

Hábitos y estilos de vida saludable en la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S

Sandra Liliana Montealegre león

Diana Bolena Trujillo Cuellar

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Sede virtual y a distancia

Facultad de ciencias empresariales

Programa administración en salud ocupacional

Neiva Huila

2022

Hábitos y estilos de vida saludable en la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S

Sandra Liliana Montealegre leon

Diana Bolena Trujillo Cuellar

Documento resultado del trabajo de grado para optar por el título de Administrador en
Salud Ocupacional

Director: CLAUDIA PATRICIA ORTIZ DELGADO

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Sede virtual y a distancia

Facultad de ciencias empresariales

Programa administración en salud ocupacional

Neiva Huila

2022

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedicamos a nuestras familias, quienes con su amor y apoyo incondicional nos han permitido soñar y cumplir cada uno de mis objetivos; a ellos, les debemos lo que somos y lo que hemos logrado, por eso, esta dedicatoria es especialmente para nuestros abuelos, padres, hermanos y mi hija que han sido una fuente importante de cariño, admiración y orgullo.

Agradecimientos

Agradecemos, en primer lugar, a nuestra directora, porque gracias a sus conocimientos y experiencia en el área logramos tener un acompañamiento y asesoramiento adecuado para reconocer las virtudes de la investigación y aprovecharlas para presentar unos resultados favorables y pertinentes.

Asimismo, a nuestros familiares, amigos y conocidos, porque nos han impulsado a seguir adelante, porque celebran nuestras victorias y nos apoyan en esos momentos donde creemos no encontrarle sentido a nuestro camino; gracias a ustedes, hemos tomado las mejores decisiones y seguimos creciendo personal y profesionalmente.

Finalmente, agradecerle a Dios, porque nos ha bendecido a diario y nos ha guiado a lo largo de nuestras vidas para tener la sabiduría y paciencia en cada una de nuestras acciones, decisiones y metas que nos hemos propuesto.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	12
1.1. Árbol de problema	12
1.2. Descripción del problema.....	13
1.3. Formulación o pregunta problema.....	15
2. Objetivo.....	16
2.1. Objetivo general.....	16
2.2. Objetivos específicos	16
3. Justificación.....	17
4. Marco de referencia	19
4.1. Marco contextual organizacional.....	19
4.2. Marco teórico y conceptual.....	23
4.2.1. Salud.....	23
4.2.2. Actividad física	25
4.2.3. Estilos de vida saludable.....	25
5.3. Marco legal.....	27
5.4. Marco investigativo	29
6. Metodología.....	34
6.1. Enfoque y alcance de la investigación	34
6.2. Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.....	34
6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos.	35
6.4 Técnica e instrumento	36

7.	Resultados	36
7.1.	Aspectos sociodemográficos	37
7.2.	Diagnóstico de los hábitos y estilos de vida saludable	38
7.3	Medidas de intervención	45
8.	Presupuesto.....	45
9.	Conclusiones.....	48
10.	Recomendaciones	50
11.	Anexo	51
11.1.	Anexo A. Actividad.....	51
12.	Referencias	59

Listado de Figuras

Figura 1 Árbol de problema	12
Figura 2. Logo empresarial	Error! Bookmark not defined.
Figura 3. Ubicación Geográfica centro de producción N°1 Juncal Huila	Error! Bookmark not defined.
Figura 4. Ubicación Geográfica centro de producción N°2 Represa de Betania Huila	Error! Bookmark not defined.
Figura 5. Ubicación Geográfica centro de producción N°2 Represa de Prado Tolima	Error! Bookmark not defined.
Figura 6. Organigrama.....	Error! Bookmark not defined.

Listado de Tablas

Tabla 1. Generalidades de la empresa de la empresa	19
Tabla 2. Cuadro resumen de objetivos	34
Tabla 3. Aspecto sociodemográfico	37
Tabla 4. Aspecto estado de salud	38
Tabla 5. Aspecto actividad física	40
Tabla 6. Aspecto tabaco, alcohol y drogas	42
Tabla 7. Aspecto hábitos alimenticios	43
Tabla 8. Aspecto conducta sexual	44
Tabla 9. Represa de Betania, la cual cuenta con 14 colaboradores.....	46
Tabla 10. Lagos juncal con 5 colaboradores.....	46
Tabla 11. Lagos Cortijo, con 4 colaboradores	46
Tabla 12. Área administrativa, con 11 colaboradores	47
Tabla 13. Represa de prado con 7 colaboradores.....	47
Tabla 14. Total de gastos generados para la aplicación de la semana de la salud	47

Resumen

Introducción. Reconociendo que la empresa Caracolí S.A.S. es una organización que presenta algunas falencias o debilidades en materia de seguridad y salud en el trabajo, específicamente con la promoción de la vida saludable de sus trabajadores, siendo esto una necesidad a nivel organizacional para potenciar el bienestar de los mismo, se desarrolla la presente investigación con el **Objetivo** de diseñar un programa de hábitos y Estilo de vida saludable en la empresa Piscícola Caracolí SAS en el Municipio de Rivera - Huila. **Metodología.** Para ello, se establece una metodología en la que se implementa el cuestionario de estilos de vida saludable que evalúa los aspectos de estado de salud, actividad física, tabaco-alcohol-drogas, hábitos alimenticios y conductas sexuales, siendo esto un estudio con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo **Resultados.** Y se encontró que los factores determinantes que influyen en el estilo de vida de los trabajadores de la empresa Piscícola El Caracolí SAS son los relacionados con la actividad física, el estado de salud, la alimentación, las conductas sexuales y el consumo de tabaco, alcohol o drogas, ya que estas, en mayor o menor grado, influyen significativamente en el bienestar y salud del personal; dentro de los cuales, la mayoría del personal son hombres (33), con edades entre los 18 a 25 años, que son creyente pero no practicantes de la religión; lo que pone en contraste que la proporción de mujeres es significativamente inferior (8) y estas la mayoría se encuentran dentro del mismo rango de edad de los hombres, así como en la postura religiosa. **Conclusiones.** Se lograron identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S. Se pudo diagnosticar el estado de hábitos saludables en los aspectos como el estado de salud, la actividad física, los niveles de autoestima y estrés, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Se lograron establecer por medio del diseño de un programa sobre esta temática, que permite no solo sensibilizar a los trabajadores de la empresa,

sino que proporciona información adecuada para que puedan comenzar a transformar sus prácticas de riesgo, en factores protectores de su salud integral.

Palabras Clave. Vida saludable, estilo de vida, hábitos, salud ocupacional

Introducción

Dentro de las organizaciones se llevan a cabo diferentes acciones y operaciones relacionadas con el cumplimiento de metas y responsabilidades de acuerdo a los cargos que ocupa cada uno de los miembros del personal de la misma, teniendo en cuenta que estos son los encargados de darle funcionamiento y utilidad a la empresa, para que puedan comercializar sus productos o servicios a unos clientes en particular.

En este sentido, estos trabajadores se encuentran expuestos a diferentes condiciones y situaciones que pueden afectar su bienestar y salud, por ejemplo, cuando no se alimentan bien, tienen malos hábitos de sueño, no se hidratan, no realizan actividad física, entre otras cosas, las cuales influyen directamente sobre su rendimiento en el lugar de trabajo.

De este modo, comprendiendo este problema y necesidad, se ha tomado la empresa Piscícola Caracolí SAS y al conjunto de trabajadores que la conforman, para diseñar un programa de hábitos y estilos de vida saludable, de forma que esto impacte positivamente en los mismos y les permita tomar una actitud de cuidado sobre su bienestar.

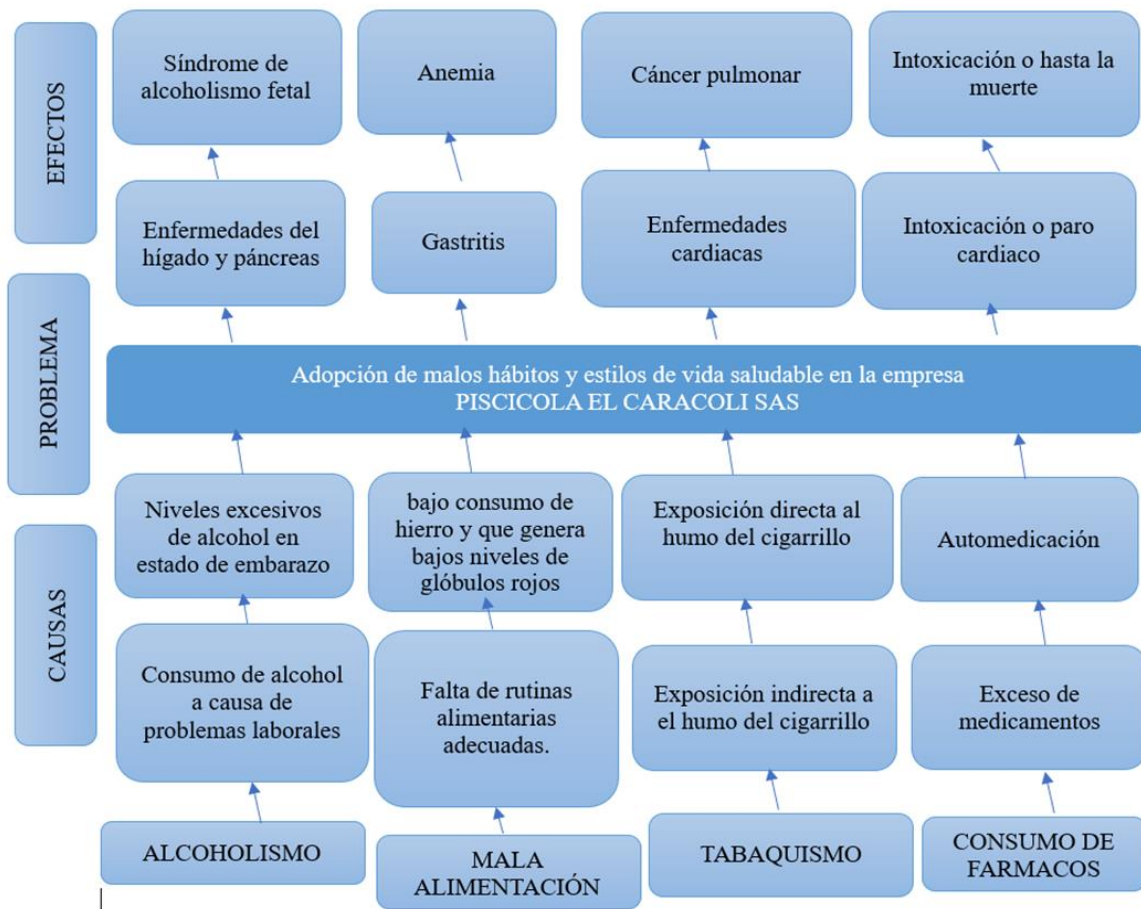
Es por esto que en el presente estudio, se encontrarán los diferentes elementos conceptuales y teóricos como el planteamiento del problema, objetivos, justificación, hipótesis y marco de referencia, para comprender a profundidad la problemática que está aconteciendo en la empresa; y a su vez, se encuentran los aspectos metodológicos que dieron lugar al proceso de recolección de datos, para finalmente presentar los resultados, conclusiones y recomendaciones, con relación a los objetivos establecidos para la investigación.

1. Problema

1.1. Árbol de problema

Figura 1

Árbol de problema



Fuente. elaboración propia

1.2. Descripción del problema

En la actualidad e incluso históricamente, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial es la garantía de la salud en la que, a medida que la industria y el desarrollo van evolucionando, a la par se van desarrollando diversos hábitos que van acorde a las situaciones o condiciones de vida de cada individuo, por lo que, en el contexto laboral, estos varían si la persona se encuentra o no trabajando, desconociendo las implicaciones y afectaciones que esto trae para su bienestar.

De esta forma, se ha identificado que las personas corren en contra del tiempo y no recuerdan u omiten la importancia de cuidar su salud física y mental, ya que esto le ayuda a la obtención de un equilibrio que se logra practicando buenos hábitos alimenticios, por ejemplo, con la práctica de deportes promueve el bienestar.

En este orden de ideas, se ha encontrado que el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), desde el programa de hábitos y estilos de vida saludable se convierte de vital importancia para las empresas cuando es evaluado y aplicado, porque genera una variedad de beneficios a nivel organizacional, así como para cada uno de los trabajadores.

Pero, frente a esto, se cuenta con la debilidad de la misma, ya que desde el sector acuícola hay un alto desconocimiento sobre estos programas que garantizan el bienestar del personal; o, por otra parte, no se les otorga la importancia que merecen, por lo tanto, los directivos como los trabajadores de las empresas piscícolas terminan olvidando las enfermedades que surgen con el transcurrir del tiempo y los problemas que esto puede conllevar para la organización, como lo son la obesidad, el sobrepeso, la diabetes, la aterosclerosis, cardiopatías, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, entre otras que se clasifican como crónicas y degenerativas (Dolores, 2021).

De esta forma, las empresas se han enfocado especialmente en generar ingresos o como generalmente se dice, en producir en cantidad o en masa y dejan a un lado la importancia de cuidar la salud de los colaboradores los cuales son el pilar para la cadena de producción, por lo que, si estos son descuidados y poco atendidos sobre su salud, la productividad, desempeño y efectividad de los mismos se puede ver reducida y afectada; y por lo tanto, se puede estar perjudicando la comercialización de los productos.

Es por esto que, de acuerdo con un estudio publicado por la Organización Internacional del Trabajo (2005), “la mala alimentación en áreas laborales causa pérdidas de hasta un 20% en la productividad”, de modo que, los resultados arrojados demuestran que la mayor parte de empleados con este tipo de deficiencias sufre de enfermedades como la desnutrición y la obesidad.

Además, señalan que son pocos los trabajadores que están contentos con sus comidas, de modo que este tipo de juicio está relacionado con otro tipo de falencias como la moral, la seguridad, la productividad y las metas a largo plazo; esto quiere decir que, la mayor parte de los entrevistados con malos hábitos alimenticios tienen estas cualidades poco trabajadas o ausentes (Organización Internacional del Trabajo, 2005).

Es así como se entiende la importancia de implementar el programa de hábitos y estilos de vida saludable para la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S, porque con ello se puede permitir que los trabajadores realicen sus diferentes funciones y sus cargos de manera eficaz y eficiente, que estén más satisfechos con su trabajo, que lo encuentren como un entorno que les aporta en su desarrollo y realización personal, así como permite que estos individuos puedan gestionar con facilidad las situaciones de estrés, de modo que puedan superarlas tanto individualmente como en equipo (Universidad Mariana, 2018).

En este programa se podrá brindar una construcción, verificación y aporte para la empresa Piscícola el Caracolí SAS donde se ayudará a sensibilizar sobre los riesgos de los trabajadores, el bienestar emocional ayudando a un equilibrio mental que beneficia tanto al empleado por temas de salud como al empleador por temas de productividad, que se convierta en herramientas esenciales para ayudar a los trabajadores en su vida cotidiana. Concientizando y promoviendo a la mejora de una calidad de vida y clima organizacional al personal laboral logrando cambios y un impacto social.

1.3. Formulación o pregunta problema

¿Cuáles son los factores determinantes que influyen en el estilo de vida de los trabajadores de la empresa PISCÍCOLA EL CARACOLÍ SAS?

2. Objetivo

2.1. Objetivo general

Diseñar un programa de hábitos y Estilo de vida saludable en la empresa Piscícola Caracolí SAS en el Municipio de Rivera - Huila.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S.
- Diagnosticar el estado de hábitos saludables de los trabajadores de la empresa Piscícola Caracolí S.A.S.
- Establecer medidas de promoción de los hábitos y estilos de vida saludable de los trabajadores.

3. Justificación

Según el Institucional Nacional de la Salud, la promoción y prevención del SST va encaminado en los entornos laborales el cual se aplica en el programa de hábitos y estilos de vida saludable creando una estrategia que busca promover e incentivar en el contexto laboral, la realización de actividades para que los trabajadores puedan reconocer la importancia de su salud y bienestar integral tanto para su calidad de vida, como para su desempeño laboral.

Es por esto que, la presente investigación es valiosa e importante, porque apoya a la empresa Piscícola El Caracolí SAS para que mejore sus estrategias y acciones sobre los empleados y estos reevalúen el valor de implementar programas organizacionales que vayan más allá del cumplimiento y seguimiento sobre las operaciones que realiza cada uno de acuerdo a su cargo.

De este modo, se aporta al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en la empresa, al desarrollarse espacios de sensibilización a los empleados para que adquieran buenos hábitos y estilos de vida saludable dentro de su entorno tanto laboral y personal el cual permitirá que los trabajadores realicen sus funciones de manera más efectiva.

Por ello, a nivel organizacional se aporta con el mejoramiento de áreas las cuales son posiblemente afectadas por los malos hábitos adquiridos por el personal de la empresa, contribuyendo de una manera significativa a que se logre implementar la documentación necesaria.

Asimismo, en lo económico ayudará a la empresa Piscícola El Caracolí SAS a la reducción de costos implementando el diseño del programa con el que mitigarán riesgos de enfermedades asociadas a los malos hábitos de vida saludable y promoverán el cuidado de sus trabajadores.

Igualmente, aporta socialmente porque se enfoca directamente en los colaboradores de la empresa, y al mismo tiempo se puede brindar una proyección a largo plazo con la cual por medio de las herramientas y/o insumos utilizados, se pueda identificar cuáles son las causas más relevantes que conllevan a que se adquieran malos estilos de vida y con ello se puedan brindar soluciones como por ejemplo la contratación y valoración de nutricionistas que finalmente ayude a la obtención de resultados positivos que posiblemente brindaran beneficios como, mejor disposición y mayor productividad.

Finalmente, en la dimensión ambiental, se promoverá la concientización ambiental para los trabajadores, a través del programa que ayudará a incentivar pequeños actos para un entorno más saludable y puedan cuidar de los recursos que les aporta el ambiente, desde la sustentabilidad; ya que, como bien se sabe, el bienestar involucra no solo aspectos internos sino externos y ambientales donde se desarrolla la empresa y sus trabajadores.

4. Marco de referencia

4.1. Marco contextual organizacional

El presente estudio se desarrolla en la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S, la cual se encuentra ubicada en el municipio de Rivera – Huila con dirección de domicilio principal, calle 1a N°6-38 piso 2 barrio modelo.

Esta empresa está compuesta por 4 sedes, relacionadas de la siguiente manera:

Área de producción N°1, levante del alevino: se encuentran ubicadas en el centro poblado del Juncal municipio de Palermo Huila, donde se desarrollan labores de siembra y levante del alevino el cual será trasladado a otros centros de producción. El terreno donde se realizan estas labores es de propio de la empresa y a la fecha cuenta con los permisos establecidos para dicha labor.

Área de producción N°2, engorde de la tilapia roja: se encuentran ubicadas en la Represa de Betania, donde se desarrollan labores de siembra del alevino para proceder a su engorde, este por ser un afluente hídrico consta de permisos para producción.

Área de producción N°3, engorde de la tilapia roja: se encuentran ubicadas en la Represa de Prado Tolima, donde se desarrollan labores de siembra del alevino para proceder a su engorde, este por ser un afluente hídrico consta de permisos para producción.

Tabla 1.

Generalidades de la empresa

Datos de la empresa	Descripción
Razón social.	Piscícola el Caracolí S.A.S
Nit.	900.304.573
Teléfono.	8386690
Email.	Informacion@caracoli.com.co
Página Web.	http://www.caracoli.com.co/

Fuente. Documentos organizacionales.

Figura 2

Logo Empresarial



Nota: Logo representativo de la empresa Piscícola el Caracolí SAS, Fuente. tomada del documento del sistema de gestión.

Misión y visión de la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S

Misión. Somos una empresa dedicada a la reproducción, incubación, engorde y comercialización de tilapia que trabaja permanentemente en la mejora continua con el fin de brindar productos de excelente calidad satisfaciendo las necesidades de cada uno de nuestros clientes, creando impacto social en nuestra región y sostenibilidad en la industria.

Visión. Para el año 2025 Piscícola El Caracolí S.A.S busca ser una empresa líder en el mercado de la piscicultura, logrando la expansión de nuestros productos a nivel nacional e internacional, contando con altos estándares de calidad, Implementando tecnología que permita el aprovechamiento de los recursos hídricos haciendo sostenible el negocio y garantizando la permanencia en el mercado, ofreciendo siempre productos de excelente calidad a precios competitivos que satisfagan las necesidades y deseos de nuestros clientes.

De este modo, la principal actividad económica a la que se dedica la empresa es la pesca comercial en aguas interiores. La extracción de crustáceos y moluscos de agua dulce. La extracción de animales acuáticos de agua dulce. La recolección de materiales de agua dulce.

Figura 3

Ubicación Geográfica centro de producción N°1 Juncal Huila



Fuente. Google Earth

Figura 4

Ubicación Geográfica centro de producción N°2 Represa de Betania Huila



Fuente. Google Earth

Figura 5

Ubicación Geográfica centro de producción N°2 Represa de Prado Tolima

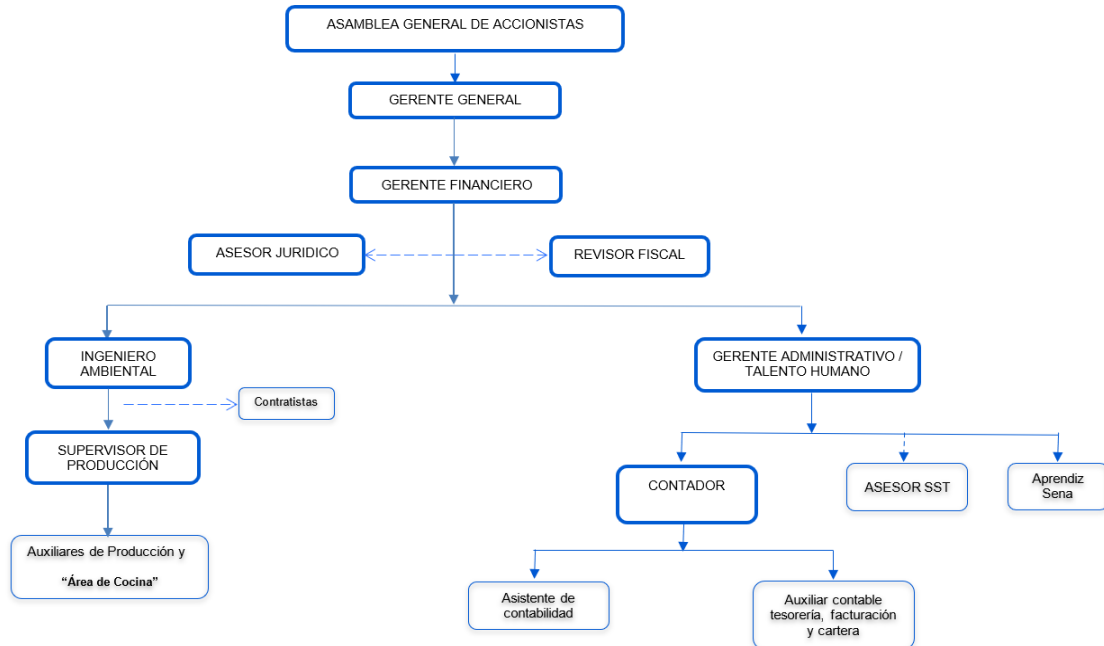


Fuente. Google Earth

Como se ha podido observar, las anteriores figuras corresponden a la ubicación geográfica de la empresa, donde se pueden encontrar sus instalaciones y se desarrollan las diferentes actividad y operaciones relacionadas con la piscicultura.

Figura 6

Organigrama



Fuente. Organigrama representativo de la empresa, tomado del documento sistema de gestión.

Servicios y productos que ofrece la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S

La Piscícola el Caracolí SAS, como empresa del sector acuícola ofrece sus productos de tilapia roja (***Oreochromis mossambicus***) y tilapia negra (*Oreochromis niloticus*) en diferentes presentaciones como SESA – sin escamas sin agallas, EVISCERADA – sin vísceras o SECA – sin escamas con agallas, y para entrega de manera fresca o congelada.

4.2. Marco teórico y conceptual

A continuación, se presentan los principales referentes teóricos y conceptuales que permiten tener una mayor comprensión sobre el problema y los diferentes elementos relacionados con la misma, como lo son, la salud, la actividad física y los estilos de vida saludable, los cuales representan la temática central de la investigación.

4.2.1. Salud

La salud es comprendida como un derecho fundamental con el que cuenta todo ser humano alrededor del mundo, por lo que, según la OMS (1948) la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (p.1).

Esto quiere decir que, como derecho, busca la promoción del bienestar integral del individuo, lo que implica no solo el cuidado de su cuerpo y organismo, sino de todo un conjunto de elementos que integran al ser humano y que le permiten desarrollarse de manera efectiva, controlando y previniendo, a su vez, la enfermedad o el malestar.

Así, para el desarrollo de la investigación se analiza el concepto de salud a la luz de diversos autores ya que no existe un concepto universal, se amplió el concepto de estilos de vida

saludable entendiéndose como un conjunto de comportamientos y creencias que se adoptan y transforman a lo largo de la vida.

Por un lado, se toma como referente teórico el modelo de determinantes de salud de la Organización Mundial de la Salud entendiéndose como un modelo situacional determinado por las circunstancias y el Modelo Ecológico de la salud y el principal postulado de Bronfenbrenner “es que los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana” (Linares, et al., 2002, p.46), por lo que, dentro de los entornos clínicos, se ofrece una visión distorsionada de la realidad.

Es por esto que, educar para la salud se convierte en un asunto de interés, porque permite que se pueda crear una alfabetización sanitaria en la que los conocimientos sobre la salud, su promoción y la prevención de la enfermedad sean claves para que los individuos en particular y la sociedad en general, pueda adoptar hábitos que sean beneficiosos para sus vidas (Open Course Ware, 2017).

Asimismo, hablar sobre promoción de la salud resulta interesante, porque esta se basa en una serie de acciones y procedimientos basados en políticas mundiales como nacionales, para que se fomente el empoderamiento, la participación y la sensibilidad hacia cada contexto y realidad, teniendo en cuenta que las necesidades de atención en salud son variables, porque dependen de las condiciones en las que se encuentre cada individuo (Organización Panamericana de la Salud, s.f.).

De allí que se establezca que, la salud y la promoción como educación sobre la misma, se centra en la búsqueda del mayor desarrollo del potencial humano, concibiendo que esto permitirá que el individuo pueda interactuar consigo mismo y con su entorno de manera adecuada, garantizando que su bienestar sea integral (Organización Panamericana de la Salud, s.f.).

4.2.2. *Actividad física*

Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar (Madrid Salud, 2020).

Es así como incluye el ejercicio, el cual se refiere a la AF planeada, estructurada y repetitiva que tiene el propósito de mejorar la aptitud física. Usualmente, el objetivo del ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo (Madrid Salud, 2020).

4.2.3. *Estilos de vida saludable*

De acuerdo con Lidueñez (2017 citado en Rojas, 2021) los estilos de vida saludables corresponden a diferentes actitudes y conductas que se establecen a nivel individual o colectivo y que se convierten en una estrategia que se han transformado en una tendencia mundial moderna de salud, la cual su único objetivo es la prevención de enfermedades y promoción de la salud, inclinación que al parecer inicio para el año 2004 por medio de un enunciado de la Organización Mundial de Salud (OMS) para mejorar los factores como lo son el sedentarismo y la alimentación poco saludable que afectan la calidad de vida de la sociedad (p.14).

Es por este motivo que, la autora realizó una investigación profunda sobre estos recursos y encontró que, hacia el año 2018 se aprobó el Programa General de Trabajo 2019-2023 el cual se basa en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a fin de ayudar a los países a avanzar de manera adecuada hacia el logro del ODS-3 y otras metas sanitarias, cuyas prioridades son la cobertura sanitaria universal, la seguridad sanitaria y la mejora de la salud y el bienestar, con el

cual se hace una medición para que la Organización Mundial de la Salud – OMS, ya que fue quien aprobó este nuevo programa, conozca los logros alcanzados y continúe sus esfuerzos en los resultados (Rojas, 2021, p.15).

En este sentido, este término ha sido abordado por diferentes disciplinas como la sociología y el psicoanálisis; y posteriormente por otros campos de acción como la antropología, la medicina y la psicología de la salud, las cuales, a nivel general, demuestran que se basa en la forma de vida de las personas o los grupos, ya sean estas positivas o negativas para su calidad de vida (Montoya & Salazar, 2010).

Frente a estas, se halló que, desde el enfoque sociológico se consideraba que las variables sociales eran los principales determinantes de la adopción y del mantenimiento de un estilo de vida determinado, mientras que desde el psicoanálisis los determinantes se desplazaron desde la sociedad al individuo y a su personalidad. (Montoya & Salazar, 2010, p.16).

Así, la vida saludable requiere de diferentes acciones como es la alimentación saludable, comprendida por la Organización Mundial de la Salud (2018) como una acción que requiere que la ingesta de alimentos sea energética, basada en el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales y frutos secos, evitando la ingesta de sal, grasas, entre otras cosas, que mantienen un peso adecuado y el funcionamiento efectivo del organismo.

Del mismo modo, estos estilos promueven la calidad de vida, definida como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones (Organización Mundial de la Salud, 1994 citado en Botero & Pico, 2007); y, a su vez, garantizan las condiciones de vida, las cuales se basan en el entorno cotidiano de las personas, donde éstas viven, actúan y trabajan (Osman, s.f.).

5.3. Marco legal

Para abordar las acciones relacionadas con los hábitos y estilos de vida saludable, existen una serie de normativas que permiten que, las acciones que se realicen en la organización, correspondan a la legalidad y al respeto de las normas nacionales, por lo que, a continuación, se presentan algunas de las más importantes.

Por un lado, se encuentra el Decreto 1072 de 2015, con el cual se establece las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores (Ministerio de Trabajo, 2015), siendo este uno de los manuales para la labor cotidiana del SG-SST, complementa las actividades de promoción de los hábitos y estilos de vida saludable a la empresa.

Asimismo, la Ley 1616 de 2013, donde se expide la Ley de Salud Mental, cuyo objeto es, garantizar el ejercicio pleno del derecho a la Salud Mental mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud; esta porque es un importante aporte a la salud mental, sus criterios y forma de aplicación (Ministerio de Salud, 2013).

Por otra parte, la Ley 1562 de 2012 sobre servicios de promoción y prevención, establece las medidas por las cuales se debe organizar un programa de promoción y prevención en las empresas (Ministerio de Salud, 2012); mientras que la Ley 1335 de 2009 establece que en todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos, aportando a nivel de las zonas donde se podrá practicar hábitos de consumo de tabaco (Función Pública, 2009).

Esta ley (1335 de 2009) en su artículo 20, promueve el Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable; de modo que, declárese el 24 de

septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable (Función Pública, 2009).

Asimismo, la Ley 9 de 1979 promueve las normas para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones, a través de programas de Salud ocupacional, por lo que permite la implementación de programas de fomentación a la salud (Ministerio de Salud, 1979); sumado a la Resolución 1075 de 1992, donde se establece que, en el Subprograma de medicina preventiva, se deben adelantar campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control del fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, permitiendo así la aprobación de campañas de fomento y prevención a riesgos a la salud con base a los hábitos adquiridos (Cancillería, 1992).

La Resolución 1016 de 1989, que busca promover actividades de recreación y deporte, es decir, la promoción de actividades físicas (Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, 1989); la Resolución 2646 de 2008, por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo, aportando para los niveles de riesgo Psicosocial (Agencia Presidencial de Cooperación de Colombia, 2022).

Y, finalmente, el Decreto 2771 de 2008, con la creación del comité Nacional de coordinación Interinstitucional (CONIAF), para desarrollar estrategias para promover estilos de vida saludable, prevenir y controlar enfermedades. Gestionar e implementar programas, la cual apoya la creación de comités para la prevención de enfermedades a causa de malos hábitos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2008).

5.4.Marco investigativo

El estudio sobre los hábitos y estilos de vida saludable en las empresas se ha convertido en un tema de interés investigativo en diferentes contextos tanto internacionales como nacionales, quienes han buscado, entre otras cosas, promover estas acciones dentro de las organizaciones, para que los trabajadores encuentren un nivel adecuado de desarrollo y calidad de vida laboral. Así, a continuación, se presentan los principales hallazgos de estudios previos relacionados con la temática mencionada.

De este modo, a nivel internacional se ha encontrado que Rocha (2018) realizó un estudio sobre “Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad nacional de Chimborazo” donde determinó cuál es el estilo de vida de los estudiantes matriculados de dicha universidad, aplicando una encuesta para analizarlos y poder porcentualmente definir la calidad de hábitos acogidos por cada uno de ellos, de forma que con ello logró determinar que, gracias a las 6 dimensiones evaluadas y con la puntuación que obtuvieron, los estudiantes se consideraron poco saludables; lo que implicaba un riesgo para la salud tanto física como psicológica.

Seguidamente, Román (2018), presentó su investigación sobre un “Análisis del perfil de los estudiantes universitarios en relación a hábitos y estilos de vida saludables, motivaciones y expectativas socioeducativas” donde indicó que la finalidad de estudio de investigación estaba relacionada a investigar cuales son los hábitos que adoptan cada uno de los estudiantes, teniendo en cuenta que a esa edad de la adolescencia y por motivos como el consumo de alcohol y el tabaco incitan a que escojan otro tipo de sustancias las cuales le hagan daño a su salud y adicional a ello, los niveles académicos bajen causando problemáticas a la universidad.

Es por esto que, de lo anterior, concluyó que los niveles de consumo de alcohol y tabaco evidencian el porcentaje más alto durante la encuesta, además de la poca aplicación de actividad física y el consumo de alimentos dañinos para la salud y con ello el nivel de las notas fue

desmejorando, lo cual se toma como factor de riesgo tanto para los alumnos como para la universidad.

Igualmente, Pérez (2020), realizó una “Revisión sistemática sobre la promoción de la actividad física y la alimentación como hábitos de vida saludable en los años comprendidos desde 2002 hasta la actualidad” el cual se basó en la importancia que se le debe dar a la práctica de deportes o de alguna actividad física la cual active nuestro cuerpo y con ello mejore el metabolismo, lo cual es beneficioso para la salud y el cuerpo.

Con ella, concluyó que la implementación de un plan de mejora dirigida a los jóvenes es de carácter prioritario porque estos son los principales actores sociales que no realizan la práctica de deportes por distintos factores como estudio, trabajo e incluso solo por no ser una atracción a estos hábitos; por lo que este aporte es importante porque dentro del plan relaciona actividades que pueden ser beneficiosas para los colaboradores a los que a ser dirigido el programa de implementación (Pérez, 2020).

Calvera (2022) abordó el tema de “Estilo de vida saludable y su relación con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa Bbraun medical Perú Lima - 2022” donde buscó investigar las causas fundamentales de muerte, las cuales hoy en día no son las infecciosas sino las que derivan de estilos de vida y conductas poco saludables que originan el sobrepeso, obesidad y otros males crónicos no transmisibles; concluyendo que dicho procedimiento de investigación será aplicado por medio de un cuestionario que se relaciona con el estilo de vida laboral e identificando el tipo de población a el que va a ser dirigido.

Frente a estos, se puede considerar que en el mundo, internacionalmente la preocupación sobre los estilos de vida saludable se ha centrado en la juventud y en los adolescentes, por lo que, su etapa del ciclo vital permite que se genere con mayor impacto un hábito que asegure su

bienestar durante su adultez y en la vida laboral, de modo que esto resulta llamativo para la presente investigación porque permite comprender la importancia de las acciones inmediatas para actuar sobre un problema de salud ocupacional (Calvera, 2022).

En este sentido, ya ubicados en el contexto nacional se encontró que Rojas et al. (2019) realizaron un estudio denominado “Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral” su objetivo fue analizar la relación que existe entre los hábitos de vida saludable y la satisfacción laboral, tomando como muestra a docentes de una institución educativa de carácter público de la ciudad de Cúcuta, por lo que, luego de participar en el estudio lograron identificar la importancia de velar por el bienestar de los colaboradores de una organización y así mismo obtener mejores resultados de productividad.

Naranjo & Pulido (2019) llevaron a cabo un “Diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludable para teletrabajadores” con el cual se busca determinar cuáles son los beneficios que trae teletrabajo tanto beneficio productivo para las empresas como beneficio personal, contando con menos gastos de transporte y alimentación. Así mismo identificaron cuáles eran los sectores a los que se podía emplear esta práctica y a cuáles sectores no lo es posible por temas de procesos y manejos o manipulación de artículos o productos para su venta, como también los diferentes servicios que se prestan a nivel nacional.

De esta manera lo que buscaron los investigadores fue realizar una encuesta en la cual evaluaba el estilo de vida de cada uno de los trabajadores implementando 29 preguntas sobre los factores relevantes que le ayudan a la investigación a dicha empresa, determinando que los factores que mayormente inciden dentro de la organización son, la actividad física, la alimentación saludable, hábito de dormir bien, por lo que se debe invertir en cada uno de ellos para minimizar la presencia de enfermedades (Naranjo & Pulido, 2019).

Por otra parte, García & Gómez (2021) abordaron “El autocuidado: entre la prevención y la promoción de la salud en el trabajo”, estableciendo que los estilos de vida constituyen uno de los principales determinantes sociales de la salud y este se puede ver afectado por el trabajo, ya que se puede convertir en una fuente de desarrollo o de enfermedad y muerte prematura, por lo que, en cualquiera de los dos escenarios, el autocuidado de la salud laboral tiene un papel fundamental, sumado a que se encuentra a medio camino entre la promoción de la salud y la prevención de los accidentes y las enfermedades de origen ocupacional.

Murillo & Sáenz (2021) llevaron a cabo una “caracterización de los hábitos y estilos saludables en la población adulta en la vereda gradual del municipio de Supatá Cundinamarca” con el fin de investigar cuál era la causa de mayor morbilidad para los habitantes de esta zona causando enfermedades crónicas no transmisibles e identificando que las personas adultas son las más propensas a adquirir enfermedades que son a raíz de sus malos hábitos desde la juventud, teniendo en cuenta que dichas enfermedades podrían haber sido prevenidas si se hubieran tomado las condiciones adecuadas; de modo que, con los resultados obtenidos, pudieron describir unas recomendaciones en las que sostiene que deben mejorar aspectos como, el consumo de alcohol, realizar actividad física y adoptar una dieta balanceada.

Sanmiguel (2021) realizó una “Descripción de los hábitos de los docentes de la facultad de sociedad, cultura y creatividad del politécnico gran colombiano en tiempos de Covid-19” el cual hablaba de los cambios tan drásticos que se tuvieron que tomar con la llegada de la pandemia en el año 2020, que obligó a muchas empresas a cerrar sus labores y otras a iniciar el trabajo desde casa previniendo los contagios y muertes a causa de esta enfermedad que llegó de forma inesperada; por lo que encontró que hay más probabilidad de que los docentes adquieran enfermedades por sus malos hábitos tomados en sus jornadas laborales y de descanso, así mismo

se notaron los síntomas como estrés, agotamiento laboral, los cuales conllevan a enfermedades como hipertensión, obesidad, depresión, deterioro cognitivo entre otros.

Niño (2021) con el tema “Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por covid-19 en las familias de los estudiantes de la institución educativa Magdalena, Sogamoso, Boyacá” encontró que la mayoría de las familias antes de la pandemia presentaban necesidades y problemas en relación con su nivel sociocultural, familiar y económico y que, a raíz del confinamiento, desempleo, y la disminución en los ingresos podría tener un mayor impacto a esta comunidad.

Acevedo, Gómez & Hoyos (2021) investigaron la “Determinación de estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de nutrición y dietética de la universidad del Sinú sede Cartagena en el periodo 2019-2" donde indagaron acerca de las consecuencias por las cuales las personas al llegar a la edad adulta empiezan a notar diferentes enfermedades producto del consumo de tabaco, enfermedades de transmisión sexual, malos hábitos alimentarios, y el sedentarismo son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.

Por ello, entre los estilos de vida que más afecta la salud, encontraron que está la dieta saludable, puesto que ayuda a proteger de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, prevenibles y tratables, además, el estado nutricional es uno de los factores más importantes en la determinación del estado de salud de la población (Acevedo, Gómez & Hoyos, 2021).

Esto demuestra que, en Colombia, igualmente se han venido llevando a cabo investigaciones interesantes y significativas sobre los estilos y hábitos de vida saludable en donde se le ha dado prioridad a los trabajadores de diferentes empresas que encuentran riesgos de enfermedad o problemas ya sean físicos, emocionales o psicológicos que afecten sus desempeño y salud.

6. Metodología

6.1. Enfoque y alcance de la investigación

La investigación se basó en el enfoque cuantitativo, el cual, según Hernández, Fernández & Baptista (2014), utiliza elementos estadísticos y de medición para tener un mayor abordaje del problema, de modo que, este se buscó presentar resultados tanto numéricos como descriptivos sobre el fenómeno, para lograr los objetivos establecidos.

De este modo, el alcance de la investigación es descriptivo que se basó en obtener la suficiente información para poder establecer un programa de hábitos y estilos de vida saludable en la empresa Piscícola Caracolí SAS de Rivera, Huila, para que la pudieran implementar en la organización y garantizar la adecuada gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, la cual incluye el cuidado y protección del trabajador, para que este cuente con una positiva calidad de vida laboral.

6.2. Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.

Tabla 2.

Cuadro resumen de objetivos

<u>Objetivo general</u>	<u>Objetivos Específicos</u>	<u>Actividades</u>	<u>Instrumento</u>	<u>Población o Muestra</u>
Diseñar un programa de hábitos y Estilo de vida saludable en la empresa Piscícola Caracolí SAS en el	Identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S.	Aplicar la ficha sociodemográfica al personal de la empresa	Ficha sociodemográfica	Trabajadores de la empresa

Municipio de Rivera - Huila.	Diagnosticar el estado de hábitos saludables de los trabajadores de la empresa Piscícola Caracolí S.A.S.	Identificar los elementos que conforman los estilos de vida saludable	Cuestionario Estilos de Vida Saludable (EVS)	Trabajadores de la empresa
	Establecer medidas de promoción de los hábitos y estilos de vida saludable de los trabajadores	Revisar y determinar qué medidas se pueden tomar en la empresa para promover los estilos y hábitos de vida saludable.	Revisión bibliográfica	Bases de datos

Fuente. elaboración propia

6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos.

Para lograr cada uno de los objetivos establecidos en la investigación, se realizaron una serie de actividades directas con la población de estudio, así como el apoyo en información provenientes de bases de datos y repositorios de la web. De esta forma, inicialmente, se realizó una caracterización sociodemográfica de los trabajadores de la empresa mencionada, en donde, se hizo entrega de una ficha sociodemográfica que evaluó las variables sexo, edad, estado civil, entre otras cosas que permitieran identificar las características individuales y comunes de la población.

Seguido se aplicó el cuestionario de Hábito y estilos de vida saludable (HEVS) en el que cada uno de los trabajadores respondía las preguntas de acuerdo a su experiencia y percepción sobre los hábitos y estilos de vida saludable; esto, para establecer las medidas adecuadas en pro de los hábitos y estilos de vida saludable, esto es, para el diseño del programa, se trianguló la información recolectada de los anteriores momentos junto con la información de la web y las

respectivas normativas nacionales, ya que así se pudo considerar qué acciones eran las más pertinentes para los trabajadores de la empresa Piscícola Caracolí S.A.S.

6.4 Técnica e instrumento

Se aplicaron como instrumentos la ficha sociodemográfica, para el cumplimiento del primer objetivo del proyecto, el Cuestionario de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) con 26 preguntas con única opción de respuesta, así como la revisión bibliográfica, los cuales, permitieron el contacto directo con la población y las fuentes de información, para que estas, con sus aportes, contribuyeran a la comprensión del problema y el propósito del presente trabajo.

7. Resultados

Para diseñar el programa de hábitos y estilos de vida saludable de la empresa Piscícola Caracolí S.A.S., se realizaron una serie de actividades que permitieran obtener información relevante y significativa sobre estos procesos, a partir de los resultados del diagnóstico se logra identificar el número de colaboradores que se encuentran en sobrepeso así como de destacar que uno de los trabajadores masculino posee un índice de masa corporal determinando que está en obesidad, de esta manera se realiza el diseño del programa, estructurado de la siguiente manera; introducción donde simplifica la importancia de implementar estrategias que logren el bienestar de los colaboradores, la justificación la cual demuestra los beneficios que se obtienen con el desarrollo del programa, así como el seguimiento que se va a llevar a cabo por medio de los exámenes, los objetivos los cuales pretenden demostrar de que manera se van a alcanzar los resultado implementando el programa, de igual manera el marco teórico que sintetiza temas como, la nutrición, actividad física, medios psicosociales y cuidado de la salud, seguidamente abordamos definiciones, responsabilidades, donde se relacionan las partes que van a participar dentro del desarrollo del programa; de igual manera las actividades a trabajar para que se logre

obtener un estado de salud bueno para el desarrollo de sus actividades, en el cual se lleven controles periódicos de ellos y que se logre el cumplimiento a cabalidad de los temas propuestos a trabajar.

A continuación, se presentan los hallazgos de la aplicación de un cuestionario, donde se obtuvo los elementos sociodemográficos, así como cinco aspectos, que son: estado de salud, actividad física, tabaco-alcohol-drogas, hábitos alimenticios y conductas sexuales.

7.1. Aspectos sociodemográficos

De este modo, sobre los aspectos sociodemográficos se encontró que, dado que la proporción de hombres es superior con relación al de las mujeres, este grupo es el que presenta mayores rangos de edad, principalmente entre los 18 a 25 años, su estado civil para la mayoría de estos es la unión libre y frente a su religión son usualmente creyentes no practicantes.

Si esto se analiza desde el caso de las mujeres, dentro de las 8 trabajadoras, la mayoría de ellas se encuentra entre los 18 a 25 años, entre casadas y en unión libre (para cada caso se encuentran 3 mujeres) y son creyentes no practicantes.

Tabla 3.

Aspecto sociodemográfico

Aspectos sociodemográficos				
Pregunta	Variable		N°	%
Sexo	Mujer		8	19,5
	Hombre		33	80,5
Pregunta	Variable	Edad	N°	%
Rango de edad	Mujer	18-25 años	3	7,3
	Hombre	18-25 años	14	34,1
	Mujer	26-35 años	2	4,9
	Hombre	26-35 años	10	24,4
	Mujer	36-45 años	3	7,3
	Hombre	36-45 años	7	17,1
	Mujer	46-55 años	0	0,0
	Hombre	46-55 años	2	4,9
Pregunta	Variable	Estado civil	N°	%
Estado civil	Mujer	Soltero	2	4,9

	Hombre	Soltero	15	36,6
	Mujer	Unión libre	3	7,3
	Hombre	Unión libre	16	39,0
	Mujer	Casado	3	7,3
	Hombre	Casado	2	4,9
Pregunta	Variable	Grado de religiosidad	N°	%
¿cómo te defines en materia religiosa?	Mujer	Creyente no practicante	6	14,6
	Hombre	Creyente no practicante	20	48,8
	Mujer	Creyente practicante	2	4,9
	Hombre	Creyente practicante	6	14,6
	Mujer	No creyente		0,0
	Hombre	No creyente	7	17,1

Fuente. elaboración propia

7.2. Diagnóstico de los hábitos y estilos de vida saludable

Sobre el estado de salud, la mayoría de hombres se encuentran saludables, por lo que consideran que su estado general es bueno (43,9%), que su calidad de vida es buena (51,2%), que no descansan lo suficiente (43,9%), aunque muchos de estos nunca han tenido dificultades para conciliar el sueño (58,5%) y ninguno de ellos ha sido diagnosticada con alguna enfermedad crónica o discapacidad.

Para las mujeres, la mayoría tienen sobrepeso (12,2%), aunque consideran que su estado de salud general es bueno (12,2%) y sobre su calidad de vida la consideran como excelente (12,2%), no descansan lo suficiente (14,6%), casi todas nunca han tenido dificultades para conciliar el sueño e igualmente ninguna han recibido un diagnóstico por enfermedad crónica o discapacidad.

Tabla 4. Aspecto estado de salud

Aspecto estado de salud

Aspectos parámetros de salud					
Pregunta	Variable	Variable	Imc kg/m	N°	%
Estado de salud	Mujer	Saludable	18.5 - 24.9	3	7,3
		Sobrepeso	25 - 29.9	5	12,2
	Hombre	Saludable	18.5 - 24.9	19	46,3
		Sobrepeso	25 - 29.9	13	31,7

Pregunta	Variable	Variable	N°	%
Consideras que tu estado de salud en general es:	Mujer	Excelente	1	2,4
		Bueno	5	12,2
		Regular	2	4,9
	Hombre	Excelente	10	24,4
		Bueno	18	43,9
		Regular	5	12,2
Pregunta	Variable	Variable	N°	%
Consideras que tu calidad de vida en general es:	Mujer	Excelente	5	12,2
		Bueno	3	7,3
	Hombre	Excelente	12	29,3
		Bueno	21	51,2
Pregunta	Variable	Variable	N°	%
Horas que duermes, ¿te permiten descansar lo suficiente?	Mujer	Si	2	4,9
		No	6	14,6
	Hombre	Si	15	36,6
		No	18	43,9
Pregunta	Variable	Variable	N°	%
¿Cuántas veces en las últimas semanas has tenido dificultad para conciliar el sueño?	Mujer	Nunca	7	17,1
		A veces	1	2,4
	Hombre	Nunca	24	58,5
		A veces	9	22,0
Pregunta	Variable	Variable	N°	%
¿Te han diagnosticado alguna enfermedad crónica o padeces alguna discapacidad?	Mujer	Si	0	0,0
		No	8	19,5
	Hombre	Si	0	0,0
		No	33	80,5

Fuente. elaboración propia

7.2.1 Diagnostico desarrollo actividad física

Sobre la actividad física, uno de los aspectos en los que más se indagó, se halló que los hombres consideran que con relación a su estatura su peso es bastante superior a lo normal (34,1%), en comparación con las mujeres que lo consideraron entre normal y algo superior a lo normal (7,3% para cada uno); frente al control de su peso, lo hombres lo hacen anualmente (39%) y las mujeres mensualmente (12,2%); es por esto que tanto hombres (61%) como mujeres (17,1%) sí se preocupan por su peso.

Así, para ambos sexos, la mayoría sí realizan ejercicio físico (78%), en donde los hombres lo hacen una vez a la semana (61%) y las mujeres nunca (12,2%), además, los hombres practican fútbol (61%), mientras que las mujeres otro tipo de deporte (12,2%); por otra parte, sobre los motivos de la ausencia de práctica de deporte, para los hombres ha sido por falta de tiempo (48,8%) y para las mujeres por falta de voluntad (12,2%); y por último, de las consideraciones de la ausencia de actividad física, desde que están trabajando en la empresa los hombres hacen el mismo ejercicio (26,8%) y las mujeres dejaron de hacer ejercicio o lo hacen con menos frecuencia (9,8%), lo que demuestra un mayor compromiso y voluntad por parte de los hombres con respecto a las mujeres, que dadas sus respuestas ponen en evidencia que su interés por la realización de actividad física es regular.

Tabla 5.

Aspecto actividad física

Aspectos salud y ejercicio físico				
Pregunta	Variable	Consideración peso	N°	%
Con relación a tu estatura dirías que tu peso es:	Mujer	Normal	3	7,3
		Algo superior a lo normal	3	7,3
		Bastante superior a lo normal	1	2,4
		Inferior a lo normal	1	2,4
	Hombre	Normal	3	7,3
		Algo superior a lo normal	7	17,1
		Bastante superior a lo normal	14	34,1
		Inferior a lo normal	9	22,0
Pregunta	Variable	Frecuencia control peso	N°	%
¿con que frecuencia controlas tu peso?	Mujer	Anual	3	7,3
		Mensual	5	12,2
		Semanal		0,0
	Hombre	Anual	16	39,0
		Mensual	15	36,6
		Semanal	2	4,9
Pregunta	Variable	Preocupación por peso	N°	%
¿te preocupa tu peso?	Mujer	Si	7	17,1
		No	1	2,4
	Hombre	Si	25	61,0
		No	8	19,5

Pregunta	Variable	Prácticas de ejercicio físico	N°	%
¿realizas ejercicio físico?	Mujer	Si	3	7,3
		No	5	12,2
	Hombre	Si	29	70,7
		No	4	9,8
Pregunta	Variable	Frecuencia practica actividad física	N°	%
¿con que frecuencia practicas ejercicio físico a la semana?	Mujer	Nunca	5	12,2
		1 vez	2	4,9
		3 veces	1	2,4
	Hombre	Nunca	4	9,8
		1 vez	25	61,0
		3 veces	4	9,8
Pregunta	Variable	Deportes a practicar	N°	%
¿qué tipo de deportes sueles practicar?	Mujer	Futbol	1	2,4
		Ciclismo	2	4,9
		Otras	5	12,2
	Hombre	Futbol	25	61,0
		Ciclismo	4	9,8
		Otras	4	9,8
Pregunta	Variable	Motivo ausencia de práctica de deportes	N°	%
En caso de no realizar ejercicio físico, indica por qué no lo haces.	Mujer	Falta de tiempo	1	2,4
		Falta de voluntad	5	12,2
		Problemas de salud	2	4,9
	Hombre	Falta de tiempo	20	48,8
		Falta de voluntad	5	12,2
		Problemas de salud	8	19,5
Pregunta	Variable	Consideración ausencia de actividad física	N°	%
Desde que estás trabajando:	Mujer	Dejaste de hacer ejercicio físico o lo haces con menos frecuencia	4	9,8
		Haces el mismo ejercicio físico	1	2,4
		Haces más ejercicio físico	1	2,4
		Empezaste a hacer ejercicio físico	2	4,9
	Hombre	Dejaste de hacer ejercicio físico o lo haces con menos frecuencia	4	9,8
		Haces el mismo ejercicio físico	11	26,8
		Haces más ejercicio físico	10	24,4
		Empezaste a hacer ejercicio físico	8	19,5

Fuente. elaboración propia

7.2.2 Diagnostico consumo bebidas alcohólicas y otras sustancias

Acerca del consumo de tabaco, alcohol o drogas, tanto hombres como mujeres en su mayoría no son fumadores o nunca han fumado, del mismo modo que para ambos el consumo de bebidas alcohólicas se da con una frecuencia de 1 o menos veces al mes, no han tomado 6 o más bebidas alcohólicas en una ocasión de consumo y no han consumido en alguna ocasión una de estas sustancias: tranquilizantes o pastillas para dormir, cannabis/marihuana/hachís, cocaína, alucinógenos, anfetaminas, heroína.

Tabla 6.

Aspecto tabaco, alcohol y drogas

Aspecto consumo tabaco-alcohol y otras sustancias				
Pregunta	Variable	Consideración	N°	%
Indica tu caso:	Mujer	No fumador/no ha fumado nunca	8	19,5
	Hombre	No fumador/no ha fumado nunca	20	48,8
		Exfumador	5	12,2
		Fumador ocasional	3	7,3
		Fumador habitual	5	12,2
Pregunta	Variable	Consumo bebidas alcohólicas	N°	%
¿con que frecuencia consumes bebidas alcohólicas?	Mujer	Nunca	1	2,4
		1 o menos veces al mes	6	14,6
		2 a 4 veces al mes	1	2,4
	Hombre	Nunca	2	4,9
		1 o menos veces al mes	26	63,4
		2 a 4 veces a el mes	5	12,2
Pregunta	Variable	Consumo y mezcla de bebidas alcohólicas	N°	%
¿con que frecuencia tomas 6 o más bebidas alcohólicas en una ocasión de consumo?	Mujer	Nunca	8	19,5
	Hombre	Nunca	30	73,2
		Mensualmente	3	7,3
Pregunta	Variable	Consumo y mezcla de bebidas alcohólicas	N°	%
Indica si has consumido en alguna ocasión una de estas	Mujer	Si		

sustancias: tranquilizantes o pastillas para dormir, cannabis/marihuana/hachís, cocaína, alucinógenos, anfetaminas, heroína.		No	8	19,5
	Hombre	Si	1	2,4
		No	32	78,0

Fuente. elaboración propia

7.2.3 Diagnostico hábitos alimenticios

Frente a los hábitos alimenticios, se ha encontrado que tanto hombres como mujeres no siguen ninguna dieta o régimen de alimentación para adelgazar (80,5% para hombres y 17,1% para mujeres), del mismo modo que consumen 3 alimentos al día (43,9% hombres y 12,2% mujeres), lo que quiere decir que para ambos casos, es importante considerar que se debe llevar una alimentación saludable, lo que puede que no requiera dietas extremas, pero sí un cuidado sobre los alimentos que se consumen, así como sus cantidades.

Tabla 7.

Aspecto hábitos alimenticios

Aspectos hábitos alimenticios				
Pregunta	Variable	Dietas	N°	%
En el momento actual, ¿sigues alguna dieta o régimen de adelgazamiento?	Mujer	Si	1	2,4
		No	7	17,1
	Hombre	Si	0	0,0
		No	33	80,5
Pregunta	Variable	Frecuencia consumo de alimentos	N°	%
¿cuántos alimentos consumes al día?	Mujer	3 alimentos	5	12,2
		4 alimentos	3	7,3
		5 alimentos	0	0,0
	Hombre	3 alimentos	18	43,9
		4 alimentos	9	22,0
		5 alimentos	6	14,6

Fuente. elaboración propia

7.2.4 Diagnostico conducta sexual

Finalmente, sobre la conducta sexual, los hombres consideran que no tienen la información suficiente sobre sexualidad (68,3%), mientras que las mujeres sí cuentan con estos (17,1%); sobre la manera de vivir su sexualidad, los hombres la calificaron con un 2 (29,3%) y un 3 (26,8%), es decir, entre regular y poco satisfactoria, pero las mujeres, mostraron posiciones divididas, ya que entre la calificación del 2 al 5, en cada una dos mujeres ubicaron su puntuación.

Por otro lado, todos los hombres y mujeres ya han tenido alguna vez relaciones sexuales (100%); de estos, lo hombres a menudo usan métodos anticonceptivos (61%) y las mujeres siempre (17,1%); además, ninguno de ellos ha padecido alguna enfermedad de transmisión sexual (100%); y sobre su calificación acerca de su manera de vivir la sexualidad, los hombres la valoraron entre un 2 (34,1%) y un 3 (31,7%), esto es, poco satisfactorio, mientras que la mayoría de mujeres lo calificaron con un 4 (7,3%), es decir, satisfactorio.

Tabla 8.

Aspecto conducta sexual

Aspectos salud sexual				
Pregunta	Variable	Información sexualidad	N°	%
¿consideras que tienes la información suficiente en cuanto a sexualidad?	Mujer	Si	7	17,1
		No	1	2,4
	Hombre	Si	5	12,2
		No	28	68,3
Pregunta	Variable	Nivel de satisfacción	N°	%
De 0 a 5, consideras que la manera de vivir tu sexualidad es: 0, nada satisfactoria, a 5, muy satisfactoria.	Mujer	2	2	4,9
		3	2	4,9
		4	2	4,9
		5	2	4,9
	Hombre	2	12	29,3
		3	11	26,8
		4	6	14,6
		5	4	9,8
Pregunta	Variable	Información sexualidad	N°	%
	Mujer	Si	8	19,5

¿has tenido alguna vez relaciones sexuales?	Hombre	No	0	0,0
		Si	33	80,5
		No	0	0,0
Pregunta	Variable	métodos anticonceptivos	N°	%
¿utilizas algún método anticonceptivo?	Mujer	A menudo	1	2,4
		Siempre	7	17,1
	Hombre	A menudo	8	19,5
		Siempre	25	61,0
Pregunta	Variable	Información sexualidad	N°	%
¿has padecido o padeces alguna enfermedad de transmisión sexual?	Mujer	Si	0	0,0
		No	8	19,5
	Hombre	Si	0	0,0
		No	33	80,5
Pregunta	Variable	Nivel de satisfacción	N°	%
De 0 a 5, donde 0 es nada satisfactorio y 5 muy satisfactorio, consideras que tu manera de vivir tu sexualidad es:	Mujer	2	2	4,9
		3	1	2,4
		4	3	7,3
		5	2	4,9
	Hombre	2	14	34,1
		3	13	31,7
		4	5	12,2
		5	1	2,4

Fuente. elaboración propia

7.3 Medidas de intervención

Partiendo de los anteriores hallazgos descritos, se diseña un programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS), el cual contiene una introducción, justificación, marco normativo, objetivo, definiciones clave, metodología y desarrollo del programa mencionado. Asimismo, se llevó a cabo una actividad de socialización relacionada con el mismo (Anexo 1).

8. Presupuesto

Con el fin de dar el 100% de aplicación a los temas propuestos, se opta por realizar un presupuesto por cada centro de trabajo, teniendo en cuenta la cantidad de trabajadores en cada sede de producción.

Tabla 9.*Represa de Betania, la cual cuenta con 14 colaboradores*

Hidratación	\$7.000
Refrigerio	\$70.000
Juegos didácticos	\$24.000
Kits	\$126.000
Total	\$227.000

Fuente. elaboración propia

Tabla 10.*Lagos juncal con 5 colaboradores.*

Hidratación	\$2.500
Refrigerio	\$25.000
Juegos didácticos	\$17.500
Kits	\$45.000
Total	\$90.000

Fuente. elaboración propia

Tabla 11.*Lagos Cortijo, con 4 colaboradores*

Hidratación	\$2.000
Refrigerio	\$20.000
Juegos didácticos	\$14.000
Kits	\$36.000
Total	\$72.000

Fuente. elaboración propia

Tabla 12.*Área administrativa, con 11 colaboradores*

Hidratación	\$5.500
Refrigerio	\$55.000
Kits	\$99.000
Total	\$159.500

Fuente. elaboración propia

Tabla 13.*Represa de prado con 7 colaboradores*

Hidratación	\$3.500
Refrigerio	\$35.000
Juegos didácticos	\$24.000
Kits	\$63.000
Total	\$125.500

Fuente. elaboración propia

Tabla 14.*Total, de gastos generados para la aplicación de la semana de la salud*

Hidratación	\$20.500
Refrigerio	\$205.000
Juegos didácticos	\$79.500
Kits	\$369.000
Total	\$674.000

Fuente. elaboración propia

9. Conclusiones

Los factores determinantes que influyen en el estilo de vida de los trabajadores de la empresa Piscícola El Caracolí SAS son los relacionados con la actividad física, el estado de salud, la alimentación, las conductas sexuales y el consumo de tabaco, alcohol o drogas, ya que estas, en mayor o menor grado, influyen significativamente en el bienestar y salud del personal. Es por eso que se diseña el programa para darle una mayor fuerza a la empresa en el cuidado de los trabajadores mediante diferentes campañas y actividades que reflejen la importancia de tener buenos hábitos y estilo de vida en el área que labora como fuera de las oficinas.

A nivel específico, se lograron identificar las características sociodemográficas de los trabajadores de la empresa Piscícola el Caracolí S.A.S, dentro de las cuales se halló que la mayoría del personal son hombres (33), con edades entre los 18 a 25 años, que son creyente pero no practicantes de la religión; lo que pone en contraste que la proporción de mujeres es significativamente inferior (8) y estas la mayoría se encuentran dentro del mismo rango de edad de los hombres, así como en la postura religiosa.

Se pudo diagnosticar el estado de hábitos saludables de los trabajadores de la empresa Piscícola Caracolí S.A.S., en el que aspectos como el estado de salud, la actividad física, los niveles de autoestima y estrés, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, los hábitos alimenticios, así como la automedicación, cuando son negativos, generan una posible afectación en el bienestar y salud del personal, de modo que, por ejemplo, la mayor proporción de mujeres se encuentra con sobrepeso, lo que se puede deber a la falta de seguimiento de una dieta o de un régimen de adelgazamiento en la actualidad.

De esta, los hombres, comparados con las mujeres, tienen una mejor concepción sobre su estado de salud, por lo que las mujeres se perciben con más obesidad; igualmente, los horarios de

descanso son reducidos y limitados, no tienen una buena sexualidad y el consumo de alcohol en ambos sexos es periódico.

Finalmente, se lograron establecer medidas de promoción de los hábitos y estilos de vida saludable de los trabajadores, por medio del diseño de un programa sobre esta temática, que permite no solo sensibilizar a los trabajadores de la empresa, sino que proporciona información adecuada para que puedan comenzar a transformar sus prácticas de riesgo, en factores protectores de su salud integral.

10. Recomendaciones

A partir de los hallazgos establecidos con la aplicación del cuestionario y los análisis de los mismos, se recomienda que la empresa lleve a cabo seguimientos periódicos sobre el estado de salud general de sus trabajadores, ya que esto permite identificar si están llevando a cabo acciones para asegurar su bienestar o si por el contrario, deben establecer controles más estrictos para evitar que estos desarrollen enfermedades o problemáticas en su salud, producto de la falta de hábitos de vida saludable dentro y fuera del contexto laboral.

De allí que el programa sea un elemento clave para este tipo de procesos, porque se puede suministrar a todo el personal y que estos, tanto individual como grupalmente, busquen el cumplimiento de los objetivos de este documento, que busca, entre otras cosas, promover la salud y el bienestar de los trabajadores desde prácticas de alimentación, actividad física, ejercicio y conductas favorecedoras para su cuidado.

Se recomienda a la empresa ir más de la mano con las entidades como la ARL y EPS que pueden aportar beneficios y capacitaciones de hábitos y estilos de vida, para que la aplicación del programa tenga mejores resultados.

11. Anexo

11.1. Anexo A. Actividad

1. Nombre de la actividad: activemos nuestro cuerpo con los Hábitos y estilos de vida saludable
2. Descripción de la actividad: se llevó a cabo una jornada de socialización e interacción en la que se realizaron diversas actividades relacionadas con los estilos y hábitos de vida saludable.

Así, inicialmente, se hizo la bienvenida de manera didáctica a los trabajadores, para que esto los motivara a continuar y participar activamente en todos los ejercicios que se realizarían en la jornada; de modo que, a continuación, se hizo una breve socialización y sensibilización sobre la temática de los HEVS, para que reconocieran los elementos más relevantes y se pudiera dar lugar a la presentación del programa.

Se hizo un ejercicio de pausas activas, actividades dinámicas y didácticas, espacio de refrigerio saludable y entrega de kit saludable.

3. Objetivo: socializar el programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable HEVS.
4. Participantes: organizadores de la actividad y trabajadores de la empresa.
5. Evidencia fotográfica



Descripción: Se realiza una breve introducción del porque se realiza la jornada.



Descripción: Actividad lúdica realizada por Comfamiliar Huila y ARL Positiva, para cumplir con la realización de la semana de la salud en la Piscícola Caracolí.



Descripción: La empresa en aporte a la actividad ofreció un refrigerio a los empleados por la colaboración al evento.



Descripción: En la actividad se realizaron diferentes ejercicios para activar el cuerpo, mediante movimientos sencillos.



Descripción: A medida que van realizando las actividades, se van tocando temas de tener una buena alimentación y realización de actividad física.



Descripción: En la actividad se realizaron diferentes ejercicios para activar el cuerpo, mediante movimientos sencillos.



Descripción: En la actividad se realizaron diferentes ejercicios para activar el cuerpo, mediante movimientos sencillos.



Descripción: En la actividad se realizaron diferentes ejercicios para activar el cuerpo, mediante movimientos sencillos.



Descripción: En la actividad se realizaron diferentes ejercicios para activar el cuerpo, mediante movimientos sencillos.



Descripción: En la actividad se realizaron diferentes ejercicios para activar el cuerpo, mediante movimientos sencillos.



Descripción: Terminación de la actividad, logrando que el personal se sintiera respaldado por la empresa en campañas de salud.



Descripción: La empresa realiza en aporte de unos kits que contienen, un tarrito de gel, uno de antibacterial, una pelota anti estrés y una fruta.



Descripción: Kits y frutas para el personal de la empresa Piscícola Caracolí.

6. Indicador: número de trabajadores participantes en la actividad.

12. Referencias

Acevedo, Gómez, y Hoyos, L. M. (2021). *Determinación de estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Del Sinú Sede Cartagena en el período 2019-2* [Tesis doctorado]. Universidad del Sinú, seccional Cartagena.

<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/229>

Agencia Presidencial de Cooperación de Colombia. (2008). *Resolución 2646 de 2008*.

<https://www.apccolombia.gov.co/normativa/resolucion-no-2646-de-2008-del-ministerio-de-la-proteccion-social#:~:text=Por%20la%20cual%20se%20establecen,causadas%20por%20el%20estr%C3%A9s%20ocupacional>.

Botero, B. E., & Pico, M. E. (2007). Qualidade de vida relacionada com a saúde (cvrs) em adultos maiores de 60 anos: uma aproximação teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12(1), 11-24. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>

Cancillería. (1992). *Resolución 1075 de 1992*.

https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/resolucion_mintrabajo_1075_1992.htm

Calvera, R. J. (2022). *Estilo de vida saludable y su relación con el desempeño laboral de los trabajadores del área de Producción de la Empresa BBraun Medical Perú, Lima-2022*. [Tesis]. Universidad Norbert Wiener.

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6473>

Dolores, M. (2021). *Los malos hábitos, causantes de los principales problemas de salud*.

<https://tecreview.tec.mx/2021/09/21/tendencias/problemas-de-salud/>

Función Pública. (2009). *Ley 1335 de 2009*.

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1335_2009.html#:~:text=Se%20proh%C3%ADbe%20a%20toda%20persona,alcanzado%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20edad.

García, N. B., & Gómez, G. F. V. (2021). El autocuidado: entre la prevención y la promoción de la salud en el trabajo. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22, 69-76.

<http://www.revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/277>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2008). *Decreto 2771 de 2008*.

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/decreto_2771_2008.htm#:~:text=Derecho%20del%20Bienestar%20Familiar%20%5BDECRETO_2771_2008%5D&text=Por%20el%20cual%20se%20crea,impacto%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica.

Linares, E. T., Vilariño, C. S., Villas, M. A., Álvarez-Dardet, S. M., & López, M. J. L. (2002). El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 18(1), 45-59.

https://www.um.es/analesps/v18/v18_1/03-18_1.pdf

Madrid Salud. (2020). *Política de promoción de hábitos y estilos de vida saludable*.

<https://www.urf.gov.co/webcenter/ShowProperty?nodeId=%2FConexionContent%2FWC>

C CLUSTER-

[157704%2F%2FidcPrimaryFile&revision=latestreleased#:~:text=Actividad%20F%C3%ADsica%20\(AF\)%3A%20se.%2C%20intensidad%2C%20duraci%C3%B3n%20y%20tip](#)
[o.](#)

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo. (1989). *Resolución 1016 de 1989.*

<https://www.mincit.gov.co/ministerio/normograma-sig/procesos-de-apoyo/gestion-documental/subsistemas/subsistema-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/resoluciones/resolucion-1016-de-1989.aspx>

Ministerio de Salud. (1979). *Ley 9 de 1979.*

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%200009%20DE%201979.pdf

Ministerio de Salud. (2012). *Ley 1562 de 2012.*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Ministerio de Salud. (2013). *Ley 1616 de 2013.*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Ministerio de Trabajo. (2015). *Decreto 1072 de 2015.*

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

(Montoya y Salazar, 2010, p.16). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo.

Antecedentes. *Educere*, 14(49), 287-295.

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Murillo, N. M., & Sáenz, N. M. (2022). *Caracterización de los hábitos y estilos saludables en la población adulta en la vereda guadual del municipio de Supata Cundinamarca*. [Tesis].

Universidad Antonio Nariño. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/6556>

Naranjo, A. P., & Pulido, A. L. (2019). *Diseño de un programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables para teletrabajadores*. [Tesis]. Universidad Militar Nueva Granada.

<https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/21207>

Niño Mora, V. A. 2021, p.14. *Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá*. [Tesis]. Pontificia Universidad Javeriana.

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/53984>

Open Course Ware. (2017). *La educación para la salud*.

<https://ocw.unican.es/mod/page/view.php?id=491#:~:text=La%20Educaci%C3%B3n%20para%20la%20Salud%20comprende%20las%20oportunidades%20de%20aprendizaje,per%20sonales%20que%20conduzcan%20a%20la>

Organización Internacional del Trabajo. (2005). *Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad Nuevo informe de la OIT*. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm

Organización Mundial de la Salud. (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?*

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Promoción de la salud*.

<https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Osman. (s.f.). *Condiciones de vida*. <https://www.osman.es/diccionario/definicion.php?id=12052>

Pérez, C. (2021). *Revisión sistemática sobre la promoción de la actividad física y la alimentación cómo hábitos de vida saludable en los años comprendidos desde 2002 hasta la actualidad*. [Tesis]. Universidad Jaén. <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/14860>

Rocha, B. (2018). *Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. abril–agosto 2018* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2018). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5063>

Rojas, E. (2021). *Sistematización de la Experiencia de la Práctica Profesional en el Diseño e Implementación del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS encaminado a funcionarios y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay*. [Tesis de pregrado]. UNIMINUTO.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12458/1/UVDT.SO_RojasMorenoEvelyKatherine_2021.pdf

Rojas-Lázaro, M. Y., Velandia-Ortiz, Y. E., Angarita-Soto, J. J., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S. M. (2019). *Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral*. [Tesis]. Universidad Simón Bolívar.
<http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/5026>

Román, S. (2018). *Análisis del perfil del estudiante universitario en relación a hábitos y estilos de vida saludables, motivaciones y expectativas socioeducativa*. [Tesis]. Universidad de Granada.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/52516/29108445.pdf?sequence=4&is>

Sanmiguel, S. J. (2021). *Descripción de los hábitos de alimentación, actividad física y tiempo de descanso de los docentes de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Grancolombiano en tiempos de Covid-19*. [Tesis]. Politécnico Grancolombiano. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2745>

Universidad Mariana. (2018). *Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables*.
<https://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>

Instituto nacional de salud (2017). *Priorización de líneas de investigación en salud laboral para Colombia*.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INS/Priorizacion-lineas-de-investigacion-ins.pdf>