LUIS DAVID ROJAS VELEZ
JACOB HARLLAM MAINERO

FICHA 1926625

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

ARMENIA-QUINDIO

2020



**NOTA ACLARATORIA.**

**Por circunstancias de eventos adversos, falta de logística y mala respuesta, la intervención de Gimnasia Laboral establecida desde un inicio para el Hospital San Vicente De Paul del municipio de Alcalá valle ha sido cancelada, inmediatamente siguiendo los pasos académicos se estableció un plan B, con 5 intervenciones presencialmente y 1 virtual donde se pudieron ejecutar sin ningún inconveniente.**



Peticion

**Luis David Rojas Velez** <luisrojasvelez7@gmail.com>
para paulad_jacobohallermateleros, mi

Buenos días Sra. Paula

Mi nombre es Luis David Rojas Velez, c.c # 1193211306, aprendiz de la ficha 1928625 Actividad Física. Nuestra ficha ya se encuentra en la parte final de la parte teórica de la formación, en este momento nos encontramos en la parte de intervención del proyecto final formativo, mi compañero de proyecto Jacob Hallen Mateleros Ballesteros, c.c # 1032439362, desarrollamos un proyecto sobre pausas activas o gimnasia laboral en las empresas, lo quisimos implementar en el Hospital San Vicente De Paul De Alcalá Valle Del Cauca, porque vimos la necesidad de este hospital en requerir estas pausas activas y Alcalá es mi lugar de residencia. La empresa nos solicitó una carta de aceptación o de aceptación por parte del SENA, que nosotros vamos en representación del Sena y estamos cumpliendo con el proyecto formativo. Me dijeron que tu nos podrías colaborar en esto.

Muchas gracias, espero pronta respuesta

**Paula Andrea Diaz Trujillo**
para mi, jacobohallermateleros@gmail.com

Buenos días queridos aprendices

Si señor, ya lo voy a pasar a la persona encargada para que ella nos ayude con la elaboración del documento, apenas lo tenga listo se los envío a sus correos.

Cordialmente,

**Paula Andrea Díaz Trujillo**
Secretaria G-02 Subdirección
Centro de Comercio y Turismo - Regional
Quindío
pdiaz1@sena.edu.co
Teléfono: +57 (6) 7387417 IP 62666
Carrera 19 número 7 – 58 - Armenia, Quindío

@SENAcomunica www.sena.edu.co



Respuesta a su Petición

**Cesar Augusto Ospina Puertas** <cosorna@sena.edu.co>
para luisrojasvelez7@gmail.com, mi, Claudia, Paula

Reciban Cordial Saludo Apreciados Aprendices:

Atendiendo la solicitud recibida mediante correo electrónico el pasado viernes, 13 de noviembre de 2020 9:41 a. m, de la manera más cordial, solicito se me indique el instructor de formación que solicita la realización de las pausas activas de la que hace mención en la solicitud.

Lo anterior, ya que, como Centro de Formación, debemos garantizar que los aprendices no estén expuestos a algún riesgo derivado de la contingencia sanitaria declarada en el país como consecuencia del Covid-19.

Agradezco se nos informe para dar continuidad y respuesta de fondo a su solicitud.

Cordialmente

**César Augusto Ospina Puertas**
Subdirector (E.)
Centro de Comercio y Turismo- Regional Quindío
cosorna@sena.edu.co
+57(6) 7494009 IP 62813
cel. 3143993155
Carrera 19 número 7-58
Armenia, Quindío

@SENAcomunica www.sena.edu.co



GC-F-004v.06

# FASE DE DIAGNOSTICO




## Objetivo

**Diagnosticar y caracterizar la población a trabajar y ver sus alcances y su relación con la actividad física en la adultez media.**

# Encuesta Actividad Física En Adultos







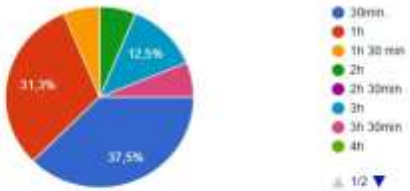





GC-F-004v.06

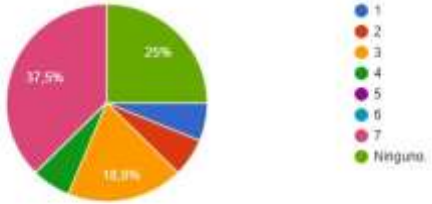
4.En promedio, durante esos dias, ¿Cuánto tiempo ha pasado haciendo actividad física moderada?

16 respuestas



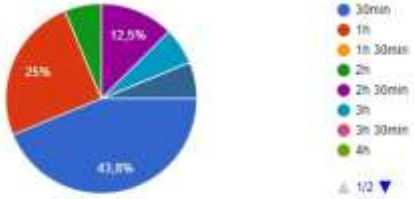

5.Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

16 respuestas



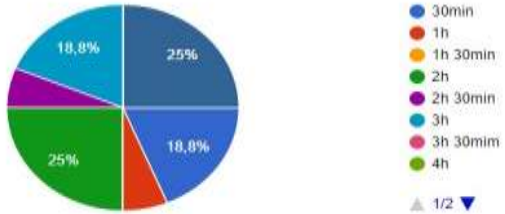

6.En promedio, durante esos dias, ¿Cuánto tiempo pasas caminando por lo menos 10 minutos seguidos?

16 respuestas



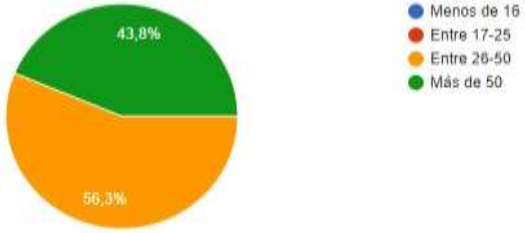

7.Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

16 respuestas



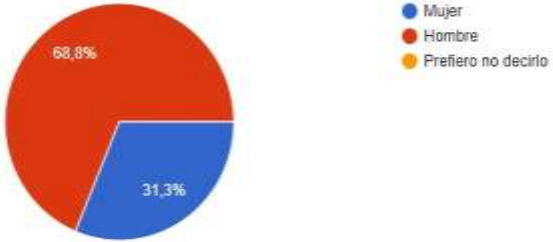
8.Edad?

16 respuestas




9.Sexo?

16 respuestas



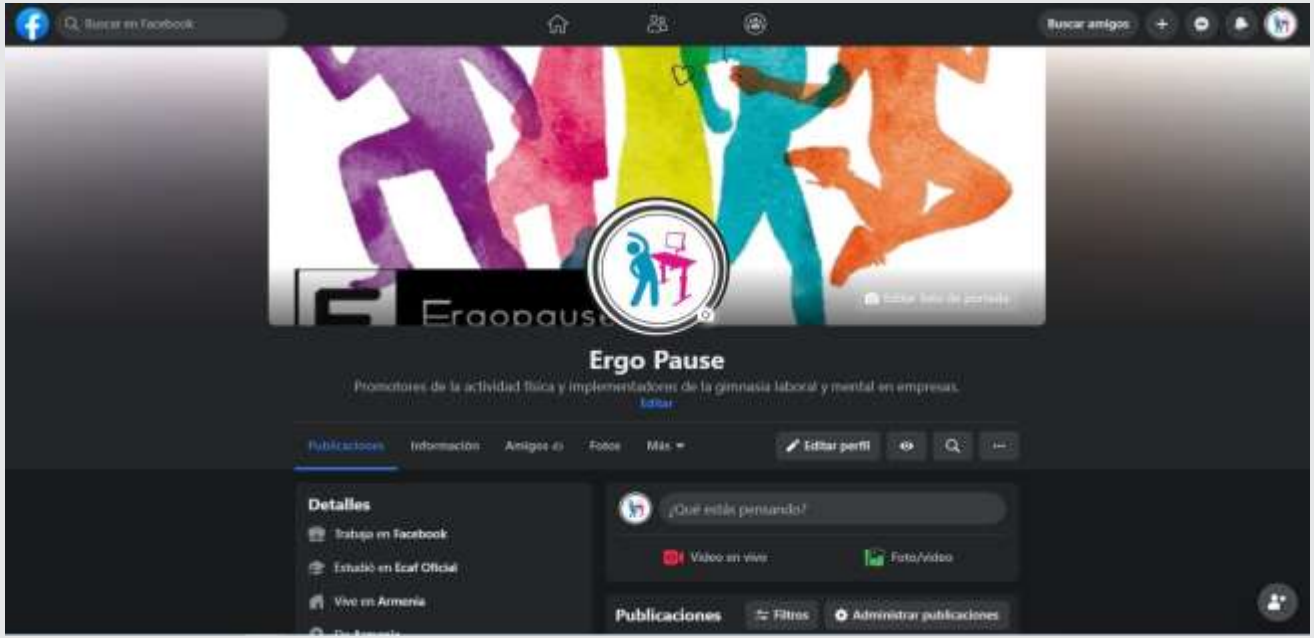
GC-F-004v.06






## Objetivo General

Conceptualizar acerca de la definición de la actividad física y fomentar los Hábitos Y Estilos de Vida Saludable.


Buscar amigos
Ergo Pause
Promotores de la actividad física y implementadores de la gimnasia laboral y mental en empresas.
Editar
Publicaciones
Información
Amigos 40
Fotos
Más
Editar perfil
Detalles
Trabaja en Facebook
Estudió en Ecaf Oficial
Vive en Armenia
¿Qué estás pensando?
Video en vivo
Foto/video
Publicaciones
Filtros
Administrar publicaciones



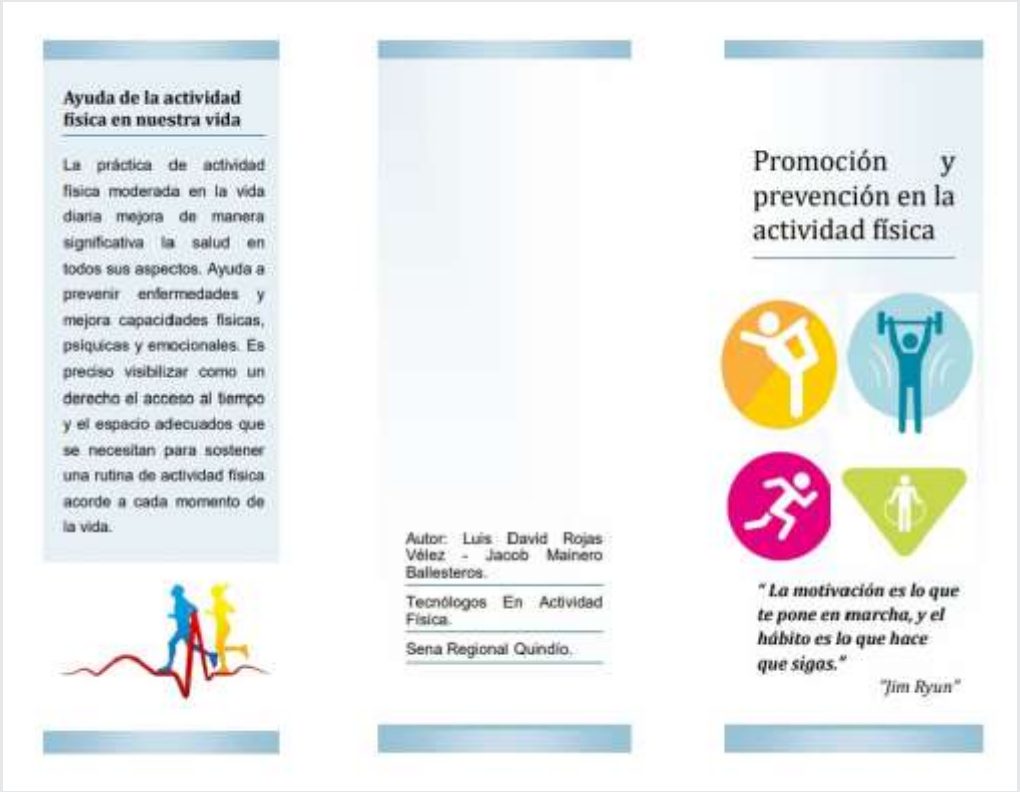
GC-F-004v.06


Ergo Pause
30 de noviembre a las 11:08 ·
¡GRAN INVITACIÓN PARA EL DÍA DE MAÑANA 1 DE DICIEMBRE, A LA 09:00 AM. A LA GRAN PAUSA ACTIVA QUE TE OFRECE Ergo Pause!
¡TE ESPERAMOS!
LINK DE INVITACIÓN:
https://meet.google.com/fqe-vdzo-kxp
Ergopause
¡GRAN CLASE VIRTUAL DINAMICA, "HAZLE UNA PAUSA A TU VIDA"!
!NO TE LA PIERDAS!
TERMINA EL AÑO ACTIVO.
01 de diciembre de 2020 | 09:00 h
ENLACE DE INVITACION
HTTPS://MEET.GOOGLE.COM/FQE-VDZO-KXP
Jacob Mainero y Soraya Ballesteros Castro
1 vez compartido


Ergo Pause
21 de octubre ·
¿Que esperas?
Ergopause
"Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte"
MANTENTE ACTIVO
Y TU. ¿Que esperas para el cambio?


Ergo Pause
21 de octubre ·
ERGOPAUSE
¿ DESEAS NUESTROS SERVICIOS?
CONTACTANOS.
TELÉFONOS:
- 3162292118
- 302 4047229
ddiscfly@gmail.com
Jacob Mainero y Soraya Ballesteros Castro
2 comentarios
Me gusta
Comentar
Compartir
Ver un comentario más
Monica Ballesteros
Eso es vida amarse a uno mismo ..
Me gusta · Responder · 5 sem

# Folleto Promoción



**Ayuda de la actividad física en nuestra vida**

La práctica de actividad física moderada en la vida diaria mejora de manera significativa la salud en todos sus aspectos. Ayuda a prevenir enfermedades y mejora capacidades físicas, psíquicas y emocionales. Es preciso visibilizar como un derecho el acceso al tiempo y el espacio adecuados que se necesitan para sostener una rutina de actividad física acorde a cada momento de la vida.

Autor: Luis David Rojas Vélez - Jacob Mainero Ballesteros.

Tecnólogos En Actividad Física.

Sena Regional Quindío.

Promoción y prevención en la actividad física

*" La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas."*

*"Jim Ryun"*



**¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL SEDENTARISMO?**

Caminar como mínimo 30 minutos diarios (seguidos o fraccionados a lo largo del día) con una intensidad moderada.

Antes de iniciar y al terminar la actividad, elongar para evitar lesiones y dolores musculares.

Realizar ejercicios de estiramiento y relajación regularmente (yoga, etc.)

Realizar actividades recreativas con movimiento (baile, gimnasia, gimnasia con aparatos, deportes recreativos) es una buena elección para estar motivado y disfrutar.

Realizar pausas activas en el trabajo (en los minutos de descanso salir a caminar, hacer ejercicios localizados o de flexibilidad, etc.)

Adaptar la intensidad a su ritmo personal (aumentando la actividad de manera progresiva)

Realizar los quehaceres domésticos (barrer, llevar a pasear el perro, lavar el auto.

## Beneficios de la actividad física

- MEJORA LA MOVILIDAD ARTICULAR.
- MEJORA LA RESISTENCIA.
- AUMENTA LA DENSIDAD DE LOS HUESOS.
- MEJORA LA FUERZA MUSCULAR.
- DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL.
- MEJORA EL CONTROL DE PESO CORPORAL.
- DISMINUYE EL RIESGO DE CONTRAER DIABETES.
- DISMINUYE EL RIESGO DE HIPERTESION Y CÁNCER DE COLON.

## Auto cuidado

Se empieza por el pare en nuestras vidas, el auto cuidado no es cuestión de presentación, o de lo externo, es todo aquello que desde el interior de cada ser se desea proyectar, esa sensación de bienestar es una sumatoria de varios aspectos donde se debe conocer el organismo, el cuerpo, el sentir y así reconocer el como contribuyo desde factores externos para cuidarse y protegerse desde el consumo de alimentos y hábitos alimenticios, el funcionamiento del cuerpo, desde los espacios donde convivo, desde el medio ambiente laboral, familiar y social.



*Hábitos y estilos de vida saludable.*




CONCLUSIONES
Ergopause
"Haz Una Pausa Y Activa Tu Vida"




## Objetivo general

Intervenir en grupos del Municipio de Alcalá, fomentar y aplicar una intervención aplicando la gimnasia laboral y mental.

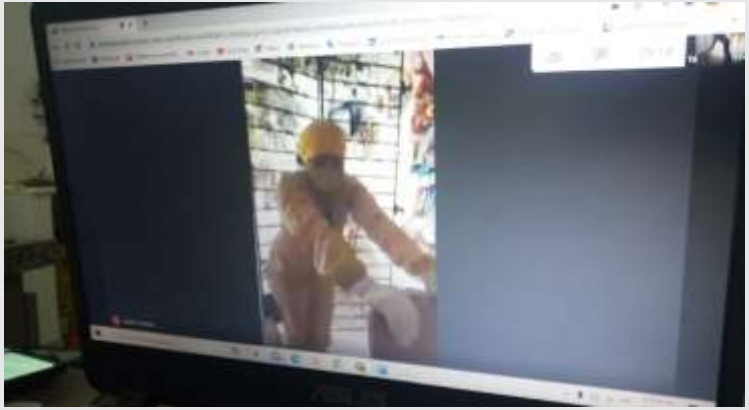




GC-F-004v.06







@SENAcomunica

www.sena.edu.co

GC-F-004v.06

# Cronograma

Realizado por: Luis David Rojas Velez – Jacob Harllam Mainero Ballesteros

Cargo: Actividad Fisica

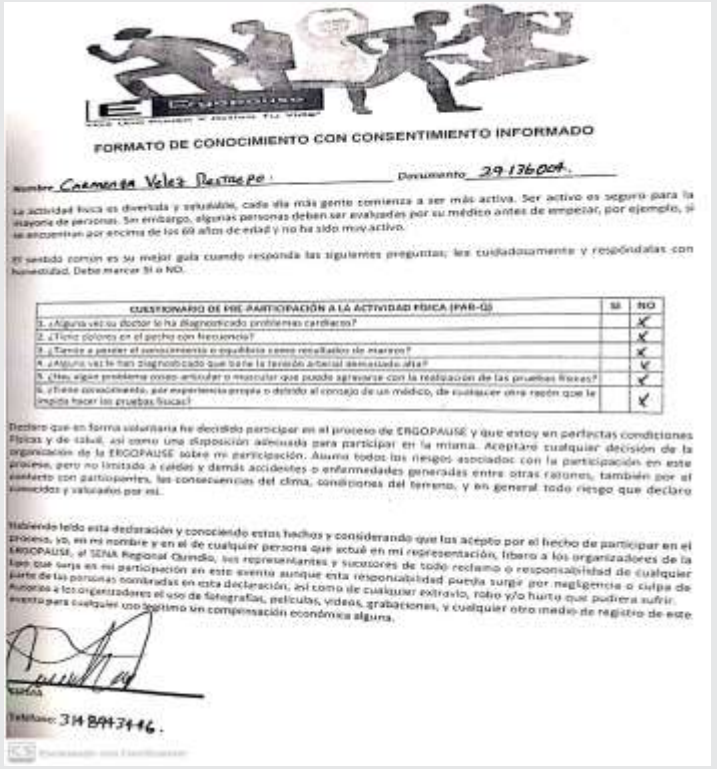
Fecha de inicio: 1 de septiembre de 2020

Fecha de terminación: 31 de marzo de 2021

*Tabla 1* - Actividades administrativas

| Actividades Administrativas | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre de las Actividades** | | **Meses/Año 2020/2021** | | | | | | | | |
| | | **Sept** | **Oct** | **Nov** | **Dic** | **Feb** | **Mar** | **Abr** | **May** | **Jun** |
| **Planeación Inicial** | Visita a la empresa, conocer en su aspecto, de actividad económica, tamaño de las instalaciones, áreas de trabajo, tipos de procesos, de turnos, número de trabajadores. Evaluación de la normativa para el diseño del programa de pausas activas | x | | | | | | | | |
| **Elaboración y aplicación de cuestionario para identificación de problemas osteomusculares y conocimiento del concepto de pausas activas** | - Elaboración y aplicación de cuestionario virtual o encuesta para identificar dolencias osteomusculares de mayor relevancia en los empleados de planta y conocimiento de estos sobre pausas activas a nivel laboral.<br>- Evaluación de resultados y observaciones. | | x | | | | | | | |
| **Capacitación al personal para sensibilización de la aplicación del programa de pausas activas** | - Capacitación a todo el personal de planta sobre pausas activas.<br>- Capacitación a todo el personal de planta sobre higiene postural.<br>- Capacitación a todo el personal de planta sobre el manejo de estrés | | | | | | | x | | |

| Nombre de las Actividades | | Meses/Año 2020/2021 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Sept** | **Oct** | **Nov** | **Dic** | **Feb** | **Mar** | **Abr** | **May** | **Jun** |
| **Realizar jornadas de Pausas activas** | Se realizaran jornadas de pausas activas con todos los empleados de planta y colaboradores de la Institución como sensibilización con el programa. | | | x | x | | | | | |
| **Desarrollo del programa de pausas activas** | Desarrollo del programa de pausas activas, para los empleados de planta del Hospital San Vicente de Paul. | | | | | x | x | | | |



FORMATO DE CONOCIMIENTO CON CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre CARMENZA VELEZ RESTREPO Documento 29136004

La actividad física es divertida y saludable, cada día más gente comienza a ser más activa. Ser activo es seguro para la mayoría de personas. Sin embargo, algunas personas deben ser evaluadas por su médico antes de empezar, por ejemplo, si se encuentran por encima de los 69 años de edad y no ha sido muy activo.

El sentido común es su mejor guía cuando responda las siguientes preguntas; lea cuidadosamente y respóndalas con honestidad. Debe marcar SI o NO.

| CUESTIONARIO DE PRE-PARTICIPACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA (PAR-Q) | SI | NO |
|---|---|---|
| 1. ¿Alguna vez su doctor le ha diagnosticado problemas cardiacos? | | X |
| 2. ¿Tiene dolores en el pecho con frecuencia? | | X |
| 3. ¿Tiende a perder el conocimiento o equilibrio como resultado de mareos? | | X |
| 4. ¿Alguna vez le han diagnosticado que tiene la tensión arterial demasiado alta? | | X |
| 5. ¿Hay algún problema osteo-articular o muscular que puede agravarse con la realización de las pruebas físicas? | | X |
| 6. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia o debido al consejo de un médico, de cualquier otra razón que le impida hacer las pruebas físicas? | | X |

Declaro que en forma voluntaria he decidido participar en el proceso de ERGOPAUSE y que estoy en perfectas condiciones Físicas y de salud, así como una disposición adecuada para participar en la misma. Aceptaré cualquier decisión de la organización de la ERGOPAUSE sobre mi participación. Asumo todos los riesgos asociados con la participación en este proceso, pero no limitado a caídas y demás accidentes o enfermedades generadas entre otras razones, también por el contacto con participantes, las consecuencias del clima, condiciones del terreno, y en general todo riesgo que declaro conocidos y valorados por mí.

Habiendo leído esta declaración y conociendo estos hechos y considerando que los acepto por el hecho de participar en el proceso, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actué en mi representación, libero a los organizadores de la ERGOPAUSE, al SENA Regional Quindío, los representantes y sucesores de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja en mi participación en este evento aunque esta responsabilidad pueda surge por negligencia o culpa de parte de las personas nombradas en esta declaración, así como de cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiera sufrir. Autorizo a los organizadores el uso de fotografías, películas, videos, grabaciones, y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

Firma

Teléfono: 314 8447446.



FORMATO DE CONOCIMIENTO CON CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre JHON MESA Documento 9773941

La actividad física es divertida y saludable, cada día más gente comienza a ser más activa. Ser activo es seguro para la mayoría de personas. Sin embargo, algunas personas deben ser evaluadas por su médico antes de empezar, por ejemplo, si se encuentran por encima de los 69 años de edad y no ha sido muy activo.

El sentido común es su mejor guía cuando responda las siguientes preguntas; lea cuidadosamente y respóndalas con honestidad. Debe marcar SI o NO.

| CUESTIONARIO DE PRE-PARTICIPACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA (PAR-Q) | SI | NO |
|---|---|---|
| 1. ¿Alguna vez su doctor le ha diagnosticado problemas cardiacos? | | X |
| 2. ¿Tiene dolores en el pecho con frecuencia? | | X |
| 3. ¿Tiende a perder el conocimiento o equilibrio como resultado de mareos? | | X |
| 4. ¿Alguna vez le han diagnosticado que tiene la tensión arterial demasiado alta? | | X |
| 5. ¿Hay algún problema osteo-articular o muscular que puede agravarse con la realización de las pruebas físicas? | | X |
| 6. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia o debido al consejo de un médico, de cualquier otra razón que le impida hacer las pruebas físicas? | | X |

Declaro que en forma voluntaria he decidido participar en el proceso de ERGOPAUSE y que estoy en perfectas condiciones Físicas y de salud, así como una disposición adecuada para participar en la misma. Aceptaré cualquier decisión de la organización de la ERGOPAUSE sobre mi participación. Asumo todos los riesgos asociados con la participación en este proceso, pero no limitado a caídas y demás accidentes o enfermedades generadas entre otras razones, también por el contacto con participantes, las consecuencias del clima, condiciones del terreno, y en general todo riesgo que declaro conocidos y valorados por mí.

Habiendo leído esta declaración y conociendo estos hechos y considerando que los acepto por el hecho de participar en el proceso, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actué en mi representación, libero a los organizadores de la ERGOPAUSE, al SENA Regional Quindío, sus representantes y sucesores de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja en mi participación en este evento aunque esta responsabilidad pueda surge por negligencia o culpa de parte de las personas nombradas en esta declaración, así como de cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiera sufrir. Autorizo a los organizadores el uso de fotografías, películas, videos, grabaciones, y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

Firma

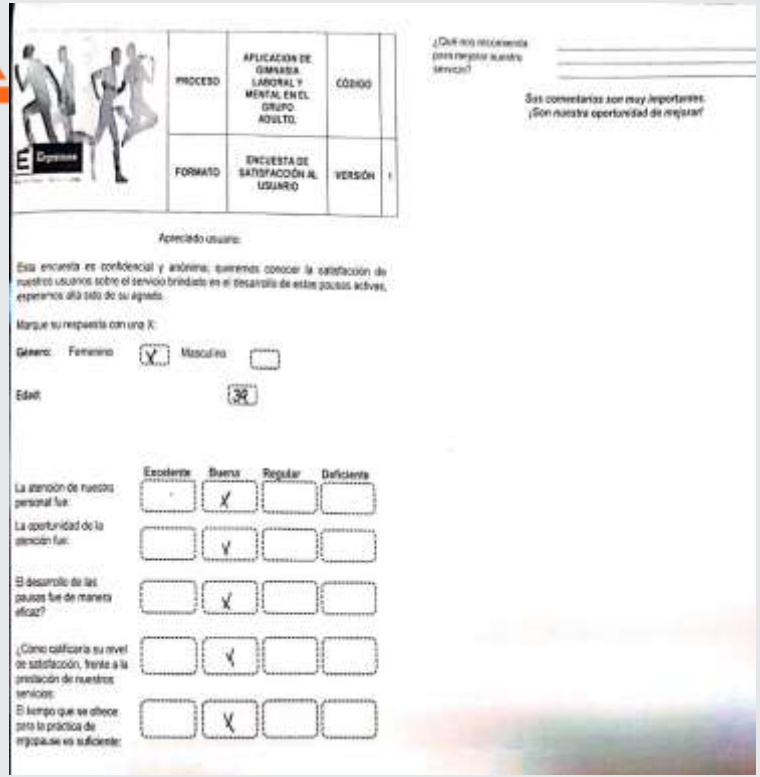
Teléfono: 3204257360

GC-F-004v.06

@SENAcomunica

www.sena.edu.co


RESULTADOS
Objetivo
Reconocer las falencias y ver satisfactoriamente las buenas observaciones.
Ergopause
"Haz Una Pausa Y Activa Tu Vida"



| | | | |
|---|---|---|---|
| PROCESO | APLICACION DE GIMNASIA LABORAL Y MENTAL EN EL GRUPO ADULTO. | CÓDIGO | |
| FORMATO | ENCUESTA DE SATISFACCIÓN AL USUARIO | VERSIÓN | 1 |

¿Qué nos recomienda para mejorar nuestro servicio?

Sus comentarios son muy importantes. ¡Son nuestra oportunidad de mejorar!

Apreciado usuario:

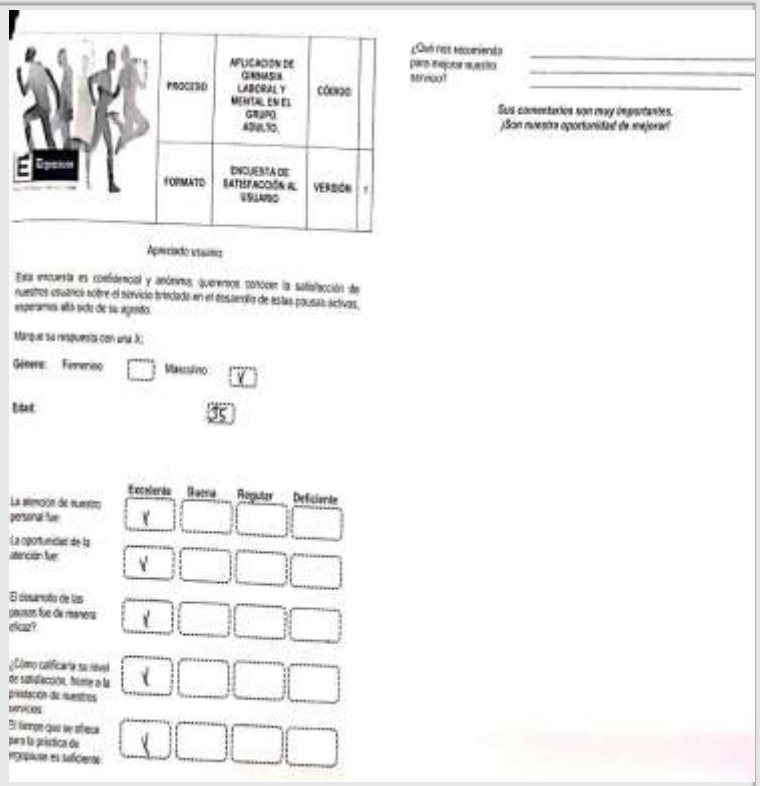
Esta encuesta es confidencial y anónima; queremos conocer la satisfacción de nuestros usuarios sobre el servicio brindado en el desarrollo de estas pausas activas, esperamos allá sido de su agrado.

Marque su respuesta con una X:

Género: Femenino [X] Masculino [ ]

Edad: [32]

| | Excelente | Buena | Regular | Deficiente |
|---|---|---|---|---|
| La atención de nuestro personal fue: | | X | | |
| La oportunidad de la atención fue: | | X | | |
| El desarrollo de las pausas fue de manera eficaz? | | X | | |
| ¿Como calificaría su nivel de satisfacción, frente a la prestación de nuestros servicios: | | X | | |
| El tiempo que se ofrece para la práctica de ergopausas es suficiente: | | X | | |



| | | | |
|---|---|---|---|
| PROCESO | APLICACION DE GIMNASIA LABORAL Y MENTAL EN EL GRUPO ADULTO. | CÓDIGO | |
| FORMATO | ENCUESTA DE SATISFACCIÓN AL USUARIO | VERSIÓN | 1 |

¿Qué nos recomienda para mejorar nuestro servicio?

Sus comentarios son muy importantes. ¡Son nuestra oportunidad de mejorar!

Apreciado usuario:

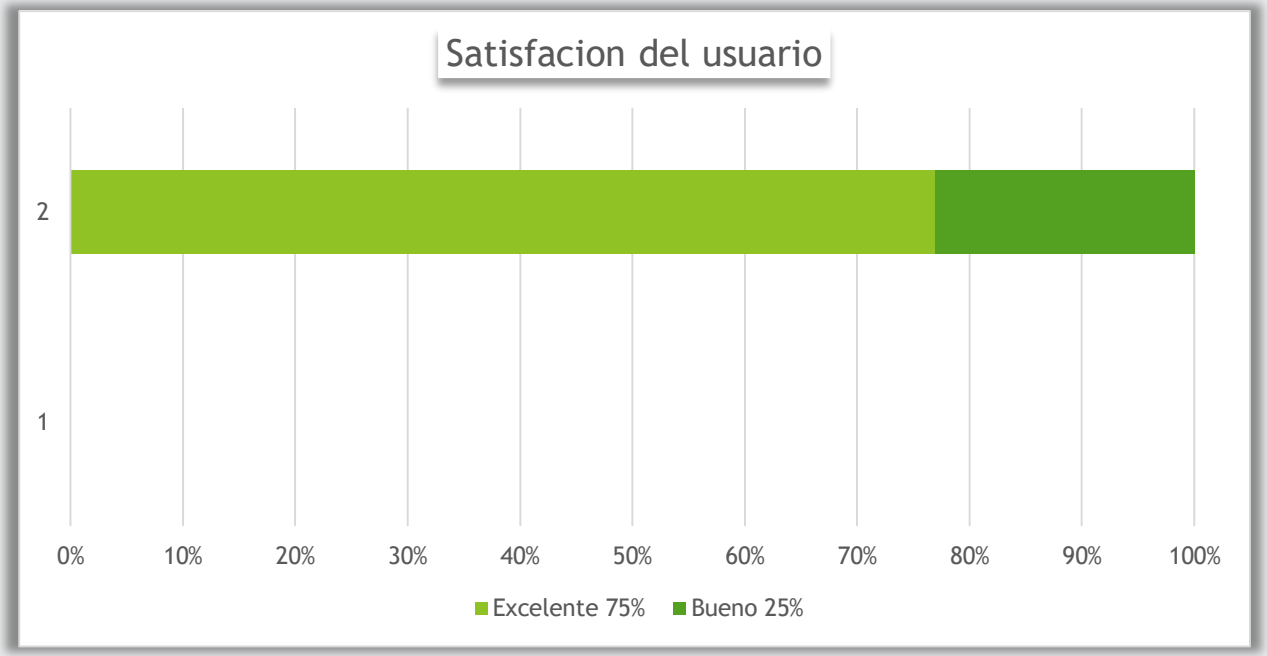
Esta encuesta es confidencial y anónima; queremos conocer la satisfacción de nuestros usuarios sobre el servicio brindado en el desarrollo de estas pausas activas, esperamos allá sido de su agrado.

Marque su respuesta con una X:

Género: Femenino [ ] Masculino [X]

Edad: [35]

| | Excelente | Buena | Regular | Deficiente |
|---|---|---|---|---|
| La atención de nuestro personal fue: | X | | | |
| La oportunidad de la atención fue: | X | | | |
| El desarrollo de las pausas fue de manera eficaz? | X | | | |
| ¿Como calificaría su nivel de satisfacción, frente a la prestación de nuestros servicios | X | | | |
| El tiempo que se ofrece para la práctica de ergopausas es suficiente: | X | | | |


Satisfacion del usuario
2
1
0%
10%
20%
30%
40%
50%
60%
70%
80%
90%
100%
Excelente 75%
Bueno 25%


CONCLUSIONES
Ergopause
"Haz Una Pausa Y Activa Tu Vida"

# Webgrafía

https://m.facebook.com/ergo.pause.7?tsid=0.32865553287108 56&source=result
https://www.canva.com/
https://docs.google.com/forms/u/1/

# MUCHAS GRACIAS!

