

SENA
SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

**Centro de Formación
de Talento Humano en Salud**



¡BIENVENIDOS!

<http://talentohumanoensalud.blogspot.com>
Carrera 6 No. 45-52 Bogotá
Tel: 5461500 Ext. 15954

EPSON

SENA
SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE



REFLEXIÓN

REFLEXIONES SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN APRENDICES DEL SENA

REFLECTIONS ABOUT THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY ON SENA APPRENTICES

Pedro Felipe Velandia Cabrera¹

RESUMEN

El presente artículo tiene como Objetivo presentar los diferentes beneficios que pueden influir en el estado de salud los aprendices del SENA y desde la práctica regular de la Actividad física, fomentando una cultura de hábitos y estilos de vida saludables en los procesos formativos. El Método que se abordó para el desarrollo de este artículo estuvo centrado en la revisión crítica de la literatura científica sobre el tema de los beneficios de la práctica de la actividad física, incluyendo como términos de busca asociados estudiantes, salud y condición física, para tal fin se indagó en las bases de datos indexadas Google Académico, Science Direct, y Sports Discus, con un resultado de 26 artículos que se abordaron en el diseño del presente documento. Para ello se tomaron como Criterios de inclusión los siguientes aspectos: artículos en español e inglés publicados en los últimos cinco años, como Criterios de exclusión se plantearon los siguientes: literatura gris, artículos en otros idiomas, artículos de pago, y no se referenciarán los artículos en niños y enfermedades diferentes a las no transmisibles. El artículo se encuentra estructurado en cuatro partes centrales. En la primera parte se describe la importancia de la práctica regular de la Actividad física y su influencia en aspectos relacionados con la salud en enfermedades no transmisibles (ENT) en el trabajo. Luego se realiza un acercamiento a la forma cómo se comprende la relación entre la actividad física y el mejoramiento de la productividad laboral, así como su influencia en la prevención de enfermedades laborales. Posteriormente se presenta la relación con la dimensión social, autopercepción y concepción sobre el estado de felicidad. Se plantea la idea de sentirse bien consigo mismo y con los demás, en el fortalecimiento de la condición física para el mejoramiento de las cualidades físicas. Finalmente se explica la forma como la actividad física influye y aporta al enriquecimiento del proceso formativo y mejoramiento de la calidad de vida. Como Conclusión de la reflexión realizada, se presentan algunas ideas derivadas de la experiencia adelantada en programas de actividad física y su posible influencia en el desarrollo integral y en la productividad laboral de los aprendices SENA.

Palabras Clave: Salud, Actividad Física, Estudiantes, Trabajo, Prevención.

ABSTRACT

This article has as main Objective to present the different benefits that can influence on the SENA apprentices' health status and from the Physical Activity regular practice, fostering a culture of healthy habits and lifestyles in the formative processes. The Method used for the development of this article was focused on the critical revision of the scientific literature about the topic of the benefits on the practice of the physical activity, including as related search terms students, health and physical condition, for this purpose a search in the indexed data bases Google Scholar, Science Direct and Sport Discus was done with a result of 26 articles that were used in the design of this document. For this, the following aspects for the Inclusion Criteria were taken: articles in Spanish and English published in the last 5 years; as Exclusion Criteria the following were proposed: grey literature, articles in other languages, payment articles, articles on children and diseases different to the non-transmittable ones will not be referred. The article is structured in four central parts. In the first part it is described the importance of the regular practice of Physical Activity and its influence on aspects related with health in non-transmittable diseases at work. Then, an approach on the way that the relation between the physical activity and the improvement of the work productivity is understood, as well as its influence on the prevention of work diseases is carried out. Afterwards, the relation with the social dimension was presented, self-perception and conception about the happiness state. It was given that the idea of feeling good with oneself and the others, in the strengthening of the physical condition for the improvement of the physical qualities. Finally, it was explained the way how the physical activity influences and contributes to the enrichment of the formative process and the improvement of the quality of life. As a Conclusion of the reflection done some ideas derived from the experience advanced in the physical activity programs and its possible influence in the integral development and in the work productivity of the SENA apprentices.

Keywords: Health, Physical Activity, Students, Work, Prevention.

INTRODUCCIÓN

La importancia de la práctica regular de la Actividad Física (AF) en la población mundial, ha tomado gran relevancia con el fin contrarrestar el sedentarismo y las enfermedades no transmisibles (ENT) , una de los argumentos centrales del presente artículo es el de promover la idea de que la práctica regular de la AF debería adoptarse durante todo el proceso formativo en los centros de formación del SENA, con lo cual se afirma que la práctica regular de hábitos saludables contribuye positivamente en la prevención de las ENT. En un estudio hecho en Colombia por Rangel, Rojas, y Gamboa (2017) con estudiantes universitarios encontraron que un 26% de la población tenía exceso de peso y un 20% con una prevalencia del 20% con sobrepeso y un 6% con obesidad generado por la inactividad física. La intencionalidad del texto presentado, está dada en términos de los procesos formativos del SENA, así como la forma en la cual se puede contribuir al desarrollo de estilos de vida saludable y desarrollo funcional del cuerpo desde el ejercicio físico. Igualmente, mediante la propuesta se puede contribuir en los diferentes factores que benefician hacia la productividad laboral y la salud, así como la integralidad del ser humano.

Frente a ello la AF es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) como " cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía". Así mismo, dentro de la revisión de la literatura se encontró el concepto de la Actividad Física como " cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el entorno que lo rodea" Vidarte, Velez, Sandoval y Alfonso (2011 pág. 206) .

Adicionalmente desde la lectura del contexto social, es de resaltar que en las antiguas civilizaciones se hablaba de la higiene corporal y la promoción de la salud en las sociedades, como elemento fundamental para la construcción social y mantener la salud (Luarte, Garrido, Pacheco, y Daolio, 2016) . En este sentido es claro que el desarrollo social a través de la AF es fundamental para los procesos de aprendizaje a nivel colaborativo. En efecto para Luarte et al. (2016) señala que la AF no puede estar solamente enmarcada hacia lo biológico sino que además se debe relacionar desde las costumbres y la cultura de la práctica del ejercicio físico.

Por lo tanto, la AF es indispensable como medio para el control del gasto energético y peso corporal, lo que a la vez permite generar escenarios para la interacción, promoción social, salud y cultura del cuidado del cuerpo. Por tal motivo, se considera que la práctica regular de actividades relacionadas con el ejercicio físico está relacionada con la adquisición de hábitos de vida saludable, pero que a la vez ellos tendrán un efecto tanto interno como externo en la persona que lo practica, de tal manera que redundará tanto en la esfera personal como en la social y productiva, permitiendo aumentar la calidad de vida de las personas y su nivel de felicidad en general.

De esta forma el abordaje general del presente artículo está dado en la presentación de reflexiones sobre los beneficios en el estado de salud asociados a la AF y el fortalecimiento de la cultura de hábitos y estilos de vida saludables en los procesos formativos dentro del SENA.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo del presente artículo, se realizó una búsqueda de artículos de reflexión, de carácter investigativo y no investigativo, así como también de artículos de revisión sistemática, tomando como referencia la temáticas de los beneficios de la actividad física, para ello se indagaron palabras claves como: ejercicio físico, beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios y condición física. Se consultaron artículos en las bases de datos Google Académico, Science Direct, y Sports Discus.

En la selección de artículos se aplicaron filtros por orden temático, año, idioma, organizaciones mundiales relacionadas con la Actividad Física en sus diferentes contextos, Ministerio de Trabajo de Colombia y la Organización Internacional del Trabajo. Entre los criterios de inclusión se tomaron en cuenta artículos en inglés y español, escogiendo 120 artículos en la literatura científica, se seleccionaron 26 artículos con investigaciones relacionadas a la actividad física aplicada a la salud, al contexto social, al mejoramiento de la condición física, al sedentarismo, promoción de la salud, documentos de organizaciones mundiales, entre los años 2000 al 2019, además que los estudios estuvieran en la región latinoamericana. Entre los criterios de exclusión, no se tomaron en cuenta artículos en idiomas diferentes al español e inglés, que no estuvieran en revistas científicas especializadas, y que la población fuera niños o con enfermedades diferentes a las no transmisibles, igualmente se excluyó la literatura gris y artículos de pago.

1. La actividad física y sus beneficios en los aprendices SENA

El hilo conductor de la reflexión dada en este texto se sintetiza en la pregunta por el efecto que tiene la actividad física sobre la salud de quien lo practica, y se puede presentar bajo el siguiente interrogante: ¿ cuáles son los beneficios de la actividad física en los aprendices

SENA? Para abordarla se realiza un análisis desde la estructura formativa del SENA, su PEI y como está constituido desde la competencia de formación denominada " Promover la Interacción Idónea Consigo Mismo y con los Demás". Mediante esta revisión se descubrió que la AF en los procesos formativos del SENA, genera un gran aporte al desarrollo de la productividad laboral de los colombianos, lo cual puede proyectarse en el sector productivo fomentando la práctica regular del ejercicio físico, como aporte a la prevención de enfermedades laborales y el mejoramiento de su entorno personal y profesional.

Al considerar la AF como un hábito saludable que busca una serie de comportamientos frente al autocuidado del ser humano con su propio cuerpo, y que por investigaciones y recomendaciones de organizaciones internacionales como la OMS, la AF debería constituirse en un patrón constante y repetitivo dentro de las actividades cotidianas en los aprendices SENA, y es que los espacios generados por la institución permiten fortalecer el autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles y laborales a través de la práctica regular de la AF en cada uno de los programas de formación. La AF está inmersa en el currículo dentro de la competencia de cultura física que busca desarrollar en el aprendiz, como principio fundamental de la formación profesional integral, el que sea gestor de su vida y del desarrollo de la personalidad, pero que además involucre la adquisición del conocimiento necesario y patrones saludables dentro de la vida laboral y cotidiana. Por lo tanto, se hace necesario seguir involucrando e inculcar la importancia de la AF como un estilo de vida saludable fundamental para la prevención de enfermedades laborales y no transmisibles, que busque incentivar la práctica del ejercicio físico a través del deporte y la recreación, generados por cada uno de los centros de formación, hacia la comunidad de aprendices, pero que además se cree conciencia sobre la importancia de la AF como un hábito o estilo de vida saludable dentro de su vida personal, académica, social y laboral.

2. Importancia de la actividad física en la dimensión de la salud

La inclusión de la práctica regular de la AF, en el proceso formativo y en el diseño curricular de cada uno de los programas de formación del SENA, es una de las mejores herramientas formativas y sistemáticas, que promueve el contexto del progreso de la calidad de vida del ser humano y esta se ve reflejada en el aporte al sector productivo al entregar un egresado profesional integral que cuida de sí mismo y de los demás. La construcción de la conciencia del autocuidado a través de la promoción del ejercicio físico y de actividades recreativas contribuye en la generación de una mayor satisfacción, integración y motivación en el proceso formativo y laboral, pero además de esto también recobra una mayor importancia en el desarrollo físico y emocional, en la salud y en lo social hacia la integralidad del aprendiz SENA. La práctica constante de la AF tiene un rol importante y una función a favor de la construcción social y del proyecto de país, como un eje fundamental en los aprendices del SENA.

Otra pregunta que puede surgir en este escenario presentado es ¿qué hace la práctica de la actividad física en la salud de los aprendices?, una de las grandes contribuciones es que ayuda de manera significativa a combatir el sobrepeso y la obesidad, y que contribuye a la disminución y a la prevención de estas enfermedades no transmisibles (ENT), la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2010) advierte sobre los riesgos de la inactividad física, como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, teniendo en cuenta estos datos que son muy relevantes para la disminución y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) se hace necesario fomentar la inclusión y la práctica regular de la AF como un eje transformador hacia la salud de toda la comunidad de aprendices que trimestralmente ingresan a desarrollar y a construir conocimiento, y que por medio del movimiento corporal a través y ejercicio físico sistematizado, ayuda a optimizar la salud de manera integral, ayudando a contribuir en lo físico y emocional (Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, 2011) .

El departamento de salud de Norte América, sitúa la AF como uno de los elementos primordiales en la agenda de salud, estando por encima de la obesidad, el sobrepeso, el tabaquismo entre otros Castillo (2007) . En la directriz de Actividad Física (Unión European Health & Sport, 2008) , resalta la importancia de que tener un modo vida más activa genera una expectativa de vida más esperanzadora y con una proyección de longevidad mayor de quien lleva una rutina más sedentaria. En un estudio realizado en Japón por (Hayasaka et al, 2009) y citado por (García, Carbonell y Delgado, 2010) con 4222 hombres y 6609 mujeres concluyeron que el incremento de la práctica de la AF ayudaba a disminuir enfermedades crónicas no transmisibles y las diferentes causas de morbimortalidad como la obesidad y ayudando además en aumentar la longevidad en personas mayores. La importancia de la AF como una práctica necesaria para la vida y la salud de los seres humanos, y en este caso desde la experiencia en los aprendices SENA, es trascendental familiarizar con estos datos y estudios hechos por Hayasaka, identificando la forma como contribuyen en el bienestar de la persona, manera intrínseca y extrínseca, así como en el desarrollo corporal, con lo cual se espera la promoción de la práctica de la AF como un hábito saludable que debería estar presente en la vida laboral, académica y cotidiana.

Según la American Psychological Association (APA 2012) citado por Nader, Peña y Sanchez (2014) se afirma el sentido organizacional de la actividad física de la siguiente manera: " que una organización puede considerarse saludable cuando desarrolla actividades de promoción de la salud, brinda ayuda y apoyo a sus empleados, buscando mejorar la salud antes que promover la enfermedad" (p. 31) . La AF provee unos beneficios en temas de salud transcendentales y favorables en la prevención de Enfermedades no transmisibles (ENT) , en el

aprendizaje y la memoria visual, el estado de ánimo y una influencia positiva en el rendimiento escolar (Varela et al., 2011). Estos beneficios desde lo psicológico han sido una base fundamental para el desarrollo integral de la formación, lo que ha permitido extenderse dentro del contexto académico de los aprendices, en búsqueda de un valor agregado a la integralidad y a la formación académica y profesional del ser humano y del aprendiz SENA.

Igualmente en la carta de Ottawa para la promoción de la salud (Ministerio de salud de Canadá, 1974) se presentaron unas líneas especiales para el mejoramiento de la calidad de vida y proporcionar, de manera equitativa, los medios necesarios para el desarrollo sostenible en materia de salud para las personas, siendo la AF un eje fundamental para la promoción de la salud del ser humano y potencializar las aptitudes motrices de los aprendices. Unido a esto en el Plan Nacional de Actividad Física en USA (NPAP, 2016) se implementaron una serie de estrategias fundamentales para la práctica continua y regular de la AF en busca del mejoramiento de la salud en la población Norteamericana, donde se planteó la necesidad de buscar los elementos necesarios para el mejoramiento de la condición física y la salud, siendo muy similar para el caso del SENA donde se han aplicado una serie de estrategias y actividades que rompan con los esquemas del sedentarismo, y que sean físicamente más activos, en pro de una calidad laboral más sana y que dentro de la experiencia como docente del SENA es fundamental impartir la práctica del desarrollo y fortalecimiento motriz a nivel coordinativo y de las cualidades físicas que contribuyan a la disminución de las ENT por lo cual es necesario seguir fortaleciendo la AF dentro de los currículos formativos del SENA.

La Actividad física y su relación en el contexto laboral y productivo. Enmarcados dentro del contexto de la salud, los beneficios a nivel laboral no puede estar lejanos al SENA, ya que es una institución que tiene un vínculo desde lo administrativo y lo presupuestal con el Ministerio de Trabajo en Colombia y que por ende la AF debe reflejarse hacia la contribución o el aporte al bienestar laboral de los colaboradores, Tulcan (2012, pág. 89) define la salud laboral como "estado o a las circunstancias de seguridad física, mental y social en que se encuentran los trabajadores en sus puesto de trabajo, con la finalidad de prever medidas de control dirigidas a fomentar el bienestar y reducir o eliminar los riesgos de enfermedades o accidentes". De esta manera la práctica regular de la AF es posible que en cada uno de los programas de formación del SENA tome relevancia para la prevención de enfermedades laborales, a través de las buenas prácticas saludables desde el ejercicio físico y el deporte, con lo que se busca enlazar la salud y desempeño laboral desde los procesos formativos y de aprendizaje orientados hacia el sector productivo.

Para Nader et al. (2014) se busca que las organizaciones puedan no solo captar y retener a sus empleados, sino que también puedan nutrirlos en la satisfacción, en la productividad y creatividad, logrando un estado de fluidez con resultados extraordinarios. El

aporte de la AF a la disminución del estrés está asociado directamente en la prevención de enfermedades laborales, siendo la práctica regular de las pausas activas y del ejercicio físico planificado, un factor determinante en la prevención y reducción de enfermedades laborales, así como del ausentismo laboral (Martínez y Saldarriaga, 2008).

Un camino para desarrollar la salud y prevenir enfermedades laborales dentro del entorno organizacional es entrenar la condición física. González y Galindez (1992) afirman que realizar un entrenamiento físico dentro de las empresas es necesario, ya que aporta a la imagen institucional, salud y calidad de vida de los colaboradores. En este sentido la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) en su informe sobre Entornos Laborales Saludables, la define como "un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad", donde se destaca la importancia de factores psicológicos, condición física y social en el entorno laboral. Dichos factores pueden generar una mayor productividad si son abordados de manera concreta por las empresas lo cual coadyuvaría en la disminución del ausentismo laboral, tal como lo indica el Ministerio de Salud de Colombia en su documento ABECE de la AF laboral (2016).

En la IV conferencia internacional sobre Promoción de la Salud (1997) la OMS apuntó hacia la iniciativa sobre el Enfoque Global sobre el Trabajo Saludable (HWA: Healthy Work Approach) para Perez, Beltran, Arevalo y Peiró (2009) la promoción de la Actividad Física en el entorno laboral ayuda a contribuir a la imagen corporativa, las relaciones personales y el clima de trabajo, así como a contribuir a reducir el ausentismo y el estrés laboral.

Y es que, dentro del contexto de la reflexión del artículo, es importante resaltar la inclusión de la AF mediante la generación y creación de espacios recreo-deportivos en todo el proceso formativo del aprendiz, para seguir el camino óptimo para el desarrollo y fortalecimiento de la condición física, lo cual ayudaría a disminuir, de manera significativa, el sedentarismo que regularmente se ve en los centros de formación. La idea surge de la necesidad de aumentar la práctica de AF a través de los espacios de ocio y tiempo libre de los aprendices, lo cual permitiría una mejor adaptación hacia la actividad muscular y lograr impactar de manera significativa y positiva sobre la calidad de vida.

Por ello, es necesario generar espacios para la práctica de actividades recreo-deportivas como el tenis de mesa o el ajedrez, pertenecer a las selecciones deportivas, involucrarlos en las diferentes actividades deportivas y competitivas internas que se desarrollan en cada centro de formación, fomentar el uso regular y continuo de los gimnasios como un espacio para fortalecer la condición física y que sea parte de los hábitos saludables generados por la entidad, y que en la mayoría de los centros de formación del SENA se encuentran este tipo de espacios para desarrollar su condición

física, lo cual es muy poco utilizado por los aprendices dentro de su proceso de formación. Por ejemplo, en el caso de los aprendices del Centro de Gestión Administrativa de la jornada fin de semana en Bogotá, después de haber cursado la Competencia de cultura física, durante su segundo trimestre de formación, el aprendiz no vuelve a realizar AF en lo que resta de su proceso académico, siendo este un agravante hacia la calidad de vida en el futuro, en donde las ENT están latentes debido al sedentarismo y malos hábitos nutricionales por lo cual su condición física podría empezar a deteriorarse con los años.

La importancia de la salud y la AF está muy relacionada con el bienestar y la calidad de vida del aprendiz SENA, por ello la AF es un referente fundamental del marco de la productividad de las empresas. Las pausas activas deben verse como una inversión y no como un gasto en las empresas, el aprendiz SENA debe ser quien propicie y ayude a tomar iniciativas sobre la práctica regular de la AF para la disminución del estrés, así como generar un ambiente adecuado para los colaboradores, mediante la apertura de espacios saludables a través del ejercicio, baile, y práctica del deporte recreativo y formativo.

3. La actividad física, las relaciones interpersonales y calidad de vida

La actividad física dentro del contexto social, está directamente conectada con las relaciones interpersonales y comunicación grupal, igualmente se relaciona con la capacidad para afianzar así como con los aspectos positivos en cuanto a calidad de vida y autoestima, ayudando a generar bienestar en las personas que la practican con regularidad.

De acuerdo a Diener, citado por García (2002) , el bienestar subjetivo se puede comprender desde diversos aspectos, pero en específico para este caso se comprende " desde lo positivo de la propia vida del ser humano", con lo cual se puede comprender el significado de la AF como un transformador y potenciador de la felicidad, así como de sus comportamientos y calidad de vida.

En efecto para Veenhoven (1994) citado por García (2002) la calidad de vida es comprendida de dos maneras: a) condiciones necesarias para una mejor calidad de vida y b) en la práctica de vivir bien. Igualmente la define " como el grado de una persona en que juzga de un modo general o global su vida en términos positivos" dando como resultado la felicidad, la satisfacción con la vida y afectos positivos (Blanco y Díaz, 2005) . Así lo que se fomenta mediante la actividad física se convierte en el desarrollo de un derrotero que, con el paso del tiempo, fortalece la dimensión valorativa y la concepción de principios orientadores que redundarán en una mejor calidad de vida a nivel personal, social y empresarial. Finalmente el bienestar social y productivo de los trabajadores en Colombia debe estar proyectado hacia el enriquecimiento del bienestar subjetivo, buscando mejorar el trabajo en equipo y de forma colaborativa, para lograr las metas propuestas de la empresa.

Lo que hoy en día le aporta la AF al desarrollo y bienestar social se presenta a través de las dimensiones propuestas por Blanco y Díaz (2005) de la siguiente manera: integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social más allá del bienestar social.

Cada uno de los elementos enunciados son fundamentales para el crecimiento y alcance de metas tanto personales como en equipo, ya que el estado de confianza, generado en la persona que practica AF, se verá reflejado en relación con su familia, las personas con las que trabaja, incluyendo los clientes o usuarios con los que interactúe: la calidad de vida, de esta forma, se relaciona con el estado de ánimo del trabajador y su nivel de felicidad, lo que finalmente se evidenciará en su desempeño general en el contexto laboral.

4. Beneficios del ejercicio en la condición física

Para abordar la parte final de este trabajo se aborda la concepción de la condición física como un componente fundamental derivado de la AF regularmente practicada. Para Vidarte, J., Velez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011) la práctica AF influye en el desarrollo, fortalecimiento y mejoramiento de las cualidades físicas, obteniendo unos beneficios en especial referidos a la resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad, además de la forma cómo intervienen cada una de estas en el contexto laboral y en la salud.

En este sentido Castillo (2007) afirma que " la condición física es la capacidad que tiene una persona para realizar ejercicio", igualmente para Bouchard, Shepard y Stephens (1994) la condición física se entiende como " el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva". El desarrollo de una buena condición física es vital en el ser humano, ya que de ella depende el buen funcionamiento del cuerpo en el quehacer de las actividades cotidianas y repetitivas dentro del contexto laboral, personal o social.

De hecho una de las funciones principales de la condición física es la de mantener y mejorar la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica (Castillo, 2007) . Se ha demostrado que la AF es el principal camino para mejorar cada uno de estos factores fisiológicos y anatómicos, conllevando a una mejora desde todos los aspectos del cuerpo humano, para el desarrollo de las actividades cotidianas con vigorosidad de manera que se hace necesario fortalecer las cualidades físicas en los aprendices SENA a nivel cardiovascular y muscular, y que por ende este sea el principio del fin de las enfermedades no transmisibles y poder contribuir en los problemas de salud pública generadas por la inactividad física. Se hace necesario mejorar la capacidad muscular y cardio respiratoria para evitar el incremento de la tasa de mortalidad por enfermedades CV en Colombia, y el de impedir el número

de incapacidades laborales por lesiones osteomusculares por una deficiencia de la condición física y además por el exceso de sedentarismo en la población de aprendices SENA.

El conservar y mantener una buena condición física, permitirá siempre favorecer en el desarrollo de realizar las tareas específicas dentro de las actividades laborales y cotidianas sin cansancio, con efectividad y con productividad. Para Rodríguez (1995) una buena condición física desde la aptitud motriz va a contribuir en el rendimiento y perfeccionamiento de tareas motrices generales y específicas dentro del entorno laboral, pero además de esto, una buena condición física desde la aptitud orgánica ayudará a reducir y controlar una de las enfermedades que más fuerza ha cogido fuerza y preocupación a nivel mundial es en especial el de la obesidad (OMS, 2010), que ha sido una de las problemáticas en las organizaciones a nivel mundial.

La importancia de una buena condición física no solamente debe realizarse en los espacios laborales, se hace necesario estar involucrado como aprendiz SENA en las actividades deportivas, seguir las recomendaciones de la OMS como el de realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana, en especialidad a nivel aeróbico y trabajo de fuerza, a una intensidad moderada que le permita desempeñarse adecuadamente durante el desarrollo del ejercicio y sin riesgo alguno de sufrir lesiones musculares o cardiovasculares, buscar el acompañamiento de los instructores de cultura física ofrecidos en los espacios de formación del SENA para la construcción de un programa de AF sistematizado que permita favorecer el enriquecimiento de la salud del cuerpo y de la condición física, pero que además sea agradable, espontánea, diversa, repetitiva y continua durante el proceso de formación.

Un cierre a manera de conclusión desde la visión para el SENA

Es necesario generar la práctica regular de la AF como un hábito de vida saludable y diariamente desarrollarla dentro del marco de recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida los aprendices, con lo cual se proyecta un mejor estado de salud en edades avanzadas, así como la prevención de enfermedades laborales derivadas del sedentarismo.

El SENA se convierte en el medio institucional más importantes para generar la conexión con el sector productivo en la promoción de la calidad de vida a través del ejercicio físico, ya que los aprendices pueden adquirir las habilidades y competencias necesarias para prevenir enfermedades derivadas de las actividades laborales y promover estilos de vida saludables en sus lugares de trabajo. Por lo tanto, es necesario incluir en todo el proceso formativo del aprendiz, la práctica regular de la AF para contribuir en la disminución de enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras, que pueden terminar en situaciones de salud graves e incluso irreversibles.

Como propuesta general de trabajo es necesario implementar pro-

cesos donde se caracterice la población de aprendices, su composición corporal desde el inicio del proceso formativo hasta culminar la etapa práctica, con el fin de determinar la influencia de la AF en la calidad de vida de los aprendices. Es claro que AF no solamente incluye el ejercicio físico sino también todos unos elementos que permitan generar una cultura del cuidado y el desarrollo de hábitos de vida saludables.

El mejoramiento en la aptitud motriz o la condición física, va a contribuir en el rendimiento de tareas motrices desde el punto de vista laboral, permitiendo aumentar la eficiencia a nivel laboral y por ende en el desarrollo de las actividades cotidianas y en la contribución de los procesos académicos y formativos en los aprendices SENA.

Son varios los caminos o medios que se tienen en el SENA para mejorar la condición física en la población de aprendices, entre los espacios generados en todos los centros de formación y la más importante es que se encuentra dentro de todos los diseños curriculares a nivel técnico y tecnólogo, ya que se hace de manera formal, estructurada, repetitiva y con elementos de conocimiento, para poder entender la importancia de la resistencia aeróbica en su sistema cardiorrespiratorio y el entrenamiento de la fuerza en su sistema osteomuscular. Todo ello se encuentra relacionado con el desarrollo de sus diferentes actividades cotidianas, con lo que se contribuye a la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la diabetes e hipertensión arterial, a través de la práctica regular del ejercicio estrictamente repetitivo y organizado hacia la orientación de mejorar y fortalecer la capacidad operativa de trabajo dentro de su cotidianidad.

La condición física es necesaria para la composición corporal, es decir un adecuado manejo del peso corporal siendo la AF dinámica, estructurada, medible para el fortalecimiento de su sistema muscular, cardiovascular, nervioso. La AF influye directamente en la calidad de vida de los seres humanos y en especial en este caso hacia los aprendices SENA, para generar un ambiente propicio dentro de los procesos académicos y formativos, buscando contribuir en el desarrollo físico para una mejor participación hacia lo cognitivo, en una buena higiene postural y en el rendimiento y la productividad laboral.

El SENA fomenta a través de los procesos formativos, práctica del deporte, ejercicio y recreación, como elementos fundamentales de la cultura física, la funcionalidad y la adquisición de habilidades que se proyectan al momento de la práctica laboral, así como en el rendimiento académico, autoimagen y autoestima. Así mismo la AF permite generar una considerable disminución del estrés laboral, unida al fortalecimiento del espíritu del trabajo en equipo, con lo que se contribuye en el mejoramiento del sector productivo y social. Finalmente, la proyección de la AF desde esta óptica se centra en la generación de un marco de referencia que permita comprender su alcance desde la comprensión del ser humano de forma inte-

gral, para lo cual necesita de la articulación desde el ser, saber y actuar, en relación consigo mismo y los demás en un contexto laboral que exige procesos eficientes y eficaces, en los cuales juega un papel fundamental un buen estado físico y de salud en general.

BIBLIOGRAFÍA

Blanco y Díaz. (2005) . El Bienestar Social, su Concepto y Medición. Psicothema, Universidad de Oviedo España, 582-589.

Bouchard y Shepard. (1994) . Physical Activity, Fitness and health: The model and key concepts. Human Kinetics Publishers, 7-88.

Castillo, M. (2007) . La Condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. Revista española e Iberoamericana de Medicina de la educación física y el deporte, 2-8.

Chiliguana M. (2017) . La Higiene Postural y Pausas Activas en Trabajadores Inactivos (título de pregrado) . Chimborazo: Universidad Nacional del Chimborazo.

García, Carbonell y Delgado. (2010) . Beneficios de la Actividad Física en personas Mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 556-576.

García, M. (2002) . El Bienestar subjetivo. Escritos de Psicología, 18-39.

Gonzalez, R. Galindez L. (1992) . Actividad Laboral y Entrenamiento Físico. Salud de los Trabajadores, 117-128.

Hayasaka et al. (2009) . Physical Activity and All cause Mortality in Japan: The Jichi Medical School (JMS) Cohort Study . J Epidemiol, 24-27.

Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., Daolio, J. (2016) . Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. Ciencias de la Actividad Física, 67-76.

Martinez, E., y Saldarriaga, J. (2008) . Inactividad física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. Revista de salud Pública Scielo Colombia.

Miguel Angel García Martín. (2002) . El Bienestar Subjetivo. Escritos de Psicología , 18-39.

Ministerio de Salud. (2016) . ABECÉ Actividad Física en el Entorno Laboral.

Ministerio de salud de Canada. (1974) . Carta de Ottawa. Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud. Ottawa.

Nader M., Peña S., Sanchez E. (2014) . Predicción de la Satisfacción y el bienestar en el trabajo:hacia un modelo de organización saludable en Colombia. Estudios Gerenciales, Elsevier España Universidad ICESI, 31-39.

NPAP. (2016) . National Physical Activity Plan. Columbia USA.

OMS. (2010) . Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelos de la OMS. Ginebra Suiza: OMS.

OMS. (2010) . www.who.int/es#. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2010) .

Perez, V., Beltran, V., Arevalo M., y Peiró, C. (2009) . la Promoción de la Actividad Física en el lugar de trabajo: demanda de actividad física en dos mercados madrileños. Cultura Ciencia y Deporte, 85-90.

Rangel, L., Rojas, L., Gamboa, E. (2017) . Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutrición Hospitalaria, 629-636.

Rodriguez; F. (1995) . Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas (I) .Principios Generales. Atención Primaria/Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, 190-194.

Tulcan. (2012) . Salud en el Trabajo. Universidad y Salud.

Tulcón, S. M. (2012) . Salud en el Trabajo. Universidad y Salud, 87-102.

Unión European Health & Sport. (2008) . Directrices de la Actividad Física de la Unión Europea.

Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo. (2011) . Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarlos. red de revistas científicas de America Latina y el Caribe, España y Portugal.

Veenhoven. (1994) . El estudio de la satisfacción con la vida. Intervención Pisosocial, 87-116.

Vidarte, J., Velez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011) . Actividad Física: Estrategias de Promoción de la Salud. Hacia La Promoción de la Salud, 202-218.

NOTAS

¹Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad del Tolima 2004, Especialista en Bio-metodología del entrenamiento deportivo UDCA 2006. Maestrante en Ciencias del Deporte 2019. Docente de Actividad física centro de formación en Gestión Administrativa SENA Bogotá D.C. Colombia - Correo: licfelipevelandia@gmail.com - pfvelandia@sena.edu.co