

Eficacia de un programa de educación nutricional y actividad física para entornos laborales

PROBLEMA



A nivel mundial las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) contribuyen con el **70 %** de la carga total de las enfermedades por riesgo laboral.

Generando para las empresas mayores gastos en atención médica y disminución de la productividad de sus empleados.

El padecimiento de ECNT en los trabajadores de la entidad SEBIOCA ha ocasionado una mayor rotación laboral y disminución de la productividad del personal.

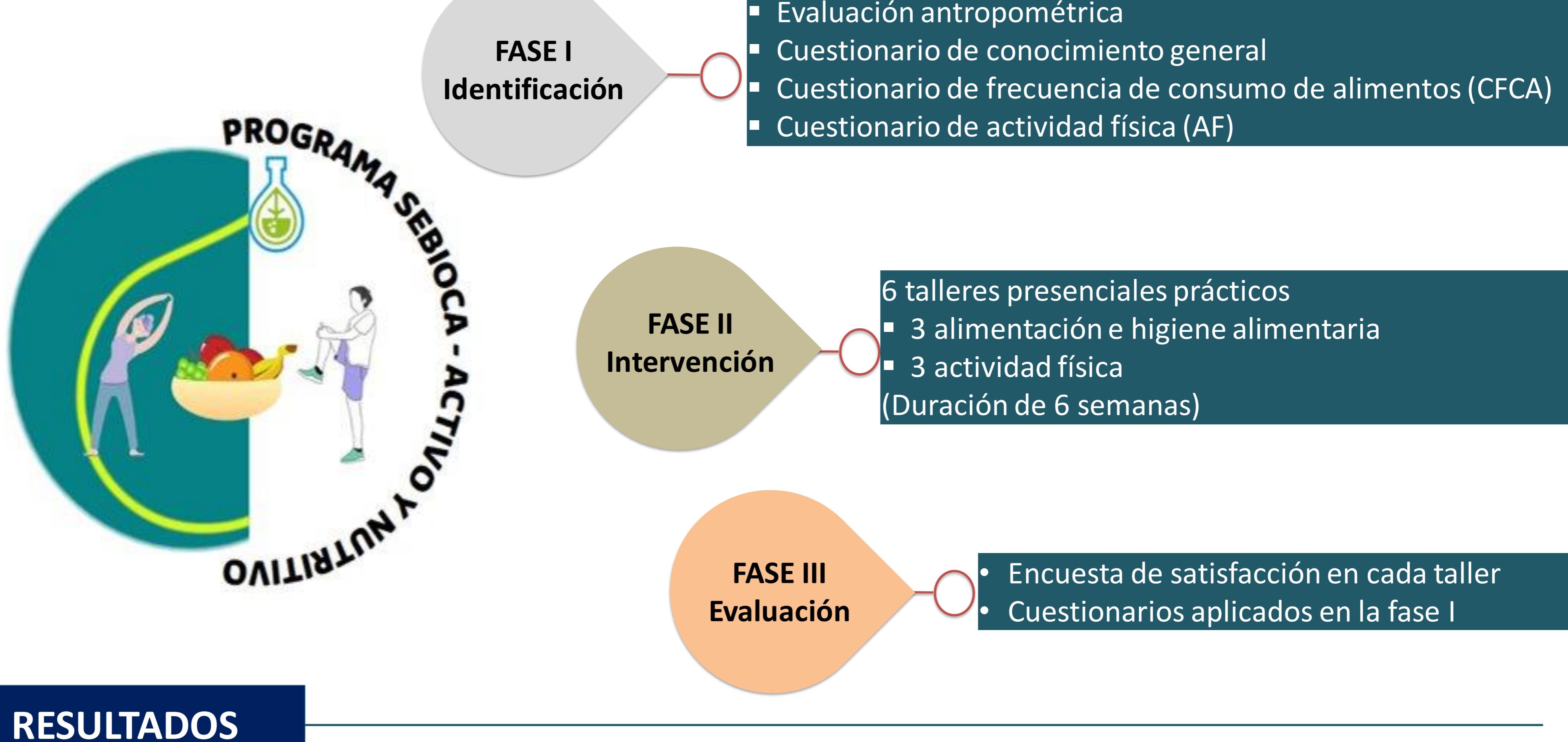
OBJETIVO GENERAL



Diseñar un programa de educación nutricional y actividad física mediante talleres interactivos y sesiones demostrativas de ejercicios físicos para el mejoramiento de la calidad de vida y productividad laboral en el personal de SEBIOCA.

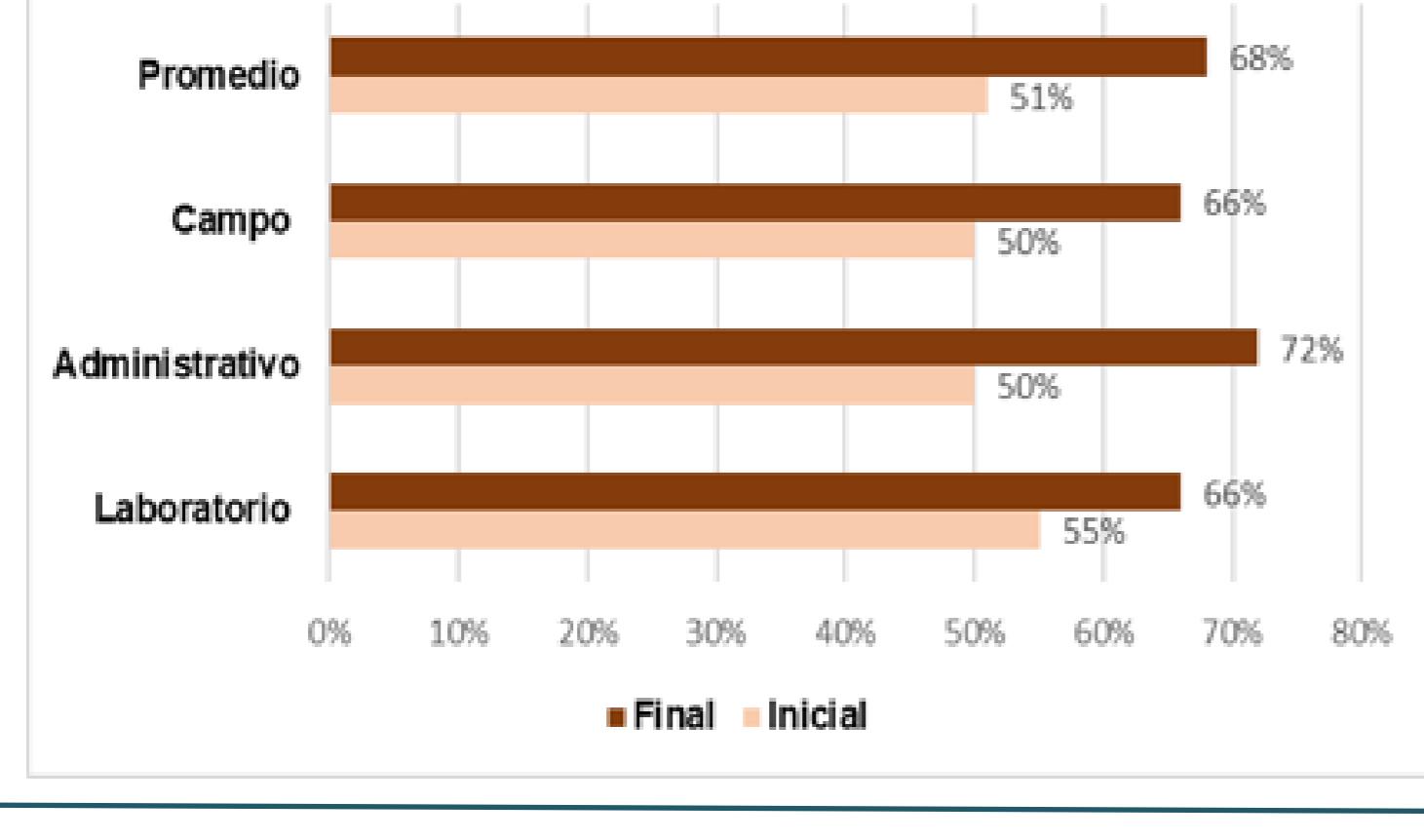
PROPUESTA

Para validar el programa SEBIOCA – Activo y Nutritivo, se planteó la siguiente metodología de trabajo, la cual consta de 3 fases:

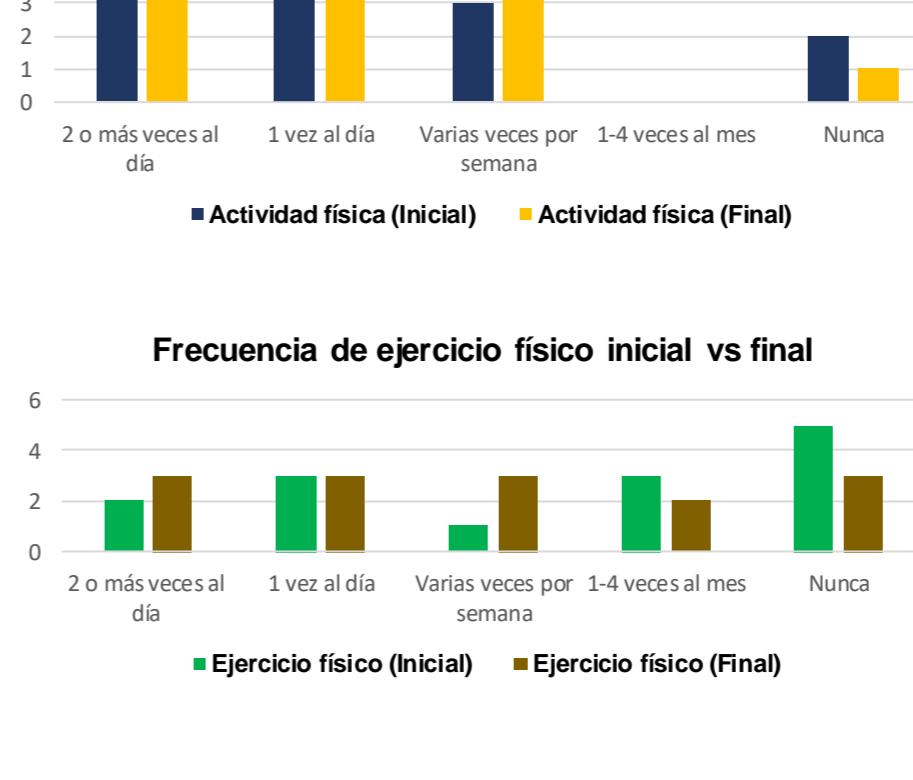


RESULTADOS

Adquisición de conocimientos



Incremento de actividad y ejercicio físico



Cambios en la ingesta de alimentos



CONCLUSIONES

- El programa SEBIOCA – Activo y Nutritivo mostró un gran potencial para ser implementado en los entornos laborales debido a que evidenció un impacto positivo en la adquisición de conocimientos además de cambios en la ingesta dietética y actividad física lo cual ayuda a fomentar la adopción de un estilo de vida saludable en el lugar del trabajo y una menor incidencia de ECNT.
- El nivel de educación juega un papel protagónico para la comprensión de la información proporcionada. Sesiones prácticas, espacio para despejar dudas y el empleo de lenguaje sencillo contribuyen a la participación de la audiencia, así como al procesamiento y retención de información.