

	<b>ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.</b>	Código: PG-GTH-10
		Versión: 01
		Página 1 de 10

## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVO GENERAL.....	3
3. ALCANCE.....	3
4. TERMINOS Y DEFINICIONES.....	3
5. RESPONSABLES.....	5
6. MARCO LEGAL.....	5
7. DESARROLLO.....	5
7.1 Metodología:.....	5
7.2 Clasificación de la gimnasia laboral.....	6
8. DOCUMENTOS Y REGISTROS.....	9

	<b>ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.</b>	Código: PG-GTH-10
		Versión: 01
		Página 2 de 10

## 1. INTRODUCCIÓN

La realización de gimnasia laboral o pausas activas es una de las estrategias que busca la Administración Municipal para prevenir o disminuir las lesiones de tipo osteo - muscular en los funcionarios y demás servidores públicos de la ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA debido a la jornada laboral de trabajo, a las posturas tanto sedentes como prolongadas que se mantienen, a los movimientos repetitivos, la manipulación manual de cargas, que generan el deterioro de la salud integral, la calidad de vida y productividad en las labores diarias.

Para el desarrollo efectivo de este programa no se requiere de una inversión de recursos económicos, solo se necesita un líder o líderes comprometidos que motiven a los compañeros a participar y realizar los ejercicios de gimnasia laboral, los cuales deben ser direccionados con responsabilidad y de acuerdo al material de apoyo (rutinario de ergonomía) entregado por la Dirección de Talento Humano.

Cabe señalar, que la realización de los ejercicios de gimnasia laboral donde se manejarán de manera ordenada céfalo caudal, es decir de cabeza a pies y que el desarrollo de dichos ejercicios de estiramiento contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, al control de la salud física y mental de los funcionarios, esto logra un mejor clima laboral que incide a la vez en la productividad y la salud integral; durante su ejecución se puede lograr que el ambiente de trabajo y relaciones interpersonales mejoren debido a que se generan espacios para la integración del personal, se fomentan estilos de vida y trabajo saludables y se mejora la auto estima y liderazgo, es por ello que la Alcaldía brinda el tiempo y espacio requerido para la ejecución de estos ejercicios.

	<b>ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.</b>	Código: PG-GTH-10
		Versión: 01
		Página 3 de 10

## 2. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar e implementar el Programa de Gimnasia Laboral en la ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA, que permita conservar y/o mejorar las condiciones de salud musculo esquelética y mental, así como promover estilos de vida saludable, el clima laboral y mejorar la productividad de los funcionarios.

## 3. ALCANCE

El programa de gimnasia laboral se implementará inicialmente en el Centro Administrativo Municipal, lugar en el que se concentra la mayoría de personal administrativo, donde es la base para dar ejemplo a la cultura de la realización de las pausas; a medida que se va generando este hábito en los funcionarios se irá involucrando a las demás sedes de trabajo de la Administración.

## 4. TERMINOS Y DEFINICIONES

- ✓ **CALENTAMIENTO MUSCULAR:** Es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o lesión física.
- ✓ **ESTIRAMIENTO MUSCULAR:** Hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos y así aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo.
- ✓ **LESIONES OSTEO MUSCULARES:** Son las lesiones de los huesos, articulaciones y músculos que ocurren con frecuencia. Estas lesiones son dolorosas y si son atendidas inadecuadamente pueden causar problemas serios e incluso dejar incapacitada a la persona que lo padece.



**ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA  
PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.**

Código: PG-GTH-10

Versión: 01

Página 4 de 10

- ✓ **GIMNASIA LABORAL:** Es entendida como actividades compensatorias con distinta frecuencia y duración dependiendo del contexto de trabajo, es un conjunto de ejercicios físicos que involucran flexibilidad, tonicidad y conciencia corporal.
- ✓ **MOVILIDAD ARTICULAR:** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- ✓ **MOVIMIENTOS REPETITIVOS:** Se define el trabajo repetitivo como la realización continuada de ciclos de trabajo similares. Cada ciclo se parece al siguiente en tiempo, esfuerzos y movimientos aplicados.
- ✓ **MONOTONIA:** Falta de variedad, que produce aburrimiento o cansancio.
- ✓ **PAUSA ACTIVA:** Son ejercicios de 15 minutos donde se hacen movimiento de cadera, cuello, manos y piernas con el fin de relajar los músculos que por las largas horas de estar sentados y frente al computador generan tensión en el cuerpo
- ✓ **PAUSA MENTAL O COGNITIVA:** Las pausas cognitivas son aquellas que ayudan a descansar la mente de todo el ruido que se genera a nuestro alrededor, es el tráfico, el estrés, los problemas y los cientos de cosas que debemos hacer todos los días que hacen que nuestro cerebro también diga ¡para!
- ✓ **PAUSA VISUAL:** Es que tus ojos descansen de estar mirando siempre una pantalla y de este modo prevenir una perdida prematura de tu capacidad visual o tener los ojos irritados que por lo general en este caso se manifiestan por fatiga visual.
- ✓ **RUTINA:** Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

	<b>ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA</b> <b>PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.</b>	Código: PG-GTH-10
		Versión: 01
		Página 5 de 10

## 5. RESPONSABLES

- ✓ Dirección de Talento Humano: Desde esta Dirección se coordinará con todas las secretarías el compromiso en la realización de las pausas activas y en la designación de los líderes, a través del encargado del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo se realizará el respectivo seguimiento para que el programa se lleve a cabo con éxito, así mismo se entregará el material respectivo para su correcta ejecución.
- ✓ Líderes delegados por el área de Seguridad y Salud en el Trabajo: Serán los encargados del liderar el desarrollo de las pausas activas en las respectivas secretarías a través del material didáctico que entrega la Dirección de Talento Humano.

## 6. MARCO LEGAL

- ✓ Decreto 614 de 1984
- ✓ Resolución 1016 de 1989
- ✓ Decreto 1295 de 1994

## 7. DESARROLLO

### 7.1. Metodología

Teniendo en cuenta las características de la población a intervenir en la que en su mayoría es personal administrativo que mantienen posturas sedentes y prolongadas, se plantea el desarrollo del programa de gimnasia laboral de la siguiente manera:

- a) Iniciar el programa en cada una de las Secretaría y Direcciones de la Administración Municipal en especial las focalizadas en el Centro Administrativo.

	<b>ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA</b> <b>PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.</b>	Código: PG-GTH-10
		Versión: 01
		Página 6 de 10

- b) Cada secretaría deberá asignar un líder comprometido y responsable en el desarrollo de las pausas
- c) Las actividades de gimnasia laboral se desarrollarán todos los días mínimo una vez por día.
- d) Los horarios en que se llevarán a cabo las pausas será en la mañana a las 10:00 y en la tarde a las 3:00.
- e) El líder encargado por secretaría dará la voz de inicio a sus compañeros para que participen en las actividades de pausas activas, el personal deberá acudir de inmediato y firmar la lista de asistencia.
- f) El sitio para la realización de los ejercicios será en las oficinas correspondientes a cada secretaría.
- g) El tiempo designado para la ejecución de las rutinas de gimnasia laboral es de máximo 10 a 15 minutos en cada jornada.
- h) Los ejercicios a desarrollar en cada rutina serán de los segmentos corporales más trabajados en la actividad laboral que predominan en las áreas de trabajo, en espacial hacer énfasis en los miembros superiores (brazos, codos, muñecas, manos), cuello y espalda.
- i) Los ejercicios serán variados de acuerdo a material (rutinario de ergonomía) entregado por la Dirección de Talento Humano.

## 7.2. Clasificación de la Gimnasia Laboral

Las pausas activas a realizar en la ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA se podrán realizar dependiendo del Diagnóstico de condiciones de salud del personal, de las habilidades del personal para dirigirlas y de la participación activa de todos los funcionarios; para tal fin, se describen a continuación tres clases de pausas activas a realizar. Se dará especial énfasis a la gimnasia laboral muscular debido a que el personal realiza actividades monótonas administrativas y movimientos repetitivos.

- a) **Gimnasia laboral muscular:** Durante la jornada laboral es importante realizar una secuencia básica de ejercicio físicos denominados pausas activas, cuya finalidad es recuperar la energía de los músculos para evitar la fatiga y el

	<b>ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.</b>	Código: PG-GTH-10
		Versión: 01
		Página 7 de 10

cansancio en el trabajo. Durante este proceso se trabajará con material de apoyo “cartilla ergonómica” facilitado por la ARL de la entidad y de acuerdo a las siguientes rutinas:

1. Movimiento para mi cuerpo
2. Flexibilidad que incrementa mi productividad
3. A cuidar mis manos
4. A trabajar en equipo
5. Empieza el día con energía
6. Pongo a prueba mi equilibrio
7. A probar mi coordinación

**b) Gimnasia Laboral Mental:** En este espacio se busca recargar de energía la mente, debido a que la mente también se cansa en el desarrollo de las actividades rutinarias, que trae como consecuencias, distracción, sueño, dolor de cabeza, cansancio visual, aburrimiento, estrés entre otros. Las pausas mentales o cognitivas permiten relajar la mente haciendo que cambie de actividad, permite recargar la energía para que el retorne a las labores sea de forma efectiva.

Para la realización de las rutinas de ejercicios mentales el líder de cada secretaría organizará dinámicas grupales que ayuden a los funcionarios a dejar de pensar en el trabajo rutinario; dentro de dichas dinámicas como ejemplos se tienen adivinanzas, construir o dibujar un elemento solicitado, actividades que impliquen baile, gimnasia cerebral que son ejercicios que permiten ejercitar los hemisferios y mejorar habilidades como la coordinación y concentración.

**c) Gimnasia Laboral Visual:** Con el paso de los años los ojos pierden agudeza visual y la capacidad de enfocar correctamente, para evitarlo existen ejercicios que ayudan a contrarrestar el desgaste ocasionado por las actividades diarias.

Los músculos que se encargan de mover los ojos son los más activos del cuerpo, son sometidos a cambios de clima, temperatura, iluminación, entre



**ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA  
PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.**

Código: PG-GTH-10

Versión: 01

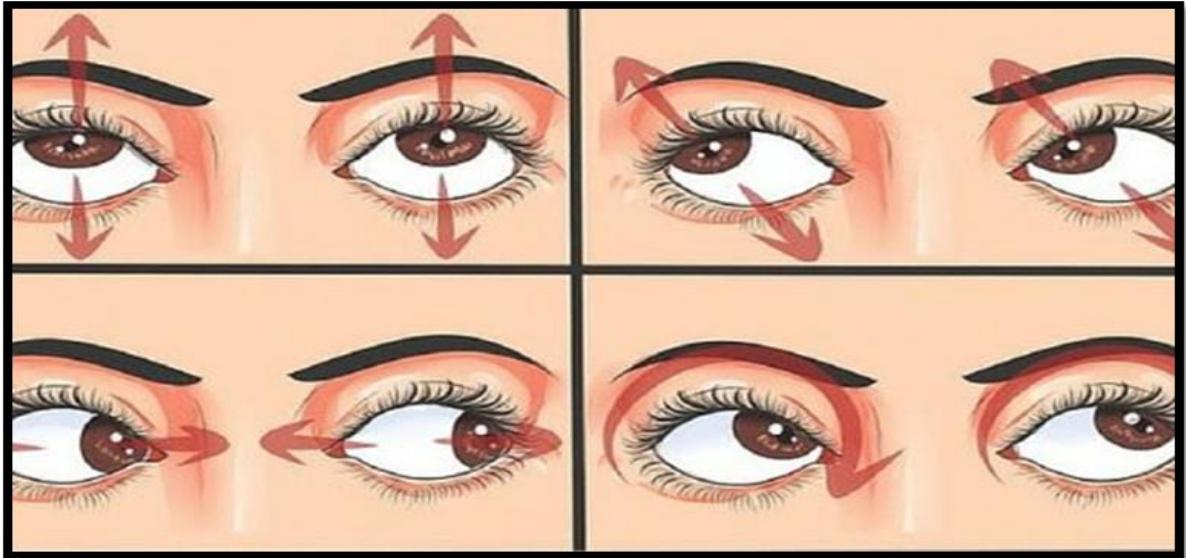
Página 8 de 10

otros. La gimnasia visual ayuda a liberar las tensiones del esfuerzo cotidiano, fortaleciendo los músculos a través de masajes, movimiento y estiramientos oculares.

Algunos ejercicios que se plantean en esta etapa son:

- ✓ Aparta la vista de lo que se estás haciendo y mira hacia un punto lejano y en todas direcciones: hacia el techo, el cielo, por la ventana, hacia el suelo, etc. Si puedes, pierde tu mirada entre las hojas de un árbol o en un jardín, será mejor, pues el color verde es una verdadera medicina para los ojos.
- ✓ Parpadea con frecuencia, en algunas ocasiones, rápidamente y haz girar los globos oculares en todas direcciones.
- ✓ Mueve los ojos hacia abajo, de forma lenta y regular. Hazlo sentado con la cabeza quieta y relajada y repítelo seis veces.
- ✓ Mueve tus ojos hacia el lado derecho y luego hacia el izquierdo, con el menor esfuerzo posible. Repite tres veces para cada lado.
- ✓ Pon tu dedo índice de la mano derecha a 20 cm de tus ojos y dirige tu mirada desde el dedo a cualquier objeto grande que se encuentre a unos 3 m. Pasea tu mirada de un punto a otro, 10 veces.
- ✓ Haz círculos completos, suaves y lentos, con tus ojos, primero en un sentido y luego en otro.
- ✓ Abre tus ojos todo lo que puedas y ciérralos de repente.
- ✓ Coloca tus manos sobre tus ojos cerrados y déjalos descansar por unos minutos. Si lo deseas, puedes aplicarte compresas húmedas en infusión de manzanilla previamente enfriada para relajar tu vista.





El desarrollo eficiente de estos ejercicios trae beneficios como:

- ✓ Mejorar la agudeza visual.
- ✓ Evitar el aumento de la miopía.
- ✓ Retrasar la aparición de la vista cansada o presbicia.
- ✓ Reducir la tensión en los ojos.

## 8. DOCUMENTOS Y REGISTROS

- ✓ Rutinario de Pausas.
- ✓ Formato registro de participación en las pausas.

	<b>ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA</b> <b>PROGRAMA DE GIMNASIA LABORAL.</b>	Código: PG-GTH-10
		Versión: 01
		Página 10 de 10

### CONTROL DEL DOCUMENTO

<b>Elaboró</b>  Nelly Viviana García Nova.  Profesional a cargo del SG-SST	<b>Revisó:</b>  ✓ Yuli Alexandra Choconta Directora de Talento Humano.  ✓ Eliana Bonilla Abogada Contratista.  ✓ Katherine Alfonso Beltrán. Profesional de Apoyo Secretaría de Planeación  ✓ Andrea Neuque Garcia Profesional de Apoyo Secretaría de Planeación	<b>Aprobó:</b>  Ing. Giovanni Alfonso Balsero Bernal  Secretario de Planeación.
<b>Fecha:</b> 31 de agosto del 2018.	<b>Fecha:</b> 04 de septiembre del 2018.	<b>Fecha:</b> 04 de septiembre del 2018.

### CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	VERSIÓN	CAMBIO	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO
31 - agosto- 2018	01	Creación del documento.	Creación del programa de gimnasia laboral.