

Formulación:

Obreros sanos, naciones grandes

Asignatura:

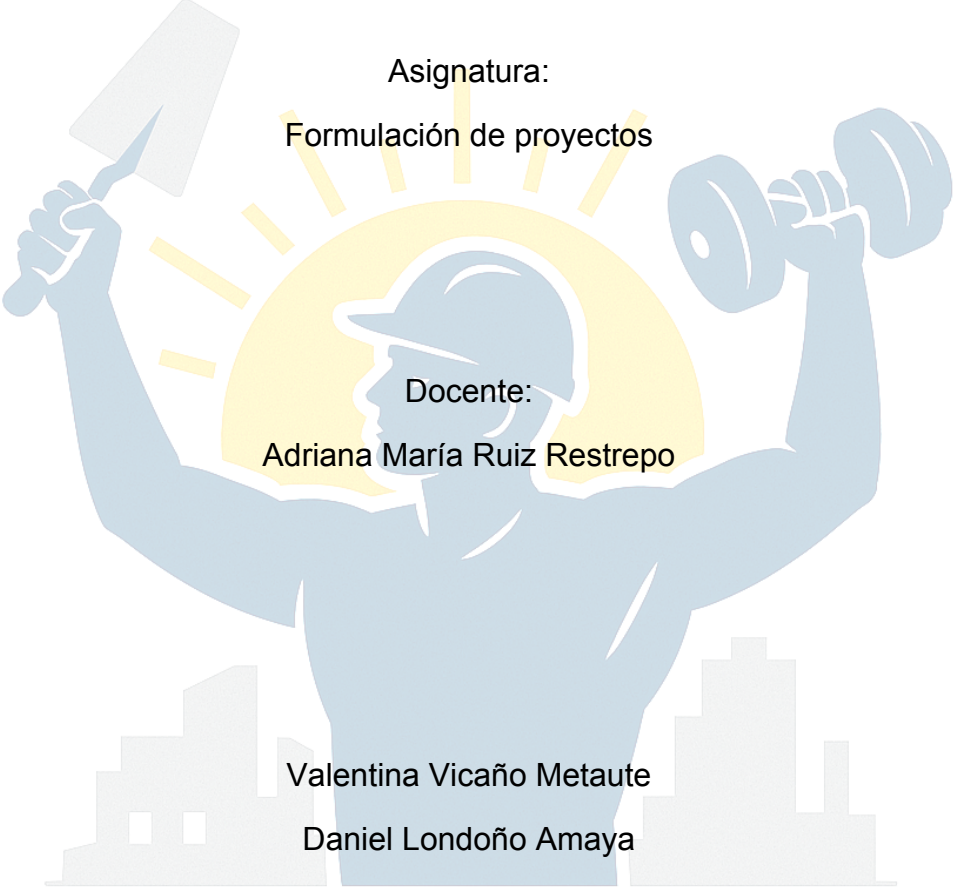
Formulación de proyectos

Docente:

Adriana María Ruiz Restrepo

Valentina Vicaño Metaute

Daniel Londoño Amaya



# OBREROS SANOS

## NACIONES GRANDES

Profesional en deporte

Facultad de educación física, recreación y deporte

Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid

2025

## **Formulación de proyecto**

Obreros sanos, naciones grandes

### **1. Justificación del Proyecto: Actividad Física y Bienestar Laboral en Industria Pegamixto S.A.S.**

En el escenario contemporáneo del trabajo industrial, particularmente en sectores de alta exigencia física como la construcción y la manufactura, el bienestar laboral de los trabajadores ha adquirido una relevancia cada vez mayor. Las empresas no solo deben preocuparse por la productividad, sino también por el estado de salud integral de sus empleados. En ese marco, surge el presente proyecto de intervención centrado en la promoción de la actividad física como herramienta preventiva y de mejora de la calidad de vida laboral.

Este proyecto se llevará a cabo en la empresa **Industria Pegamixto S.A.S.**, una microempresa ubicada en el municipio de **Rionegro, Antioquia**, con más de 11 años de experiencia en la elaboración de adhesivos, lechadas y minerales para el sector de la construcción. La intervención se enfocará en **ocho operarios hombres**, cuyas edades oscilan entre los **18 y los 60 años**, y quienes cumplen labores de carga, despacho, transporte y preparación de materiales en jornadas de alta demanda física. Este grupo representa una muestra significativa de la fuerza laboral de la empresa y del tipo de desafíos físicos que enfrentan diariamente los trabajadores del sector.

Durante las visitas y entrevistas preliminares realizadas en el lugar de trabajo, se identificaron diversas problemáticas asociadas al bajo nivel de actividad física de los empleados, el desconocimiento de técnicas preventivas de lesiones y la escasa incorporación de hábitos saludables en la jornada laboral. Uno de los trabajadores entrevistados manifestó que "no hay tiempo para pausas activas", mientras otro reconoció haber sufrido lesiones lumbares por no saber cómo levantar adecuadamente las cargas. Estas expresiones reflejan una problemática que, aunque común en el sector, no ha recibido aún una atención sistemática desde el ámbito del bienestar laboral integral.

A pesar de que la empresa ha promovido capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo, y existe cierta conciencia sobre la importancia del cuidado postural, la mayoría de los trabajadores no realiza calentamiento antes de iniciar labores ni tiene acceso a rutinas de prevención física. Este panorama coincide con lo advertido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), que señala que "la salud ocupacional no puede centrarse únicamente en la prevención de accidentes, sino también en la promoción de ambientes laborales saludables que consideren el bienestar integral de los trabajadores" (OIT, 2019).

Además, se evidenció una limitada disposición para incorporar prácticas de bienestar físico, derivada de la rutina, la fatiga acumulada y la percepción de falta de tiempo. No obstante, esta situación también refleja una oportunidad de intervención educativa y cultural que pueda modificar dichas percepciones con acciones concretas, sencillas y contextualizadas al entorno de trabajo.

Las afecciones musculoesqueléticas de la columna lumbar son una de las principales causas de ausentismo y disminución del rendimiento en trabajadores expuestos a cargas físicas intensas. De acuerdo con un estudio realizado por Punnett y Wegman (2004), los trabajadores manuales tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar trastornos lumbares debido a posturas forzadas, levantamiento repetitivo de cargas pesadas y escasa implementación de programas preventivos. Los autores concluyen que, sin medidas ergonómicas y rutinas físicas orientadas a fortalecer la zona lumbar, los operarios tienden a desarrollar dolor crónico que impacta directamente en su calidad de vida y desempeño laboral.

La pertinencia de este proyecto radica en su enfoque integrador, que permite atender simultáneamente los factores de riesgo físico, mejorar el desempeño laboral y elevar la calidad de vida del personal operativo. La incorporación de rutinas de actividad física adaptadas al entorno de la empresa constituye una estrategia accesible, de bajo costo y alto impacto, especialmente para microempresas como Pegamixto S.A.S., donde los recursos suelen ser limitados.

Diversos estudios han demostrado que la implementación de pausas activas, ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento postural en entornos laborales con alta carga física contribuye a reducir lesiones, aumentar la satisfacción de los empleados y mejorar el clima organizacional. Según el Ministerio de Salud de Colombia (2022), "la promoción de estilos de vida saludables en el lugar de trabajo es una herramienta clave para la prevención de enfermedades no transmisibles y para el fortalecimiento del talento humano en las organizaciones".

Desde la perspectiva humana, el proyecto reconoce la centralidad del trabajador como sujeto activo en su propio cuidado, al brindarle herramientas concretas para gestionar su bienestar. Esto responde también a la necesidad de fomentar una cultura organizacional más consciente, donde el autocuidado y la salud sean parte de la rutina laboral. Cuando los trabajadores se sienten valorados y apoyados en su bienestar físico y emocional, su motivación y sentido de pertenencia aumentan considerablemente.

El enfoque de este proyecto está alineado con los principios de equidad, inclusión y justicia social. Al proporcionar condiciones equitativas de acceso a la salud en el trabajo, se garantiza que todos los trabajadores, independientemente de su nivel de formación o tipo de labor, puedan acceder a los beneficios de un entorno laboral saludable.

Para Industria Pegamixto S.A.S., la inversión en programas de salud laboral representa una oportunidad de fortalecer su compromiso con la responsabilidad social empresarial y de proyectarse como una organización que se preocupa por su gente. Mejorar las condiciones físicas de los obreros no solo impacta su bienestar personal, sino que también puede traducirse en menos incapacidades, menor rotación de personal y mayor productividad.

Desde una perspectiva territorial, este tipo de iniciativas contribuyen al desarrollo social de Rionegro y sus alrededores, al posicionar a las microempresas como actores claves en la promoción de salud. En regiones donde los servicios de bienestar son limitados, las acciones desde el lugar de trabajo pueden representar una de las pocas



formas de acceso a programas de promoción y prevención. La empresa se convierte en un nodo de transformación social, al incorporar procesos de formación y bienestar dentro de su dinámica productiva.

Además, el hecho de que esta iniciativa se enfoque en una población masculina de diferentes edades permite observar cómo los hábitos saludables pueden insertarse de manera transversal en distintos rangos etarios, adaptando las estrategias a las necesidades individuales sin perder de vista el enfoque colectivo. Esta diversidad etaria permite enriquecer el análisis de los resultados del proyecto y explorar intervenciones futuras más personalizadas.

El diseño del proyecto está basado en principios del entrenamiento funcional y la educación para la salud, ajustados a las condiciones específicas del lugar de trabajo. Las intervenciones contemplan ejercicios de bajo impacto, fortalecimiento lumbar, estiramientos guiados, pausas activas, respiración consciente y sensibilización sobre posturas correctas. Estas acciones se desarrollan bajo un modelo de acompañamiento cercano y participativo, liderado por un profesional del área de la actividad física y el bienestar laboral.

La evidencia disponible indica que los programas de intervención física en contextos laborales aumentan la motivación, mejoran el rendimiento general y reducen la ocurrencia de trastornos musculoesqueléticos. Como lo sostiene Martínez et al. (2020), "la intervención en salud laboral con componentes de actividad física muestra resultados positivos en el dolor percibido, la función física y el estado ánimo del trabajador".

Además, estudios como el desarrollado por Sundstrup et al. (2014) han demostrado que la implementación de programas de ejercicios breves, dirigidos y adaptados al entorno laboral, puede disminuir significativamente el dolor musculoesquelético y aumentar la productividad en trabajadores que realizan tareas físicas exigentes. En su investigación, los autores encontraron que con solo 10 a 15 minutos diarios de ejercicios específicos, los empleados lograron una reducción del 27% en dolor de espalda y hombros, así como una mejora general en su percepción del bienestar laboral. Este enfoque coincide plenamente con el objetivo del presente proyecto: insertar intervenciones breves, eficientes y sostenibles que se integren a la rutina de los obreros sin afectar su jornada.

De igual forma, el uso de herramientas tecnológicas básicas como videos instructivos, infografías o aplicaciones de seguimiento físico puede facilitar la apropiación de las rutinas por parte de los trabajadores y fomentar la autonomía en su práctica. La sostenibilidad del proyecto se basa precisamente en que los participantes adquieran habilidades y conocimientos que puedan aplicar más allá del acompañamiento inicial.

Este proyecto constituye una propuesta válida, pertinente y viable para enfrentar una problemática real en el ámbito laboral. Su implementación no requiere grandes inversiones y sienta las bases para un modelo replicable en otras microempresas de Rionegro o del sector de la construcción. La expectativa es que, al finalizar de la intervención, los ocho trabajadores beneficiados puedan no solo mejorar su condición física, sino también adoptar hábitos que perduren en el tiempo y que, eventualmente, se difundan en el entorno laboral.

En palabras de uno de los trabajadores entrevistados: "yo no hago ejercicio, pero si me enseñaran cosas sencillas, que se puedan hacer aquí mismo, yo las haría". Esta afirmación refleja el potencial transformador de una intervención bien diseñada, centrada en la realidad de los trabajadores. El éxito del proyecto radica en su capacidad de ajustarse a la cotidianidad del trabajo sin interrumpir la productividad, sino potenciándola mediante el bienestar.

Por tanto, el proyecto "Obreros sanos, naciones grandes" Actividad Física y Bienestar Laboral en Industria Pegamixto S.A.S. se justifica no solo por los beneficios que aporta a nivel individual y organizacional, sino también por su contribución al bienestar colectivo y al fortalecimiento de una cultura empresarial más humana y sostenible. En última instancia, invertir en salud laboral es invertir en el capital humano más valioso de cualquier organización: sus trabajadores.

## **2. Cobertura del Proyecto: Actividad Física y Salud Laboral en la Industria Pegamixto S.A.S.**

El presente proyecto investigativo se desarrollará en la empresa **Industria Pegamixto S.A.S.**, una microempresa ubicada en el municipio de **Rionegro, Antioquia**, dedicada a la producción de adhesivos, lechadas y minerales para la construcción. Con más de una década de trayectoria en el sector, esta compañía representa un entorno laboral exigente desde el punto de vista físico, especialmente para los operarios encargados de labores manuales intensivas.

La **cobertura del proyecto** estará centrada específicamente en un grupo de **ocho (8) trabajadores hombres**, cuyas edades oscilan entre los **18 y los 60 años**, todos ellos vinculados directamente con procesos operativos que implican esfuerzo físico constante, tales como cargue y descargue de materiales, manipulación de sacos de alto peso, preparación de mezclas, y transporte interno de productos. Estos trabajadores representan una muestra representativa del personal más expuesto a riesgos musculoesqueléticos dentro de la empresa.

La selección de este grupo responde a criterios tanto de exposición al riesgo como de disposición para participar en actividades de intervención y seguimiento relacionadas con el fomento de la actividad física y el autocuidado. A través de esta muestra se pretende analizar las condiciones de salud física actuales, los hábitos de movimiento dentro y fuera del entorno laboral, la percepción sobre el bienestar físico y la apertura a la adopción de rutinas saludables.

El proyecto cubrirá aspectos claves como:

- Evaluación inicial de la condición física y los antecedentes médicos relacionados con lesiones laborales.
- Diagnóstico de hábitos relacionados con la actividad física y el sedentarismo.
- Implementación de un programa piloto de **pausas activas, ejercicios preventivos y rutinas de calentamiento diario**.
- Seguimiento del impacto de estas acciones en la percepción de bienestar, reducción de molestias físicas y disposición al cambio de hábitos.

El alcance territorial del proyecto se limita a las instalaciones de **Industria Pegamixto S.A.S.** en el municipio de **Rionegro**, permitiendo una intervención localizada, pero con potencial de ser replicable en otras sedes o empresas del sector. Este enfoque permitirá evaluar la viabilidad de integrar prácticas de promoción de la salud física en contextos laborales reales, donde el tiempo, la carga de trabajo y la cultura organizacional son factores determinantes.

A través de esta cobertura focalizada se busca generar evidencia útil para futuras estrategias de salud ocupacional y prevención en el sector construcción y manufactura, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de los trabajadores y al fortalecimiento del enfoque de empresa saludable.

### 3. Duración del Proyecto y Tiempo de Desarrollo

El proyecto investigativo "**Obreros sanos, naciones grandes en la Empresa Industria Pegamixto S.A.S.**" está previsto para desarrollarse en un periodo aproximado de **12 meses** con intervención mínima de una hora diaria en días hábiles laborales, con una implementación estructurada, recolección de datos, la intervención con los trabajadores y el análisis de resultados.

Este tiempo fue estimado teniendo en cuenta la necesidad de garantizar una evaluación inicial completa, una intervención suficiente para observar cambios relevantes, un cierre con análisis de impacto y recomendaciones.

### 4. Objetivo General

Diseñar una estrategia de intervención en actividad física orientada a mejoramiento del bienestar físico, la prevención de lesiones musculoesqueléticas y la promoción hábitos saludables en un grupo de operarios de la empresa Industria Pegamixto S.A.S., en Rionegro, Antioquia.

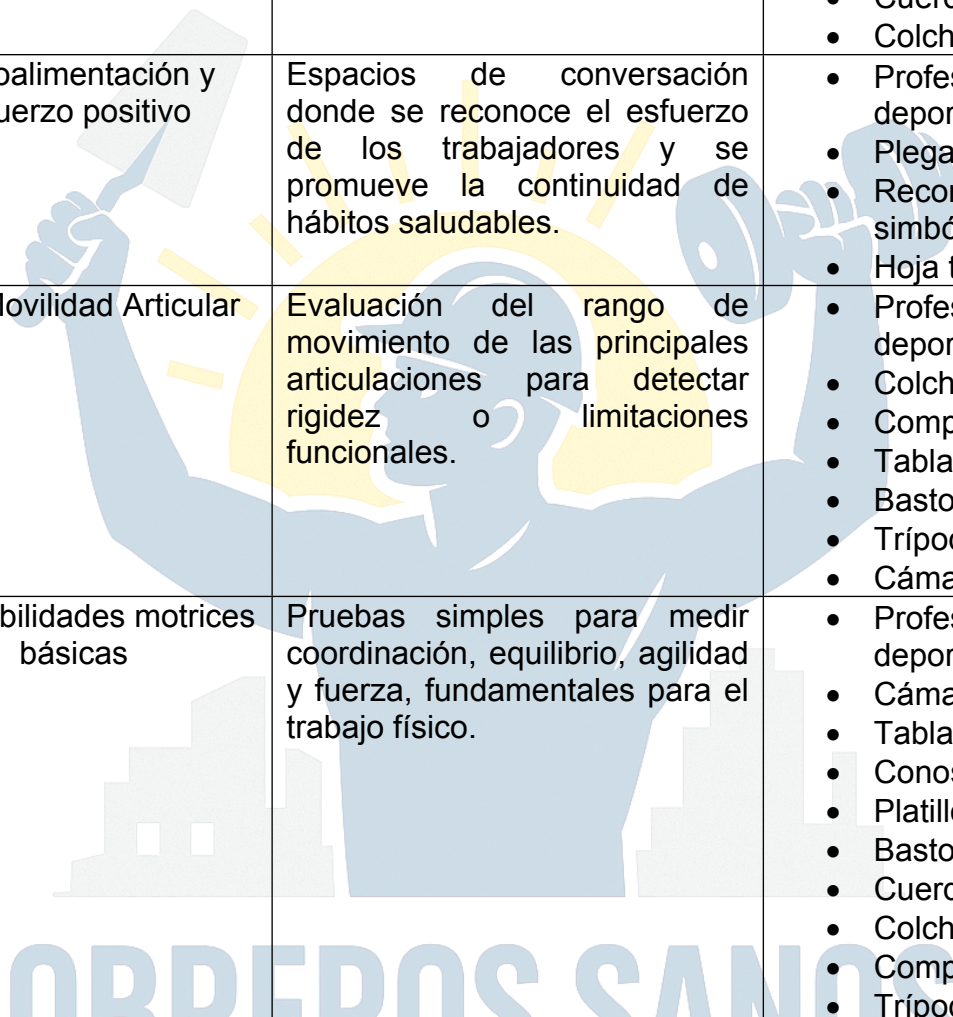
#### Objetivos Específicos

- Diagnosticar las condiciones físicas actuales de los operarios participantes, mediante la aplicación de instrumentos de evaluación funcional y entrevistas semiestructuradas sobre antecedentes de lesiones, nivel de actividad física y percepción del bienestar corporal.
- Identificar los hábitos de movimiento y los factores de riesgo ergonómicos asociados a las tareas laborales cotidianas de los operarios, incluyendo posturas repetitivas, cargas físicas excesivas y ausencia de pausas activas.



- Implementar un programa piloto de intervención basado en pausas activas, ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento postural, adaptado a las condiciones reales del entorno de trabajo de la empresa.

<b>5. Actividades para la Intervención del Proyecto</b>	<b>Descripción</b>	<b>6. Recursos</b>
Registro y seguimiento individual	Recolección de datos físicos y de hábitos de cada trabajador para monitorear desde el momento de su inscripción y al finalizar el proyecto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Computador</li> </ul>
Sesiones educativas	Encuentros donde se abordan temas sobre salud postural, prevención de lesiones y beneficios de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Plegables</li> <li>• Cartilla</li> <li>• Libreta</li> </ul>
Test Evaluación postural	Aplicación del test y análisis de los resultados de la postura corporal de los obreros para identificar desalineaciones o riesgos musculoesqueléticos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Cámaras</li> <li>• Camillas</li> <li>• Tabla de informes</li> <li>• Conos</li> <li>• Platillos</li> <li>• Bandas elásticas</li> <li>• Bastones</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Computador</li> <li>• Trípode cámara</li> </ul>
Pausas activas estructuradas	Actividades y ejercicios breves de movimiento diseñadas para ejecutarse durante la jornada laboral y reducir la fatiga física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Conos</li> <li>• Platillos</li> <li>• Bandas elásticas</li> <li>• Bastones</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Colchoneta</li> </ul>



Fortalecimiento básico	Ejercicios físicos enfocados en mejorar la musculatura lumbar, abdominal y de soporte general del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Conos</li> <li>• Platos</li> <li>• Bandas elásticas</li> <li>• Bastones</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Colchoneta</li> </ul>
Retroalimentación y refuerzo positivo	Espacios de conversación donde se reconoce el esfuerzo de los trabajadores y se promueve la continuidad de hábitos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Plegables</li> <li>• Reconocimiento simbólico</li> <li>• Hoja tabla de informe</li> </ul>
Test Movilidad Articular	Evaluación del rango de movimiento de las principales articulaciones para detectar rigidez o limitaciones funcionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Computador</li> <li>• Tabla informe</li> <li>• Bastones</li> <li>• Trípode cámara</li> <li>• Cámara</li> </ul>
Test habilidades motrices básicas	Pruebas simples para medir coordinación, equilibrio, agilidad y fuerza, fundamentales para el trabajo físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional en deporte</li> <li>• Cámaras</li> <li>• Tabla de informes</li> <li>• Conos</li> <li>• Platos</li> <li>• Bastones</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Computador</li> <li>• Trípode cámara</li> </ul>

### Clasificación de los recursos a utilizar en el proyecto

#### Recursos Humanos

- **Profesional en actividad física / entrenador funcional:** Encargado del diseño, ejecución y supervisión del programa de ejercicios.
- **Profesional en salud ocupacional:** Para acompañamiento técnico en temas de prevención de lesiones y ergonomía.
- **Responsable interno de la empresa:** Enlace con los trabajadores, coordinación de horarios y validación del cronograma.



## Recursos Deportivos / Implementos Físicos

- Colchonetas o tapetes de ejercicio (mínimo 4, idealmente 8).
- Bandas elásticas de resistencia (nivel bajo y medio).
- Mancuernas ligeras (2-4 kg) o botellas con agua/arena (uso alternativo).
- Conos o marcadores para ejercicios de movilidad.
- Bastones para realizar ejercicio y movilidad.
- Cuerdas de saltar.
- Toallas pequeñas y botellas de agua (uso individual sugerido).

## Recursos Tecnológicos

- **Parlante portátil:** Para música motivadora o explicación de rutinas.
- **Tablet o celular con cámara:** Para registrar sesiones, tomar evidencia fotográfica y realizar videos de seguimiento (si se requiere).
- **Laptop o computador:** Para procesamiento de encuestas, análisis de datos y redacción del informe final.
- **Aplicación básica de encuestas:** Google Forms, Microsoft Forms o formularios físicos.
- **Acceso a internet** (mínimo en fase de análisis y reporte).

## Recursos Documentales y Didácticos

- Fichas de seguimiento físico individual (evaluación inicial y final).
- Cuadernillos o guías impresas sobre:
  - ✓ Posturas adecuadas.
  - ✓ Ejercicios recomendados.
  - ✓ Prevención de lesiones comunes.
- Encuestas de percepción (inicio, mitad y fin del programa).
- Carteles motivacionales o recordatorios para colocar en áreas comunes.

## Recursos Logísticos y Generales

- Espacio físico libre y seguro dentro de la empresa (bodega, área externa techada).
- Botiquín básico de primeros auxilios.
- Hidratación disponible durante las sesiones.
- Permisos internos o ajustes de jornada para permitir pausas activas sin afectar la operación.

## 7. Resultados Esperados del Proyecto

### Objetivos y Metas Específicos (ODS 3, 4, 8)

- Garantizar una vida sana y promover el bienestar (ODS 3.4)  
Meta: Reducir en un 25% los casos de enfermedades osteomusculares en trabajadores mediante estrategias de prevención y educación física.
- Asegurar una educación inclusiva y equitativa de calidad (ODS 4.7)  
Meta: Impartir mínimo 6 sesiones educativas sobre salud física, higiene postural y autocuidado, con enfoque práctico y aplicable.
- Promover el trabajo decente y el crecimiento económico (ODS 8.8)  
Meta: Mejorar el entorno laboral a través de prácticas saludables, reduciendo el ausentismo y aumentando la productividad de los obreros.

### Objetivos y Metas Ambientales (ODS 11, 12, 13)

- Ciudades y comunidades sostenibles (ODS 11.6)  
Meta: Implementar estrategias saludables en ambientes laborales seguros, limpios y organizados.
- Producción y consumo responsables (ODS 12.5)  
Meta: Optimizar el uso de materiales y recursos tecnológicos, promoviendo el reciclaje y evitando el desperdicio.
- Acción por el clima (ODS 13.3)  
Meta: Fomentar conciencia ambiental mediante prácticas físicas al aire libre cuando sea posible y reducir el uso de energía en sesiones formativas.

### **Objetivos y Metas Tecnológicas (ODS 9, 4)**

- Industria, innovación e infraestructura (ODS 9.5)  
Meta: Integrar tecnologías accesibles (apps móviles, test digitales, plantillas automatizadas) para la evaluación física y seguimiento de los participantes.
- Educación de calidad con herramientas digitales (ODS 4.a)  
Meta: Utilizar plataformas digitales para brindar contenidos educativos y monitorear el progreso individual.

### **Objetivos y Metas Profesionales (ODS 4, 17)**

- Formación continua del talento humano (ODS 4.4)  
Meta: Capacitar al equipo de implementación en técnicas de evaluación postural, movilidad y fortalecimiento funcional.
- Alianzas estratégicas para el desarrollo (ODS 17.17)  
Meta: Vincular instituciones educativas o de salud para fortalecer el respaldo técnico del proyecto.

### **Objetivos y Metas Laborales (ODS 8)**

- Ambientes laborales seguros y saludables (ODS 8.8)  
Meta: Implementar rutinas de pausas activas diarias en al menos el 80% del personal vinculado.
- Reducción de enfermedades laborales (ODS 8.5)  
Meta: Promover el bienestar físico y mental en el lugar de trabajo, favoreciendo la inclusión de trabajadores con necesidades especiales o condiciones preexistentes.



## 8. Presupuesto para el proyecto

ACTIVIDAD	TOTAL
Registro y Seguimiento Individual	2.880.000
Sesiones Educativas	1.166.000
Test De Evaluación Postural	4.543.000
Pausas Activas Estructuradas	2.340.000
Fortalecimiento Básico	4.680.000
Retroalimentación y Refuerzo Positivo	558.000
Test De Movilidad Articular	489000
Test De Habilidades Motrices Básicas	409.000
TOTAL	17.065.000

- ✓ Los honorarios pueden variar.
- ✓ Algunos implementos (colchonetas, bandas, conos) pueden ser reutilizables en futuras intervenciones.
- ✓ Puede reducirse si ya se cuenta con algunos materiales.

## 9. Cronograma de actividades

[illegible]

## 10. Políticas de Inversión del Proyecto

### ➤ Política de Inversión en Bienestar Laboral

La empresa destinará un porcentaje anual de su presupuesto de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) para programas que promuevan el bienestar físico y emocional de sus trabajadores operativos.

- Justificación: Los programas preventivos reducen ausentismo, aumentan productividad y disminuyen el riesgo de incapacidades laborales.
- Acción: Incluir este tipo de proyectos como parte del plan de mejora continua del SGSST.

### ➤ Política de Inversión en Prevención de Riesgos

Priorizar la inversión en programas de actividad física y educación en salud postural como estrategia de prevención primaria frente a enfermedades musculoesqueléticas relacionadas con el trabajo.

- Justificación: Las enfermedades osteomusculares son una de las principales causas de ausentismo y pérdida de productividad en el sector construcción.
- Acción: Asignar recursos específicos para la adquisición de implementos y contratación de profesionales que ejecuten programas preventivos.

### ➤ Política de Reutilización y Optimización de Recursos

Se adoptará una política de optimización mediante la adquisición de materiales reutilizables (colchonetas, bandas, implementos), que puedan servir en futuras intervenciones o para otros grupos de trabajadores.

- Justificación: La inversión inicial puede sostener múltiples ciclos de intervención si se cuida el inventario.
- Acción: Crear un banco de implementos de bienestar laboral de uso interno.

### ➤ Política de Alianzas y Co-financiación

Se promoverán alianzas estratégicas con instituciones educativas, EPS o entes territoriales para fortalecer la financiación, diseño o ejecución del proyecto.

- Justificación: El trabajo colaborativo permite reducir costos y aumentar el alcance técnico del programa.

- **Acción:** Establecer convenios para prácticas universitarias o recibir apoyo de programas de promoción y prevención en salud.

## 11. Mecanismos de Evaluación y Control del Proyecto

### Evaluación Inicial y Final del Estado Físico de los Participantes

- **Instrumentos:**
  - ✓ Ficha de valoración física (autoevaluación de molestias, movilidad y estado físico).
  - ✓ Prueba funcional básica (fuerza, equilibrio, movilidad articular).
- **Objetivo:** Medir cambios en el estado físico general antes y después de la intervención.

### Registro Semanal de Participación

- **Instrumento:** Planilla de asistencia o control digital.
- **Objetivo:** Hacer seguimiento a la constancia de los participantes en las pausas activas y sesiones de fortalecimiento.

### Encuestas de Percepción

- **Instrumento:** Formulario digital o físico breve.
- **Objetivo:** Evaluar la satisfacción de los trabajadores, el interés en continuar el programa y la percepción de beneficios.

### Evidencia Fotográfica o en Video

- **Instrumento:** Registro multimedia (con consentimiento).
- **Objetivo:** Documentar el desarrollo de las actividades, generar informes visuales y materiales motivacionales.
- **Uso:** Para reporte final y sensibilización interna de la empresa.



## Informe Técnico de Resultados

- **Contenido:**

- ✓ Resultados cuantitativos (participación, reducción de molestias, cumplimiento de actividades).
- ✓ Resultados cualitativos (testimonios, percepción del clima laboral, hábitos adquiridos).

- **Responsable:** Coordinador del proyecto o profesional encargado.

### Reunión de Retroalimentación Final

- **Participantes:** Coordinador del proyecto, representante de la empresa, operarios voluntarios.
- **Objetivo:** Socializar logros, sugerencias y posibilidades de continuidad o réplica del programa.
- **Formato:** Encuentro breve (presencial o virtual).

## Viabilidad del Proyecto

El proyecto “Obreros Sanos, Naciones Grandes” es viable, ya que responde a una necesidad real y evidente dentro del entorno laboral de Industria Pegamixto S.A.S., donde los trabajadores presentan condiciones físicas exigentes y limitada actividad física preventiva. La propuesta se ajusta al contexto de una microempresa, con recursos moderados y un alcance manejable. Además, su estructura permite implementación progresiva y seguimiento constante, sin interferir negativamente en la productividad de la empresa.

La existencia de personal capacitado, materiales accesibles y la disposición de algunos trabajadores a participar activamente también refuerzan su viabilidad técnica y humana. Sumado a esto, se alinea con políticas nacionales de salud y trabajo digno, y contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

## Factibilidad del Proyecto

El proyecto es factible desde el punto de vista operativo, económico y logístico. No requiere instalaciones especiales ni inversiones elevadas: puede llevarse a cabo con implementos deportivos básicos, asesoría profesional y materiales educativos de bajo costo. Además, puede realizarse sin alterar significativamente los horarios laborales, ya que las pausas activas y actividades físicas están diseñadas para ser breves, efectivas y de bajo impacto.

Desde el punto de vista institucional, el proyecto fortalece la imagen de la empresa como promotora del bienestar de sus empleados, lo cual puede ser un valor agregado a nivel interno y externo. Finalmente, la posibilidad de evaluar sus resultados mediante pruebas físicas, encuestas de percepción y registros de salud ocupacional hace que su impacto sea medible y su sostenibilidad evaluable.



**OBREROS SANOS**  
**NACIONES GRANDES**