



PROYECTO “EJERCITANDO MI CUERPO CUIDO MI SALUD”

Justificación:

El desarrollo del presente proyecto surge a fin de promover en todo el personal de la IEI “Stella Maris” conciencia en el auto cuidado y conservación de la buena salud, a través de la actividad física de manera regular.

La actividad física se refiere a todo el movimiento que llevamos a cabo durante el día, como hacer las tareas del hogar, ir de compras, caminar al trabajo y hacer ejercicio, como practicar un deporte o ir al gimnasio. El estar físicamente activo puede beneficiar tanto al cuerpo como a la mente, además de reducir el riesgo de muchas enfermedades.

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente; reduce los síntomas de depresión y ansiedad; contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes; mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio

Mantenerse activo físicamente le permitirá continuar siendo independiente y seguir llevando el estilo de vida que usted disfruta.

He aquí beneficios comprobados de la actividad física regular.

1. Ayuda a mantener un peso corporal saludable (control de obesidad y sobre peso)
2. Reduce la presión arterial y el riesgo de enfermedades del corazón (control del colesterol)
3. Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 (control de los niveles de glucosa e insulina en sangre)
4. Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer
5. Aumenta la fuerza muscular y su función (Sistema osteomuscular)
6. Mejora la salud y la fuerza de los huesos
7. Ayuda a promover la salud mental positiva
8. Reduce el riesgo de demencia

Objetivo general:

- Generar el hábito en el personal de la Institución la práctica regular de cualquier actividad física que puede reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, diabetes y caídas, así como mejorar el estado físico y el bienestar emocional.

Objetivos específicos:

- Poner en práctica una secuencia de ejercicios que se adapten a la performance de su rutina diaria de manera constante y regular.

- Tomar conciencia de la importancia de auto cuidar nuestro cuerpo y salud, para bienestar personal, familiar y laboral.
- Auto regular la respiración para disminuir la tensión muscular producto del stress.
- Mantenerse físicamente activo para ser independiente y poder realizar nuestras actividades con seguridad y libertad.

Metas:

- Entre el 80 al 100 % de los trabajadores tomen conciencia de la importancia de realizar una secuencia de ejercicios de manera regular sin alterar sus labores cotidianas.
- El 100 % de los trabajadores tomen pausas activas durante su jornada laboral.

Metodología:

- Orientación y consejería especializada, personalizada.
- Se les continuará brindada información de la importancia de mantener una buena salud, a través de tips, dípticos, PPTs, etc.
- Sensibilizar a los trabajadores para que desarrollen según sus intereses, edad y actividad ejercicios físicos que contribuirán a mantener o mejorar su salud, de manera constante y regular.

Responsables:

- Directora
- Sub directora
- Fisioterapeuta

Recursos:

- Humanos
- Directora de la Institución
- Personal en general de la IEI SM

Financieros:

A cargo de los diferentes agentes educativos.