



# LA VALORACIÓN Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LA EMPRESA

**AUTOR/ES:** SERGIO COCOSTEGÜE LLULL.

**ENTIDADES PARTICIPANTES:**

SESTIBALSA (Sociedad Estatal de Estiba y Desestiba, S.A.) Puerto de Algeciras

**INTRODUCCIÓN:**

Con este trabajo el autor participa con un programa basado en la experiencia profesional realizada en la Empresa SESTIBALSA (Sociedad Estatal de Estiba y Desestiba S.A.) situada en la zona portuaria de Algeciras (Cádiz).

Este trabajo profesional fue realizado fruto del interés de la dirección de la citada empresa de valorar y conocer la situación de las capacidades físicas de sus trabajadores.

En este trabajo intervinieron de forma activa distintos profesionales y departamentos internos y externos para optimizar el desarrollo y la calidad de los datos y por tanto, de sus resultados.

Dicho proyecto estuvo comprendido entre Enero del 2002 a Febrero de 2004, realizado en 3 fases y con la participación de mas de 800 trabajadores.

**OBJETIVOS:**

Valorar y conocer la situación de las capacidades físicas de sus trabajadores en base a lo cual, junto con otros elementos psicotécnicos, aptitudinales, psicológicos, etc., asignarle el puesto más indicado según estas características. Y posteriormente en aquellos casos que existan desviaciones de los parámetros considerados normales, realizarle unas recomendaciones de actividad física y alimentación equilibrada.

**METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES:**

El trabajo se presentó con una base del protocolo de actuación coordinado entre el equipo médico y el área de pruebas físicas, agrupados y divididos en días y en los periodos anteriormente mencionados.

**Valoración y Examen Médico.**

**Calentamiento Previo a la realización de los Test.**

**Valoración de la composición corporal:** se les practicó una valoración a través del método de bioimpedancia para evaluar principalmente su porcentaje de tejido adiposo.

**Test cardiovascular:** se realizó en base a las valoraciones previas del área médica, se agrupó los trabajadores en dos grupos en base a sus capacidades estimativas:

- 1. Test de Cooper:** para trabajadores con capacidades estimativas media-alta.
- 2. Test de la Milla:** para trabajadores con capacidad cardiovascular estimativa baja.

**Test de Resistencia Muscular:** posteriormente se le practicó una prueba de flexión profunda del tronco hasta llegar a sus máximas repeticiones. En base a la edad, nos dio un resultado que interpretamos como la resistencia máxima de la musculatura extensores del tren superior.

**Test de Flexibilidad:** por último a través de la prueba de flexión profunda del tronco evaluamos 8 con 3 intentos) la flexibilidad y movilidad articular del tronco y de la extremidad inferior del trabajador. Una vez obtenidos todos los resultados en las distintas fases se les fueron informando a los trabajadores el resultado de los tests así como el programa de actividad física mas adecuado según sus cualidades valoradas así como unas recomendaciones para que ellos mismo creasen sus propios menús alimenticios lo mas sanos y equilibrados posible.

