



INPEC



**ESTUDIO PILOTO SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN
DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO
AERÓBICO SOBRE EL PERFIL DE ESTADOS DE
ÁNIMO DE LOS TRABAJADORES DE LA EPN**

ADDA LUZ MARTINEZ GUZMAN

ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

2024



Título del Documento
ESTUDIO PILOTO SOBRE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO SOBRE EL PERFIL DE ESTADOS DE ÁNIMO DE LOS TRABAJADORES DE LA EPN
Resumen (no mayor a 350 palabras)
<p>En la actualidad, se han implementado diferentes prácticas que permiten el desarrollo de ejercicio físico en diferentes espacios de la cotidianidad. Uno de estos espacios son los ambientes laborales, donde se han creado actividades como las pausas activas, así como competencias deportivas entre los trabajadores.</p> <p>De esta manera se puede implementar un programa de ejercicio físico de base aeróbica en donde se pueda revisar los efectos sobre el perfil de estados de ánimo de los trabajadores de la EPN.</p>
Palabras Clave.
Perfil de estados de ánimo, ejercicio físico aeróbico, condición física, niveles de actividad física, neurotransmisores.
Introducción
<p>Una de las herramientas que brindan posibilidades de construcción de entornos laborales saludables es la del ejercicio físico, que por lo menos en el contexto laboral colombiano, a través de las pausas activas y de las jornadas de gimnasia laboral, brinda espacios a los trabajadores de la EPN para construir un estado de salud adecuado.</p> <p>Esto se puede hacer brindando los espacios para el poder mantener rutinas de descanso, así como de ejercicio, esto con el fin de que el estudiante pueda desconectarse de la cotidianidad, permitiéndole poder generar un buen estado de salud general.</p> <p>Por lo tanto, hay una estrecha relación entre la actividad física/ejercicio físico y la salud de las personas que lo practican, tanto física como mentalmente. Esto se demuestra en diversos estudios, donde se manifiesta que la práctica constante o regular de algún tipo de actividad física produce, desde un muy buen estado físico hasta un muy buen estado de ánimo, incrementando la autoconfianza de cada trabajador, brindando sensaciones de tranquilidad y bienestar y mejorando las funciones mentales y cognitivas.</p> <p>De igual forma, se ha comprobado con diversos estudios hechos al respecto, que la realización de actividad o ejercicio físico ayuda a controlar y/o disminuir el peso y la cantidad de masa grasa de las personas que lo practican (no solo en el contexto laboral, sino en cualquier otro contexto), teniendo en cuenta que el sobrepeso en la población adulta joven, adulta de edad media y adulta mayor a nivel mundial, se encuentra en el 32% y la obesidad en el 14%, teniendo una relación estrecha con la tasa de mortalidad por</p>

enfermedades del sistema cardiovascular, llegando a 109.3 por cada cien mil habitantes (Marín y Aun, 2010).

La elaboración de este DOCUMENTO DE TRABAJO (WORKING PAPER) se da en cumplimiento a la exigencia contractual con la Escuela y se acoge a los Criterios establecidos en este formato previamente diseñado por el Contratante.

Metodología

El diseño del estudio es de tipo Cuasi- experimental, donde se puede implementar un programa de ejercicio físico aeróbico, el cual ha sido previamente diseñado para tal fin, implementado en trabajadores del área administrativa de la EPN que se pueden vincular de forma voluntaria.

Desarrollo/ análisis / resultados / argumentación/ discusión

Este estudio se puede realizar en un mes para demostrar que no solo puede haber cambios físicos sino también mentales ya que al realizar actividad física se activan las células de cerebro y de esta manera producir más cantidades de células neurotrópicas y a su vez crear mayor conexión entre las distintas áreas del cerebro, donde el posible resultado será un cerebro con mayor o mejor funcionamiento, una mejor memoria y sobre todo un mejor estado de ánimo. (Insua, 2003).

Conclusiones

Se puede concluir que con la realización de este estudio se podrá observar a corto plazo las mejorías de los trabajadores de la EPN, con respecto a la actividad física y mental aumentando las neurotransmisiones del cerebro.

También se puede observar los cambios corporales y la disminución de la fatiga, depresión, colera y confusión y así poder mantener un entorno laboral y emocional saludable.

Bibliografía

1. OMS. (Marzo de 2017). Organización Mundial de la Salud. Recuperado en Marzo de 2017, de <http://www.who.int>
2. MINSALUD. (Marzo de 2017). Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado en Marzo de 2017, de <http://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx>
3. Reigal Garrido, R.E., & Videra García, A. (2013). The effects of a physical activity session on mood states. Revista Internacional de Medicina Y Ciencias de La Actividad Física Y Del Deporte, 13, 10 – 16. Retrieved from

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4541272&info=resumen&idioma=ENG>

4. Sánchez, M. P., Aparicio, M. E. & Dresch, V. (2006). Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercebida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicothema*, 18(3), 584-590