PROYECTO FORMATIVO PROGRAMA PARA LA MITIGACION DE LA OBESIDAD EN EL SECTOR EMPRESARIAL

Presentado por:
Santiago Benito
David Ramirez



INTRODUCCION

• En esta exposición se hablara de como fue el proceso del proyecto formativo,las experiencias al realizar las actividades y sus resultados..

FASE 1
DIAGNOSTICO

OBJETIVO



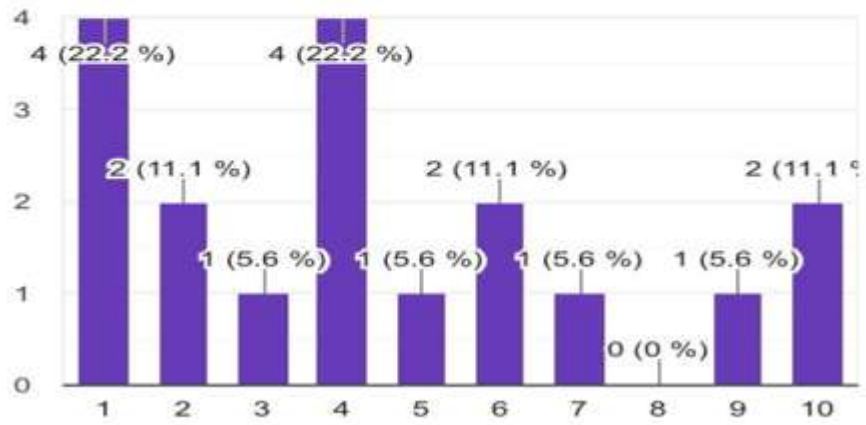
Analizar por medio de una encuesta el conocimiento acerca de los factores de riesgo de obesidad y los hábitos y estilos de vida de los usuarios.

ENCUESTA DE PARTICIPACION

Se elaboro una encuesta sobre los factores de riesgo de obesidad y hábitos de vida .
Fue contestada por 18 personas seguidoras de la pagina en Facebook fit step by step.

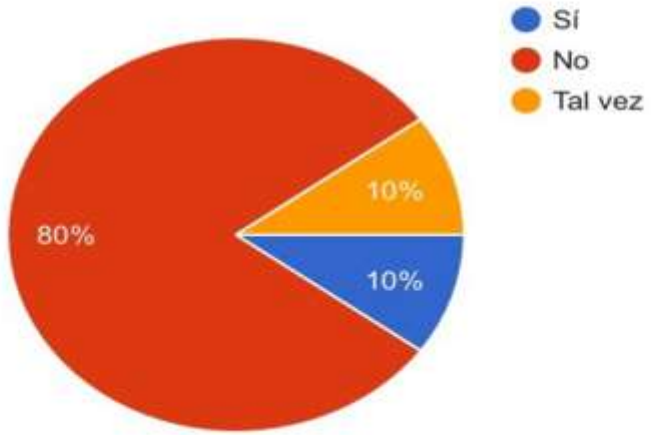
En una escala del 1 al 10, ¿qué tan obeso te consideras? Donde 1 es nada obeso y 10 muy muy obeso

18 respuestas



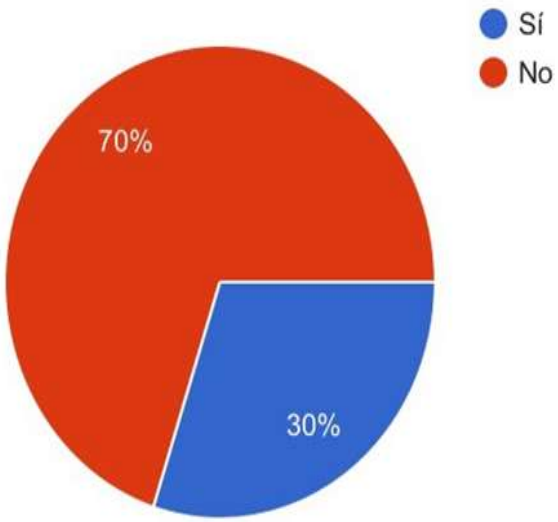
¿Actualmente, sufres de algún trastorno Metabólico ?

20 respuestas



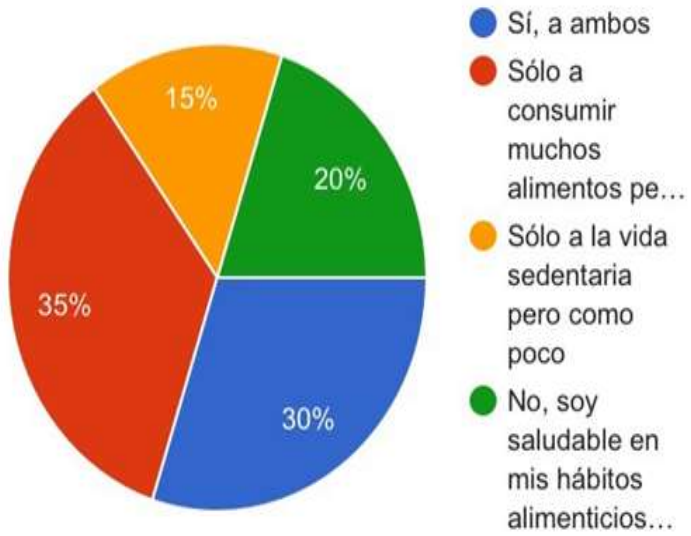
¿Sabía usted que las personas obesas tiene una proporción de IMC superior a 30?

20 respuestas



¿Estás acostumbrado a la vida sedentaria y a consumir muchos alimentos?

20 respuestas



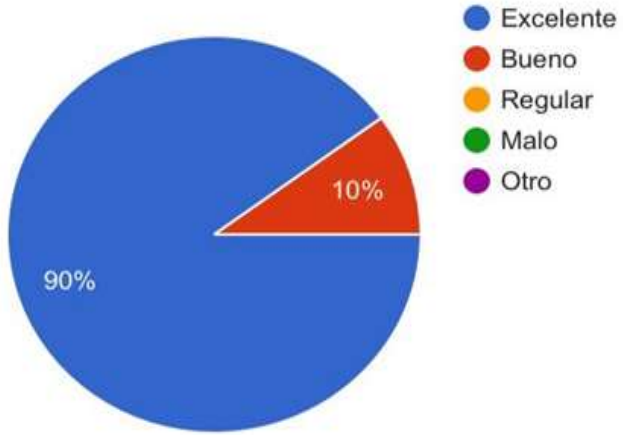
¿Con qué frecuencia haces chequeo de tu talla, peso e IMC?

20 respuestas



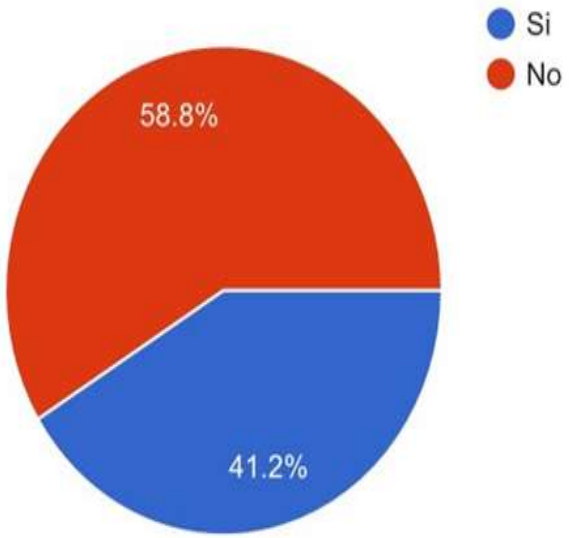
En general, ¿cómo calificas la iniciativa de fomentar hábitos y estilos de vida saludables como ejercitarse a diario, en forma moderada y activa y consumir alimentos sanos?

20 respuestas



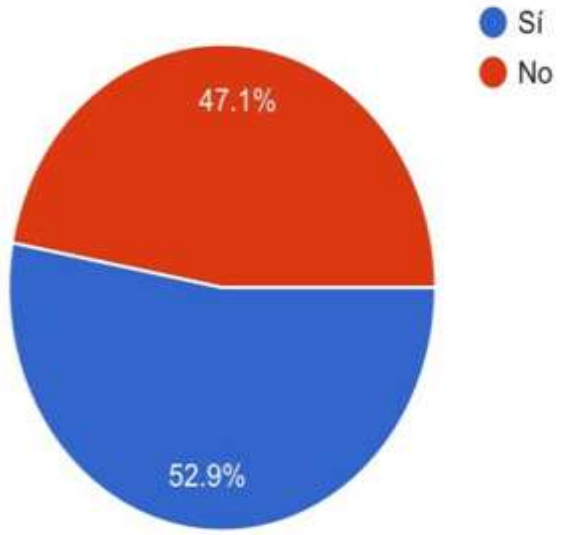
¿Comes al menos 2 porciones de frutas al día?

17 respuestas



¿Bebés de 4 a 8 vasos de agua al día?

17 respuestas



ANALISIS

La población diagnosticada estadísticamente demuestra que conoce muy poco o nada sobre los factores de riesgo de obesidad, la actividad física y sus beneficios, Se dimensiona el poco control y manejo de buenos hábitos alimenticios que repercuten de manera negativa en la población sedentaria.

CONCLUSIONES

-El análisis de las encuestas nos encamina hacia el objetivo principal que es intervenir usuarios sedentarios.
-Contribuir a mejorar esos hábitos de vida en general que perjudican la salud de la población sedentaria.
- Podemos deducir por las respuestas con qué tipo de ejercicio trabajar , volumen e intensidad realizar las sesiones.

FASE 2 PROMOCION

OBJETIVO

Demostrar mediante la creación de una página en la red social Facebook “Fit step by step” conocimientos básicos acerca de los factores de riesgo de obesidad, actividad física, ejercicio físico, y en sinergia con hábitos de vida saludable.



HERRAMIENTAS



- Red social Facebook
- https://www.facebook.com/FIT-Step-by-Step-638666653439200/

ESTRATEGIAS DE PROMOCION

- **Post informativos**
- **-Videos informativos**
- **-Videos entrenamientos en casa**
- **-Historias**



Post informativo



Video

Entrenamiento en casa

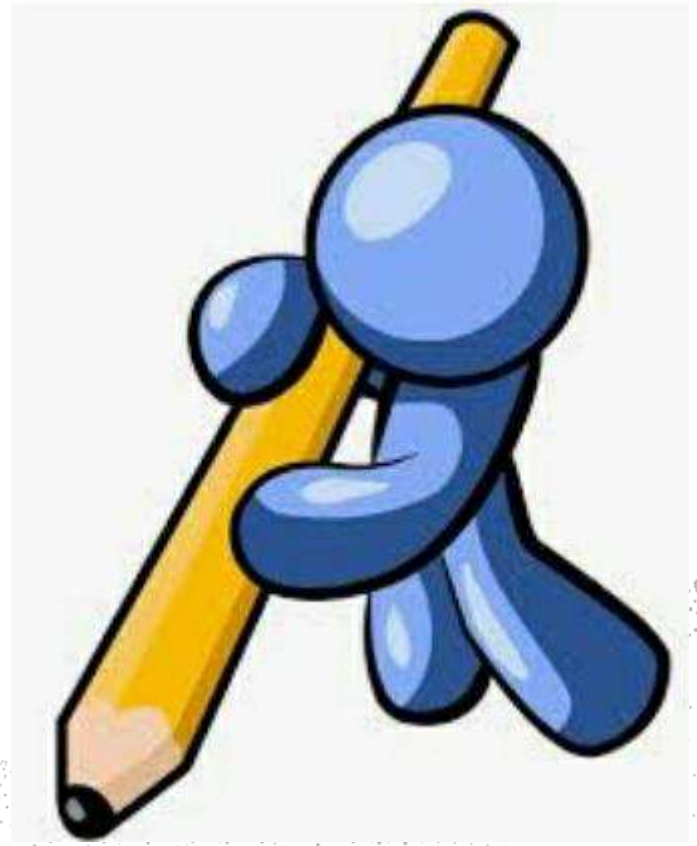
Imágenes tomadas de Facebook

ANALISIS DE DATOS



CONCLUSION

La creación de la página en la red social tenía como objetivos específicos, llegar, demostrar e informar sobre temas que benefician la salud en general, los seguidores respondieron positivamente a los post, videos e historias publicadas, generando una gran suma de reacciones, y compartidas del contenido en sus perfiles de Facebook.



FASE 3
INTERVENCION

PROPUESTA

Aprovechar los espacios libres de los usuarios con el fin de realizar sesiones de actividad física para mejorar los estados de ánimo y ayudar a cambiar sus hábitos de vida en general.



OBJETIVO GENERAL

Realizar sesiones clase de actividad física para mejorar los hábitos de vida en general.



OBJETIVOS ESPECIFICOS

-Explicar los factores de riesgo de obesidad a los usuarios.
-Mencionar consejos y tips de cómo realizar actividad física y ejercicio físico.
-Establecer sesiones clase sobre actividad física con diferentes métodos y tendencias.
-Sugerir recomendaciones acerca de hábitos de vida en general.



JUSTIFICACION

La importancia de esta fase y su realización es subsiguiente de las estrategias de promoción y divulgación por medio de nuestra pagina en la red social facebook , “Fit step by step”, donde
logramos conectar y atraer un publico o población interesada en conocer y realizar actividad física para poder mejorar sus hábitos de vida.



CRONOGRAMA

En esta etapa de intervención del proyecto formativo que inicio el día

29 de octubre de 2020 y culmina el día 26 de noviembre

de 2020 consistía en intervenir mediante la

práctica de actividad física a la población con factores de riesgo de obesidad

usando las plataformas digitales como lo es la aplicación MEET.

METODOLOGIA

Mediante la metodología directa de enseñanza, logramos transmitir por medio de la aplicación MEET las actividades a realizar , los usuarios identificaron las metas y objetivos de las sesiones al observar como las practicaban los instructores.



Test Fisicos .



Entrenamiento muscular.



Entrenamiento muscular.



Fortalecimiento de core.



Rutina metabolica.

MATERIALES

Los materiales para la practica de las sesiones virtuales eran botellas de agua u objetos con peso y buen agarre, una colchoneta o algún tapete para el apoyo en el suelo.





RECURSOS

Los recursos utilizados para la realización de las sesiones eran internet, computador con cámara o teléfono inteligente y cuenta en la aplicación meet.



CONSENTIMIENTO INFORMADO



Consentimiento informado Fit step by step

fecha:	
Instructores/ encargados:	
Tema:	
Medio:	

Datos del participante	
Nombres y apellidos:	
Edad: | Género:	
Documento de identidad:	
Firma	Huella digital

Antes de proceder con el diseño y administración de la intervención a la población con factor de riesgo de obesidad al programa de entrenamiento en el que participarán las personas referidas anteriormente, en sus roles de entrenador /instructor y participante.

Se hace necesario la redacción de éste documento, a modo de contrato legal en el que se hace constar, que se han explicado las características, objetivos, beneficios y riesgos potenciales de la puesta en práctica de valoraciones fisiológicas, físicas, psicológicas y funcionales así como a la administración de diferentes estímulos físicos durante la sesión, al participante referido en la parte superior, quien, verbalmente y dejando constancia del hecho con su firma manuscrita, otorga su consentimiento a la fecha en que fue presentado éste documento .

INTERVENCIONES

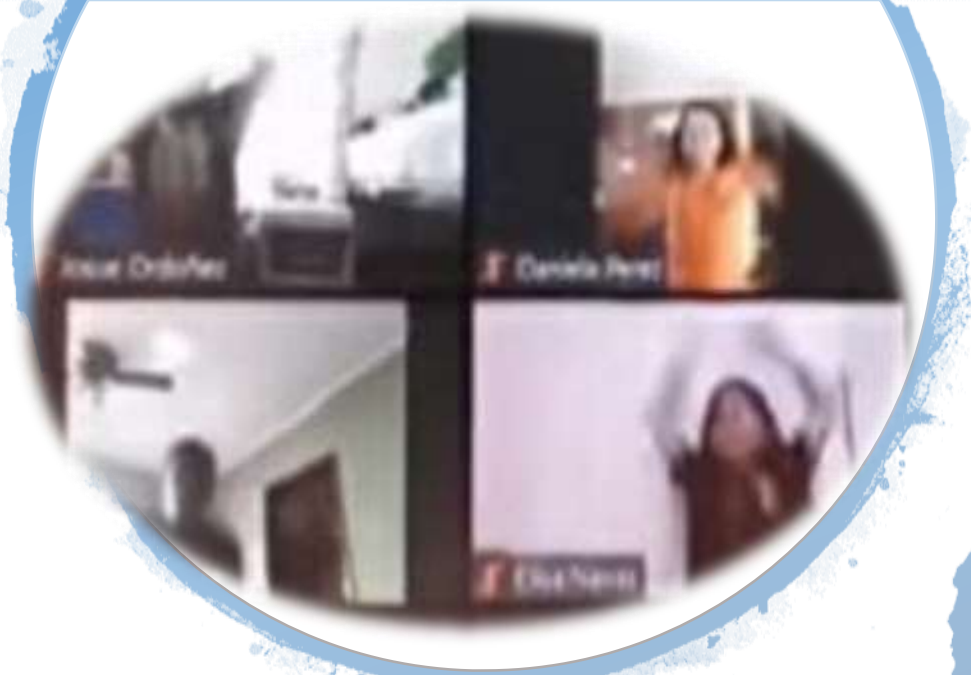


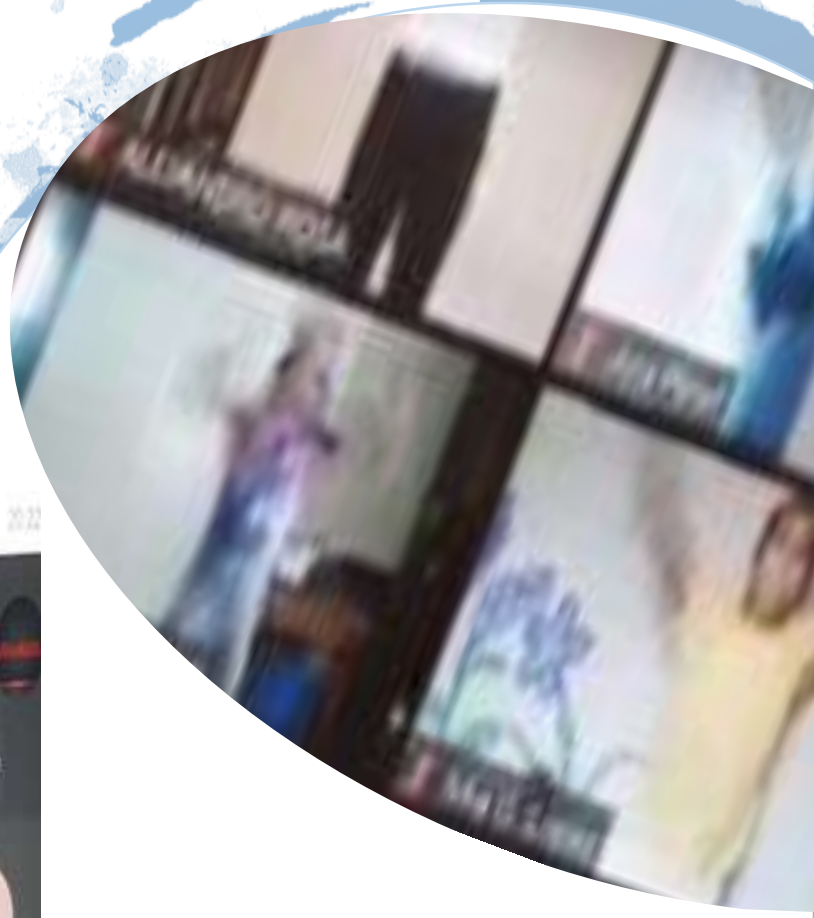
Entrenamientos virtuales

Medio por el que se realizo: MEET

- Numero de asistentes: 4 u 8 personas

- Fechas: Jueves 29 de octubre
  Jueves 5 de noviembre
  Jueves 12 de noviembre
  Jueves 26 de noviembre

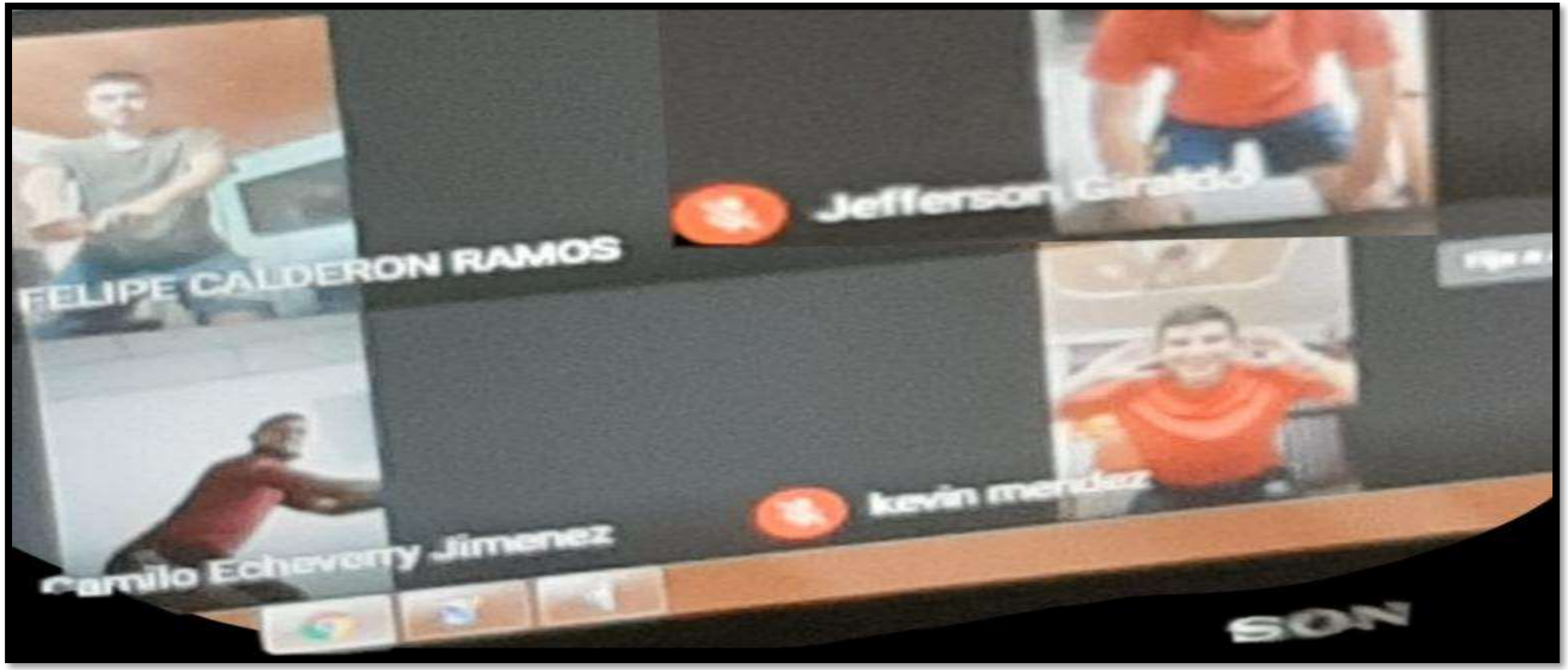




- ✓ Asistentes : 4 personas

Medio por el cual se realizo: MEET





TEST FISICOS

- Medio : MEET
- Asistentes : 4 Personas

RUTINAS METABOLICAS





-Medio: Presencial gimnasio Body Perfect Armenia

-Asistencia: 8 personas

CONCLUSION

La realización de las sesiones clase en la población con factor de riesgo de obesidad, genera unos impactos positivos tanto en la salud , la composición física, salud emocional, bienestar general y en la economía.



CAPITULO 4 FASE EVALUACION

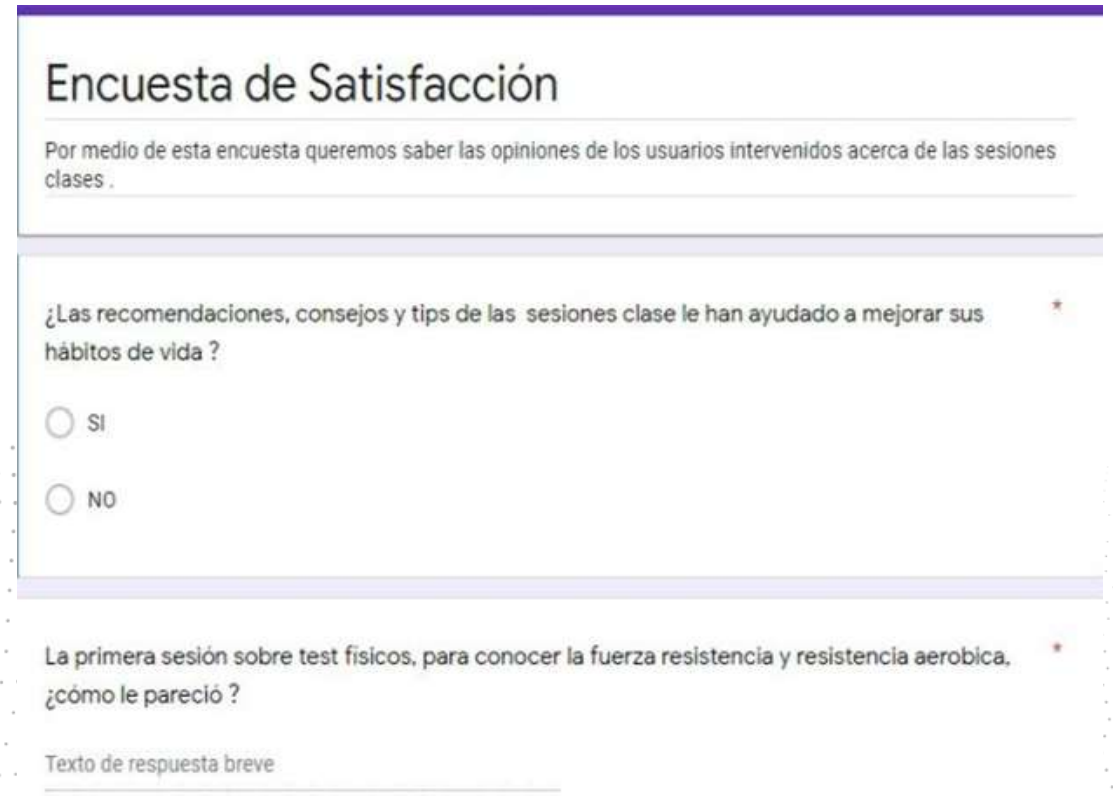
OBJETIVO

Evaluar el servicio suministrado y metodología utilizada.



ENCUESTA

Se realizo una encuesta de satisfacción para conocer las opiniones y comentarios de los usuarios sobre las intervenciones. Por el medio GOOGLE DOCS.





En la escala de 1 (uno) a 10(diez) , siendo 1 calificación baja , que tan satisfecho esta con la sesión clase *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

¿Qué tan intensa le pareció la sesión clase? *

- ○ Poco intensa
- ○ Intensa
- ○ Muy intensa

¿Cómo valora usted la atención de los instructores? *

- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Normal
- ○ Buena
- ○ Muy buena
- ○ Excelente

¿Le inspira confianza la atención recibida? *

Texto de respuesta breve

¿Qué tal le ha parecido las explicaciones acerca del trabajo a realizar por los instructores en la sesión clase? *

- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Buena
- ○ Muy buena
- ○ Excelente

¿Usted entiende cada una de las actividades a realizar en la sesión clase? *

- ○ Si
- ○ No
- ○ Otra...

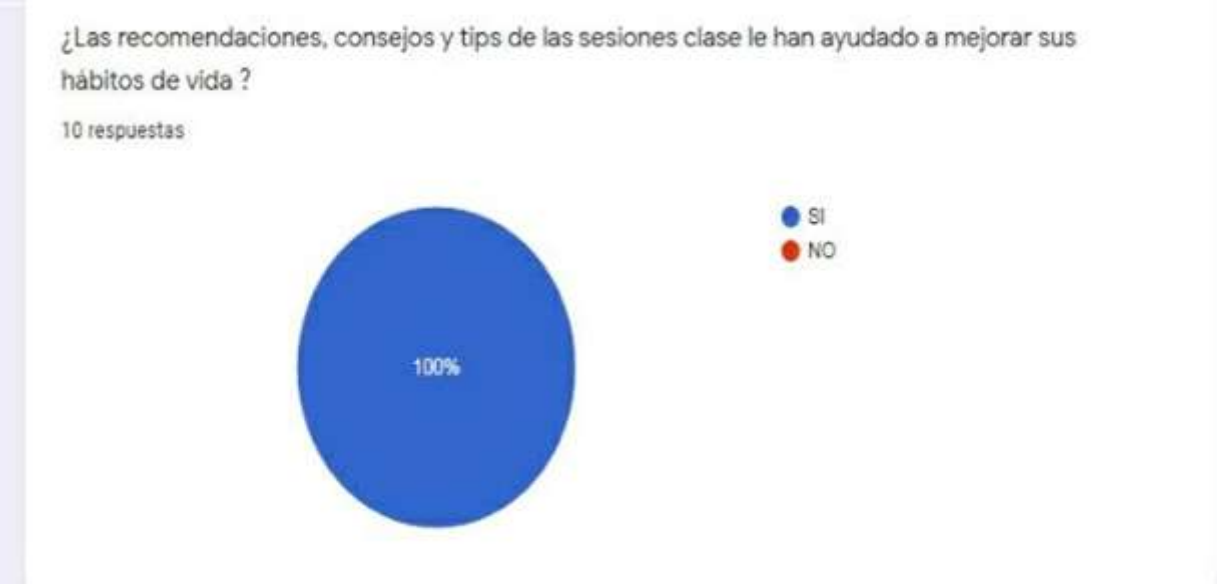
¿Cómo valora usted la atención de los instructores? *

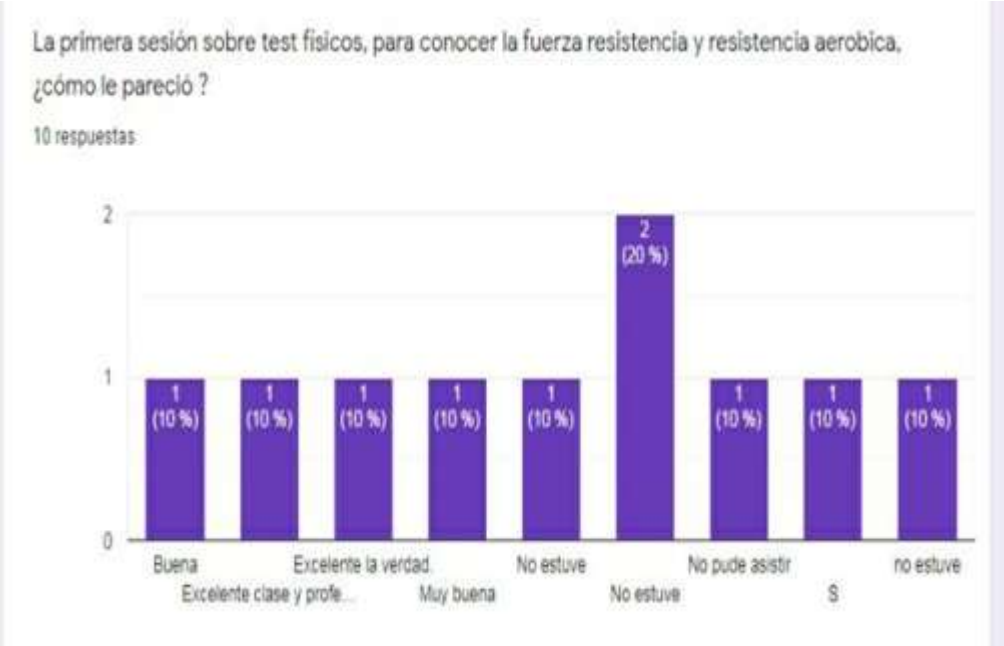
- ○ Muy mala
- ○ Mala
- ○ Normal
- ○ Buena
- ○ Muy buena
- ○ Excelente

¿Le inspira confianza la atención recibida? *

Texto de respuesta breve

Respuestas encuesta de satisfacción

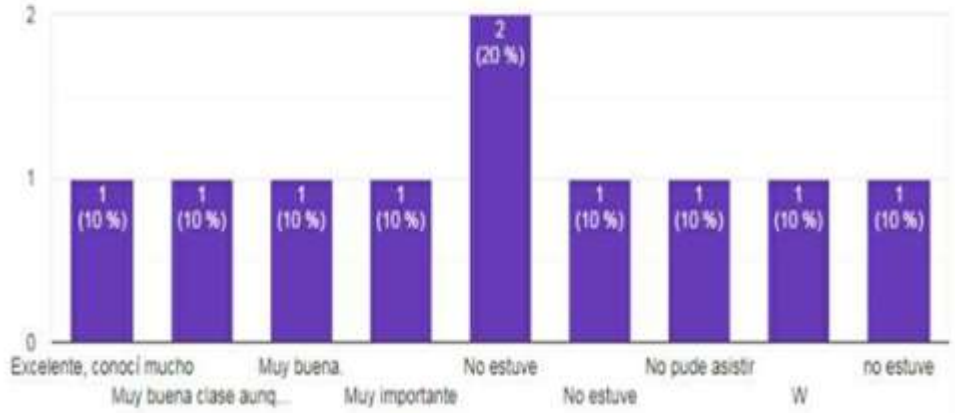




Link encuesta
https://docs.google.com/forms/d/1DryMTKyTx770zItjl82qM75t3bb0fc9CqXaXBZRwoxc/edit#responses

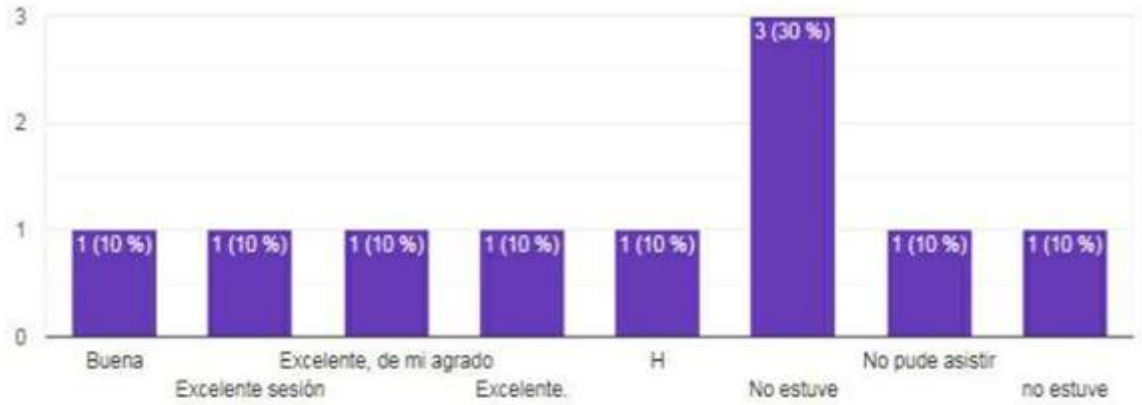
La segunda sesión sobre fuerza resistencia de tren inferior , ¿cómo le pareció ?

10 respuestas



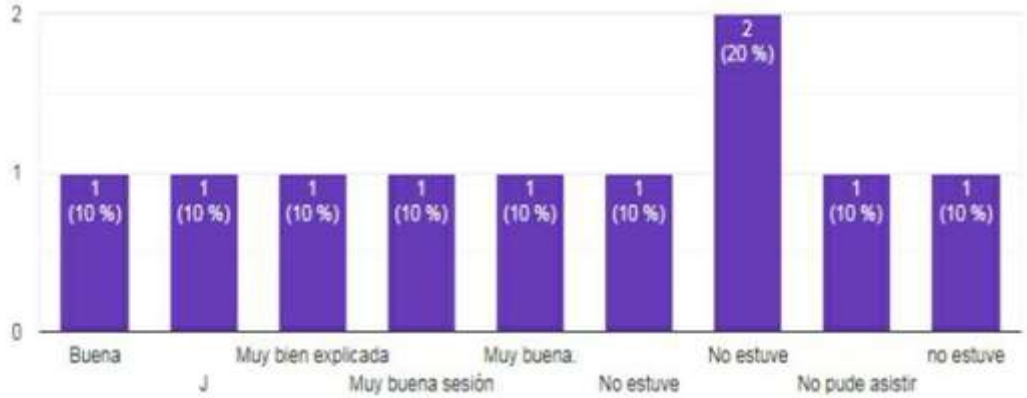
La tercera sesión sobre fuerza resistencia del tren superior, ¿cómo le pareció?

10 respuestas



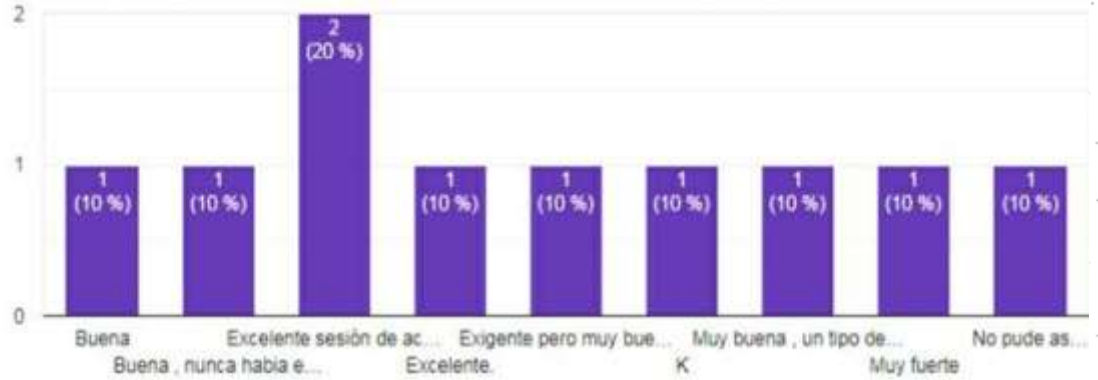
La cuarta sesión sobre fuerza resistencia del core (abdomen), ¿cómo le pareció?

10 respuestas



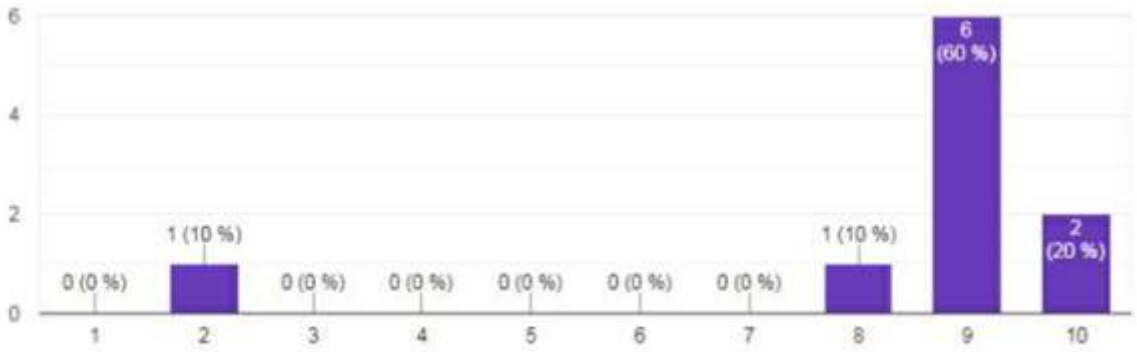
La quinta sesión sobre resistencia aerobica y anaerobica de rutina metabólicas , ¿cómo le pareció?

10 respuestas



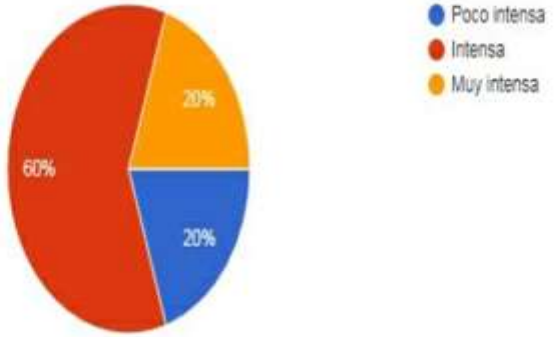
En la escala de 1 (uno) a 10(diez) , siendo 1 calificación baja , que tan satisfecho esta con la sesión clase

10 respuestas



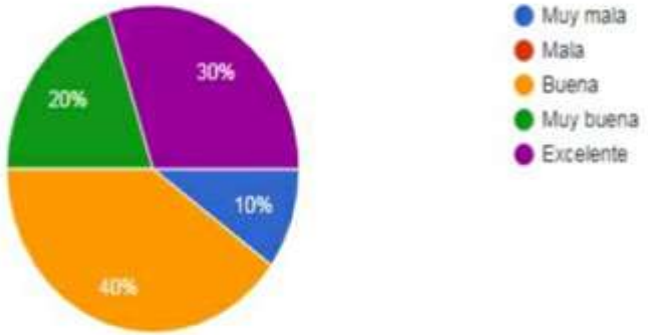
¿Qué tan intensa le pareció la sesión clase?

10 respuestas



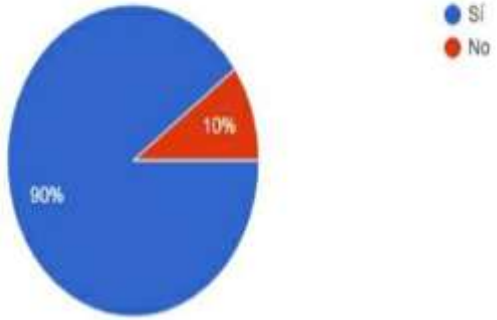
¿Qué tal le ha parecido las explicaciones acerca del trabajo a realizar por los instructores en la sesión clase?

10 respuestas



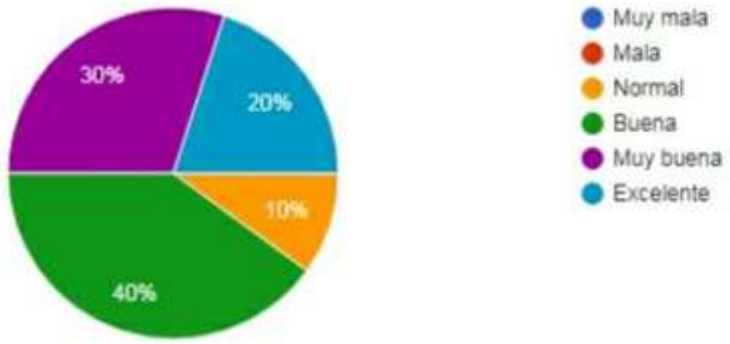
¿Usted entiende cada una de las actividades a realizar en la sesión clase?

10 respuestas



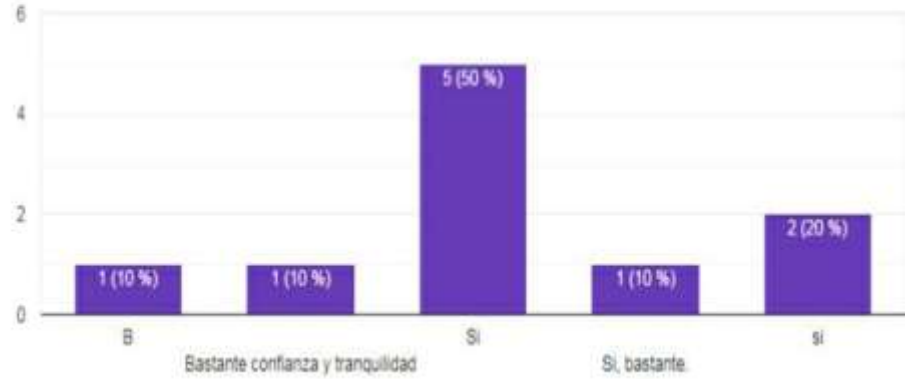
¿Cómo valora usted la atención de los instructores?

10 respuestas



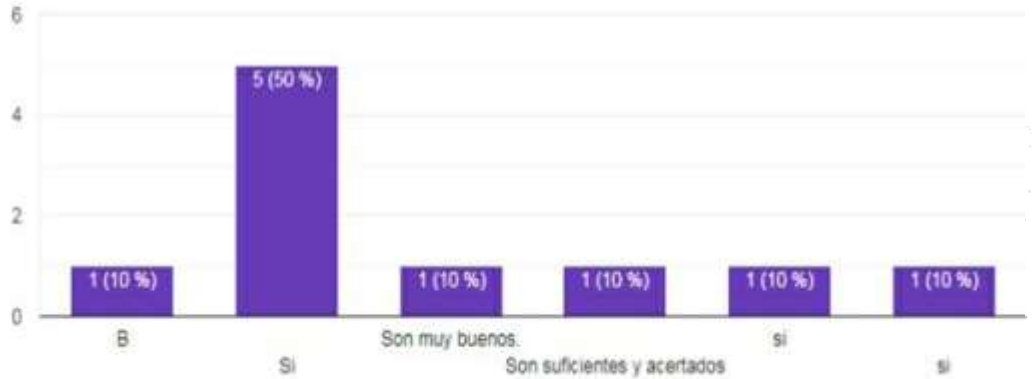
¿Le inspira confianza la atención recibida?

10 respuestas



¿Considera suficientes los conocimientos de los instructores?

10 respuestas



¿Tiene alguna sugerencia o comentario que nos ayude a mejorar la próxima sesión?

10 respuestas

Un poco más de ánimo
Bk
Más dinámica en la clase y hace buena planificación
No
Hagan rumba terapia
No.
Sean mas sesines
mas ejercicios y rutinas similares
Seguir fortaleciendo el gran trabajo que han venido realizando

ANALISIS

Los resultados vistos anteriormente nos dan una respuesta favorable al servicio dado a la población, donde la mayor parte de los usuarios se sintieron a gusto y catalogan a los aprendices, atentos y entregados al prestar el servicio.



CONCLUSIONES Y PROPUESTA DE MEJORA

La encuesta nos dio a conocer la opinión y comentarios abiertos de los usuarios los cuales nos hacen el aporte de introducir en la planificación una variación de tendencias para que haya un dinamismo mayor en las sesiones clase virtuales.

En sinergia con una mejor y eficiente promoción y divulgación de las intervenciones para así lograr favorecer a una mayor población con factores de riesgo de obesidad.



FASE 5 IDEA PRODUCTIVA

INTRODUCCION

Hoy por hoy se está generando un furor importante hacia el bienestar físico, emocional y laboral de los trabajadores. Esta alternativa tiene como base mejorar dolores por cansancio muscular y funciones repetitivas, además de concientizar tanto a las empresas como a los trabajadores de la importancia de tener una vida saludable, tanto física, como emocional, para así mejorar sus hábitos de vida en general.



JUSTIFICACION

Nuestro proyecto se enfoca en la realización de actividades físicas en las empresas, nos apoyamos en la ley 1355 de 2009, su artículo 5 parágrafo.

OBJETIVO GENERAL

- Implementar programas de hábitos saludables y actividades físicas que prevengan o disminuyan la obesidad en el personal del sector empresarial.





ESPECIFICOS

- Informar sobre los factores de riesgo que aumentan el nivel de padecer obesidad.
- -Reconocer a nivel general los factores de riesgo previamente expuestos con el fin de identificar posible personal propenso.
- -Ejecutar las actividades propuestas en el cronograma.

PROPUESTA DE INTERVENCION

Toda empresa regional o nacional está en riesgo de que su personal sufra de lesiones o enfermedades, con el fin de promover la realización de actividad física en el sector empresarial, se crea un espacio que consiste en la implementación del programa de Pausas Activas en la organización o empresa. La propuesta consta de 1 modelo con 6 sesiones distintas en las cuales se pueden evidenciar un objetivo con el cual se pretende llegar a los empleados.

CRONOGRAMA PAUSAS ACTIVAS

DIA	ACTIVIDAD	DURACION
LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SABADO	MOVILIDAD ARTICULAR ESTIRAMIENTOS ESTATICOS FATIGA VISUAL DOLOR LUMBAR MANEJO DEL ESTRÉS FORTALECIMIENTO DEL HOMBRO	10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS
GARCIA, F. B. (2012). *PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA*. santiago de cali		