

## Informe Final Pasantía

Universidad Distrital Francisco José de Caldas Facultad de Medio ambiente y recursos  
naturales Proyecto Curricular: Administración Deportiva

Pasantía N°\_1\_

### Formato de presentación de propuestas de pasantía.

#### Empresa o entidad donde se llevará a cabo la pasantía.

Nombre.	Gobernación de Cundinamarca
Dirección.	Calle 26 No 51-53 Bogotá - Torre Central piso 2
Correo contacto.	<a href="mailto:paula.ospina@cundinamarca.gov.co">paula.ospina@cundinamarca.gov.co</a>
Teléfono de contacto:	Celular: (+57) (601) (601) 7491383

#### Autor 1:

Nombres y Apellidos completos.	<b>Andrés Mauricio Valbuena Guarnizo</b>
Código de estudiante.	<b>20191001016</b>
Correo Institucional.	<b>amvalbuenag@udistrital.edu.co</b>
Celular: 3225992757	<b>Cédula: 1001176056</b>

#### Docente director:

Nombres y Apellidos completos.	<b>Jhon edisson Alvarado Torres</b>		
Docente:	Planta	TCO	MTO
Correo Institucional.	<b>gedicht2011@hotmail.com</b>		
Celular.	<b>3004833307</b>		

## **Título de la Pasantía**

Nivel de sedentarismo en colaboradores de la secretaria de la función pública en la gobernación de Cundinamarca.

**Palabras Clave:** Actividad física, Salud, Sedentarismo, políticas, Organización.

### **Resumen**

En este estudio se pretende analizar el grado de inactividad física en los empleados de la Secretaría de la Función Pública en la región de Cundinamarca. Los resultados revelaran que una proporción significativa de los colaboradores presenta un alto nivel de sedentarismo, o por el contrario un bajo nivel de sedentarismo caracterizado por largos períodos de tiempo sentados y una falta de actividad física regular.

A lo que nos debemos cuestionar muchas cosas a lo que responde la conducta del colaborador en cuanto al desempeño dentro de la secretaria. Por ejemplo, si el colaborador llega tarde más veces de lo permitido, si su estado de ánimo se encuentra bajo, si usa palabras inadecuadas que deterioran el ambiente laboral, si constantemente mantiene incapacitado, si las responsabilidades que tiene a cargo hacen que mantenga estresado y con ansiedad. Así muchos casos son importantes de analizarlos a la hora de evaluar el desempeño de un colaborador y de entender como esto puede afectar también el entorno y a la organización.

Este hallazgo plantea preocupaciones sobre la salud y el bienestar de los empleados, ya que el sedentarismo se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad

y otros problemas de salud. Se recomienda la implementación de programas de promoción de la actividad física y la conciencia sobre los efectos negativos del sedentarismo en el lugar de trabajo para mejorar la calidad de vida de los colaboradores y reducir los riesgos para la salud.

### **Antecedentes y Justificación**

La Gobernación de Cundinamarca es una entidad administrativa encargada de la gestión y administración del departamento de Cundinamarca, ubicado en Colombia Su creación como entidad administrativa data del 15 de junio de 1857, cuando se estableció su primera Constitución Política.

Cundinamarca es un departamento con una economía diversificada. Ha experimentado un crecimiento económico significativo en las últimas décadas y es un importante centro económico, industrial y comercial en Colombia. La agricultura, la industria manufacturera y los servicios desempeñan un papel crucial en su economía.

La gobernación de Cundinamarca tiene como Misión: acercase a su gente a través de un buen gobierno, que busca transformar vidas, integrar comunidades, potencializar el territorio y propender por su felicidad.

Y como Visión Cundinamarca seguirá siendo, en el 2036, el departamento mejor educado, formando ciudadanos resilientes, tolerantes y felices, compartiendo un territorio ordenado, sostenible, integrado y competitivo, con igualdad de

oportunidades para el campo y la ciudad, utilizando las herramientas que genera el desarrollo inteligente. (Gobernación de Cundinamarca, 2023)

En las oficinas de la Gobernación de Cundinamarca se encuentra un grupo de talento Humano importante, encargado de realizar las labores más importantes dentro de la secretaria de la función pública, por ello es importante velar por el óptimo desempeño y por el bienestar físico y mental de estas personas que a diario desgastan su salud y su tiempo para satisfacer las necesidades de toda una población cundinamarqués.

### **Problema o Pregunta de investigación**

Un empleado invierte aproximadamente 10 horas diarias en promedio para laborar (8 horas de trabajo y 2 horas para transportarse), esto corresponde a un 40% de las 24 horas. si duerme 8 horas esto corresponde al 33%, dejando a su familia y a asuntos personales una dedicación de 27% de su tiempo por día. (Corazón, 2022). A lo que se debe preguntar si ¿el colaborador realiza actividad física a la semana? ¿sufre algún tipo de enfermedad o trastorno físico o mental?, esto nos lleva a determinar las condiciones que presenta el colaborador para desempeñar de manera efectiva su cargo dentro de la secretaria.

En muchas ocasiones el colaborador no tiene tiempo para dedicárselo a sí mismo, para pensar en su propia salud. Vive lleno de responsabilidades y tareas por cumplir lo que genera un descuido propio y empiezan a surgir problemáticas tales como, la Ansiedad, la depresión, el sedentarismo, entre otros. Lo que genera un deterioro a diario que al pasar el tiempo puede llegarse a convertir en una enfermedad muy grave e incluso llevarlo a la muerte. siempre es

necesario preocuparnos por el bienestar de nuestros trabajadores ya que así ellos darán lo mejor por la organización y se podrán cumplir las Metas de manera más efectiva.

## **Objetivos.**

### **Objetivo general**

Identificar el nivel de sedentarismo en contratistas y funcionarios de la secretaria de la función pública de la Gobernación de Cundinamarca

### **Objetivos específicos**

1. identificar afecciones en la salud física y mental de los colaboradores de la secretaria de la función pública de la Gobernación de Cundinamarca
2. Establecer nivel de desempeño laboral relacionado a la actividad física que realizan los colaboradores de la secretaria de la función pública de la Gobernación de Cundinamarca.

## **Marco Teórico**

Es importante analizar diferentes factores que inciden en esta investigación y que en influyen directamente en nuestra población de colaboradores de la función pública de la Gobernación de Cundinamarca.

**1. Sedentarismo:** El sedentarismo se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física o ejercicio regular. Las personas sedentarias pasan la mayor parte de su tiempo sentadas o inactivas, lo que puede tener efectos negativos en la salud, como el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y problemas musculares y óseos.

“El sedentarismo se ha convertido en un importante problema y por lo tanto, en una prioridad de salud pública en la última década, ya que aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles como, por ejemplo, enfermedad cardiovascular, diabetes y dislipidemias” (Ahumada, 2020).

**2. Salud y Actividad Física:** La actividad física regular es fundamental para mantener la salud y el bienestar. Por ello Devís y cols. (2000) definen Actividad Física como "*cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de*

*energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".* El ejercicio contribuye a mejorar la condición física, fortalecer el sistema inmunológico, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. La falta de actividad física, es decir, el sedentarismo, está asociada con múltiples problemas de salud.

**3. Ambiente Laboral y Sedentarismo:** El ambiente laboral puede influir significativamente en el nivel de sedentarismo de los colaboradores. Factores como la naturaleza de las tareas, la disponibilidad de tiempo para realizar pausas activas, la ergonomía de los espacios de trabajo y la cultura de la empresa pueden fomentar o reducir el sedentarismo en el lugar de trabajo. Según (Macias, 2021). La satisfacción en el trabajo es importante en cualquier tipo de profesión, no solo en términos del bienestar que desea la persona, sino también en términos de productividad y calidad.

**4. Políticas de Salud y Bienestar en el Trabajo:** Muchas organizaciones, incluyendo las entidades gubernamentales, han implementado políticas de salud y bienestar en el trabajo con el objetivo de fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo entre sus empleados. Por ejemplo, el Ministerio de trabajo tiene entre sus metas *“Avanzar en la protección social de los trabajadores, en el marco de una cultura preventiva articulada con las políticas públicas de Seguridad y Salud en el Trabajo”* (Ministerio del Trabajo , 2013) Estas políticas pueden incluir programas de ejercicios, incentivos para la participación en actividades físicas y la promoción de un ambiente de trabajo saludable.

**5. Factores Socioeconómicos y Sedentarismo:** Los factores socioeconómicos, como el nivel de ingresos, la educación y el acceso a servicios de salud, pueden influir en el nivel de sedentarismo en la población. Las personas con menos recursos o educación pueden tener menos acceso a oportunidades para realizar actividad física. Se ha demostrado, aunque con limitaciones, una asociación inversa entre el nivel socioeconómico y el nivel de actividad física. Esto significa que las personas con mayor nivel educativo, mejores empleos y

mayor nivel de ingresos presentan mayores niveles de actividad física en general. (Garatachea, 2023). Esto puede suponer que las personas con índice bajo de educación y con un índice bajo de recursos son más sedentarias y están más propensas a sufrir enfermedades que afecten su salud física y mental.

**6. Evaluación del Sedentarismo:** Para medir el nivel de sedentarismo en los colaboradores de la Secretaría de la Función Pública en la Gobernación de Cundinamarca, es importante utilizar herramientas de evaluación como cuestionarios de actividad física, registros de tiempo sedentario, evaluaciones médicas y datos sobre el comportamiento en el lugar de trabajo.

**Metodología:**

Es una investigación de carácter cuantitativo con enfoque Teórico.

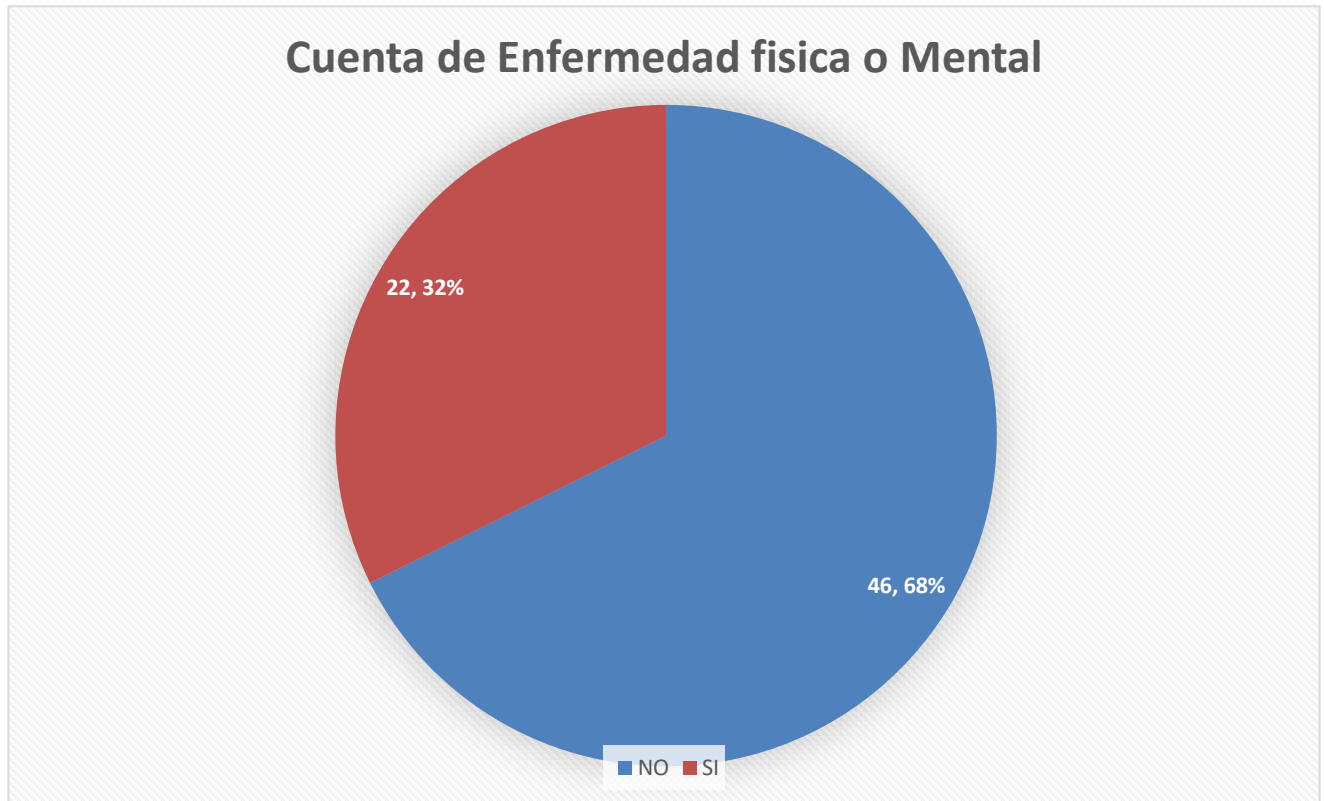
Este proyecto implementa en sus trabajos métodos que ayudan a la recolección efectiva de la Información, utilizando una encuesta y revisiones documentales que soportan los resultados de la misma.

**Resultados esperados:**

1. Recolectar toda la información necesaria en los tiempos adecuados.
2. Identificar las problemáticas en colaboradores de la función Pública de la Gobernación.
3. Generar una conclusión que sirva de Apoyo y reflexión a los colaboradores de la secretaria de la función pública de la Gobernación.

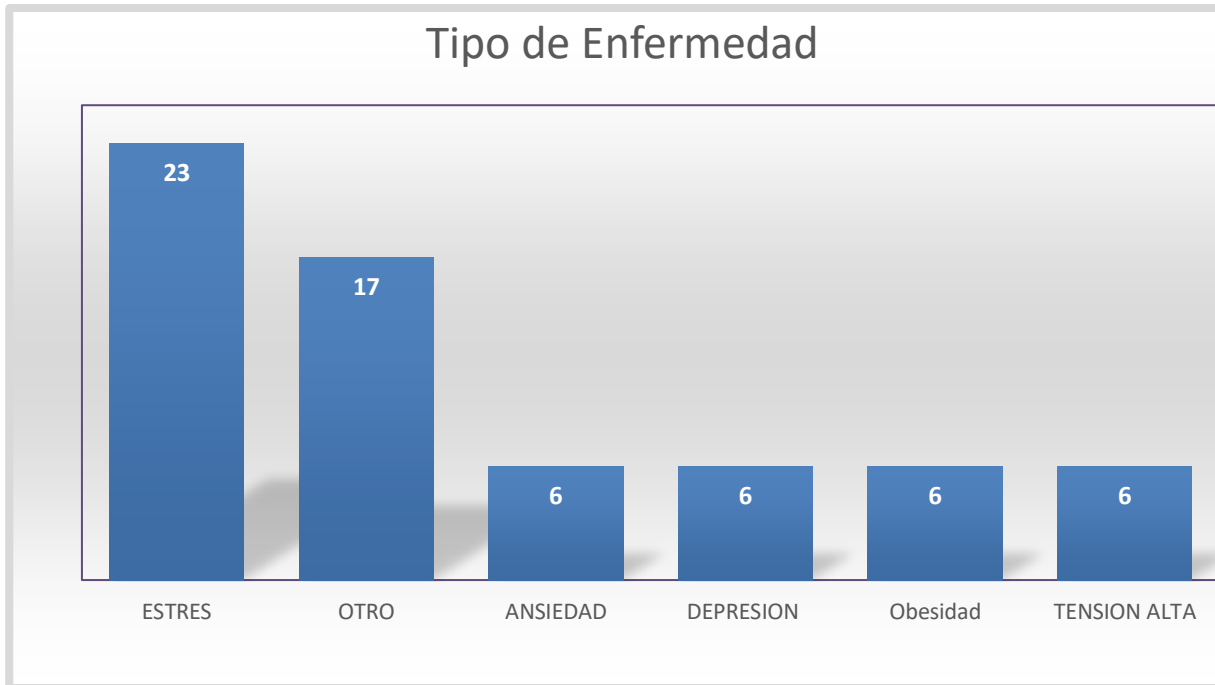


**Gráfico N.1**



**Interpretación:** EL 32% de los colaboradores afirman que cuentan con una enfermedad Física o mental.

**Grafico N.2**



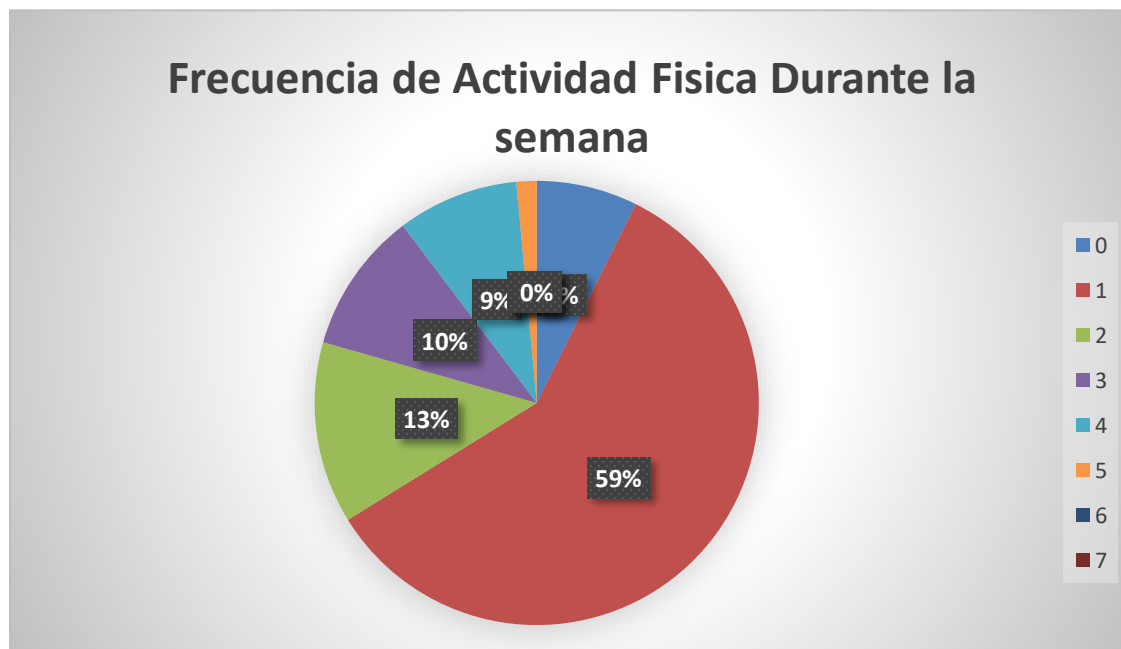
**Interpretación:** El estrés representa una causa primordial de las enfermedades

**Gráfico N3**



**Interpretación:** Siguiendo la indicación del gráfico se puede evidenciar que la mayoría de los colaboradores de la gobernación de Cundinamarca consumen con mayor frecuencia los embutidos, como la rellena, empanadas, comidas rápidas etc.

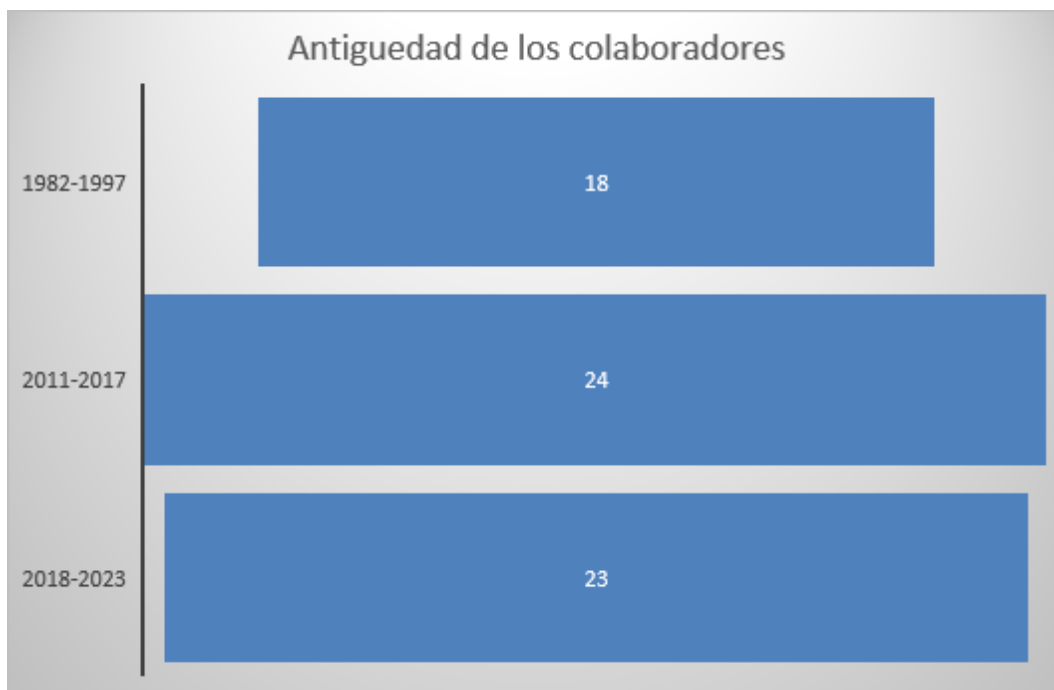
**Gráfico N.3**



Dias de actividad Fisica Durante la semana	
Dias	Frecuencia
0	5
1	40
2	9
3	7
4	6
5	1
6	0
7	0
<b>TOTAL</b>	<b>68</b>

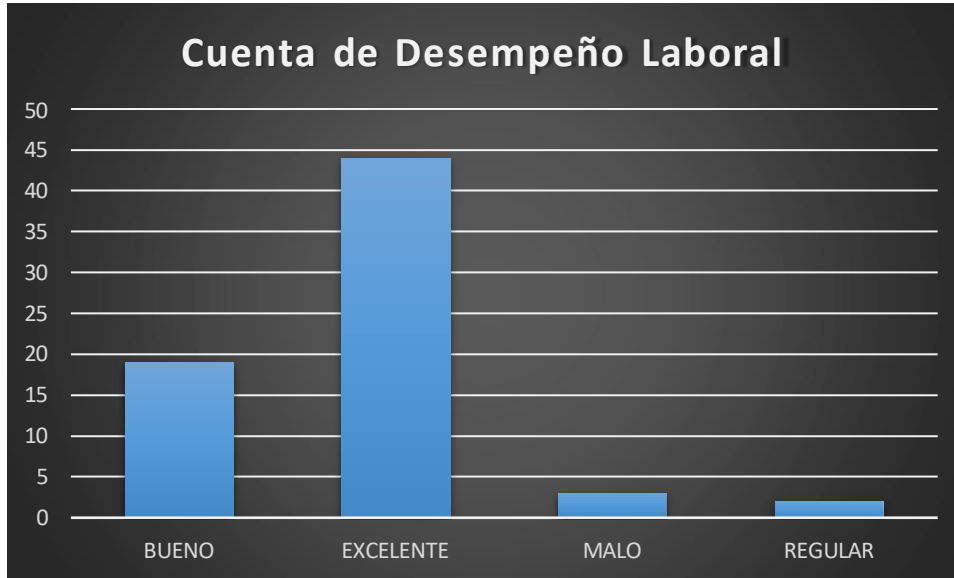
**Anàlisis:** Unicamente el 23% de los colaboradores Practician Actividad Fisica entre 2 a 3 dias a la semana.

**Gráfico N 4.**



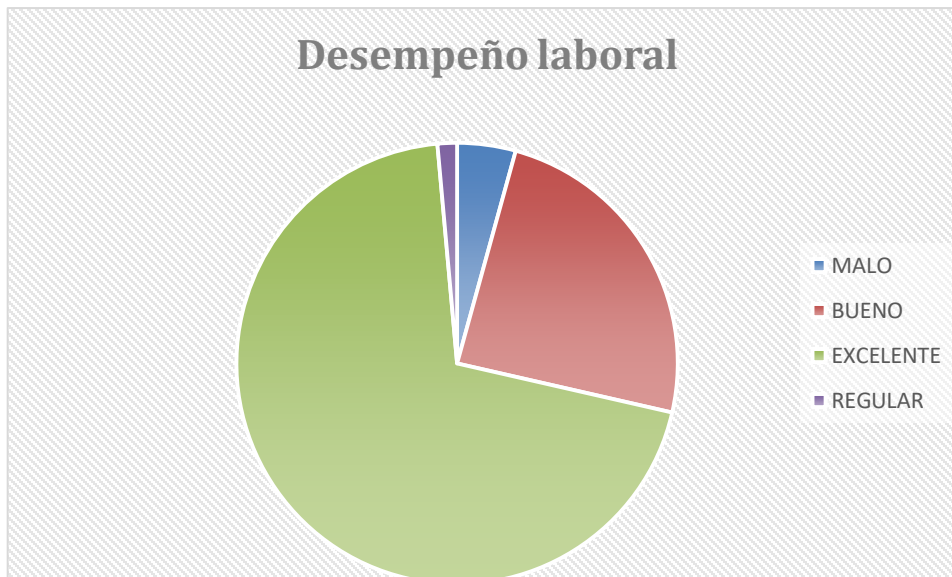
**Interpretación:** la cifra mas significativa en cuanto el rango de año en que ingresaron los colaboradores a la gobernanación de Cundinamarca nos muestra un año comprendido desde el 2011 hasta el 2017.

**Gráfico N 5.**



**Gráfico N 6.**

**Interpretación:** El 63,76 % de los encuestados afirma que tiene un desempeño laboral “Excelente”. Esto puede ir totalmente relacionado a los resultados que nos arrojan las anteriores gráficas y que ayuda a que el desempeño laboral sea efectivo.



**Interpretación:** Revisando el diagrama de torta, nos indica que la mayoría de los colaboradores de la Gobernación de Cundinamarca, tiene un desempeño excelente. Lo que es muy positivo para la

organización y el cumplimiento de los objetivos.

### **CONCLUSIÓN:**

1. El 32 % de los colaboradores de la Secretaría de la función pública de la gobernación de Cundinamarca afirma que cuentan con una enfermedad física o mental. Y que su causa Principal es el estrés.
2. La mayoría de los encuestados afirma que consume embutidos en su alimentación. Lo que facilita el sedentarismo y la producción de enfermedades.
3. Aún así los colaboradores de la Secretaría de la función pública de la gobernación de Cundinamarca afirma que cuenta dentro de la Organización con un desempeño laboral excelente.

### **PROPUESTA**

1. Es recomendable realizar actividad Física mínimo 3 días a la semana por lo menos 30 minutos, para que el cuerpo se mantenga activo y evitemos las enfermedades causadas por el sedentarismo.
2. Es importante implementar mínimo 3 momentos cortos de descanso, esto para reactivar la mente, Descansar la espalda y renovar energías, ayudaría mucho a la felicidad del trabajador y al óptimo rendimiento laboral.
3. Es necesario hacer un reconocimiento de problemas en la salud en un periodo de 2 veces en el mes que permita llevar un control estandarizado de los colaboradores.
4. Es muy importante llevar un control periódico del rendimiento en el trabajo asociado a la actividad física que practican, para que así se cumplan productivamente los Objetivos de la Organización.

## Bibliografía

Ahumada, J. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. 9.

Cols, D. y. (2000). SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA. *Conceptos de actividad física y salud*.

Corazon, F. C. (2022). *Corazones Responsables*. Obtenido de <https://corazonesresponsables.org/la-cultura-del-cuidado/la-cultura-de-organizaciones-saludables/>

Garatachea. (24 de Septiembre de 2023). *El tiempo*. Obtenido de <https://elpais.com/salud-y-bienestar/enformate/2023-09-25/un-nivel-socioeconomico-bajo-favorece-el-sedentarismo-y-la-salud-se-torna-mas-vulnerable.html>

Gobernación de Cundinamarca. (2023). *Gobernación de Cundinamarca-Mision y Vision*. Obtenido de <https://www.cundinamarca.gov.co/gobernacion>

Macias. (2021). *El ambiente de Trabajo y su influencia en la satisfacción laboral como prevención del estrés en los empleados*. LAS CIENCIAS, 6.

Ministerio del Trabajo. (2013). *Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2013 - 2021*. Obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/re>