

Obreros sanos, naciones grandes

Asignatura:

Formulación de proyectos

Docente:

Adriana María Ruiz Restrepo

Valentina Vicaño Metaute

Daniel Londoño Amaya

Profesional en deporte

Facultad de educación física, recreación y deporte

Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid

2025

## Obreros sanos, naciones grandes

### 1. Recolección de información

#### INDUSTRIAS PEGAMIXTO S.A.S

"Somos expertos en la fabricación de pegantes para cerámica y porcelanato, lechadas y minerales, para la industria de la construcción. Tenemos gran compromiso con nuestros clientes garantizando calidad y ofreciendo soluciones de alta resistencia y durabilidad para tus proyectos de construcción y remodelación. Nuestros productos son fabricados con materiales de alta calidad para garantizar un resultado duradero y resistente. Con 11 años en el mercado, hemos establecido una sólida reputación como líderes en nuestra industria, proporcionando productos de alta calidad a precios competitivos para ayudarte a mantener tu presupuesto bajo control".



#### Resumen

La empresa **Industrias Pega Mixto S.a.s** fue constituida el **31-07-2013**. Su dirección reportada en Registro mercantil es **KM 2 VIA BELEN FRENTE A LA NACIONAL DE CHOCOLATES BODEGA N. 2** en la ciudad de **Rionegro, Antioquia**. **Industrias Pega Mixto S.a.s** tiene el teléfono de contacto **60.....**. La forma jurídica de la empresa es **Sociedad Por Acciones Simplificada** y pertenece al sector económico con código CIIU **2029, Fabricacion De Otros Productos Quimicos N.c.p.**. El tamaño de **Industrias Pega Mixto S.a.s** es **Microempresa**.



#### Antigüedad

**11 año(s) / 8 mes(es)**

Fecha constitución: 31-07-2013



**Tamaño de empresa**

**Microempresa**



**Ubicación**

**Rionegro**

Departamento: Antioquia



**Industrias Pega Mixto S.A.S.**

Nit: 900.640.615-1

#### Misión

"Nuestra misión es ser el proveedor líder de soluciones innovadoras y de alta calidad en pegantes cerámicos y porcelanatos, satisfaciendo las necesidades de nuestros clientes en la industria de la construcción y decoración. Nos comprometemos a ofrecer productos confiables, eficientes y sostenibles, respaldados por un servicio técnico experto y una atención personalizada, para contribuir al éxito de nuestros clientes y al crecimiento de nuestra empresa."



Industrias Pega Mixto S.A.S.

Nit: 900.640.615-1

## Visión

"Nuestra visión es ser reconocidos como la empresa más confiable en el mercado de pegantes cerámicos y porcelanatos, expandiendo nuestra presencia en el mercado nacional, centrándonos a nivel Antioquia.

Buscamos mantener nuestra posición de liderazgo a través de la continua innovación, la mejora de la calidad, eficiencia en las entregas, y la satisfacción de nuestros clientes, siendo siempre un socio estratégico y confiable y así contribuir al desarrollo sostenible de la industria de la construcción y acabados."

## Objetivos Estratégicos

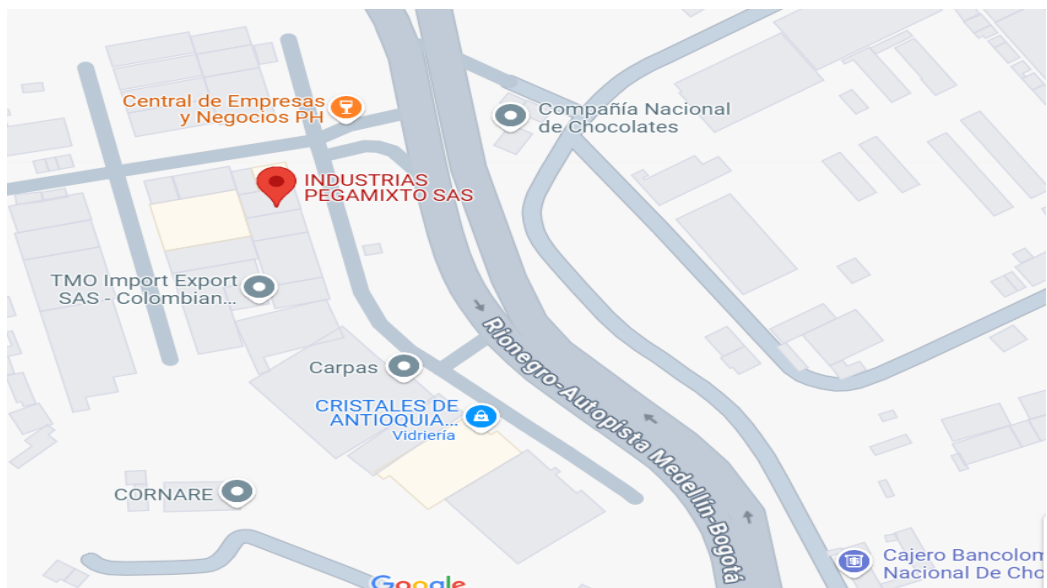
- Liderazgo en el mercado: Ser el proveedor líder de pegantes cerámicos y porcelanatos en el mercado local
- Innovación y calidad: Desarrollar y ofrecer productos innovadores y de alta calidad que superen las expectativas de nuestros clientes.
- Satisfacción del cliente: Proporcionar un servicio técnico experto y una atención personalizada para satisfacer las necesidades de nuestros clientes.
- Sostenibilidad: Reducir nuestro impacto ambiental y promover prácticas sostenibles en nuestra industria.
- Crecimiento y expansión: Expandir nuestra presencia en el mercado nacional a través de la continua innovación y la mejora de la calidad y la eficiencia.

## Valores

- Calidad: Nos comprometemos a ofrecer productos de alta calidad que superen las expectativas de nuestros clientes.
- Innovación: Buscamos constantemente nuevas formas de mejorar nuestros productos y procesos.
- Sostenibilidad: Nos esforzamos por reducir nuestro impacto ambiental y promover prácticas sostenibles en nuestra industria.
- Servicio: Nos dedicamos a proporcionar un servicio técnico experto y una atención personalizada a nuestros clientes.
- Responsabilidad social: Nos comprometemos a actuar de manera ética y responsable en nuestras operaciones y en nuestra relación con la comunidad.

## □ Entorno que lo rodea

La empresa Pegamixto está ubicada en Central de empresas y negocios, conexión directa a carretera hacia Rionegro y hacia autopista Medellín – Bogotá, al frente de la nacional de chocolates y en zona industrial, a su alrededor se encuentran empresas reconocidas tales como: Pintuco, Postobón, Cornare, Cámara de comercio y Parque empresarial (bodegas). Cerca hay dos estaciones de gasolina Primax.



## Análisis de las entrevistas

Número de entrevista	Cargo	Hallazgos importantes	Aspectos Relevantes
#1	Conductor	<p>No considera riesgosa su labor y se siente seguro en su labor.</p> <p>Menciona la importancia la postura y la técnica al levantar bultos.</p> <p>Tiene consciencia frente a la importancia de realizar calentamiento y postura para su labor.</p>	<p>Les han dado charlas de seguridad y salud en el trabajo.</p> <p>Manejan protecciones para realizar su labor.</p> <p>Realiza actividad física de 3 a 4 veces por semana.</p> <p>Considera necesario implementar actividades de calentamiento y pausas todos los días en su jornada laboral.</p>

		<p>Menciona que se necesita calentamiento y pausas en su jornada laboral.</p> <p>Tuvo lesión en su espalda, asistió a cita médica por EPS y le diagnosticaron lumbago, se aplicó inyecciones y tomó pastillas; menciona que la razón de su lesión fue el desconocimiento frente a las posturas adecuadas para levantar peso, ya que era novato.</p>	<p>A pesar de haber tenido un lumbago no paró de trabajar.</p>
#2	Operario	<p>No considera riesgosa su labor y se siente seguro en su labor.</p> <p>No realiza calentamiento, pero piensa que es importante sin tener consciencia de la razón.</p> <p>Tiene conocimiento sobre posturas para levantar cargas y menciona la importancia para prevenir lesiones.</p>	<p>Menciona la importancia del aseo y la seguridad en el espacio de trabajo.</p> <p>No han realizado actividades físicas o pausas activas en la empresa.</p> <p>No realiza actividad física hace 5 años.</p> <p>Le parece importante implementar calentamiento y pausas activas en su jornada laboral.</p>
#3	Operario	<p>Menciona que el riesgo dentro de su labor depende de como cada uno trabaje y tome sus precauciones.</p> <p>Se siente seguro porque toma las precauciones y menciona que al comienzo todo es difícil por el desconocimiento y al ser novatos comete errores.</p> <p>No realiza actividad física, pero lo considera importante</p>	<p>Realizan charlas en empresa frente a seguridad y salud en el trabajo dentro de la empresa.</p> <p>Tiene conocimiento frente a posturas y como levantar pesos porque los compañeros le han explicado.</p> <p>No calienta, pero algunas veces hace</p>

		<p>para la salud y menciona que es vida para uno.</p>	<p>flexoextensiones de codo en su casa antes de ir a trabajar, considera importante el calentamiento para mejorar el físico, para la respiración y no agitarse tanto.</p> <p>Menciona que al comienzo se lesionaba bastante pero no asistió al médico, solo se ponía agua tibia con sal.</p>
#4	Operario	<p>Utilizan medidas de seguridad y dotación de protección (guantes, caretas, zapatos, cinturones)</p> <p>Se siente totalmente seguro en su trabajo.</p> <p>No calienta, pero algunas veces va al trabajo en bicicleta y dice que no es importante calentar porque ya está muy activo todo el día, cito: “pa que si yo subo 30 veces al día las escalas”.</p> <p>Dice que no hay tiempo para realizar pausas activas, que no hay tiempo y sus pausas son para desayunar, almorzar y tomar agua.</p> <p>No realiza actividad física por fuera del trabajo, menciona que hace mas ejercicio y esfuerzo que un deportista, sale muy cansado.</p> <p>No le parece importante implementar actividades de calentamiento y pausas activas, asegura que no hay</p>	<p>Considera que el riesgo siempre lo corren todos, pero hay que estar atentos y dispuestos a escuchar para prevenir accidentes.</p> <p>Menciona que no hay tiempo para realizar actividades de bienestar dentro de la empresa, dice que son pocos trabajadores y el tiempo es para producir.</p> <p>Tiene conocimiento sobre las posturas y reconoce que es importantes para prevenir lesiones.</p> <p>Tuvo un accidente con una compuerta de un camión y aclara que no fue por falta de seguridad sino por un descuido, consultó por ARL y estuvo incapacitado 10 días. La encargada de seguridad y salud en el trabajo les enseñó como prevenir mas accidentes de este tipo y las medidas a tomar.</p> <p>Se muestra reacio y con desconocimiento frente al</p>

		tiempo y que están es para producir.	tema de calentamiento y pausas activas para su bienestar laboral.
#5	Operario	<p>Siente que es segura su labor y tiene que estar con los cinco sentidos y atento en el trabajo.</p> <p>No calienta, en la casa estira antes de bañarse, considera importante calentar porque le da un descanso al cuerpo y los músculos se relajan.</p> <p>No realiza pausas activas, solo para a tomar agua.</p> <p>No ha estado incapacitado, hace 20 años tuvo una lesión en la mano por fuera de la empresa. En la empresa actual no ha estado en riesgo de accidente o lesión ya que mantiene muy pendiente.</p>	<p>Le han dado charlas de salud ocupacional, dice que lo básico para la seguridad de ellos, implementos básicos de seguridad.</p> <p>Le parece importante calentar, pero no tiene conocimiento de para qué sirve.</p> <p>Menciona que es importante tener buena postura para levantar bultos y agacharse bien, con el fin de evitar lesiones, para beneficio de él y para la salud.</p> <p>No realiza actividad física, dice que su trabajo ya es suficiente.</p> <p>Afirma que es importante calentar, pausas activas y guía de posturas, ya que aporta a su salud, dijo que mínimo 5 minutos diarios.</p>

□ DOFA



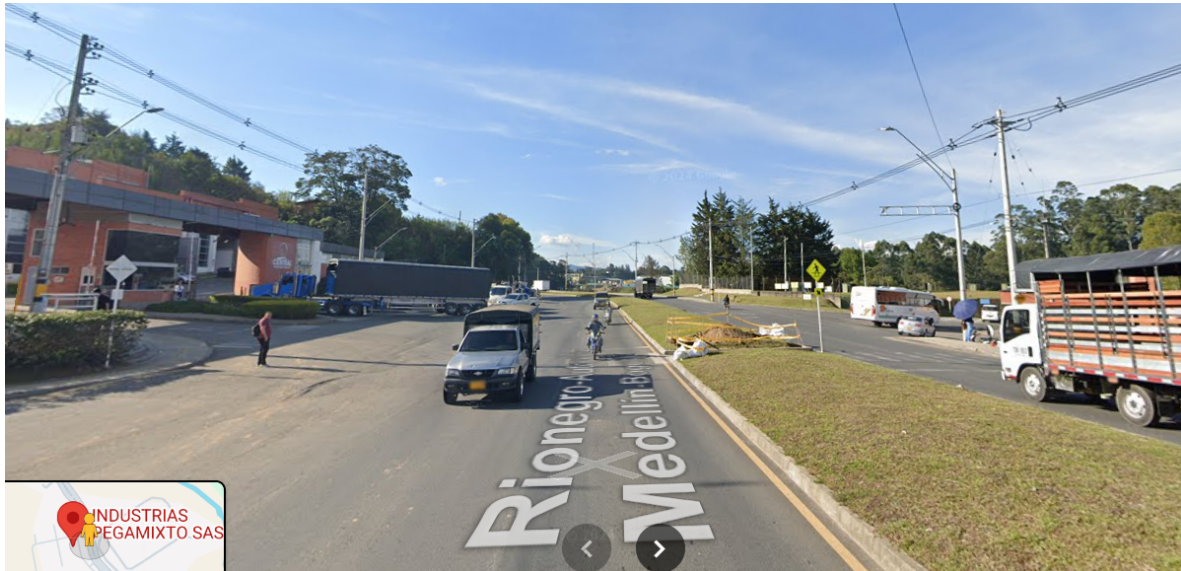
<b>D</b> E B I L I D A D E S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poca consciencia de parte de los operarios frente a la importancia del calentamiento y las pausas.</li> <li>• Falta de disposición de los operarios al momento de parar la labor para realizar las pausas activas o pasivas.</li> </ul>	<b>O</b> P O R T U N I D A D E S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear hábitos de autocuidado desde la actividad física hacia el entorno laboral.</li> <li>• Generar espacios de interacción y descanso que aporten al bienestar de los operarios.</li> <li>• Impactar la vida laboral de los operarios de forma positiva proporcionando bienestar a través de la actividad física.</li> </ul>
<b>F</b> O R T A L E Z A S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interés de aprender e implementar actividades de calentamiento y pausas activas o pasivas.</li> <li>• Implementación de medidas de seguridad, espacios adecuados y charlas sobre seguridad y salud dentro de la empresa.</li> <li>• Espacio de trabajo señalizado, labores bien distribuidas y poco riesgo al realizar su labor.</li> </ul>	<b>A</b> M E N A Z A S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesgo por movimientos repetitivos, cargas, poco uso de elementos de protección, riesgos al utilizar las máquinas.</li> <li>• Ausentismo por lesiones o afectaciones de salud a causa de accidentes o movimientos a la hora de realizar su trabajo.</li> </ul>

## 2. Conocimiento del entorno

La empresa está ubicada dentro de Central de empresas y rodeada de empresas de producción, zona industrial principal de Rionegro, no hay colegios ni espacios deportivos cerca.

La empresa Pegamixto está ubicada en Central de empresas y negocios, conexión directa a carretera hacia Rionegro y hacia autopista Medellín – Bogotá, al frente de la nacional de chocolates y en zona industrial, a su alrededor se encuentran empresas reconocidas tales como: Pintuco, Postobón, Cornare, Cámara de

comercio y Parque empresarial (bodegas). Cerca hay dos estaciones de gasolina Primax.



### **3. Situación general de la organización**

La empresa cuenta con instalaciones adecuadas, tienen buen espacio para desplazarse, para los vehículos de carga y los operarios, la oficina es cómoda y segura, en la parte de compras y ventas es muy estable ya que casi siempre manejan los mismos proveedores y los mismos clientes; sus empleados son muy estables por lo cual tiene poca rotación de personal; su ambiente laboral es sano y agradable.

Realizan capacitaciones de seguridad y salud en el trabajo, manejo de máquinas e implementos de seguridad.

No cuenta con actividades de calentamiento, pausas activas o pasivas y tampoco guía de posturas, sólo se han dado charlas sobre algunas posturas específicas.

### **4. Variables intervinientes**

**Fichas Rae**

FICHA RAE -	
Resumen Analítico Especializado (RAE)	
Tipo de documento	Artículo científico
Tema	Activación física en trabajadores de la construcción
Autor	Holmström, E. & Ahlborg, B.
Origen	Suecia
Fuente	Journal of Occupational Rehabilitation (PubMed)
Año	2005
Resumen	El estudio analizó los efectos de un programa de ejercicios de calentamiento de 10 minutos al comenzar la jornada laboral, aplicado durante tres meses a trabajadores de la construcción. Los resultados mostraron una mejora significativa en la flexibilidad de la columna lumbar y torácica, así como en la movilidad de los músculos de las piernas, lo cual reduce el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
Problema de Investigación	¿La práctica regular de ejercicios breves de calentamiento al inicio de la jornada laboral mejora la condición física y previene lesiones en trabajadores de la construcción?
Conceptos Principales	Calentamiento laboral, prevención de lesiones, ergonomía, condición física, salud ocupacional.
Metodología	Estudio longitudinal experimental con grupo de intervención. Se evaluaron parámetros de flexibilidad y movilidad antes y después de tres meses de rutina diaria.
Conclusiones	El programa matutino de ejercicios mejora la condición física general y puede servir como herramienta preventiva en entornos laborales exigentes como la construcción.
Justificación	Dado el alto índice de lesiones musculoesqueléticas en trabajos pesados, esta propuesta evidencia que una intervención sencilla puede tener impactos significativos en la salud de los trabajadores.

FICHA RAE -	
Resumen Analítico Especializado (RAE)	
Tipo de documento	Revisión sistemática
Tema	Efectividad de las intervenciones de calentamiento en la prevención de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo
Autor	Chen, X., Coombes, B.K., Sjøgaard, G., Jun, D., O'Leary, S., Johnston, V.
Origen	Internacional
Fuente	BMJ Open
Año	2023
Resumen	Esta revisión sistemática evaluó la evidencia disponible sobre la efectividad de las intervenciones de calentamiento implementadas en el lugar de trabajo para prevenir trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TME) y mejorar funciones físicas y psicosociales en los trabajadores. Los resultados indicaron que las intervenciones de calentamiento pueden tener efectos positivos en la reducción de TME y en la mejora de funciones físicas y psicosociales, aunque se necesita más investigación para confirmar estos hallazgos.

Problema de Investigación	¿Las intervenciones de calentamiento en el lugar de trabajo son efectivas para prevenir trastornos musculoesqueléticos y mejorar las funciones físicas y psicosociales de los trabajadores?
Conceptos Principales	Calentamiento, trastornos musculoesqueléticos, funciones físicas, funciones psicosociales, salud ocupacional.
Metodología	Revisión sistemática de estudios controlados aleatorizados y no aleatorizados que investigaron intervenciones de calentamiento en el lugar de trabajo y sus efectos en TME y funciones físicas y psicosociales.
Conclusiones	Las intervenciones de calentamiento en el lugar de trabajo pueden ser beneficiosas para reducir TME y mejorar funciones físicas y psicosociales en los trabajadores; sin embargo, se requiere más investigación para establecer conclusiones definitivas.
Justificación	Dado el impacto significativo de los TME en la salud y productividad de los trabajadores, es esencial identificar y promover intervenciones efectivas, como los programas de calentamiento, para mejorar el bienestar y el rendimiento laboral.

FICHA RAE -	
Resumen Analítico Especializado (RAE)	
Tipo de documento	Estudio piloto longitudinal controlado
Tema	Entrenamiento neuromuscular en trabajadores de la construcción
Autor	Faude, O., Donath, L., Bopp, M., & Roth, R.
Origen	Suiza
Fuente	International Archives of Occupational and Environmental Health
Año	2015
Resumen	Este estudio examinó los efectos de un programa de entrenamiento neuromuscular de 15 minutos diarios, aplicado durante 13 semanas, sobre el equilibrio y la fuerza funcional en obreros de la construcción. Los resultados mostraron mejoras significativas en el equilibrio estático y dinámico, lo que sugiere una posible reducción en el riesgo de caídas y lesiones laborales.
Problema de Investigación	¿Puede un programa diario de entrenamiento neuromuscular corto mejorar el equilibrio y la estabilidad de los trabajadores de la construcción y reducir el riesgo de accidentes?
Conceptos Principales	Entrenamiento neuromuscular, equilibrio, prevención de caídas, ergonomía, salud laboral.
Metodología	Estudio piloto con grupo experimental y control. Se midieron variables físicas antes y después del programa de intervención aplicado durante tres meses.
Conclusiones	El entrenamiento diario de 15 minutos mejora las habilidades neuromusculares, lo que podría reducir lesiones en trabajadores de alto riesgo como los de la construcción.
Justificación	Los trabajos de construcción implican riesgos físicos altos, y este tipo de intervención demuestra ser una opción accesible y eficaz para mejorar el rendimiento físico y la seguridad.

FICHA RAE -	
Resumen Analítico Especializado (RAE)	
Tipo de documento	Revisión crítica
Tema	Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo en la construcción y soluciones prácticas
Autor	Yuan, L., Borchardt, J.G., & Choi, S.D.
Origen	Estados Unidos
Fuente	Journal of Civil Engineering and Management
Año	2014
Resumen	Este artículo presenta un análisis crítico sobre los trastornos musculoesqueléticos (TME) más comunes en el sector de la construcción, proponiendo soluciones prácticas como el rediseño ergonómico de tareas y programas de estiramiento y calentamiento. Se destaca la necesidad de implementar rutinas físicas breves antes del inicio de la jornada para prevenir lesiones y aumentar la productividad.
Problema de Investigación	¿Qué soluciones prácticas pueden implementarse en la industria de la construcción para prevenir TME en los trabajadores?
Conceptos Principales	Trastornos musculoesqueléticos, prevención, ergonomía, calentamiento laboral, salud ocupacional.
Metodología	Revisión de literatura especializada y análisis crítico de estudios de casos sobre lesiones laborales y programas de prevención.
Conclusiones	La implementación de programas simples de estiramiento y calentamiento, junto con medidas ergonómicas, puede reducir significativamente los TME en obreros de la construcción.
Justificación	Dado el alto impacto económico y humano de las lesiones laborales, es crucial identificar medidas preventivas efectivas. Esta revisión respalda la activación física como una de ellas.

FICHA RAE -	
Resumen Analítico Especializado (RAE)	
Tipo de documento	Protocolo de ensayo clínico aleatorizado
Tema	Prevención de caídas mediante ejercicios de equilibrio y fuerza en adultos mayores
Autor	Gschwind, Y.J., Kressig, R.W., Lacroix, A., Muehlbauer, T., Pfenninger, B., & Granacher, U.
Origen	Suiza
Fuente	Journal of Civil Engineering and Management
Año	2013

Resumen	Este protocolo presenta un programa de ejercicios basado en evidencia para adultos mayores, enfocado en mejorar el equilibrio, la fuerza muscular y la salud psicosocial. Aunque dirigido a personas mayores, su estructura y beneficios son extrapolables a trabajadores con demandas físicas elevadas, como los obreros, especialmente en lo referente a prevención de caídas y mantenimiento de capacidades funcionales.
Problema de Investigación	¿Un programa estructurado de ejercicios puede mejorar el equilibrio, la fuerza y el bienestar psicosocial, reduciendo el riesgo de caídas?
Conceptos Principales	Prevención de caídas, equilibrio, fuerza muscular, salud psicosocial, ejercicio funcional.
Metodología	Ensayo clínico aleatorizado con intervención multicomponente basada en ejercicios funcionales, aplicado durante 12 semanas. Evaluaciones pre y post intervención.
Conclusiones	Los programas de ejercicio estructurado pueden mejorar de forma significativa la estabilidad, la fuerza y el bienestar mental, aportando beneficios relevantes en contextos laborales con alto riesgo físico.
Justificación	Este tipo de intervenciones puede adaptarse al contexto laboral de los obreros para mejorar la seguridad y prevenir lesiones por desequilibrio o debilidad muscular.

- **Leyes y normatividad**

La empresa según su actividad económica se identifica y clasifica como “Fabricación de otros productos químicos n.c.p. y código CIIU 2029”.

***Leyes que aplican a la empresa para su seguridad y control:***

Ley / Norma	Ámbito	Requisitos clave	Entidad Responsable
Ley 99 de 1993	Ambiental general	Licencia ambiental, estudios de impacto, prevención y compensación ambiental	MinAmbiente / Autoridades Ambientales
Decreto 1076 de 2015	Gestión ambiental específica	Manejo de residuos (RESPEL), control de vertimientos, emisiones, permisos de captación y uso del suelo	ANLA, CARs, MinAmbiente
Decreto 1496 de 2018	Etiquetado y clasificación química	Aplicación del SGA/GHS: etiquetado, HDS, capacitación a trabajadores	MinSalud, MinTrabajo, MinAmbiente
NTC (Normas Técnicas Colombianas)	Calidad y seguridad del producto	Cumplimiento de normas como NTC 4435 (mezclas químicas) y otras aplicables al sector construcción	ICONTEC

Decreto 1072 de 2015	Seguridad y salud en el trabajo	Implementación del SG-SST, evaluación de riesgos químicos, formación en manejo seguro	MinTrabajo
Decreto 1609 de 2002	Transporte de sustancias peligrosas	Rotulado de transporte, hojas de seguridad, vehículos habilitados, plan de contingencia	MinTransporte, Policía, ANM
Ley 1566 de 2012	Seguridad química general	Sustitución de químicos peligrosos, gestión integral de sustancias, responsabilidad del productor	MinSalud, MinAmbiente, MinTrabajo
INVIMA / ICA (según producto)	Registro sanitario o agroquímico	Registro de productos con impacto en salud o medio rural	INVIMA (salud), ICA (uso agrícola)

### ● **Recurso humano para el proyecto**

Estudiantes creadores del proyecto:

Valentina Vicaño Metaute – estudiante de profesional en deporte

Daniel Londoño Amaya – estudiante de profesional en deporte

Su rol será de profesores y capacitadores, realizarán la planeación de las actividades y llevarán a cabo la dirigirán las actividades de calentamiento, pausas activas y pasivas, capacitación sobre posturas.

Podrán ser apoyados por la encargada de Seguridad y salud en el trabajo de la empresa Pegamixto.

### ● **Materiales para el proyecto (inventario)**

La empresa trabaja con químicos y materiales de construcción, vehículos de carga y protecciones para los obreros y operarios, por lo cual los implementos a utilizar serán facilitados por los encargados del proyecto.

**Para el proyecto se incluyen materiales deportivos:**

- ✓ Plátanos
- ✓ Bandas elásticas

Se podrán utilizar diferentes materiales según se planee la actividad.

- **Infraestructura (física y tecnología)**

Es una bodega de dos niveles, más área de oficinas, tercer nivel. Primer nivel: Materia prima y productos terminados (costado derecho) máquina que desarrolla los pegantes (costado izquierdo) Segundo nivel: se desarrollan las boquillas (lechada, bolsas desde una libra hasta 5 kg), zona de almacenamiento de empaques, locker, cocineta y comedor.

### **Tecnología para la producción y el transporte:**

- Camión NKR2
- Monta carga
- Maquina tolva
- Maquina Concretadora
- Maquina Selladora
- Maquina Cosedora

## **5. Modalidad del proyecto**

### **La actividad física**

“se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía, incluyendo actividades realizadas durante el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre”.  
(Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## **6. Naturaleza del proyecto**

### **Enfoque Empresarial**

La **intervención de actividad física en el ámbito empresarial** se refiere a la implementación de programas estructurados dentro del entorno laboral que promueven la práctica regular de ejercicio físico con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y el rendimiento de los trabajadores, así como reducir el ausentismo y los costos asociados a enfermedades laborales. (Guerrero-Garzón, 2020).

Guerrero-Garzón, J. F. (2020). *Promoción de la actividad física en el entorno laboral: Una estrategia para la salud y la productividad*. Revista Ciencias de la Salud, 18(3), 1-12. <https://doi.org/10.12804/revsalud18.03.2020.01>



## **7. Población**

**Usuaría:** Obreros y operarios entre los 18 y 60 años de edad que trabajan en la empresa Industrias Pegamixto S.A.S

**Beneficiada:** Organización, empresa Industrias Pegamixto S.A.S

**Impactada:** Operarios industria de producción para la construcción Pegamixto S.A.S.

## **8. Rasgos y tipología de la población**

**Sexo:** Hombres

**Edades:** 18 a 60 años.

**Contexto social:** en general son hombres dedicados al trabajo desde jóvenes y con poco alcance académico, la mayoría son viven en Rionegro, Antioquia.

**Estilo de vida actual:** se dedican a su trabajo ya sus familias, tiene largas jornadas y están activos la mayor parte del tiempo de su labor.

**Condición física:** la mayoría de los obreros de la empresa no realizan actividad física, ejercicio físico o deporte, son sedentarios.

## **9. Características de identidad del proyecto**

**Sexo:** Masculino

**Rango de edad:** de 18 a 60 años.

**Horarios:** 6:00 am a 6:20 am

**Días:** lunes, miércoles y viernes.

**Intervención:** charlas, capacitaciones, evaluación postural, activación, pausas activas.

**Lugar:** zona libre de la empresa Pegamixto, determinada para la actividad.

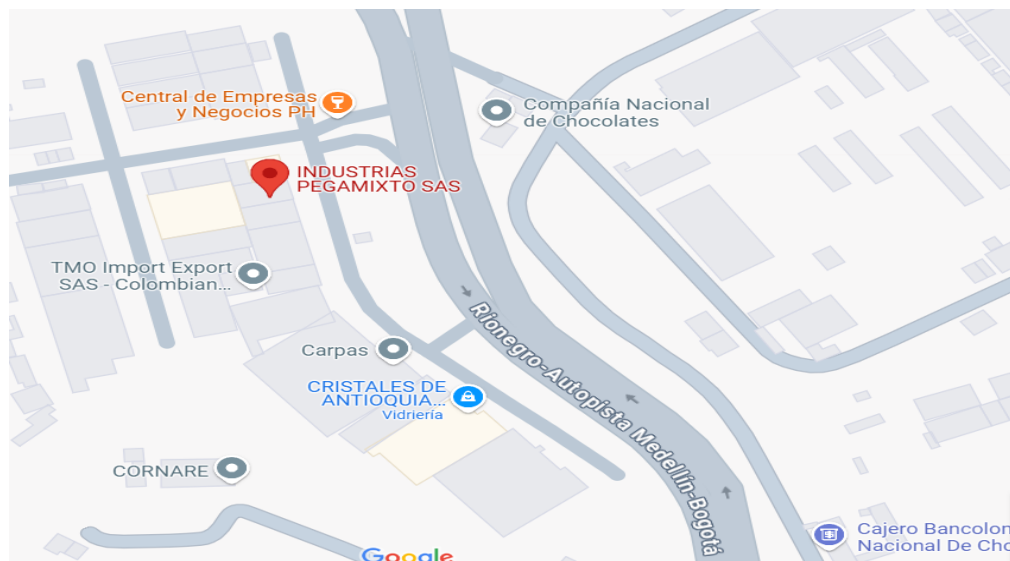
**Cantidad de población a intervenir:** Entre 6 y 10 operarios.

## 10. Lugar:

La empresa Pegamixto está ubicada en Central de empresas y negocios, conexión directa a carretera hacia Rionegro y hacia autopista Medellín – Bogotá.

### Industrias Pega Mixto S A S

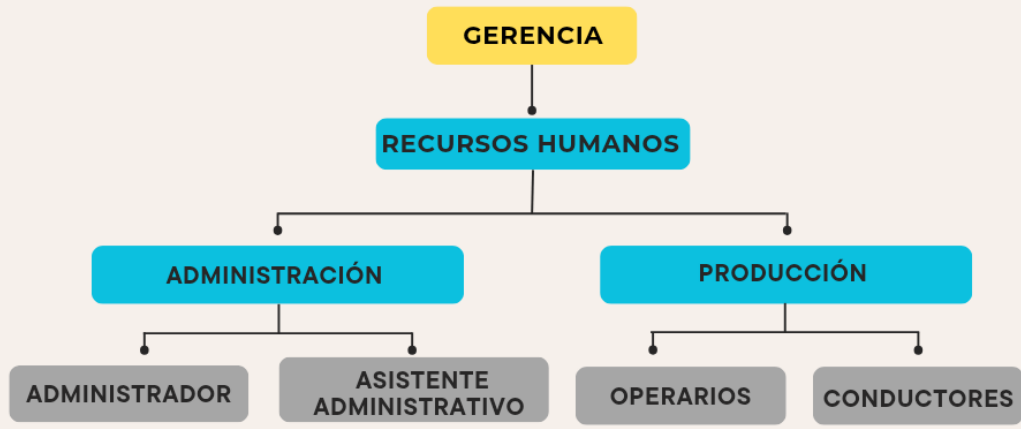
Razón Social	Industrias Pega Mixto S A S
Teléfono	3108205243
Ciudad	RIONEGRO
Departamento	ANTIOQUIA
Dirección Actual	VIA BELEN FRENTE A LA NACIONAL DE CHOCOLATES BODEGA 2 KM 2 <a href="#">Cómo llegar</a> <a href="#">Ver Mapa</a>
NIT	<a href="#">9006406151</a>
Actividad	Fabricacion de otros productos quimicos n c p
Forma Jurídica	SOCIEDAD POR ACCIONES SIMPLIFICADA



## 11. Estructura organizacional

La empresa tiene un organigrama básico. La realización del proyecto se realizará con el área de recursos humanos y llegando a impactar al área de producción. Los colaboradores del proyecto trabajan en conjunto con las intervenciones de seguridad y salud en el trabajo buscando el bienestar de los operarios y conductores de la empresa.

# Organigrama



PEGAMIXTO S.A.S