

HEALTHY AND SAFE OPERATION

ALZATE MARENTES OSCAR ANDREY

CÓD. 2143551

BARRIGA RUIZ HAROLD ALEXIS

CÓD. 2143550

Trabajo de grado para obtener el título de profesional en cultura física deporte y recreación

Asesor: LUIS ALEJANDRO DÍAZ ZABALETA

Introducción

La obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles son una de las mayores causas de muerte en el mundo, según la organización mundial de la salud mueren cada año, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de estas enfermedades, en Colombia las cifras han sido alarmantes en los últimos años, la encuesta nacional de nutrición realizada en 2005 muestra que casi la mitad de la población presenta obesidad 13,8% y sobrepeso 32,3% también nos habla de que estos porcentajes van en aumento significativamente. esta problemática de malnutrición y hábitos insalubres que enfrenta el país, se asocia principalmente a los ambientes a los cuales las personas son sometidas ya sea por su trabajo, su entorno social o familiar entre otros factores que infieren en el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles.

Teniendo en cuenta las alarmantes cifras de mortalidad presentadas por diferentes informes nacionales e internacionales el gobierno colombiano decide instaurar una ley la cual promueva la actividad física y la nutrición adecuada en diferentes instituciones como lo son empresas y colegios esto con el fin de que la población cuente con ambientes saludables para su salud. esta ley es la 1355 de 2009 la ley en primera instancia propone la promoción de los ambientes sanos, así como la actividad física y también las políticas de seguridad alimentaria y nutricional, siendo estas medidas de prevención para la población nacional, en cuanto a la alimentación balanceada y saludable proponen la disposición de alimentos como frutas y verduras como también adquirir programas de alimentación sana y nutritiva a los niños en sus establecimientos educativos, en cuanto a la actividad física, tanto los colegios como las empresas deben contar con personal capacitado para la realización de actividad física como lo son las pausas activas y la educación física en los niños, también promover el transporte activo como la movilización en bicicletas entre otros con el fin de prevenir la obesidad.

Como se puede observar en lo anterior Colombia se dispuso desde el año 2009 a la reglamentación esta ley también llamada la ley de la obesidad con el fin de disminuir la obesidad y consigo las enfermedades crónicas no transmisibles, por medio de implementación de programas de nutrición y actividad física principalmente, y con esto creando ambientes saludables en pro de la salud de las personas.

Como profesionales en cultura física deporte y recreación se tiene claro conocimiento en cuanto a cómo la actividad física como medida principal puede contribuir a combatir esta epidemia que va en constante crecimiento, las intervenciones realizadas por parte de las empresas como una pausa activa de 10 minutos no va a ser suficientes para el bienestar de sus empleados, según la organización mundial de la salud un entorno de trabajo saludable, es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar un visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

promueven la salud y la seguridad, permite a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices.

Para lograr ambiente laboral saludable la organización mundial de la salud habla de 4 factores fundamentales en el proceso los cuales son el ambiente físico del trabajo esto incluyen la estructura, aire, maquinaria, los químicos etc. esto con el fin de analizar los peligros que existen en el ambiente físico de trabajo ya que estos frecuentemente tienen el potencial de matar y herir a los trabajadores siendo un factor completamente prevenible, el segundo factor influyente en un entorno saludable es el entorno psicosocial del este incluye la organización del trabajo y la cultura organizacional; las actitudes, valores, creencias y prácticas que se demuestran como cotidianas en la empresa y que afectan el bienestar físico y mental de los empleados esto se analiza para determinar las causantes de estrés mental o emocional de los empleados, el tercer factor hace referencia a los recursos personales de salud en el espacio de trabajo este habla de un ambiente promotor de la salud, servicios de salud, información, recursos, oportunidades y flexibilidad que una empresa proporciona a los trabajadores para apoyar o mantener sus esfuerzos para mejorar o mantener estilos de vida saludables, así como para monitorear y apoyar constantemente su salud física y mental; por último el factor de participación de la empresa en la comunidad esto dado que los trabajadores viven en comunidades y su salud es afectada por el medio físico y social de la comunidad, la participación de la empresa en la comunidad comprende las actividades, conocimientos y otros recursos que una empresa proporciona a esta y con ello contribuir a los factores que afectan la salud física y mental, la seguridad y el bienestar de los trabajadores y sus familias.

Teniendo en cuenta lo anterior se puede evidenciar que en el sistema laboral colombiano no se promueve adecuadamente los ambientes laborales saludables en su mayoría de veces y teniendo en cuenta las cifras de mortalidad presentadas es de carácter urgente realizar una intervención para la promoción de estos ambientes, es por esto que profesionales de cultura física y deporte tienen la tarea de crear nuevos proyectos y estrategias que permitan promover estos ambientes con el fin de tener un impacto positivo en la sociedad y la salud de las personas en el ámbito laboral y así se creó Healthy and Safe Operation.

Healthy and Safe Operation se centra en la implementación de novedosos métodos para la formación integral de ambientes laborales saludables para los trabajadores, desde los empleados de tipo administrativo hasta las áreas de tipo operacional entre otras, diferenciando las necesidades requeridas para cada tipo de población e identificando también los antecedentes que pueden presentar las personas como el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como también las personas que están en proceso de recuperación, también se tienen en cuenta las poblaciones aparentemente sanas a las cuales se les implementaría proceso de prevención y hábitos de vida saludables.

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

Estos métodos se centran principalmente en las áreas de nutrición y actividad física sin dejar a un lado la parte psicológica y las instalaciones de la empresa, realizando pequeñas asesorías que podrían influir en el proceso de ambientes laborales saludables.

En cuanto a la nutrición de los trabajadores se encuentra un déficit en los alimentos saludables dentro de la empresa, se observa como las frutas se han remplazado a través del tiempo por paquetes y bebidas azucaradas vendidas por maquinas creando un ambiente de malnutrición y consecuencias perjudiciales para la salud, Healthy and Safe Operation en primera instancia promoverá la alimentación adecuada y balanceada de los trabajadores por medio de dietas asesoradas dependiendo la situación de cada individuo de la población, también con planes estratégicos los cuales removerán los malos hábitos que se han adquirido en los últimos tiempos como la exclusión de comida chatarra e inclusión de alimentos más saludables.

Otro factor importante para Healthy and Safe Operation es la actividad física a nivel laboral, ya que las personas con obesidad y riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles mueren principalmente por la falta de actividad física y malos hábitos impuestos por la familia el ambiente laboral entre otros, los métodos que se implementaría por parte de Healthy and Safe Operation es la realización de novedosos procesos de actividad física para las personas según sea su situación, diferenciando la población en personas con hipertensión arterial, diabetes, obesidad entre otras, variando las cargas de trabajo según sea la población y teniendo en cuenta actividades en las cuales las personas realicen mayor movimiento en sus horarios laborales pero que estas actividades sean del agrado de los trabajadores, evitando el sedentarismo en la población de forma voluntaria.

También se incluirían actividades de carácter extra laboral, estas actividades serian de tipo recreo deportivas principalmente con el fin de promover la el ejercicio como medio para salud y los hábitos de vida saludables así como también la realización actividades que promuevan diferentes aspectos sociales como lo pueden ser la responsabilidad, la comunicación, el trabajo en equipo, el liderazgo o el valor o característica que se requiera trabajar para fomentar el bienestar de los trabajadores.

Logo



Slogan

“Una empresa segura y saludable es una empresa ejemplar y productiva”

Misión

La misión de la empresa HSO es generar un impacto positivo en la sociedad por medio de la actividad física, la seguridad en el trabajo y nutrición, promoviendo entornos laborales saludables con esto mejorando la salud y el desarrollo íntegro de las personas.

Visión

La visión de HSO es ser pionero en la seguridad y la actividad física para la salud especializada en trabajadores de diferentes sectores, consolidándose a largo plazo como la principal entidad promotora de salud y prevención de riesgos laborales, teniendo en cuenta el decreto 1072 del 2015 que obliga a las empresas a implementar un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

Segmentos de mercado

Tipo de segmentación conductual

La segmentación será conductual ya, que nuestra empresa se enfoca en las necesidades de los trabajadores de una empresa de acuerdo a los requerimientos estipulados por la ley del SG-SST Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en cuanto a la necesidad de mejorar su entorno laboral, la salud de sus empleados, la seguridad de su empresa, su estado, su cargo y por lo tanto estatus social.

Mercado segmentado

Nuestros clientes se encuentran dentro de un mercado segmentado, ya que, al incluir servicios de asesorías, actividad física, nutrición y psicología a nuestros clientes de acuerdo a sus necesidades o de acuerdo a su cargo, ya sea gerencial, administrativo u operacional, tendrán diferentes tipos de servicios, adaptándolos a los diferentes perfiles de trabajadores que se encuentran en las empresas que serán nuestros clientes.

Propuesta de valor

Dentro de la visión que tiene HSO (Healthy and Safe Operation) nuestra propuesta de valor según el modelo CANVAS se centra en los ambientes laborales, en donde nuestros clientes, cada uno de los trabajadores desde las áreas administrativas hasta las operacionales, tengan un entorno laboral saludable, esto a través de asesorías en las instalaciones de las empresas para que el lugar de trabajo no sea uno de los factores de malos hábitos o estilos de vida completamente sedentarios, también ofertar programas enfocados a la actividad física en el tiempo que los empleados tienen libre, programas recreo-deportivos extra laborales para incentivar a los trabajadores de distintas empresas a participar para así también fomentar buenos valores y diferentes aspectos como liderazgo, comunicación, responsabilidad, compañerismo, entre otros. También prestar asesorías en cuanto a nutrición, comidas saludables hábitos alimenticios y aspectos para un mejoramiento del estilo de vida.

Asociaciones clave

En cuanto a las asociaciones clave se tuvo en cuenta principalmente que beneficio se obtiene al crear una asociación, partiendo de esto se propuso la asociación con empresas del sector privado, ya que se contribuiría al funcionamiento de un modelo de negocio mutuo, Healthy and Safe Operation propone

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

realizar el trabajo de actividad física ,eventos deportivos entre otros como lo estipula la ley 181 de 1995 específicamente el artículo 21 de la ley 50 de 1990 la cual habla que las empresas con más de 50 trabajadores debe implementar estas actividades a través de cajas de compensación u organizaciones especializadas como HSO Teniendo en cuenta esto como primer beneficio se habla también sobre los beneficios a nivel de desempeño al tener un lugar de trabajo sano y unos empleados en optimo estado de salud que es el objetivo por parte HSO, otro beneficio en cuanto a estos sectores privados es que no somos competidores directos y esto nos convierte en una alianza estratégica si se piensa en los motivos financieros antes mencionados, otra de las motivaciones para establecer asociaciones es que según el decreto 1072 del 2015 se debe realizar una adopción de programas de salud ocupacional por sistemas de seguridad y salud en el trabajo, esto consta de una organización una planeación fijar unos objetivos entro otros ítems importantes los cuales realizaría Healthy and Safe Operation. Otra motivación es las penalizaciones a las empresas q no cumplan con los decretos anteriormente mencionados, que empezaran a regir desde el 2017.

Otro beneficio que cabe resaltar es la mejora de las relaciones interpersonales entre los usuarios ya que HSO ofrece diferentes tipos de actividades y programas recreo-deportivos extra laborales esto con el fin de fomentar buenos valores y diferentes aspectos como liderazgo, comunicación, responsabilidad, compañerismo, entre otros, esto con el fin de la mejora general de la empresa desde todos los puntos posibles.

Si bien se observa los beneficios en este tipo de asociaciones propuesta por Healthy and Safe Operation a las empresas del sector privado y el impacto social que se obtendría eventualmente en todos los campos mencionados se determina que esta alianza tomaría un rumbo de beneficios mutuos tanto para las empresas asociadas como para Healthy and Safe Operation haciendo de este un proyecto viable.

Canales

Los canales que utilizará Healthy and Safe Operation serán virtuales, los cuales darán las herramientas necesarias para dar a conocer nuestra propuesta de valor dentro del mercado y estos son:

Canales virtuales En cuanto a los canales de información hablamos de cómo nos vamos a dar conocer por nuestros usuarios, nosotros nos centraremos en las estrategias de bajo costo, tratando de minimizar gastos de marketing, pero utilizando a nuestro favor el poder de las nuevas tecnologías y con estas el poder de las redes sociales como nuevas formas de comunicación y propaganda.

* Redes sociales: La popularidad e importancia que han tomado las redes sociales actualmente es relevante, por este motivo debemos contar con perfiles de nuestra empresa en las principales redes como Facebook, twitter YouTube e Instagram, entre otras. Las ventajas de estas herramientas es que son gratuitas y nos permiten dar a conocer nuestra organización entre un gran número de personas aficionadas a visitar este tipo de sitios en Internet. Como ventaja adicional, los seguidores podrán compartir o tuitear mensajes información etc. y aumentar su efectividad.

* Blog empresarial: es importante contar con una página la cual brinde la mayor cantidad de información como sea posible, también es importante crear un espacio donde nuestros usuarios puedan registrarse y así obtener información beneficios extra entre otros.

* Video informativo: Teniendo en cuenta la facilidad de las personas por acceder a cualquier tipo de información en la red nos parece una buena estrategia realizar un video el cual explique el origen de nuestra organización los objetivos que buscamos cumplir, los beneficios para nuestros usuarios y la sociedad en general entre otros ítems que se explican más fácil por medio de un video explicativo en donde las personas podrán digerir la información de manera más fácil y efectiva ya que lo podrán compartir con otras personas.

Físicos: se utilizará publicidad en físico como volantes, carteles, materiales útiles con publicidad como esferos, cuadernos, calendarios, entre otros, que tengan toda la información acerca de nuestra empresa teléfonos, dirección, correo electrónico y todo acerca de los servicios que prestamos.

Canal de evaluación Teniendo en cuenta lo anterior y reafirmando la importancia de los medios tecnológicos para el desarrollo de nuestra empresa realizaremos encuestas virtuales por medio de formularios google en donde de forma gratuita y fácil se podrá obtener opiniones e impresiones de nuestros usuarios y así conocer que nos falta en que estamos realizando un buen trabajo entre otras variables que podríamos evaluar por medio de estas encuestas.

Canal de compra El canal de compra es uno de los factores más importantes en el desarrollo de nuestra organización ya que dependiendo de la cantidad de usuarios que adquieran nuestros servicios se podrán obtener las utilidades esperadas, por este motivo se implementaran 3 tipos de canales de compra los cuales van a ser de tipo virtual de tipo telefónico y también personalmente.

La compra de tipo virtual se va a realizar por medio de nuestro sitio web, en este medio virtual se dejarán nuestros números telefónicos para que las personas se puedan comunicar aclarar alguna duda o inquietud y así mismo realizar la debida adquisición de nuestro servicio, y de manera personal en nuestra oficina donde se señalara el lugar en nuestros diferentes espacios web.

Canal de entrega nuestra propuesta de valor como se mencionaba anterior mente es la implementación de nuevas estrategias en pro de la salud de nuestros usuarios, nuestro canal de entrega se realizara dependiendo de las exigencias de los gerentes de la compañía en la cual vamos desarrollar nuestro proyecto, lo que sí es claro es que en nuestro canal de entrega se tendrá en cuenta las opiniones de las personas individualmente así como trabajo individualizado por persona dependiendo la necesidad que se presente.

Canal de post-venta el servicio de post venta que ofrecerá nuestra empresa será la facilidad de renovar nuestra contratación con beneficios especiales dependiendo el tiempo de contratación el número de usuarios para los cuales trabajaremos entre otros, estos beneficios pueden ser de carácter económicos o también sumando actividades sin ningún costo entre otros.

Relaciones con los clientes

En cuanto a la relación con los clientes se tendrá en cuenta diferentes pasos el primer paso en esta relación es obtener la atención y el interés de nuestros usuarios esto se realizaría por medio del canal de la creación por medio de nuestros sitios web así entrar a un siguiente paso que sería mantener el interés y lograr una retención de los usuarios que vendría siendo el canal de relación de tipo personal donde se aclarara dudas y se incentivara a la implementación del servicio ofrecido

Actividades clave

Para Healthy and Safe Operation lo más importante plasmado desde su propuesta de valor es un lugar donde nuestros clientes, cada uno de los trabajadores desde las áreas administrativas hasta las operacionales, tengan un entorno laboral saludable, abarcándola desde los diferentes aspectos que influyen en esta como lo es la actividad física, los ambientes obeso génicos, la nutrición, el control entre otros.

Partiendo de esto se concluye que las actividades clave de Healthy and Safe Operation son las relacionadas con el cambio de los ambientes obeso génicos mencionados anterior mente.

Asesoría implementación del SG-SST: Se realizarán asesorías a las empresas para implementar el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de acuerdo al decreto 1072 del 2015 aportando al

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

cliente la adaptación a este modelo mejorando la calidad de vida de los trabajadores, promoviendo la seguridad y la salud en el trabajo y evitando sanciones estipuladas por la ley.

Actividad física: se implementarán programas de actividad física y en los horarios establecidos, en los cuales se incluyan a todo el personal de la empresa siendo este uno de los factores clave para lograr el objetivo principal de Healthy and Safe Operation que es la lucha contra el sedentarismo y la promoción y prevención de la salud por medio de la actividad física.

Asesorías ergonómicas: se realizarán diferentes tipos de asesorías en cuanto a las instalaciones, así como a los lugares de trabajo del personal con el fin de promover los ambientes saludables.

Nutrición: si bien este es uno de los factores más importantes en la lucha contra la obesidad y las enfermedades que esta contrae se toma en cuenta la realización de una asesoría nutricional personalizada dependiendo de las necesidades de cada persona, también se tiene en cuenta la nutrición en el ámbito laboral y se realizaría las debidas recomendaciones a los lugares de alimentación todo esto seguido de un control constante con el fin de realizar las debidas correcciones si no se ve una mejoría significativa en el tiempo estimado.

Actividades recreo deportivas extra laborales: estas actividades se realizarán con el fin de inculcar los buenos hábitos en cuanto a la realización de ejercicio y actividad física en el tiempo libre, también se realizarán actividades de tipo social, en donde se puedan trabajar factores importantes en el ambiente laboral como lo es la comunicación, el trabajo en equipo, liderazgo, responsabilidad entre otros.

Recursos clave

Teniendo en cuenta la propuesta de valor, los canales de comunicación con los clientes entre otros factores se determinan que los recursos claves de Healthy and Safe Operation se dividen en tres los cuales son físicos, financieros, humanos.

Técnicos : en cuanto a los recursos de tipo técnico se habla principalmente de todo el material que se utilizaría para la realización de las diferentes actividades, como las actividades a realizar se ejecutaran en los mismos lugares de trabajo se tratara de trasportar y utilizar la menor cantidad , implementos procurando que las actividades planeadas se basen en ejercicios de auto carga aeróbicos entrenamiento funcional entre

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

otros, para esto se requieren materiales como balones medicinales, tex, platillos, música como bafles, bandas plásticas entre lo más importante, también se tienen en cuenta materiales extra como lo son cronómetros, monitores cardiacos, computadores y también el material que se requiere desde la parte administrativa como papelería, impresora, y de más materiales de oficina.

Recursos físicos: Teniendo en cuenta el avance y la efectividad con la cual se está desarrollado el proyecto la siguiente etapa la cual consiste en diseñar la estructura física del establecimiento, El servicio se prestará en una oficina ubicada en el norte de Bogotá con un costo de \$1.500.000

Humanos: Los recursos humanos son parte importante en Healthy and Safe Operation ya que para cada actividad se requieren profesionales en su respectivo campo, como lo es los profesionales de cultura física para las actividades determinadas, también profesionales en nutrición para lo que concierne en el seguimiento y control de la alimentación de los usuarios, también profesionales en el campo de la salud laboral el cual realice las respectivas recomendaciones en cuanto al entorno laboral y otros diferentes tipos de profesionales como lo es un contador una secretaria entre los recursos humanos más importante

Costos: En cuanto a los costos se tendrán en cuenta los diferentes recursos con los cuales tenemos que contar para poner en marcha el proyecto, estos se dividen en los recursos técnicos, físicos también la parte de talento humano y con esto se pretende llegar a un presupuesto

RECURSOS FÍSICOS: la estructura física del establecimiento, se ubicará en una oficina al norte de Bogotá con un costo de \$1.500.000

Arrendamiento	Costo mensual
Oficina	\$1.500.000

RECURSOS TÉCNICOS: Los materiales que se van a utilizar para el desarrollo normal de las actividades (entrenamientos).

Articulo	Cantidad	Descripción	Costo	TOTAL
TRX	10	TRX para entrenamiento funcional	\$180.000	\$5.400.000
Bandas elásticas	10	Con anclaje para puertas, peso de 2-4 libras y agarraderas para manos.	\$74.000	\$ 1.480.000

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

BALONES	15	GOLTY	\$ 22.000	\$330.000
Bascula de bioimpedancia	1		\$580.000	\$580.000
Bafles	4	Sony	\$220.000	\$880.000
Computadores	1	Sony	\$1.600.000	\$1.600.000
Resma papel	1	Reprograf carta	12.000	\$12.000
Escritorio	1	Tugo muebles	\$220.000	\$220.000
Impresora	1	Multifuncional Láser SAMSUNG SL-M2070FW	\$522.000	\$ 522.000
TOTAL:				\$ 10.994.000

Recursos humanos

Servicios	Horas semana	Días por semana	Valor hora	Valor semanal	Valor del mes
Instructor clases grupales	2	2	\$60.000	\$110.000	\$440.000
Instructor pausa activa	3	3	\$45.000	\$135.000	\$540.000
Entrenador futbol	2	1	\$20.000	\$40.000	\$40.000
Auditor SG-SST	8	4	\$30.000	\$240.000	\$960.000
total					\$1.980.000

Estudio económico

Costos fijos

Estos costos son los que se pagan en periodos específicos independientemente de las matriculas o de las personas que tomen nuestro servicio. Es decir, que son costos que se van a tener que pagar cada cierto periodo de tiempo independientemente de cualquier cosa. Para nuestro proyecto los costos a pagar son:

- El pago de los seguros contra percances a los que se encuentra obligada la empresa los cuales deberán pagarse puntualmente exista o no incidente alguno.
- La contratación a entrenadores y auditores entre otros al servicio de la empresa

Articulo	Descripción	Costo mensual
Salarios	Se debe cancelar mes a mes a cada uno de los asociados	\$1.980.000
Seguros	Seguro contra cualquier imprevisto	\$1.000.000
	Que se debe cancelar mes a mes	
Recurso físicos	Arrendamiento de la oficina	\$1.500.000
Total		\$4.480.000

COSTOS VARIABLES

En el desarrollo financiero encontramos un aspecto muy relevante como lo sería el de costos variables ya que llevando un orden de todo esto podemos obtener un mejor desarrollo financiero de la empresa y del proyecto. Estos costos variables son todos aquellos costos que pueden variar según algunos factores, y según nuestro proyecto lo requiera.

Se realiza un análisis de los costos variables que puede tener el proyecto y se encuentra que entre esto están:

1. Los servicios públicos que requiere el establecimiento (luz, agua, gas, etc.)
2. Repuestos de material

Costos variables	Valor
Servicios	\$200.000
Material	\$20.000

Total \$220.000

Inversión inicial

La inversión inicial va a ser los costos que deber ser asumidos para conseguir los insumos y los recursos necesarios, que antes se vieron, para poder poner en funcionamiento el negocio.

A continuación, las cifras estimadas para esta inversión serían las siguientes:

Costos fijos	\$4.480.000
Costos variables	\$224.000
Recursos técnicos	\$ 10.994.000
TOTAL, Inversión inicial	\$15.698.000

Determinación de precios

Se determinarán los precios según el número de personas afiliadas por la empresa con el fin de que la empresa afilie a la mayor cantidad de trabajadores posibles

Tipo de empresa	Numero personas	Descuento	Tarifa mensual por persona	Tarifa mensual total
microempresa	1	0	\$250.000	\$250.000
	10	5%	\$237.500	\$2.375.000
	20	10 %	\$ 225.000	\$4.500.000
pequeñas	30	20 %	\$220.000	\$6.600.000
	40	30%	\$175.000	\$7.000.000
	50	40 %	\$150.000	\$7.500.000
	70 hasta 100	50 %	\$125.000	\$8.750.000
Medianas	101 a 200	50%	\$125.000	\$12.525.000
Grandes	201 en adelante	60%	\$100.000	20.100.000

Meta inicial

Costos mensuales	\$ 4.480.000
Número de personas para cubrir gastos Mensuales	20

Meta inversión inicial

Inversión inicial	15.698.000
Número de personas para cubrir la	140

Teniendo en cuenta los costos mensuales que es la suma del arrendamiento más el talento humano y los costos variables da un total de \$ 4.480.00 para lograr esta meta mensual se tendrían que atender un mínimo de 20 personas mensualmente a la tarifa mínima de \$225.000, Para solventar la inversión inicial hablamos de un total de 140 personas afiliadas a nuestros servicios.

Responsabilidad social

Healthy and safe operation también piensa en las personas que no cuentan con facilidades económicas para la realización del ejercicio físico o el deporte, por eso la responsabilidad social de la organización está enfocada principalmente en niños de poblaciones vulnerables las cuales contarán con apoyo humano y físico para la práctica deportiva del fútbol y la inclusión de los valores sociales en la práctica deportiva para lograr con esto un desarrollo integral y así ser fiel a su filosofía de promover la actividad física para obtener una mejor calidad de vida.

Actividad física para la salud

Recomendaciones de actividad física para población entre 18 y 64 años según la organización mundial de la salud: (OMS 2002)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Pausas activas

¿Qué son?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir de la fatiga física y mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

¿Por qué deben realizarse?

Cuando los músculos permaneces estáticos se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

¿Quiénes deben realizar las pausas activas?

Todas las personas que realicen una labor continúa por 2 horas o más: oficinistas, trabajadores de manufacturas y fábricas, los que trabajan de pie (en almacenes, tiendas, etc.). En resumen, toda persona que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar por un momento y realizar una pausa por el bien de su salud física y mental.

¿Cuándo se debe realizar estos ejercicios?

Puedes realizarlos en cualquier momento, idealmente antes de que aparezca la fatiga muscular. Es recomendable hacerlos: Al empezar la jornada, cada 2 o 3 horas durante el día y al terminar la jornada.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- Reducen la tensión muscular.
- Previenen lesiones como los espasmos musculares.
- Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejoran la concentración y la atención.
- Mejoran la postura.

Ejercicios no dirigidos

Ejercicios para liberar tensión

- ✓ Párese bien derecho, luego levante y baje la cabeza de modo que logre estirar bien el cuello. Gírela lentamente hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Baje la cabeza y vuelva a realizar este ejercicio cinco veces.
- ✓ Rote lentamente la cabeza hacia la derecha, y luego hacia la izquierda, realice este ejercicio tres veces.

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

- ✓ Tire los hombros hacia atrás, todo lo que pueda. Levante su hombro izquierdo y luego relájelo llevándolo lentamente hacia abajo. Luego, haga lo mismo con el hombro derecho.
- ✓ Realice con su brazo derecho un lento movimiento circular, completo, para relajar el hombro. Haga lo mismo con el brazo izquierdo.
- ✓ Levante y luego relaje ambos hombros. Repita esto diez veces. Pase el brazo derecho sobre su hombro derecho y trate de tocar con la palma de la mano su hombro izquierdo. Repita este proceso con su mano izquierda.
- ✓ Entrecruzar los dedos de ambas manos, ponerlas detrás de la nuca y empujar el cuello hacia atrás haciendo un poco de tensión durante 10 segundos, repitiéndolo unas cinco o seis veces.

Ejercicios para realizar estiramiento

- ✓ De pie o sentado, se deben estirar hacia arriba los brazos de manera Intercalada, como intentando alcanzar el techo. Si el ejercicio se hace de pie, puede combinarse con movimientos en punta de los pies, los cuales deben intercalarse al igual que los brazos.
- ✓ Estirar los brazos hacia los lados con las palmas de las manos hacia arriba, y después realizar movimientos circulares, algunas veces hacia delante y otras veces hacia atrás.
- ✓ Estirar los brazos hacia el frente, con las palmas de las manos hacia abajo. A continuación flexione las muñecas con las palmas de las manos hacia atrás lo más que pueda, haga lo mismo ahora hacia abajo; después separe los dedos lo más que pueda por 10 segundos, luego ciérrelos en puño para después aflojar, repitiéndose el ejercicio por varias ocasiones.
- ✓ Recargar la cabeza hacia atrás viendo hacia el techo, manteniéndola así varios segundos; después incline la cabeza hasta tocar el pecho con su barbilla; repítalo varias veces.
- ✓ Pararse por un rato, estirarse en punta con los brazos levantados sobre la cabeza y bajar lentamente apoyando los talones.
- ✓ Utilizando un portafolio meta el pie dentro de su agarradera, súbalo y bájelo sin tocar el suelo unas diez veces con cada una

Ejercicios para mejorar posturas si su trabajo es frente a una computadora

- ✓ Espalda: la columna debe estar recta con los pies algo separados y fijos, rotar el tronco, doblando los codos a la altura de la cintura, 5 veces a cada lado.
- ✓ Cuello: movilizar la cabeza hacia el lado izquierdo y derecho y luego haciendo semicírculos hacia adelante, 5 veces por ejercicio.
- ✓ Extremidades superiores: estirando el brazo, con la otra mano extender la muñeca a la altura de los dedos, 5 segundos por lado.
- ✓ Extremidades inferiores: las plantas de los pies, en el piso o en un apoyapié; el hueso poplíteo –debajo de la rodilla– nunca debe ser comprimido por el asiento, y la parte superior de los muslos tiene que estar levemente inclinada hacia abajo, para permitir la correcta circulación sanguínea.

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

- ✓ Vista: para relajar los ojos, mirar primero un objeto cercano y luego otro distante, 5 veces. También, taparse la vista con las manos por 5 segundos

Ejercicios en la silla de trabajo

- ✓ Sentarse con la espalda recta y contraer el abdomen. Acto seguido, levantar una pierna a la altura de la cadera y bajarla sin tocar el suelo. Repetir el movimiento 10 veces y cambiar de pierna. Lo ideal es hacerlo tres o cuatro veces con cada pierna.
- ✓ Extender y flexionar las rodillas 10 o 12 veces con cada pierna. Realizar tres o cuatro series del ejercicio.
- ✓ Para los abductores, y con el fin de mejorar la circulación, abrir y cerrar las piernas (a la altura de la cadera).
- ✓ La "tijera" consiste en abrir y cerrar las piernas y cruzarlas una sobre la otra cambiando de pierna. Hacer 10 repeticiones en tres o cuatro series.
- ✓ Una buena manera de estirar los hombros y el cuello y evitar contracturas es sentarse en la silla con la espalda recta y llevar muy lentamente el hombro derecho hacia arriba y hacia abajo y hacer lo mismo con el izquierdo. Repetir al menos ocho veces.

Otras recomendaciones

Estas son recomendaciones, que pueden ponerse a la vista en áreas concurridas o circular entre todos los trabajadores para que en la medida de lo posible traten de mantenerse en movimiento.

- ✓ Bájate del transporte una o dos paradas antes y camina. Ve caminando a los lugares cercanos del trabajo. Efectúa las conversaciones telefónicas de pie, haciendo movimientos sencillos de estiramiento.
- ✓ Utiliza parte del tiempo de la comida para caminar. Si usas automóvil, estacionalo unas cuadras antes de tu lugar de destino.
- ✓ Practica el baile dentro o fuera del hogar. Camina cuando tengas que entregar un papel o hablar con alguien dentro de tu empresa, en lugar de utilizar las extensiones de teléfono.
- ✓ Destina un tiempo cada día para caminar con la familia, amigos, compañeros o con una mascota.
- ✓ Si estas en la misma posición por mucho tiempo, realiza movimientos suaves con los hombros, cabeza y brazos.
- ✓ Al realizar el trabajo enfrente del escritorio, procura no inclinar demasiado el tronco sobre el escritorio, mantén la espalda recta. Al estar sentado, procura no hundirte en el asiento; es decir, deberás mantener la espalda y cadera recargada al respaldo del asiento Siempre que puedas camina, trota levemente sobre la punta de los pies y realiza ejercicios de relajamiento.
- ✓ En lugar de elevadores o escaleras eléctricas, utilice escaleras normales.
- ✓ Camina en lugar de arrastrar la silla.

Ejercicios dirigidos

Pausas activas experienciales

Actividades

Nombre	Aleatorio
Materiales	Ninguno
Tamaño grupo Grupo objetivo	CUALQUIERA Un grupo que prefiere menos comunicación y procesamiento. Tal vez un grupo que ha luchado durante todo el día y no sentir el nivel de éxito que esperaríamos.
Como se juega	Los participantes forman un círculo. El facilitador es una parte del círculo. Haga que los participantes se unen manos o brazos articulados alrededor de la otra. El facilitador explica cómo hacer el "Arrastrar los pies". Los participantes comienzan por "arrastrar los pies" a la dirección del facilitador elige y el círculo gira. En cualquier momento, alguien puede decir: "¡Alto!" En este comando, todo el mundo se detiene y la persona quien llamó "¡Alto!", recuerda un momento memorable, o un éxito s / he tenido hoy. Si es mejor para el grupo, usted puede centrarse en gratitud, grupo o metas individuales, o cualquier otro tema que usted piensa trabajaría para el grupo. Después ha dicho que el participante su / su pieza, s / él dice, "Arrastrar los pies a la izquierda," o "Arrastrar los pies a la derecha". El grupo comienza entonces arrastrando los pies en esa dirección. La actividad continúa con individuos parar y compartir el tiempo que es productivo.
Enfoque	Concéntrese en lo positivo: memorables eventos, gratitud, metas, etc.
Nombre	Snapshot
Materiales	Ninguno
Tamaño grupo Grupo objetivo	hasta 12 participantes Un grupo que le gusta interrogar y reflexionar. Un grupo de orientación visual
Como se juega	El grupo se encuentra en un círculo. El facilitador le pide a cada participante que piense de nuevo en un momento memorable en el día. Podría ser un momento de logro, trabajo

en equipo, el trabajo duro, etc. Los participantes se turnarán describen su escena como si un fotógrafo había tomado una foto de ese momento. ¿Qué significa la "instantánea" que es lo que está ocurriendo en ese momento? ¿Qué? ¿Qué significa?

Enfoque

Comunicación, compartiendo su historia, la experiencia individual y de grupo.

Nombre
Materiales

Kit
ninguno

Tamaño grupo
Grupo objetivo

Cualquiera
Un grupo que le gusta para procesar, interrogar, y reflexionar.

Como se juega

Tener el stand del grupo en un círculo. El facilitador le pide a cada persona a pensar en un objeto que sierra o se utiliza con Project GO que de alguna manera él representa a si mismo / hoy. Cada participante Comparte que es el objeto y cómo lo representa / ella. También puede pedirles a los participantes cómo podían usar esa metáfora en otros aspectos de su vida si es tampón. Los facilitadores pueden empezar por dar un ejemplo para el grupo. Por ejemplo, "Esta mañana he utilizado una bomba para ayudar a inflar los barcos. Me sentí como una bomba de esta mañana, cuando el grupo llegó por primera vez y que parecía cansado de su largo viaje. Yo quería que te llenara con el entusiasmo que tenía para nuestro día. "O," Esta tarde vimos algunas enormes rocas. Hoy me sentí como una gran roca cuando fuimos al Hospital de Bar. Mi equipo era tan sólida, me sentí como nos gustaría través de una fuerte y segura".

Enfoque

Crecimiento personal

Nombre

Encierra en un círculo el Círculo

Materiales

Una o dos aros de ula

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

Tamaño grupo	grupo: 10 - 30
Grupo objetivo	Grupo colaborador.
Como se juega	Haga que los participantes forman un círculo. Coloque un aro de ula en el hombro. Pida a todos que unir sus manos. Deben permanecer tomados de la mano a lo largo de la actividad. El aro debe ser enviado alrededor del círculo en una dirección hasta que es devuelto a su punto de partida. Esto requiere que cada persona para maniobrar a través del aro. Cuando el aro pasa sobre / alrededor de alguien, puede elegir que esa persona diga su / su nombre y / o una cosa están esperando a durante el día. El aro deberá impulsarse sin soltarse de las manos, pero está bien para participantes para ayudar a mover el aro sobre / alrededor de la otra. Dos aros se mueven en direcciones opuestas. La parte más difícil aquí es cuando los aros llegan a la misma persona y un aro deben ser movidos a través del otro. Habilidades específicas: Coordinación, colaboración, de escucha, de pedir ayuda, ofreciendo ayuda.
ENFOQUE	Coordinación y cooperación
Nombre	Descubra el objeto
Materiales	
Tamaño grupo	Un objeto
Grupo objetivo	cualquiera
Como se juega	Actividad de liderazgo El facilitador describe las reglas de la actividad, se tienen que realizar una serie de preguntas, de tal manera que gracias a estas se pueda resolver que es lo que hay en el bolsillo. El facilitador dice al grupo: Voy a realizar con Ustedes un reto. Para ello es indispensable que Ustedes se conviertan en un equipo. ¿Qué aspectos básicos hay que tener en cuenta para que sean equipo?: Un propósito en común: sí. Van a averiguar que objeto tengo en este bolsillo. Metas o limitantes: Tienen 3 minutos de tiempo y tres posibilidades de error. (los errores son contravenir las reglas) Las preguntas deben ser cerradas (de respuesta sí o no)
Enfoque	mostrar la importancia de la comunicación efectiva
Nombre	ARTES MARCIALES
Materiales	ninguno
Tamaño grupo	cualquiera
Grupo objetivo	cualquiera

Como se juega

El grupo se puede formar en círculo de tal manera que sea más cómodo realizar la actividad, El facilitador inicia diciendo que se encuentran en una escuela de artes marciales, así que se deben realizar ciertos ejercicios para poder practicar artes marciales.

Los ejercicios son:

Cuando el facilitador diga 1, los participantes deberán grita muy fuerte ¡YA! Mientras se grita debe llevarse una de las dos manos al pecho con el brazo doblado por el codo.

si él dice 2 ellos deberán gritar ¡SO! y llevar una de las dos manos por sobre la cabeza.

Cuando él diga 3 ellos deben gritar ¡SI! Acompañado de los dos brazos estirados al frente con las manos enfrentadas.

Dice aleatoriamente los números 1, 2 o 3 y los participantes con gran energía deberán contestar con el sonido y movimiento respectivo.

Luego se realizan enfrentamientos entre los participantes, cuando el facilitador señale a alguien este deberá agacharse y gritar su nombre mientras las personas que estén a los lados se enfrentan entre sí de tal manera que respondan rápidamente al número y el que lo diga primero y de forma correcta con el movimiento gana. Quien gane, tendrá derecho al saludo de artes marciales.

Luego dice que jueguen como si fuera piedra papel o tijera, en este caso 1 le gana a 2, 2 le gana a 3 y 3 le gana a 1

El facilitador realizará el conteo de 5 a cero en varias ocasiones para que inicien con el movimiento y el gesto que quieran, luego invita a las parejas a cambiar con otros compañeros diferentes y lo repite en varias ocasiones.

Luego el facilitador reúne grupos grandes de tal manera que todos se enfrenten entre si y coordinen que movimiento realizaran al otro grupo.

Enfoque

Mecanizar habilidades personales tales como: atención, coordinación, velocidad de reacción, saber seguir instrucciones, atención al líder.

Importante para demostrar el trabajo en equipo, partiendo de la preparación individual.

Nombre

SINFONIA DE BRAZOS

Materiales

Ninguno

Tamaño grupo

Cualquiera

Titulillo: HEALTHY AND SAFE OPERATION

Grupo objetivo

Cualquiera

Como se juega

El facilitador describe adecuadamente el ejercicio, dando claras instrucciones y una introducción previa al ejercicio, entonces pone a realizar ejercicios con los brazos alternando uno con el otro, luego se explica la mecánica de cómo debe ser en realidad y se da evidencia clara acerca de lo que deben hacer el brazo izquierdo y el brazo derecho por separado, entonces el derecho debe realizar 3 movimientos en 6 tiempos y esos son:

- 1- Brazo arriba
- 2- Brazo a la mitad lateral extendido
- 3- Brazo abajo
- 4- Brazo arriba
- 5- Brazo a la mitad lateral extendido
- 6- Brazo abajo

Así mismo, el izquierdo debe realizar 2 movimientos en los mismos 6 tiempos y estos son:

- 1- Brazo arriba
- 2- Brazo abajo
- 3- Brazo arriba
- 4- Brazo abajo
- 5- Brazo arriba
- 6- Brazo abajo

Después de hacer estos ejercicios con cada brazo individualmente se procede a intentar hacerlo en conjunto y con mucha coordinación deberán tratar de hacer con los dos brazos al mismo tiempo los ejercicios correspondientes de cada brazo en los 6 tiempos.

Luego de hacer esto de forma individual, se organiza el grupo en filas y columnas para realizar el ejercicio en conjunto de tal manera que se evidencie coordinación y concentración por parte de los participantes de la actividad.

ENFOQUE

Actividad apropiada para demostrar sincronía de grupo, armonía y saber seguir instrucciones.
Demostrar la importancia de la preparación personal para el logro grupal

Nombre

La computadora

Materiales

Tapete con números de 1 a 30

Tamaño grupo

Hasta 6 por equipo 3 equipos máximo

Objetivo

Trabajo individual y colectivo

Como se juega

El facilitador empezara a dar las instrucciones respectivas de

la actividad, una vez el grupo está organizado por grupos, se establece un orden que corresponde al número de los grupos, grupo 1 va de primeras, grupo 2 de segundas y el grupo 3 de terceras respectivamente,

La idea es que se tiene un computador, pero al computador se le metió un virus, para desbloquearlo, se deben presionar todas las teclas del computador, que en total son 30, pero no es tan fácil, para acceder al teclado, se debe pasar por algún tipo de obstáculo dependiendo la disponibilidad del espacio, si se tocan, se piérdela oportunidad de desbloquear o descontaminar el computador, y el turno pasara a ser del siguiente grupo al cual le corresponda.

Para desbloquear el computador, se deben oprimir las teclas en secuencia, comenzando por el número 1 y así sucesivamente hasta lograr llegar a treinta, solo se puede desbloquear una tecla por persona, al oprimir la tecla se debe pasar de largo

Cada grupo tiene varias oportunidades, dependiendo del tiempo establecido por el facilitador para lograr el objetivo, si un grupo lo logra, la idea de los demás grupos es superar el tiempo en el que el grupo lo realizó.

Enfoque

Reconocer la importancia que se tiene dentro de un grupo de personas, lo que se haga puede afectar a los demás de manera positiva o negativa.

Nombre

Materiales

Tamaño grupo

Objetivo

ESTATUAS

ninguno

Identificar a la importancia del sentido de pertenencia, existen distintos equipos a los cuales pertenecemos, familia, trabajo, comunidad, unas metas y unos objetivos que hacen que se formen distintos tipos de equipos

El facilitador inicia explicando la metodología de la actividad que será la siguiente:

Las personas deben caminar por el lugar son detenerse, entonces el facilitador dirá el nombre de un animal u objeto como un león un árbol un balón etc. y las personas tendrán que realizar la figura que el facilitador mencione y tendrán que realizarla completamente estáticos (en posición de estatua)

después se realiza la actividad con la misma mecánica, pero se hará en parejas ej.: las torres gemelas, un perro y su amo, romeo y Julieta etc. en esta parte tendrán q realizar la figura sin repetir pareja a menos de que se repita la figura donde la tendrán que realizar con la pareja con que hicieron la estatua por primera ves

después se Hará lo mismo, pero en grupos de 3 y 4 personas donde realizaran figuras como la estatua de la libertad un carro etc.

Se puede realizar la misma actividad, pero con ubicaciones especificas norte sur oriente y occidente.

Enfoque

Reconocer la importancia de tener sentido de pertenencia dentro de un grupo.

Nombre

El extraterrestre

Materiales

ninguno

Tamaño grupo

cualquiera

Objetivo

aprender a dar instrucciones

Como se juega

El facilitador inicia explicando la metodología de la actividad que será la siguiente:

un extraterrestre (el facilitador) acaba de aterrizar en la tierra, y para poder sobrevivir, necesita aprender a caminar, así que pide a los terrícolas que haga un escrito en una hoja de una serie de instrucciones para que el extraterrestre logre caminar, para ello, se debe ser muy específico y decir muy bien las instrucciones, o si no, el extraterrestre no lograra caminar

nunca.

Enfoque	se debe ser muy concreto
	-con las instrucciones el extraterrestre debe lograr caminar
	-pensar lo que se va a escribir
	-que sea entendible la explicación
	Saber escuchar
	Saber decir las cosas

Ejercicio físico dirigido

Clases de gimnasia en salón Son una opción para que el empleado comparta de dos a tres veces por semana un espacio diferente con sus compañeros de trabajo. Esto crea un ambiente relajado, abriendo las puertas a la interacción en un espacio diferente al ámbito laboral y con esto cumpliendo con los estándares mínimos de actividad física propuestos por la organización mundial de la salud, contribuyendo a la promoción un estilo de vida saludable que es el objetivo principal de Healthy and Safe Operation estos estilos de actividad física van dirigidos a diferentes tipos de población dependiendo sus gustos, las opciones son:

Zumba	enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas
Tae Bo	es una rutina de ejercicios principalmente asociados al boxeo y al taekwondo
Aero Box	El 'aerobox es una actividad energética que permite endurecer los músculos, evitar enfermedades cardiovasculares y modelar el cuerpo mediante la realización de ejercicios relacionados con el kickboxing (puños y patadas) acompañados también con música. Este deporte sirve para ganar coordinación corporal y es un bálsamo para eliminar las tensiones de la vida diaria.
Cardio trx	se considera Entrenamiento en suspensión a los ejercicios funcionales que se desarrollan a través de un arnés sujeto por un punto de anclaje, ajustable no elástico fabricado de distintos materiales que permite realizar un entrenamiento completo para todo el cuerpo utilizando el propio peso corporal y la resistencia a la gravedad.
Fit combat	Utiliza combinaciones de boxeo y de kick boxing sobre ritmos musicales creados a propósito con sonidos (acentos musicales) que guían puños, patadas y esquivadas, creando sinergia entre sonido, movimiento y participantes, convirtiendo el entrenamiento en un verdadero espectáculo escenográfico particularmente estimulante.

Programas recreo deportivos

Torneos

Objetivo:

Tener un espacio de interacción diferente al laboral, en donde se puedan fortalecer los valores corporativos y estrechar lazos entre colaboradores.

- torneo relámpago de futbol 5 en cancha sintética
- torneo de tejo y rana
- torneo tenis de mesa
- torneo de baloncesto

Recreación familiar

Objetivo

Fomentar el desarrollo integral de los colaboradores por medio de actividades familiares buscando mejorar su calidad de vida

- minio limpiadas familiares
- ecoturismo
- ciclo paseos

Responsabilidad social

Healthy and safe operation también piensa en las personas que no cuentan con facilidades económicas para la realización del ejercicio físico o el deporte, por eso la responsabilidad social de la organización está enfocada principalmente en niños de poblaciones vulnerables las cuales contarán con apoyo humano y físico para la práctica deportiva del futbol y la inclusión de los valores sociales en la práctica deportiva para lograr con esto un desarrollo integral y así ser fiel a su filosofía de promover la actividad física para obtener una mejor calidad de vida.

Referencias bibliográficas

Angarita, A. (2010) Evaluación de la reproducibilidad del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) y del Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) en una población adulta del área urbana de Bucaramanga. Bucaramanga. recuperado de <http://tangara.uis.edu.co/biblioweb/tesis/2010/133543.pdf>

Avella Chaparro, R. E. (2009). Medición De La Actividad Física En El Tiempo Libre De Los Habitantes De La Localidad De Usaquén, 2008. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(1) 13-22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126691004>

Barrios Casas, S; Paravic Klijn, T; (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14() 136-141. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281421858019>

Farinola, M. G. & Bazán, N. E. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista Argentina de Cardiología*, 79(4) 351-354. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305326988008>

Mónica, P. E. (2010) obesidad, sedentarismo y ejercicio físico análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza. España recuperado de http://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111_padial.pdf?sequence=1

OMS (2013). Entornos laborales saludables: fundamento y modelo OMS recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44317/1/9789243599311_spa.pdf?ua=1

OMS. (2002). Informe sobre la salud en el mundo, Reducir los riesgos y promover una vida sana Ginebra, Suiza. Recuperado de http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf

Leppe, Jaime et al. (2013) Nivel de actividad física según GPAQ en mujeres embarazadas y postparto que asisten a un centro de salud familiar. *Rev. chil. obstet. ginecol.* [online], vol.78, n.6, pp. 425-431. ISSN 0717-7526. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262013000600004>.