



“Gestión de la promoción de la salud en el trabajo”

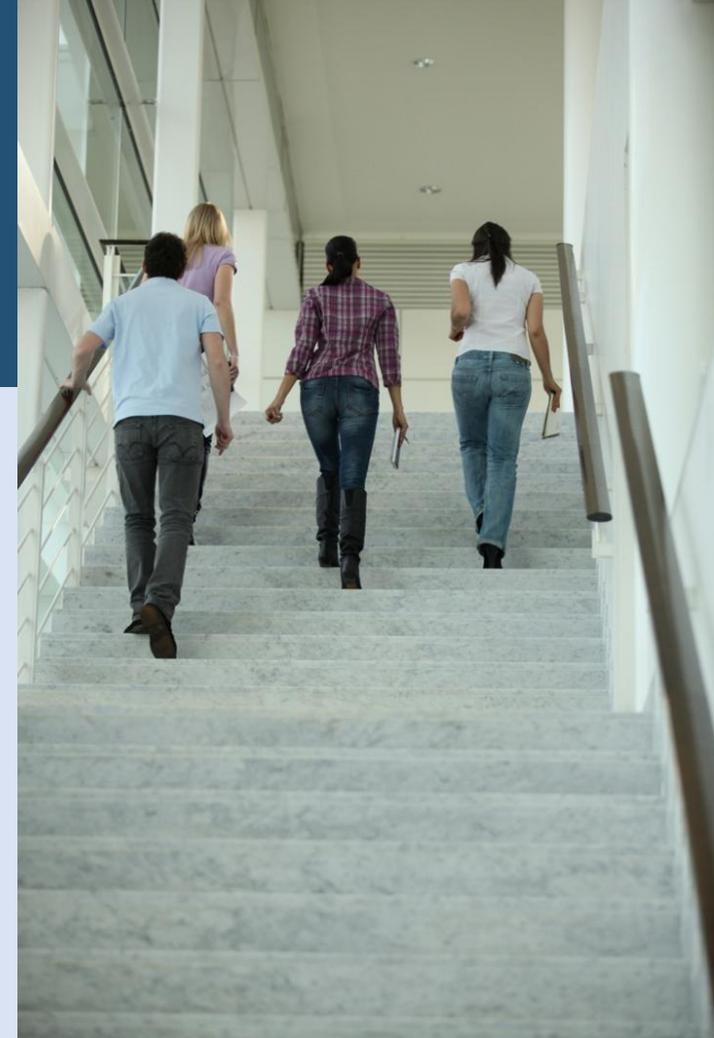
Actividad Física Saludable





Objetivo de la Jornada

- Identificar los elementos de una estrategia de promoción de la salud que proporcione las bases para mejorar la actividad física saludable de las personas trabajadoras.





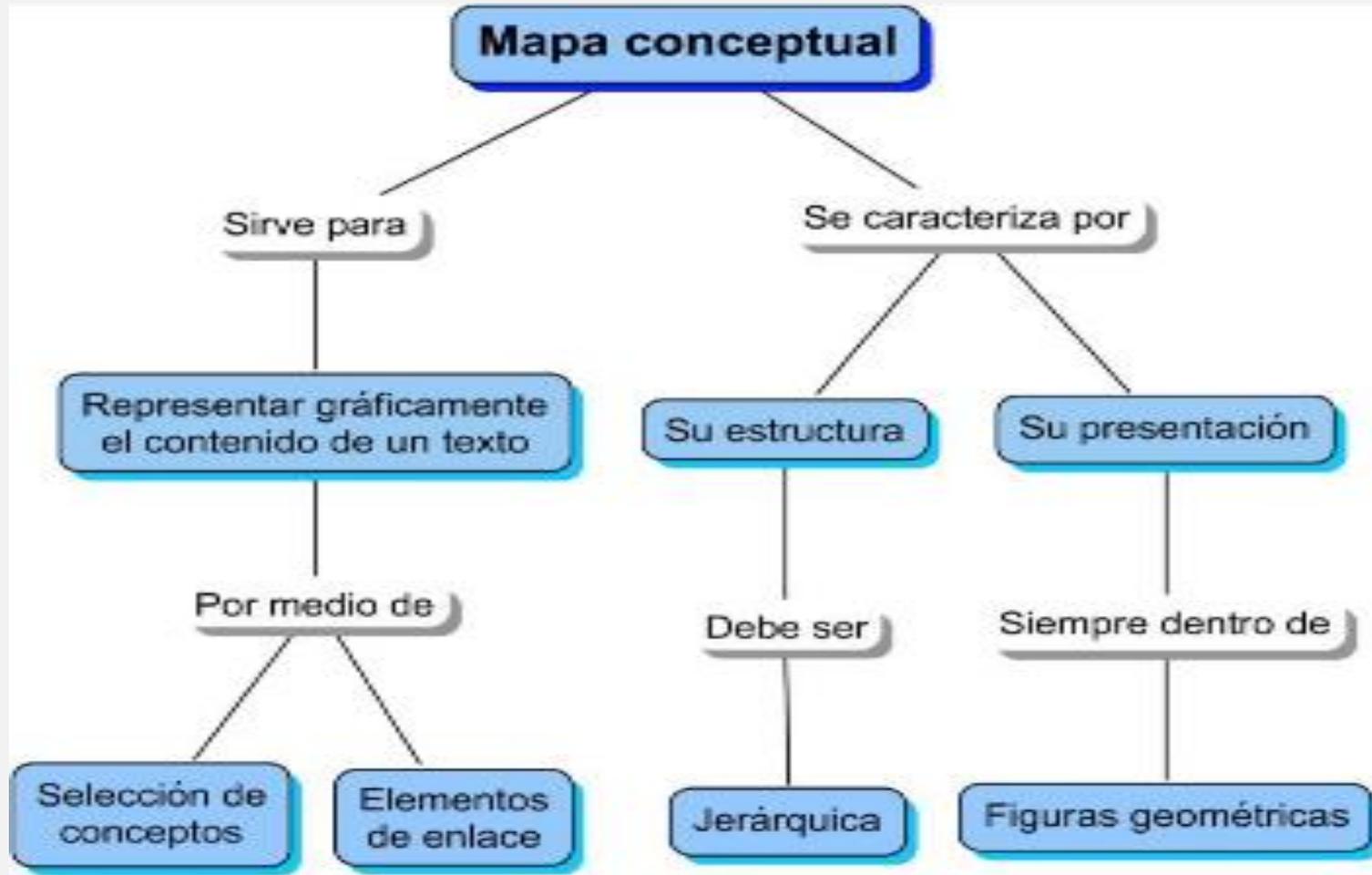
Segundo Momento.

Momento de Compartir

Técnica “Mapa conceptual”



Ejemplo de Mapa Conceptual





“Gestión de la promoción de la salud en el trabajo”

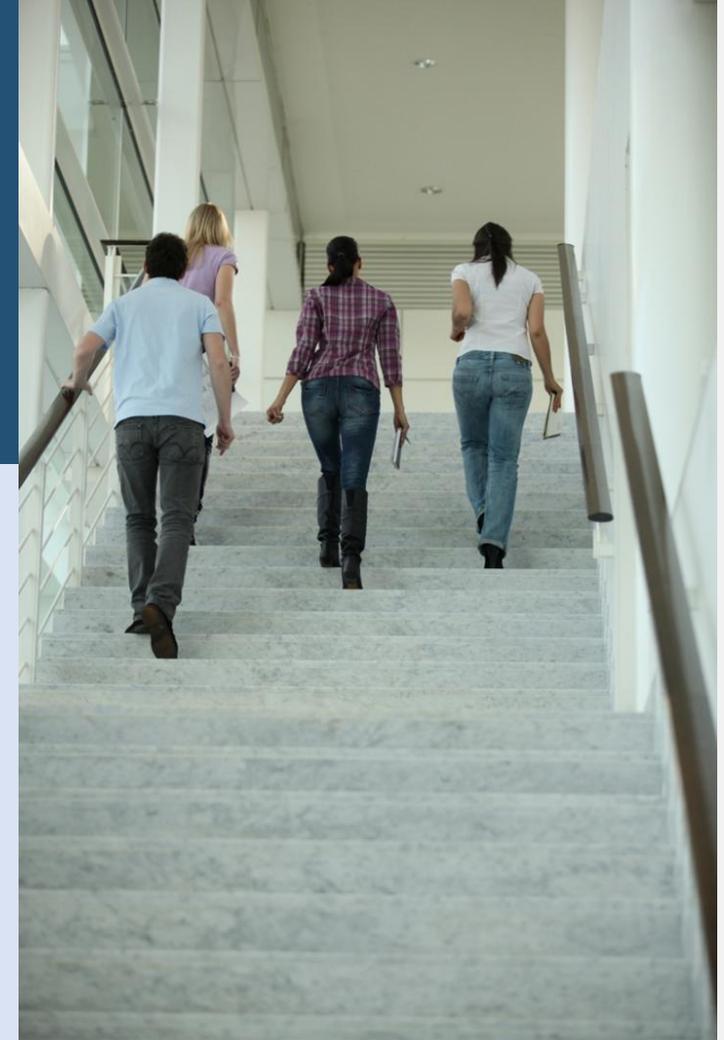
Actividad Física Saludable





Objetivo

- Dialogar sobre la importancia de la actividad física para la buena salud.





CONTENIDO

1. Como se define la actividad física
2. Donde se puede practicar
3. Tipos de inactividad física
4. Impacto de la inactividad física en el trabajo
5. Impacto de la falta de actividad física en la salud
6. Gestión de la actividad física en el trabajo





¿Cómo se define la actividad física?





Tipos de Inactividad Física

Falta de actividad física

Estilo de vida sedentario





Tipos de Actividad Física

Actividad física realizada en el cumplimiento de las funciones laborales.

Actividades físicas que forman parte del estilo de vida.

Actividades físicas en el tiempo libre.

Ejercicio físico





Actividad Física Saludable

Aeróbica o actividad física de resistencia.

➤ 30 minutos al día

Entrenamiento de fuerza o de resistencia.

➤ 2 o 3 veces a la semana.





¿Qué tan extendido es el problema de la inactividad física?

El 17% de la población mundial es físicamente inactiva.

El 41% de la población mundial solo hace "algo" de actividad física lo cual es insuficiente.



La mitad de la población mundial no hace ejercicio físico.



Impacto de la falta de actividad física en la salud

- Lumbalgias
- Obesidad
- Cardiopatías coronarias y derrames
- Cáncer





Impacto de la falta de actividad física en la salud laboral

Incapacidades Médicas.

Accidentes de trabajo.

Mayor uso de servicios de atención médica y de emergencia.

Consecuencias económicas para empleadores y personas trabajadoras.



Interrelaciones





Gestión de la Actividad Física en el trabajo



¿Debe ser la empresa uno de los agentes que aseguren que la calidad de vida de sus empleados/as mejorando sus condiciones en el puesto de trabajo?



Gestión de la Actividad Física en el trabajo



¿Debe velar la empresa por la salud de las personas trabajadoras?



Gestión de la Actividad Física en el trabajo



¿Se debe introducir rutinas saludables que ayuden a las personas trabajadoras a tener momentos en los que puedan realizar actividad física dentro de su jornada?



“Mantener el cuerpo sano es nuestro deber. De lo contrario, no podremos preservar nuestra mente fuerte y clara. ”

Buda



Cuarto Momento.

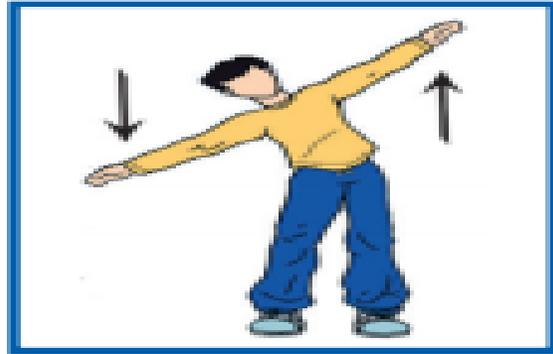
Aplicación

“30 minutos de actividad física”

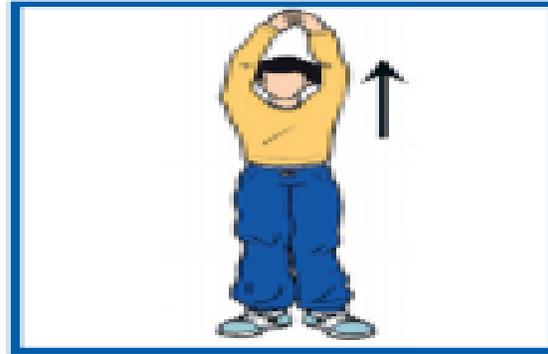
Rutina básica de ejercicio aeróbico:

a Fase de calentamiento (5 a 10 minutos)

Comience con movimientos suaves del cuello, hombros, brazos, cadera y piernas. En esta fase favorecemos la flexibilidad del cuerpo y lo preparamos para hacer un esfuerzo físico aeróbico.



Flexión lateral de tronco izquierda - derecha



Manos entrelazadas, estire los hombros



Eleve muslos, alterne



Flexione el tronco, piernas separadas



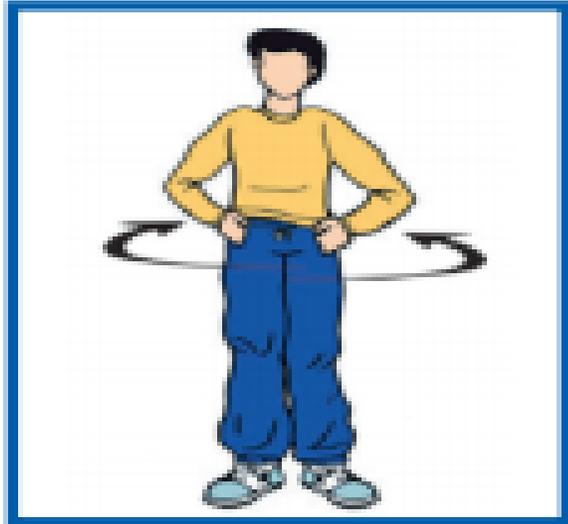
Suba la pierna al frente y atrás, alterne



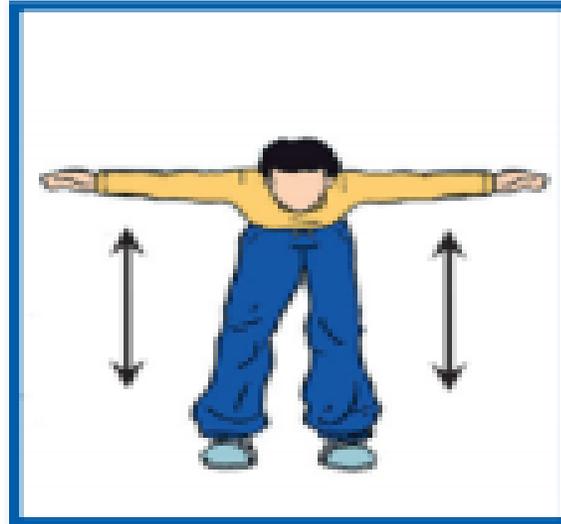
Flexione y extienda al frente las piernas

E Fase fundamental o aeróbica (10 a 40 minutos)

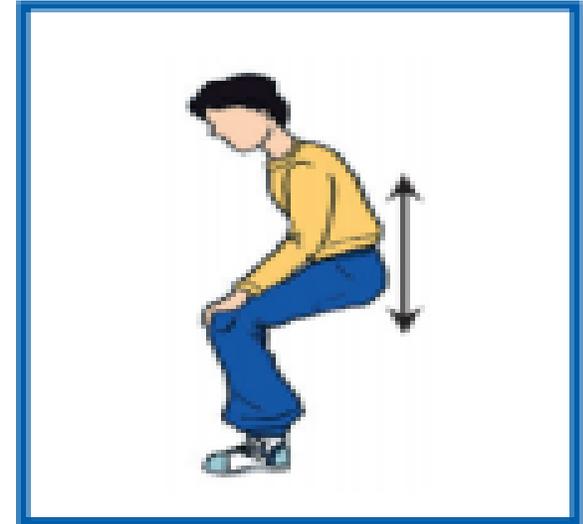
Siga con ejercicios más intensos y vigorosos, esto le ayudará a mejorar la resistencia y funcionamiento del corazón y los pulmones, en esta fase puede caminar más rápido, trotar suavemente, jugar el deporte de su preferencia o bailar sin excederse.



Torsiones de tronco izquierda - derecha



Flexión y extensión del tronco al frente



Flexione y extiende las piernas

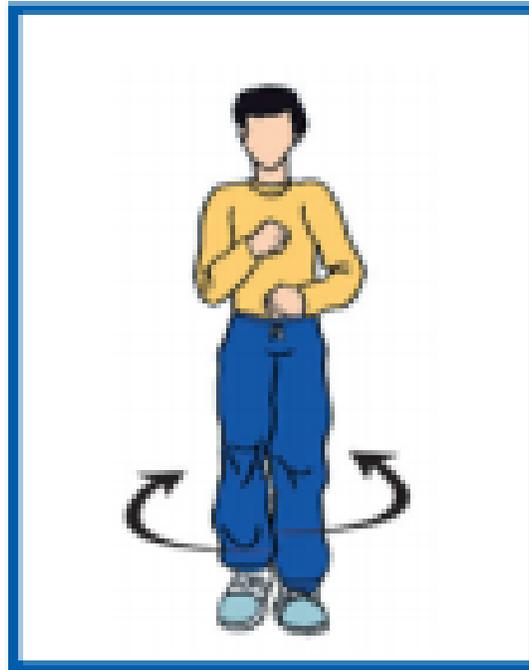


C Fase de recuperación (5 a 10 minutos)

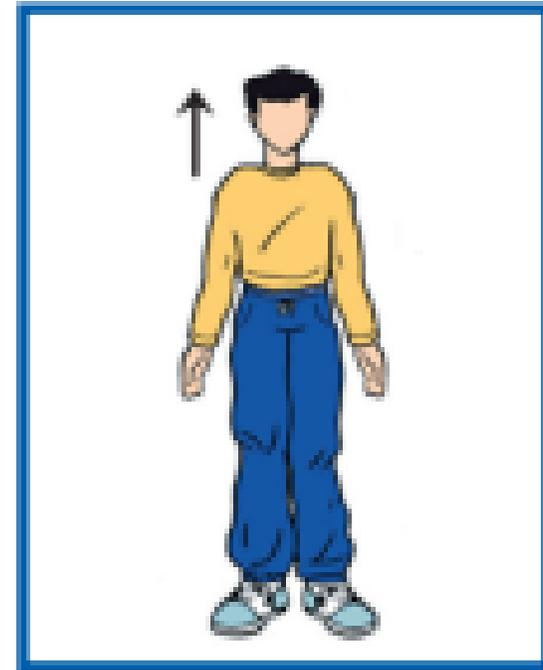
Disminuya paulatinamente la intensidad alternando con ejercicios suaves y de flexibilidad, con respiraciones profundas y lentas para desacelerar el ritmo cardíaco y pulmonar



**Flexión lateral de tronco
izquierda - derecha**

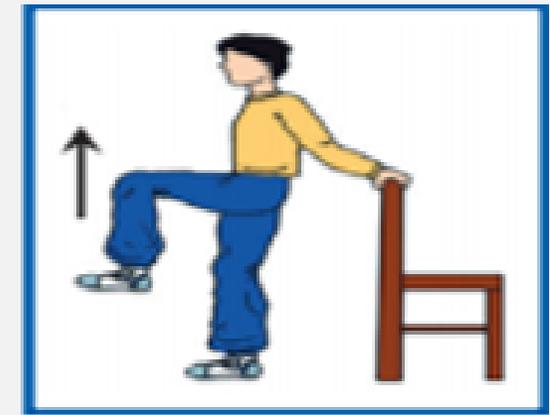
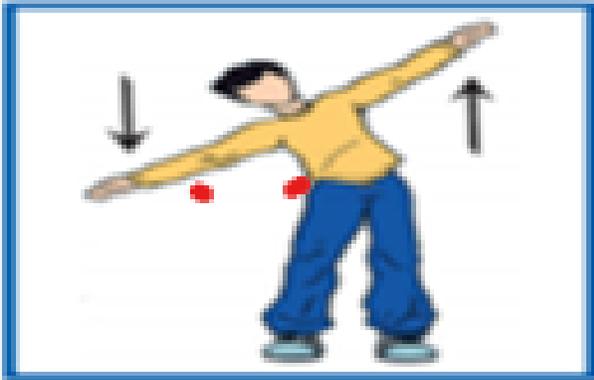


**Camine en círculos, realice
respiraciones profundas**



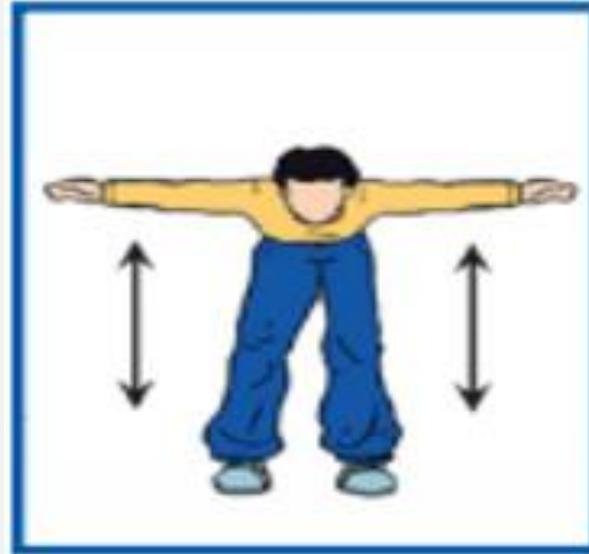
**Relajación, respiración
profunda**

Fase de calentamiento





Fase fundamental o aeróbica



Fase de recuperación

