiones colectivas de ejercicios tres veces a la semana durante tres meses. Esta experiencia ha permitido reorientar los servicios hacia la promoción y prevención de la salud en los trabajadores y elaborar propuestas para la reformation del sistema de salud.⁸

La Alcaldía Mayor de Bogotá en 1998 lanzó el programa de actividad física MUÉVETE BOGOTÁ, liderado por el Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte, que busca crear una nueva cultura para que la población se motive a incrementar su nivel de actividad física diaria, redundando en beneficio personal y de la sociedad.⁹

El objetivo del programa es fomentar la actividad física como componente de un estilo de vida saludable, desarrollando acciones que concienticen sobre los beneficios que tienen sobre la salud la realización de 30 minutos continuos o acumulados de actividad física, y la práctica concreta de la misma dirigido a comunidad educativa, trabajadores, grupos comunitarios y personal de salud.

El incremento de la actividad física busca que la población sedentaria en Bogotá: 39% en tiempo libre, 45% en trabajo y 35% en transporte (encuesta realizada por el IDRD en 1999), comience a realizar 30 minutos de actividad física de forma regular.

En Japón, referenciados en el simposio de Ciencias Sociales y el Deporte, donde concluyeron que el ejercicio físico en los rajadores aumenta los niveles de autoeficiencia lo cual es muy importante para que se cumpla satisfactoriamente con los niveles laborales asignados por el empleador. Así la actividad física se

⁸ SALINAS Judith Vio Fernando Promoción de salud y actividad física en Chile- Revista. Panamericana de Salud Pública volumen. 15, No. 6 Washington Noviembre 2003

⁹ www.fdc.org.co/Periódico/vol4n1pag7.

convierte en una herramienta importante para la medicina preventiva en el ámbito empresarial.¹⁰

Con lo dicho anteriormente es evidente la necesidad de promover hábitos y estilo de vida saludables, como lo es el ejercicio regular, ya que específicamente el entorno laboral dificulta la práctica del ejercicio, lo cual los estudios anteriormente mencionados demostraron que la práctica de esta combinación con otros estilos de vida saludables previenen o disminuyen en alto porcentaje las enfermedades laborales y el ausentismo por incapacidad en las empresas.

¹⁰ Op. Cit. www.galius Sport.

6. MARCO REFERENCIAL

6.1 MARCO CONTEXTUAL

Dirección: Carrera 42 No. 5E – 45

Teléfono: 5535370

Página web: www.bancodeoccidente.com

El Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, se encuentra ubicada en el barrio Tequendama, que forma parte de la comuna 19 localizada al occidente de la Ciudad de Santiago de Cali, y esta conformada por 37 barrios con más de 126.000 habitantes, su estrato socioeconómico es 5.

6.1 RELACIONES

El Banco de Occidente sucursal, cuenta con Filiales y Vinculadas, cuya finalidad es complementar los productos y servicios del Banco, lo que permite ofrecer a nuestros clientes Soluciones Financieras Integrales.

Las compañías en mención son:

FILIALES

- Leasing de Occidente
- Fiduciaria de Occidente
- Valores de Occidente
- Ventas y Servicios
- Banco de Occidente (Panamá) S.A.

Hacen parte del grupo AVAL, el cual se encuentra conformado por entidades de reconocida solidez en el país.

VINCULADAS

- Corficolombiana
- Banco Popular
- Banco de Bogotá
- Banco Comercial AV Villas
- Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir

Recurso Humano

El Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, cuenta con un total de 16 empleados, de los cuales 6 son mujeres y 10 son hombres; se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

- Efraín Velásquez Vela
Gerente Regional
- Mario Ernesto Calero Buendía
Gerente Regional
- Ignacio Zuloaga Sevilla
Gerente Intermedio
- Paola Andrea Giraldo
Gerente de Banca Personal
- Carlos A. Rivera
Director Operativo
- Viviana Campusano Cortes
Secretaria de Gerencia
- Anexi Jiménez Rivas
Auxiliar de Cartera

- Carmen Alicia Salcedo Grisales
Auxiliar de Cartera
- Carlos Santander Palacios
Auxiliar de Servicios
- Alexander Castro Ordóñez
Auxiliar de Servicios
- María Cifuentes zapata
Auxiliar de Servicios
- Fraisbury Aricapa Martínez
Cajero Principal
- Henry Lozano Olivares
Cajero Auxiliar
- Hanner Sánchez González
Cajero auxiliar
- Fernando Ordóñez
Guarda de Seguridad
- Teresa Calvo Jaramillo
Servicios Generales

6.2 SERVICIOS

- Préstamos personales
- Vehiculares
- Tarjetas de crédito
- Cuentas corrientes
- Cuentas de ahorro
- CDT

6.3 VISION

Ser la mejor entidad financiera del país.

6.4 MISION

Ser el líder en la prestación de servicios financieros, de transacciones y medios de pago, asegurando la satisfacción de las necesidades de los clientes, la máxima rentabilidad para sus accionistas, el desarrollo integral del equipo humano y la contribución al bienestar de la comunidad.

En la búsqueda de este propósito y el crecimiento continuo de los resultados, estamos comprometidos con los más altos valores éticos, la calidad en los procesos y la utilización de la tecnología más adecuada.

6.5 OBJETIVOS DE LA EMPRESA

- Ser el banco más rentable del sistema financiero
- Propender por la calidad y crecimiento de la cartera
- Crecer en penetración en el mercado de depósitos
- Mantener una estructura de costos eficiente y competitiva
- Asegurar la Calidad Total en el Servicio

6.2 MARCO HISTORICO

El Banco de Occidente inició operaciones como sociedad anónima comercial de naturaleza bancaria, debidamente constituida, el 3 de mayo de 1965, bajo la administración del Doctor Alfonso Díaz.

Su orientación y su rango conservaron inicialmente el matiz regional durante los primeros años, período durante el cual el desarrollo del sector bancario fue realmente lento.

Las primeras oficinas fuera de Cali se abrieron en Palmira, Pereira y Armenia. En 1970, el Banco contaba con una red de 15 oficinas, un patrimonio aproximadamente \$ 74 millones de pesos y activos totales del orden de \$ 685 millones.

En 1973 El Banco de Occidente inició una nueva etapa bajo la orientación del grupo económico Sarmiento Angulo, el cual lo fortaleció con recursos de capital y su reconocida experiencia, transformando profundamente la institución y ampliando sus horizontes, hasta convertirla en una entidad de proyección nacional e internacional.

A finales del 76 el Banco lanzó su propio sistema de tarjeta de crédito Credencial, inspirado en el potencial bancario de este instrumento como medio para hacer compras y pagos.

Durante la segunda mitad de los años 70, el sector bancario en Colombia enfrentaba ya de manera incipiente algunos de los retos que hoy son grandes y desafiantes realidades. La modernización tecnológica como fuente de productividad y de capacidad para la prestación de servicios cada vez mayores

y más exigentes y la creciente competencia sobre los recursos del público, con un grave impacto sobre los costos financieros y el margen de intermediación del sector.

Al llegar 1980 el Banco ha desarrollado ya considerablemente su red de oficinas y su envergadura financiera, lo que lo lleva a formar Direcciones Regionales. En diciembre de ese año el Banco cuenta con 80 oficinas, activos por 16.000 millones de pesos y un patrimonio de 1.875 millones de pesos.

En junio de 1982 el Banco inaugura su filial Banco de Occidente de Panamá, como respuesta a la necesidad de nuevos recursos para el financiamiento externo.

En 1993 se inició el proyecto de modernización de operaciones bajo el enfoque de reingeniería, con el cual se busca eliminar las tareas que no generan valor agregado al cliente e incrementar la fuerza de ventas.

Para el cierre de Diciembre de 1996, el Banco de Occidente cuenta con un patrimonio real de \$ 219.940 millones de pesos, activos totales por \$1.375447 millones de pesos y una red de 112 oficinas, distribuidas en 34 ciudades diferentes del país.

En Junio de 1997 inaugura su nueva sede principal en el sector histórico de Cali, donde se concentra la Dirección General del Banco, el Staff de la Región Sur occidental, sus Filiales y Vinculadas

En 1998 se inició el proyecto Lodón, orientado a optimizar la Estructura Comercial del Banco, y cuyo principal objetivo es atender en forma personalizada y especializada los diferentes segmentos de Banca.

En el año 2000 se desarrolló el proyecto MCKINSEY, con el cual se rediseñó la estructura organizacional del Banco buscando mayor eficiencia y productividad administrativa en todas las áreas staff del Banco.

El Banco de Occidente considera haber cumplido y estar cumpliendo un compromiso de desarrollo en el país, respondiendo a la confianza de la comunidad, de sus clientes y de sus accionistas.

EL BANCO DE OCIDENTE, cuenta con 152 oficinas en 38 ciudades del país las cuales ofrecen todos los productos y servicios del Banco. En Cali se encuentran 26 oficinas, ubicadas en la Avenida Sexta, Plaza Caicedo, Tequendama, Avenida Estación, San Fernando, Avenida Roosevelt, Avenida Tercera Norte, Centro Comercial Unicentro, Centenario y Santa Mónica, entre las cuales esta la oficina principal con ubicación en centro de la ciudad de Cali en la carrera 4 Nro 7-63.

EL BANCO DE OCCIDENTE, sucursal Avenida Roosevelt, ubicada en la carrera 42 Nro. 5E-45, se encarga de prestar servicios de carácter financieros como: préstamos personales, vehiculares, tarjetas de crédito, cuentas corrientes, cuentas de ahorro, CDT, la cual cuenta con 16 empleados de oficina cuyo objetivo es lograr el desarrollo integral del equipo humano y la contribución al bienestar de la comunidad.

6.3 MARCO LEGAL

La salud laboral es la conjunción de derechos humanos fundamentales; es el derecho a un estado de salud pleno y el derecho al trabajo. Existen suficientes evidencias científicas en nuestros países que nos indican cuanto pierde en calidad nuestro estado de salud, ejerciendo el derecho al trabajo. Ello se produce cuando las condiciones en que se desarrolla el trabajo no se ajustan a los avances de la ciencia y la técnica, a los Convenios Internacionales del Trabajo de la OIT y en muchos casos, a nuestras legislaciones nacionales Colombianas.

Esta situación es una inadmisibles violación de derechos humanos fundamentales, que obliga a la urgente toma de decisiones y acciones que involucren a todos los actores: gobierno, empresarios y trabajadores.

DECRETO 1295 DEL 1994 “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 pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo”

LEY 100/93, DECRETOS 1295/94, 1771/94, 1772/94; organizan el “Sistema General de Riesgos Profesionales, a fin de fortalecer y promover las condiciones de trabajo y de salud de los trabajadores en los sitios donde laboran. El sistema aplica a todas las empresas y empleadores.

LEY ORGÁNICA DE PREVENCIÓN, CONDICIONES Y MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO Nº 3.850 de fecha 18 de julio de 1986; el objetivo de la ley garantizar a los trabajadores, permanentes y ocasionales, condiciones de

seguridad salud y bienestar, en un medio ambiente de trabajo adecuado y propicio para el ejercicio de sus facultades físicas y mentales.

RESOLUCIÓN 1016/89; determina la obligatoriedad legal y ejecución permanente de los programas, reglamenta la organización funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos. “¹¹

PLAN NACIONAL DE SALUD OCUPACIONAL 2003-2007; “promueve el fortalecimiento de la promoción, seguridad y salud en el trabajo fomentando una cultura de autocuidado y prevención de los riesgos profesionales.

LEY 50/90 DEL CÓDIGO SUSTANTIVO DE TRABAJO EN EL ARTICULO 21; estipula que toda empresa con mas de 25 empleados debe dar dos horas semanales para actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.”¹²

¹¹ www.secretariassenado.gov.co/leyes

¹² GUTIERREZ Poveda Javier. Simposio de Ciencias Sociales del Deporte en el Valle del Cauca. Editorial kinesis 1 edición Colombia 2001 Pág. 3-21-24

6.4 MARCO CONCEPTUAL

6.4.1 CONCEPTO DE SALUD

La OMS, estableció en su constitución en 1948 que la salud es el complemento de bienestar físico, psíquico y social y solo la ausencia de la enfermedad, malestar o incapacidad.

6.4.2 PROMOCION DE LA SALUD

Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud, donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas, sistemas y estilos de vida saludables, por medio de la abogacía, empoderamiento y construcción de un sistema de soporte social que le permita vivir más sanamente.¹³

6.4.3 PREVENCIÓN LABORAL

La salud de las personas constituye la base de la productividad y la rentabilidad económica. Una prevención que se limite al ámbito del trabajo no aporta una protección plena, ya que la interacción de la esfera del trabajo con las demás esferas de la vida y el medio ambiente es cada vez más estrecha. Por lo que se refiere al campo laboral, se ha logrado ya en muchos países un alto nivel de prevención.¹⁴

- **Prevención primaria:** Son un conjunto de actividades sanitarias que se realizan tanto por la comunidad o los gobiernos como por el personal sanitario antes de que aparezca una determinada enfermedad.

¹³ Cartas de Ottawa y Yakarta

¹⁴ <http://www.issa.int/Span/domact/prev/prevconc.htm>

- **Prevención secundaria:** También se denomina diagnóstico precoz, cribado, o screening. Un programa de detección precoz es un programa epidemiológico de aplicación sistemática o universal, para detectar en una población determinada y asintomático, una enfermedad grave en estadio inicial o precoz, con el objetivo de disminuir la tasa de mortalidad asociada mediante un tratamiento eficaz o curativo.
- **Prevención terciaria:** Es la restauración de la salud una vez que ha aparecido la enfermedad. Es aplicar un tratamiento para intentar curar o paliar una enfermedad o unos síntomas determinados. La restauración de la salud se realiza tanto en atención primaria como en atención hospitalaria.¹⁵

6.4.4 ESTILOS DE VIDA

El término estilos de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basados en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todos los individuos.¹⁶

6.4.5 ACTIVIDAD FISICA

Se asume la actividad física según Saavedra, como cualquier movimiento producto de la contracción muscular esquelética, que implica procesos biomecánicos y generan respuestas corporales que promueven estados de salud variados, como también diferentes niveles de rendimiento físico, o como

¹⁵ <http://www.issa.int/Span/domact/prev/prevconc.htm>

¹⁶ www.issa.int/Span/domact/prev/prevconc.htm

lo asume el informe sobre azúcar y alimentos azucarados, que afirma que la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que genera gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal incluyendo actividades de la rutina diaria como las tareas del hogar, ir de compras o trabajar.¹⁷

Tipos de actividad física:

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

- **El ejercicio isotónico** implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbico puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.
- **El ejercicio isométrico** los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la

¹⁷ Actividad Física, hoja informativa 1 de 5 OPS, Enero 2002, Programa de Alimentación y Nutrición/división de promoción y protección de la salud

fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

6.4.6 CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

6.4.7 CONCEPTO DE EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una

afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física.

Beneficios del ejercicio físico

El ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida. ¹⁸

6.4.8 SEDENTARISMO

El sedentarismo físico es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Paralelo al sedentarismo físico viene el

¹⁸ www.cafyd.com/HistDeporte/htm

problema de la obesidad que es un problema preocupante en los países industrializados.¹⁹

Consecuencias del sedentarismo

Son el aumento del riesgo de presión arterial, detener afecciones cardíacas, de contraer problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma, infarto, trombosis coronaria y en general todas las enfermedades cardiovasculares.

6.4.9 BIENESTAR FISICO Y MENTAL

El "clima laboral" es el medio ambiente humano y físico en el que se desarrolla el trabajo cotidiano. Influye en la satisfacción y por lo tanto en la productividad. Está relacionado con el "saber hacer" del directivo, con los comportamientos de las personas, con su manera de trabajar y de relacionarse, con su interacción con la empresa, con las máquinas que se utilizan y con la propia actividad de cada uno. Buscar fomentar procesos que permitan promover, sostener y mejorar las condiciones de salud integral, desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, para facilitar el desarrollo armonioso de las actividades laborales.²⁰

¹⁹ [www. Salud y vida.com/sedentarismo](http://www.Salud y vida.com/sedentarismo)

²⁰ www.gestiopolis.com/dirgp/rec/clima.htm

6.5 MARCO TEORICO

6.5.1 ACTIVIDAD FISICA

“Es cualquier actividad voluntaria producida por la contracción músculo esquelético que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal, aumentando el gasto energético. La cantidad real de actividad física que se necesita depende de los objetivos individuales del estado físico.

Para hablar de actividad física es importante establecer la diferencia que existe entre este termino y el ejercicio y el deporte, teniendo en cuenta el ejercicio es el movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física; y el deporte son las actividades o ejercicios con una determinada intensidad, frecuencia y duración, practicados con un objetivo de desempeño y rendimiento, bajo reglamentación de competencias. “²¹

“La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.”²²

Los objetivos de la actividad física son mejorar el consumo de oxígeno y los procesos metabólicos, conseguir fuerza y entrenamiento, disminuir la grasa corporal, y mejorar el movimiento de las articulaciones y los músculos. Todos

²¹ DIAZ, F. Y Becerra, F. Medición y evaluación de la Educación física y Deportes. Inversora Copy S.A., Caracas, 200.

²² www.deportesalud.com7deporte-salud-deporte

estos beneficios son esenciales para la buena salud, y todos deberíamos intentar incorporar una rutina de ejercicio a nuestra vida diaria.

“La Asociación Americana de Cardiología recomienda que las personas hagan ejercicio al menos 30 minutos tres o cuatro veces por semana, y 10-24 minutos más de 5 veces por semana, y se consigue estar más cerca del nivel óptimo con cada sesión.”²³

Métodos de ejercicio Recomendados

Los expertos dividen el ejercicio en tres categorías generales: aeróbico, fuerza y flexibilidad, y recomiendan encarecidamente un programa equilibrado que incluya las tres.

Ejercicio Aeróbico

Los ejercicios aeróbicos crean resistencia y mantienen el bombeo cardiaco a un ritmo constante pero elevado durante un periodo prolongado. Practicarlos regularmente puede potenciar la función cardiaca, aumentar las HDL (el colesterol "bueno"), fortalecer los huesos de la columna vertebral, y disminuir el riesgo de infarto, hipertensión arterial, accidente vascular cerebral, diabetes, e incluso algunas formas de cáncer. El ejercicio aeróbico también reduce la grasa corporal, y puede mejorar el bienestar de la persona. Correr, nadar, montar en bicicleta, subir escaleras, y el aeróbic son todos ellos ejemplos de ejercicio aeróbico. Tan poco como una hora a la semana es suficiente, pero tres o cuatro horas por semana son óptimos.

Ejercicio De Fuerza

“La adición de 10-20 minutos de un ligero entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana es importante para un programa de ejercicio equilibrado. Las personas que sólo hacen ejercicio aeróbico suelen perder fuerza en la parte

²³ Quinta Conferencia Mundial de Promoción de Salud. Promoción de la salud: hacia una mayor equidad. México 2000

superior del cuerpo. El ejercicio isométrico aumenta la fuerza muscular y quema la grasa, ayuda a mantener la densidad ósea, y mejora la digestión. Parece disminuir las LDL (el llamado "colesterol malo"). El ejercicio isométrico es beneficioso para todo el mundo, incluso para personas de 90 años. De hecho, el entrenamiento muscular es más importante a medida que se envejece, ya que tras los 30 años todos sufrimos un lento proceso de erosión muscular, que puede reducirse o incluso revertir añadiendo un entrenamiento de resistencia al programa de ejercicio.”²⁴

Ejercicios de Flexibilidad

El entrenamiento de flexibilidad utiliza los ejercicios de estiramiento para prevenir los calambres, la rigidez y las lesiones. Asegura asimismo un amplio rango de movilidad. El yoga y el tai-chi, que se centran en la flexibilidad, el equilibrio y el control de la respiración, pueden incluso disminuir el estrés y ayudar a bajar la presión arterial y pueden incluso tener efectos beneficiosos sobre los niveles de colesterol. Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento durante 10-12 minutos al menos tres veces por semana. Mientras se hacen, hay que extender los músculos hasta el punto de máxima tensión sin dolor, y mantenerlos ahí durante 20-60 segundos (los principiantes pueden necesitar comenzar con 5-10 segundos). Se debe recordar respirar constantemente mientras se mantenga el estiramiento, e inspirar cuando se vuelva a la posición de relajación.

Periodo de calentamiento y enfriamiento

“El calentamiento y el enfriamiento son partes importantes de cualquier rutina de ejercicio, Ayudan al organismo a hacer la transición entre el reposo y la actividad, y el reposo de nuevo, y pueden prevenir lesiones, especialmente en las personas de mayor edad. Los ejercicios de calentamiento deben practicarse durante 5 a 10 minutos antes del comienzo de una sesión de ejercicio. Las

²⁴ www.issa.int/Spain/domact/prev/prevconc.

personas mayores necesitan un periodo más largo para calentar sus músculos. El ejercicio aeróbico de baja intensidad es la mejor estrategia, por ejemplo caminar a paso ligero, moviendo los brazos, o correr sin moverse del sitio. Para el enfriamiento, uno debe caminar lentamente hasta que la frecuencia cardiaca esté entre 10 y 15 latidos por encima del ritmo de reposo. Parar demasiado bruscamente puede bajar de golpe la presión arterial, lo cual constituye un peligro para las personas mayores, y puede causar calambres musculares. Los estiramientos son adecuados en el periodo de enfriamiento, pero no en el calentamiento, porque se pueden lesionar los músculos fríos.”²⁵

Beneficios del Ejercicio

“El ejercicio ayuda a reducir el dolor y la rigidez, y aumenta la flexibilidad, la fuerza muscular, el entrenamiento, y hace que las personas se encuentren mejor. El ejercicio asimismo ayuda a las personas a perder peso y a mantenerse en el peso ideal.”²⁶

- **Mejora la apariencia Física:** Permite sentirse mejor con respecto a sí mismos, logrando mayor autoestima, menos dificultades para conseguir vestimentas, y mejorando su aspecto general.
- **Favorece el Fortalecimiento Muscular:** Por lo tanto, sostienen los huesos en la alineación correcta, y previenen los dolores de articulaciones y en la espalda.
- **Los huesos se fortifican.** Por lo tanto, se reducen las posibilidades de sufrir osteoporosis (una enfermedad de los huesos).
- **Mejoran la dieta general.** Para llevar a cabo un ejercicio, también es necesario llevar una dieta sana, con lo que se mantiene más fácilmente el peso apropiado del cuerpo.

²⁵ www.cafyd.com/HistDeporte

²⁶ www.galius Sport –ACTIVIDAD FISICA Y PERSONAS MAYORES

- **Se mantiene un buen metabolismo.** Por lo tanto, se previenen muchas enfermedades que se podría sufrir en el futuro, en la tercera edad.
- **Se reducen las grasas corporales.** Por lo tanto, hay menores riesgos de sufrir tensión arterial alta.

“Mejora la circulación sanguínea, y reduce los niveles de colesterol. Por lo tanto, se reducen las posibilidades de sufrir enfermedades coronarias o ataques del corazón. La inactividad es uno de los cuatro factores de riesgo principales de cardiopatía, junto con el tabaco, el colesterol y la hipertensión. Como todos los músculos, el corazón se hace más fuerte y aumenta de tamaño como resultado del ejercicio, con lo que puede bombear más sangre al cuerpo con cada latido. El ejercicio no aumenta la frecuencia cardíaca máxima, pero un corazón entrenado puede bombear más sangre a este nivel máximo, y puede mantenerlo más tiempo con menos estrés. La frecuencia cardíaca en reposo para las personas que hacen ejercicio es más baja, porque necesitan menos esfuerzo para bombear la sangre.”²⁷

- **Mejora de la salud y la calidad de vida.** Supone no sólo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituyen en una de las funciones relevantes.
- **Dolor de Espalda.** Una de las quejas más comunes de las mujeres y los hombres modernos, el dolor lumbar, afecta al 80% de todos los pacientes. La vida sedentaria, la obesidad, las malas posturas, el mobiliario mal diseñado, y el estrés contribuyen en conjunto al dolor de espalda. Un programa adecuado de ejercicio centrado en la flexibilidad y el fortalecimiento de los músculos del abdomen puede ser de ayuda para la prevención de los problemas de espalda. El yoga es muy

²⁷ RESTREPO Helena y Hernán Málaga, promoción de la salud como construir vida saludable, Editorial panamericana Colombia 2001

adecuado, y podría ser incorporado a los periodos de calentamiento y enfriamiento. Los mejores ejercicios para los atletas con molestias de espalda incluyen la natación, caminar, y el esquí de fondo. Deben evitarse los deportes de alto impacto, como el aeróbic y el esquí alpino. Los ejercicios que fortalecen los músculos abdominales como las abdominales o las "sentadas" parciales, que mantienen la curva normal de la espalda y ayudan a aguantar el peso del cuerpo, pueden aliviar el estrés en la zona lumbar.

“Con la actividad física se pretende mejorar de forma armónica y equilibrada el rendimiento motor que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.”²⁸

“El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la "percepción de sí mismo."

Los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico. En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, etc, disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico. En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepresivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas.

²⁸ Actividad Física, hoja informativa 1 a 5 OPS, Enero 2002, Programa de Alimentación y Nutrición/división de promoción y protección de la salud

Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal. ²⁹

Condiciones Laborales que Predisponen alteraciones del Estado de Salud de los trabajadores:

"La evidencia científica actualmente disponible demuestra que la lumbalgia laboral tiene un origen multifactorial, en el que los aspectos psicosociales influyen tanto como los físicos (o -mecánicos-). Los factores mecánicos influyen más en el riesgo de aparición del dolor, y los psicosociales en el de incapacidad física y absentismo laboral."³⁰

Entre los factores mecánicos, se ha demostrado que los siguientes aumentan el riesgo de que aparezca dolor de espalda en los trabajadores:

- Estar expuesto a vibraciones que afectan a todo el cuerpo.
- El manejo de cargas (incluido su levantamiento, desplazamiento, sostenimiento o transporte), especialmente cuando se excede la capacidad física del operario, pues puede generar lesiones o contracturas de la musculatura.

²⁹ Ernesto Gispert Díaz www.monografias.com/trabajos18/actividad-fisica/actividad-fisica.

³⁰ El Deporte de Hoy", Raudel Ruiz Aguilera. Editorial Científico Técnico, Ciudad de la Habana 2001

- Mantener posturas inadecuadas, aunque para que generen contracturas de la musculatura y, por tanto, dolor de espalda esas posturas deben ser mantenidas frecuente y duraderamente.
- La debilidad de la musculatura abdominal y de la espalda
- Los movimientos de flexión y torsión de la columna vertebral. Estos movimientos sólo pueden aumentar el riesgo de contractura muscular si se repiten muy frecuentemente. Sin embargo, si se efectúan con cargas importantes, sin respetar las normas de higiene postural y sin una musculatura suficientemente potente, pueden incluso aumentar el riesgo de padecer una fisura, protrusión o hernia discal.

Entre los factores psicosociales, que han demostrado aumentar el riesgo de incapacidad física y absentismo laboral por dolor de espalda en los trabajadores, destacan los siguientes:

- El estrés en el trabajo.
- La insatisfacción con el empleo.
- El desempeño de cargos con bajo nivel de decisión.
- La percepción de falta de apoyo social por parte de los compañeros de trabajo o la empresa.

Una vez el dolor de espalda ha aparecido, también en su duración y pronóstico influyen de forma similar factores médicos y psicosociales.

Entre los factores puramente médicos que pueden prolongar el dolor destacan:

- Mecanismos neurológicos que pueden hacer que el dolor, la inflamación y la contractura muscular persistan aunque no haya ninguna causa para ello.
- Mecanismos musculares que explican que, si el músculo está previamente desentrenado o es poco potente, la lumbalgia dure más y reaparezca más fácilmente, pues los esfuerzos más pequeños bastan para que se contractura y su tendencia a permanecer en esa situación es mayor.

- El reposo puede producir pérdida de fuerza y resistencia muscular, y dificultar la -coordinación entre los distintos músculos, lo que facilita su contractura y desprotege la columna vertebral-, y favorece la aparición de algunas alteraciones como la hernia discal.

Desarrollar una actitud ante el dolor contraproducente que se caracteriza por:

- Actitud negativa ante el dolor, al asumir que va a persistir indefinidamente y siempre va a limitar la capacidad y calidad de vida.
- Miedo al dolor y limitación de la actividad para evitarlo; abuso de la medicación sintomática y abandono de las tareas que provocan el más mínimo aumento del dolor o incluso de las que no lo hacen pero el sujeto cree que pueden hacerlo.
- Escasa confianza en uno mismo para controlar el dolor y la incapacidad que conlleva, y transferencia a terceros -médicos u otros profesionales sanitarios- de la responsabilidad de hacerlo.
- Disminuir la actividad física
- Tener un bajo estado de ánimo
- Tener una mala relación con el entorno y la empresa,
- Confiar más en los tratamientos pasivos que en aquellos en los que se requiere participación activa como el ejercicio físico.

6.5.2 TECNICAS QUE FAVORECEN EL ESTADO FISICO Y MENTAL

6.5.3 YOGA

“El Yoga comprende muchas ramas que contribuyen al completo desarrollo de nuestras diferentes facetas: Físico, psico-físico, mental y espiritual. También puede ayudarnos a encontrar el equilibrio y bienestar y la unidad del cuerpo y

alma. Esto puede ir desde una simple relajación hasta la búsqueda espiritual o "meditación".³¹

Los efectos benéficos del yoga son:

Sobre el plan físico sobre la influencia de las diferentes posturas la elasticidad se armoniza, los órganos son fortificados, el sistema nervioso se equilibra, las glándulas se regeneran y el dinamismo general se fortifica.

Sobre el plan psíquico, el yoga puede eliminar los diferentes aspectos negativos de la vida moderna como el sedentarismo, el abuso de alimentos malsanos los tóxicos o drogas, los bloqueos generados por el estrés. Gracias al Yoga nos encontramos con un espíritu relajado, calmado y sereno, que nos permite resolver los problemas con un punto de vista mas positivo.

Las bases del Yoga son en función del objetivo a conseguir, pero en general son:

- La relajación
- La respiración
- Las posturas sanas
- La concentración
- El desprendimiento interior

6.5.4 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Ponen de manifiesto que el descontrol de las emociones repercute en el organismo causando alteraciones morfo-fisiológicas, somáticas y psíquicas.

En cuanto a la técnica, es preciso decir que la ausencia de tensión se manifiesta a tres niveles: fisiológico, conductual y subjetivo.

³¹ *Ibíd.* Ernesto Gispert Díaz

- El nivel fisiológico incluye cambios viscerales, somáticos y corticales.
- El nivel conductual, actividad, inactividad, huida, lucha, expresiones del rostro.
- El nivel subjetivo, a las experiencias internas del propio estado emocional, malestar, tensión o calma.

Es preciso abandonar la timidez, el miedo, el fracaso, las contracciones y los agarrotamientos, tomando conciencia de ellos para alejarlos como fantasmas y poder permitir que la energía circule libre completamente a través de nuestro cuerpo. Las acumulaciones de esta tensión, mal llamada estrés, pues por estrés debe entenderse la no reacción del organismo a estímulos externos y no a la propia sobrecarga de la tensión. Lo cierto es que produce alteraciones.

6.5.5 PILATES

Las bases del método pilates son:

- **Concentración:** Necesaria para la coordinación de la respiración y los ejercicios.
- **Control:** El arte de saber controlar nuestro cuerpo.
- **Fluidez:** La gracia y el ritmo de los movimientos.
- **Precisión:** El método para la perfección.
- **Respiración:** Todo lo controla. La respiración es un parámetro vital en el método pilates.

El equilibrio del cuerpo según pilates. La plomada consiste en poner un peso atado a una cuerda a la altura media de los hombros, directamente en la columna vertebral, si la cuerda no pasa por justo el medio de los glúteos, posiblemente tengamos un problema de espalda.

La flexibilidad en pilates: “Es una cualidad de las articulaciones y los músculos que la componen muy importante para el cuidado de la salud y también en el deporte profesional. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida”³²

³² Op. Cit. www.cali.gov.co

7. DISEÑO METODOLOGICO

7.1 TIPO DE ESTUDIO

Dada las características de la investigación y una vez realizada la revisión bibliográfica, se escoge el diseño Descriptivo, que pretende detallar y puntualizar las necesidades básicas y la poca actividad física que los empleados del Banco de Occidente sucursal, para de esta manera realizar una Propuesta preventiva desde el punto de vista Fisioterapéutico que puede suplir dichas necesidades.

7.2 METODO

Se divide en 3 fases, las cuales se plantean de acuerdo al cronograma de actividades:

FASE I (Inicial)

- Elaboración de estrategias para las actividades que se desarrollaran a los empleados teniendo en cuenta los resultados de la encuesta inicial.

PRIMER OBJETIVO

- Identificar la condición física de los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt

Actividad

ENCUESTA INICIAL

Realizar una encuesta inicial a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, que permita determinar la condición física de los empleados, las necesidades y la disposición de los empleados, para plantear las estrategias y las actividades que se desarrollaran en el programa.

Recurso Humano

- Personal del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt
- 3 Estudiantes de Fisioterapia

Recurso Técnico

- Formato de encuesta

FASE II (Intervención)

- Desarrollo de las actividades planteadas a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt acordes al programa.

SEGUNDO OBJETIVO

- Diseñar actividades que favorezcan el bienestar físico y mental de los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt.

Actividad

TERAPIA DE RELAJACION

La Terapia de Relajación se desarrollara en estado de conciencia, en muchas ocasiones se define como un estado del cuerpo en que lo músculos están en reposo, La relajación busca voluntaria y libremente con el objetivo de proponer a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, un momento

de tranquilidad y poder percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad, alegría, logrando así, un equilibrio entre la mente y el cuerpo, favoreciendo todas las labores de los empleados. Esta actividad se desarrollará a través de implementos y el espacio que proporcionen la relajación en los empleados del Banco de Occidente sucursal.

Recurso Humano

- Personal del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt
- 3 Estudiantes de Fisioterapia

Recurso Técnico

- Colchonetas
- Velas
- Incienso
- Grabadora
- CDS de relajación

Actividad

YOGA

La yoga es una técnica completa, que ayuda a mantenerse en forma y saludable, relajarse y mejorar la postura de los empleados, del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, la cual este ejercicio posee muchas características beneficiosas como gran flexibilidad, control de respiración, ayuda a la postura y es muy relajante, lo que hace que sea muy beneficioso para el bienestar de los empleados, del Banco de Occidente sucursal ya que por los altos ritmos de trabajo se logra niveles superiores de sedentarismo en los empleados.

Recurso Humano

- Personal del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt
- 3 Estudiantes de Fisioterapia

Recurso Técnico

- Colchonetas
- Grabadora
- CDS de relajación
- Velas

Actividad

PILATES

Los ejercicios pilates mejoran la flexibilidad, fortalecen las articulaciones y alcanza la armonía entre el cuerpo y la mente. Basado en la gimnasia correctiva, este sistema, hace que en cada uno de los empleados del Banco de Occidente sucursal, permitan acelerar la recuperación tras lesiones o dolencias y poder lograr un mejor desempeño laboral, y disminuir estrés causado por alto ritmo de trabajo.

Recurso Humano

- Personal del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt
- 3 Estudiantes de Fisioterapia

Recurso Técnico

- Colchonetas
- Grabadora
- CDS de toda música
- Balones Terapéuticos

Actividad

AERORUMBA

Es otra alternativa de trabajo aeróbico que ayuda a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes populares, además disfrutar y divertirse al compás de diversos ritmos musicales, al vaivén de las melodías más vibrantes del momento, que proporciona a los empleados mayor seguridad y una mejor calidad de vida.

Recurso Humano

- Personal del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt
- 3 Estudiantes de Fisioterapia

Recurso Técnico

- Grabadora
- CDS de toda música

FASE III (Final)

- Desarrollo de la encuesta de Satisfacción a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, para el mejoramiento continuo y lograr la implementación del Programa de Acondicionamiento Físico.

7.3 ENFOQUE

Se centra bajo un enfoque orientado por una línea en salud y legislación y una sublínea de talento humano.

7.4 DISEÑO

El desarrollo de la investigación se enmarca en la implementación de un método de trabajo cualitativo-cuantitativo, ya que utilizan instrumentos para la recolección de información, y se plantean relaciones numéricas, a su vez se pretende generar teoría a partir de los datos bibliográficos obtenidos.

7.5 UNIVERSO

Los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, que en su totalidad suman 16 empleados vinculados de planta. Sus edades oscilan entre los 22 años a los 50 años de edad, y su estado socioeconómico entre estrato 3 y estrato 6, 10 de los empleados activos son profesionales del área Administrativa entre los cuales se encuentra Gerentes, Ingenieros de Sistemas, Administradores de Empresa, Contadores, Economistas, Financieros en Negocios Internacionales y Abogado, los 4 empleados restantes se encuentran en el proceso formativo y 2 empleados que tiene sus estudios básicos.

7.6 POBLACION BENEFICIARIA

Los trabajadores que conforman el Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, se encuentran ubicados en el área de gerencia, área dirección operativa, área de auxiliares, área de cajeros, y se encuentran conformados por 7 mujeres y 9 hombres.

7.7 MUESTRA

Son 16 empleados entre los cuales se encuentra el Gerente Regional (2), Gerente Intermedio (1), Gerente de Banca Personal (1), Director Operativo (1), Secretaria Gerencia Banca Personal (1), Auxiliares de Cartera (2), Auxiliares de

Servicios (2), Auxiliar Operativo (1), Cajero Principal (1), Cajeros Auxiliares (2), Guarda de Seguridad (1) y (1) persona encargada de los Servicios Generales.

7.8 CRITERIOS DE SELECCIÓN

INCLUSION

- Todos los trabajadores del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt.

EXCLUSION

- Los trabajadores son seleccionados por asistir a las actividades programadas, los que limitan la intervención y la participación al programa son los Gerentes, ya que su tiempo laboral son 4 horas diarias en el Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt.

7.9 TECNICAS E INSTRUMENTACION DE RECOLECCION DE DATOS

TECNICAS

- **Observación:** Se realizaron visitas a las diferentes dependencias para identificar los empleados que conforman el Programa de Acondicionamiento Físico. También se logro detectar algunos aspectos importantes de acuerdo a sus condiciones de trabajo que pueden ser abordados desde el desarrollo del programa.
- **Realización de Encuestas:** Se realizan preguntas escritas con selección múltiple de forma aleatoria a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt sobre que nos permite obtener

información sobre las actividades que se pueden desarrollar en el Programa de Acondicionamiento Físico.

- **Intervención:** Se realizan las actividades del programa en la jornada de la mañana de 7:00a.m a 7:50a.m los días Lunes, Miércoles y Viernes antes de iniciar labores.

INSTRUMENTOS

Se utilizaran estos instrumentos para lograr los objetivos y recopilar la información necesaria para desarrollar el Programa de Acondicionamiento Físico en los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, los instrumentos son los siguientes:

- Formato de Asistencia
- Formato de Actividades
- Encuesta inicial y de satisfacción

8. ANALISIS DE RESULTADO

La realización de una actividad física diaria, ha demostrado en muchos estudios, ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud de las personas, así como un medio para fortalecer el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando así, al ser humano en el desenvolvimiento de todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Teniendo en cuenta lo anterior, los resultados obtenidos de la encuesta inicial, nos indica la poca actividad física que realizan los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, considerándose como un grupo poblacional **SEDENTARIO**, siendo este un factor de riesgo inminente en la presencia de enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares, musculares, las cuales generan graves deterioros en la salud física y mental del los individuos.

También se encontró, que las personas que practicaban alguna actividad física, no lo hacían bajo la supervisión de ningún profesional, aumentando esto el riesgo de presentar lesiones por ejecución de técnicas inadecuadas o prescripción de ejercicios sin tener en cuenta la capacidad física de cada persona.

Por ultimo, fue evidente la gran aceptación que tuvo el Programa de Acondicionamiento Físico en los empleados, al elegir el masaje relajante como actividad a desarrollar en el Programa de Salud Ocupacional, evidenciando los altos niveles de estrés ocasionados por las múltiples funciones que deben desempeñar en el ejercicio de sus labores.

GRAFICA # 1

- ¿Realiza alguna actividad Física?

SI	NO
2	11

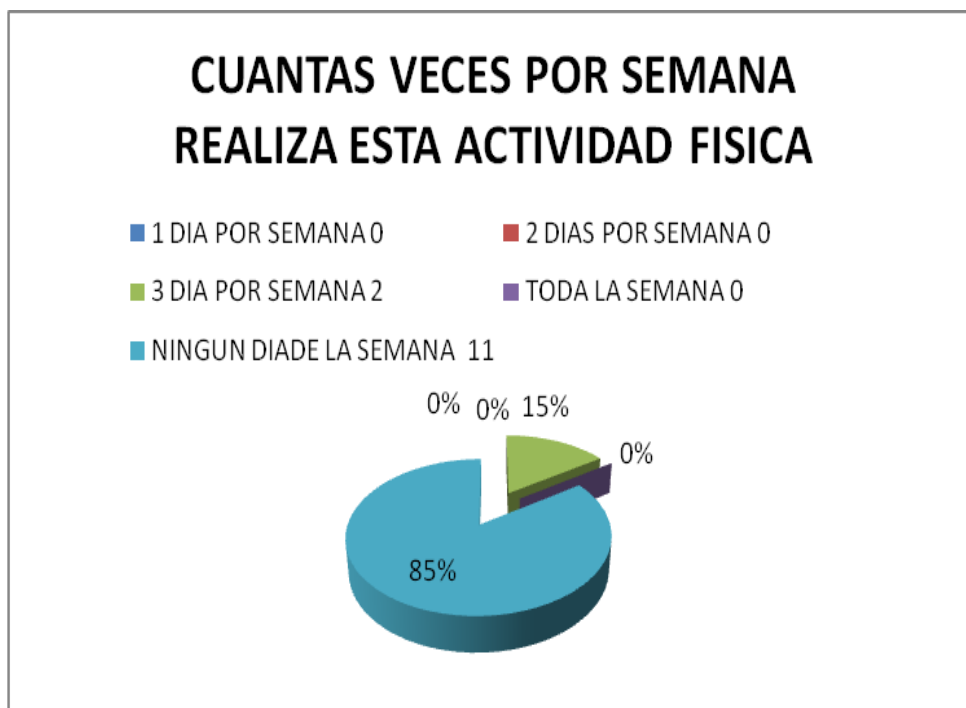


El 85% de los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, no practican ningún tipo de actividad física, dando como respuesta el no tener tiempo ni el interés de realizarlo después de salir de trabajar. El 15 % manifiesta la practica de algún tipo de actividad física después de salir de trabajar o los días de descanso.

GRAFICA # 2

- ¿Cuántas veces por semana realiza esta actividad física?

1 día por semana	0
2 días por semana	0
3 días por semana	2
Toda la semana	0
Ningún día en la semana	11



En la continuidad de la practica de alguna actividad fisica, solo el 15 % de los empleados del Banco de Occidente sucursal responde que practicas 3 veces por semana dicha actividad sobre todo los dias de descanso. El 85% restante no practica ninguna actividad fisica durante al semana por no tener el tiempo suficiente para reslizarlo.

GRAFICA # 3

- ¿Ha percibido cambios en su estado físico actual?

SI	NO
0	13



Ninguno de los empleados Banco de Occidente sucursal, han percibido cambios en su estado físico, siendo este el 100% del valor total, ya que la continuidad de la actividad física que realizan es esporádica, dando como resultado ningún cambio físico.

GRAFICA # 4

- ¿Esta actividad física la realiza bajo la supervisión profesional?

SI	NO
0	13

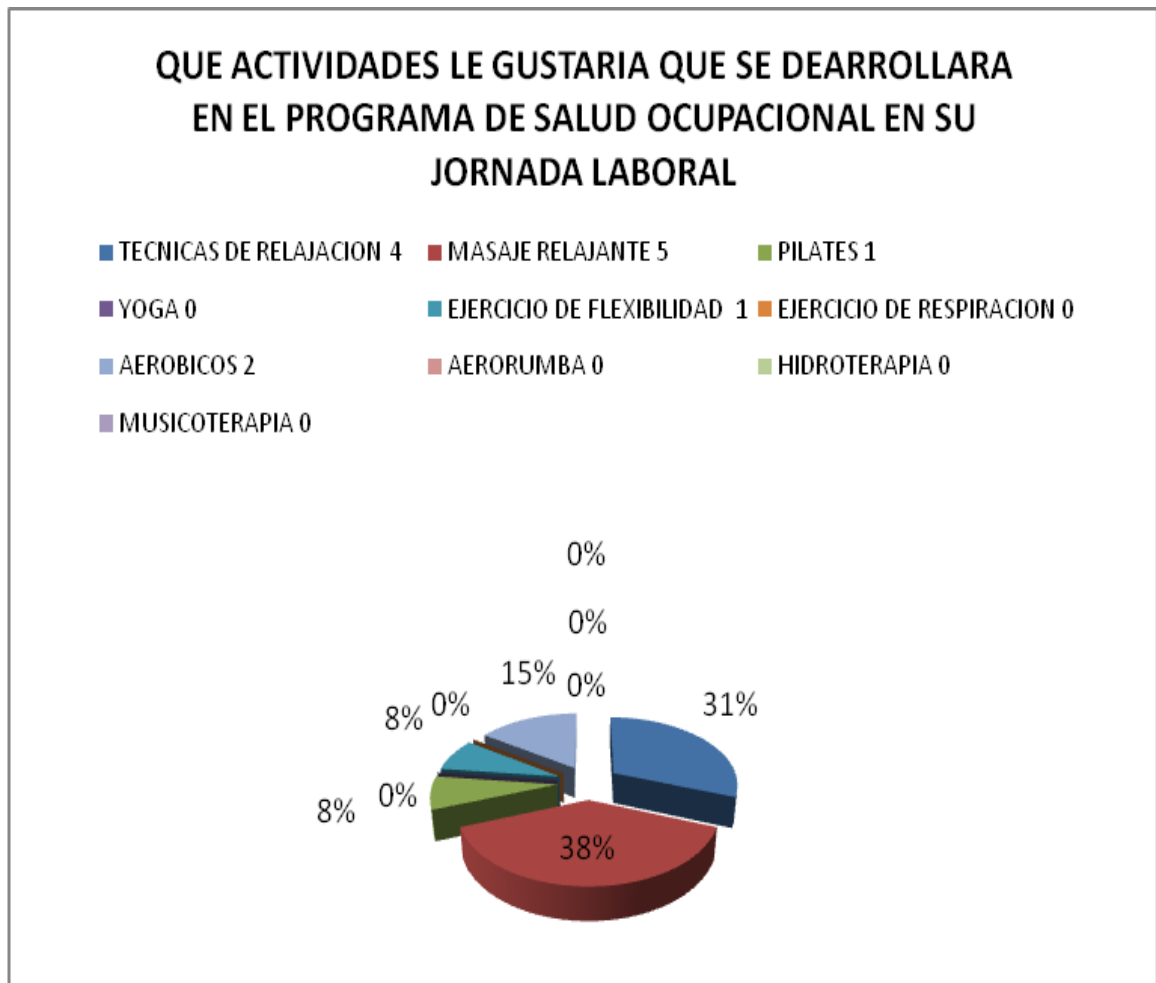


El 100% de los empleados del Banco de Occidente sucursal, no realizan actividad física bajo inspección de ningún tipo de profesional, poniendo en riesgo su salud física..

GRAFICA # 5

- ¿Qué actividades le gustaría que se desarrollaran en el programa de salud ocupacional en su jornada laboral?

Técnicas de relajación	4
Masaje Relajante	5
Pilates	1
Yoga	0
Ejercicios de Flexibilidad	1
Ejercicios de respiración	0
Aeróbicos	2
Aerorumba	0
Hidroterapia	0
Musicoterapia	0



El 38% de los empleados del Banco de Occidente sucursal, les gustaria la implementacion de un Programa de Salud Ocupacional, el cual tuviera dentro sus actividades contemplado el masaje relajante, ya que para ellos seria de mucho beneficio esta tecnica por su alto ritmo de trabajo y stress laboral, las tecnicas de relajacion con un favoritismo del 31%, mientras que los areobicos obtuvieron el 15%, y por ultimo los ejercicios de flexibilidad y pilates con un 8%, ya que expresan que estos ultimos tienen mayor dificultad para realizarlos debido a su poca actividad fisica.

9. PRESUPUESTO

INVESTIGADORES	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Fisioterapeuta	3	\$500.000	\$1.500.000
MATERIAL TANGIBLE			
Colchonetas	10	\$40.000	\$400.000
Resma de Papel	1	\$11.000	\$11.000
Fotocopias en general	20	\$100	\$2.000
Computador	1	\$1.500.000	\$1.500.000
Balones Terapéuticos	15	\$60.000	\$900.000
Grabadora	1	\$200.000	\$200.000
Velas	10	\$2.000	\$20.000
Incienso	5	\$1.500	\$7.500
Tinta negra	2	\$11.000	\$22.000
Tinta color	1	\$12.000	\$12.000
CDS	5	\$1.000	\$5.000
Bolígrafos	3	\$1500	\$4.500
Carpetas	2	\$4000	\$8.000
GASTOS POR SERVICIOS			
Transporte	10	\$1400	\$14.000
Programa	1	\$1.000.000	\$1.000.000
TOTAL			\$5.606.000

10. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Semanales												
FASE I (inicial) Elaboración de estrategias para las actividades que se desarrollaran a los empleados teniendo en cuenta los resultados de la encuesta inicial.												
FASE II (intervención) Desarrollo de las actividades planteadas a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt acordes al Programa.												
FASE III (final) Desarrollo de la encuesta de Satisfacción a los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt, para el mejoramiento continuo y lograr la implementación del Programa.												

11. CONCLUSIONES

- Los aportes de los Fisioterapeutas están siempre presentes en todos los ámbitos de desempeño del ser humano (laboral) ya sea desde el área asistencial, como trata este proyecto, priorizando en todo momento que es mas humano prevenir que intervenir.
- Se contó con el apoyo de la Gerencia y todas las Directivas del Banco de Occidente sucursal, para el desarrollo del **Programa de Acondicionamiento**, para los empleados del Banco de Occidente sucursal Avenida Roosevelt.
- El **PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO PARA LOS EMPLEADOS DEL BANCO DE OCCIDENTE SUCURSAL AVENIDA ROOSEVELT**, tuvo muy buena acogida, por parte de los empleados, quienes en su mayoría participaron activamente de la encuesta inicial realizada, teniendo en cuenta que fueron creadas de acuerdo a las necesidades generales e individuales de los empleados.

9. RECOMENDACIONES

- Ejecutar el Programa planteado lo más pronto posible.
- Cumplir activamente con la asistencia a las actividades realizadas por el programa, ya que esto beneficiara no tanto el rendimiento laboral, si no la salud del trabajador, llevándolo a estar mas activo tanto físicamente como mentalmente.
- Ofrecer a los trabajadores un espacio de 15 minutos para realizar las actividades del programa mente y cuerpo en forma por un ideal de vida, para evitar alteraciones osteomusculares.
- Realizar durante el día 30 minutos de actividad física, esto beneficiara al trabajador a evitar enfermedades laborales y prevenir el sedentarismo, proporcionando mayor energía y satisfacción personal.
- En caso no poder asistir al programa, prevenir las posturas incorrectas durante la jornada laboral y realizar modificaciones en la rutina diaria de trabajo para evitar alteraciones posturales.
- Es recomendable tener una alimentación saludable y balanceada, esto ayudara a tener mejores estilos de vida saludable.
- Manejar el alto ritmo de trabajo, para no afectar el equilibrio mente y físico, realizando las actividades del programa para manejar el estrés laboral.

BIBLIOGRAFIA

- SUDAMERICANA. Aseguradora de Riesgos Profesionales. SURATEP.
- www.secretariasenado.gov.co/leyes
- GUTIERREZ Poveda Javier. Simposio de Ciencias Sociales del Deporte en el Valle del Cauca. Editorial kinesis 1 edición Colombia 2001.
- www.galius.Spot
- Bazan Nelio E, Díaz Colodrero Guillermo, Kunik Héctor, O'connor Cecilia, Gavini Karina. Gobierno de la ciudad de Buenos Aires secretaria de educación Instituto superior de deporte asociación metropolitana del medicina del deporte IPAS TANGO, INTERNACIONAL/ Buenos Aire 2003.
- www.cali.gov.co
- SALINAS Judith Vio Fernando. Promoción de la salud y actividad física en Chile, Revista. Panamericana de la Salud Publica. Volumen 14 No 4 Washington Octubre 2003.
- <http://fdc.org.co/Periodico/vol4n1pag7.html>
- www.deportesalud.com/deporte-salud-deporte-en-la-tercera-edad.html
- Cartas de Ottawa y Yakarta

- <http://www.issa.int/Spain/domact/prev/prevconc.htm>
- <http://www.issa.int/Spain/domact/prev/prevconc.htm>
- RESTREPO Helena y Hernán Málaga, promoción de la salud como construir vida saludable, Editorial panamericana Colombia 2001.
- <http://www.issa.int/Spain/domact/prev/prevconc.htm>
- Actividad Física, hoja informativa 1 a 5 OPS, Enero 2002, Programa de Alimentación y Nutrición/división de promoción y protección de la salud
- www.cafyd.com/HistDeporte/htm
- html.rincondelvago.com/sedentarismo
- www.gestiopolis.com/dirgp/rec/clima.htm

ANEXOS



ANEXO # 1

**ENCUESTA
EMPLEADOS DEL BANCO DE OCCIDENTE
SUCURSAL AVENIDA ROSEVELT**

NOMBRE: _____

Señale con una X

1. ¿Realiza alguna actividad Física?

Si_____ No_____

2. ¿Cuántas veces por semana realiza esta actividad física?

1 día por semana	
2 días por semana	
3 días por semana	
Toda la semana	
Ningún día en la semana	

3. ¿Ha percibido cambios en su estado físico actual?

Si_____ No_____

4. ¿Esta actividad física la realiza bajo la supervisión profesional?

Si_____ No_____

5. ¿Qué actividades le gustaría que se desarrollaran en el programa de salud ocupacional en su jornada laboral?

Técnicas de relajación	
Masaje Relajante	
Pilates	
Yoga	
Ejercicios de Flexibilidad	
Ejercicios de respiración	
Aeróbicos	
Aerorumba	
Hidroterapia	
Musicoterapia	