

El bienestar del ser humano y la aplicabilidad en el bienestar institucional.

Mariana Leclercq Lopez

Sofía Eljach Alvear

Administración de Empresas

Colegio de Estudios Superiores de Administración - CESA

Bogotá D.C.

2021

El bienestar del ser humano y la aplicabilidad en el bienestar institucional.

Mariana Leclercq Lopez

Sofía Eljach Alvear

Directora

Norma Chaparro

Administración de Empresas

Colegio de Estudios Superiores de Administración

Bogotá D.C.

2021

Tabla de contenido

Resumen	2
Introducción	3
1 Revisión de la literatura	7
1.1 Marco teórico	7
1.1.1 Salario Emocional.....	7
1.1.2 Bienestar Laboral	9
1.1.3 Productividad.....	11
1.1.4 Círculo de la salud.....	13
1.1.5 Aplicaciones Digitales.....	15
1.1.6 Rutinas COVID	19
1.1.7 Carta de Ottawa	23
1.1.8 Universidades Saludables.....	26
1.2 Estado del arte	28
2 Metodología	31
2.1 Tipo de metodología	31
2.2 Diseño de investigación	33
2.3 Muestra	34
3 Resultados	35
3.1 Impacto de la salud física en el incentivo del bienestar institucional	35
3.2 Círculo de la salud en la productividad de los trabajadores	39
3.3 Incidencia del bienestar institucional en la motivación de la Comunidad Estudiantil CESA	44
Conclusiones	48
Recomendaciones	50
Referencias	52

Tabla de ilustraciones y gráficos.

Ilustración 1: Mayor frecuencia de las electivas	31
Ilustración 2: Impacto de las electivas en el CESA.....	32
Ilustración 3: Recomienda o no espacios de bienestar.....	33
Ilustración 4: Relevancia de las electivas en la comunidad CESA	36
Ilustración 5: Electivas CESA.....	37
Ilustración 6: Motivaciones para la inscripción de una electiva	38
Ilustración 7: Masajes brindados por el área de bienestar.	40
Ilustración 8: Mark Lee y la sabiduría canina	41
Ilustración 9: Las mascotas como parte del bienestar de la comunidad CESA.....	41
Ilustración 10: Mascotas de Mark Lee durante el día a día.....	41
Ilustración 11: Clases de bienestar ofrecidas durante el confinamiento	43
Ilustración 12: Asistencia a las electivas virtuales	44
Ilustración 13: Probabilidad de tomar electivas virtuales	45
Ilustración 14: Método empleado por el área de bienestar.	46

Tabla de anexos.

Formato de entrevista 52

Resumen

En este trabajo se analiza cómo influyó en la Comunidad del CESA la práctica de la actividad física en el bienestar institucional durante la pandemia. Se realizaron dos estudios: en el primero se realizó una encuesta cualitativa en donde se quería averiguar e identificar si existen programas de adecuación física en la universidad CESA y por qué. Para luego conocer cuáles eran las actividades antes de COVID y después. Con esto identifico si el bienestar institucional incide en la motivación de la Comunidad Estudiantil CESA. La encuesta constaba de 5 preguntas de selección múltiple. Se trabajo con una muestra de nueve personas de la institución. Los resultados indican que la población que más frecuenta las electivas son aquellos que aún no se encuentran en prácticas y que tienen de más espacio y tiempo para la realización de actividades extracurriculares. Además, se demostró el interés de la institución por buscar un balance entre la vida universitaria y la personal. Por esta razón, el CESA si recomienda hacer uso de estos espacios. En segundo estudio se analizo por medio de una entrevista tipo cuantitativa en la cual se trabajo con una muestra de 320 personas las cuales pertenecen a la institución. En dicho estudio se analizo sobre los beneficios de la actividad física y como esta se relaciona con la productividad y motivación de cada uno. Ya que esta relación muchas veces no se tiene presente y se analizan la importante relación que ambos tienen.

Introducción

Como problema de investigación, nos encontramos en un mundo cambiante constantemente, y con las nuevas tendencias que cada vez crecen y se quedan en los hábitos diarios de las personas. Dentro de esas tendencias se encuentra el *movimiento fitness* también conocido como un estilo de vida saludable. Las personas han generado conciencia de la importancia y los beneficios que trae llevar una vida basada en unos hábitos más saludables. El crecimiento de la era fitness en Colombia se ve potencializado, Precor empresa líder global en importar equipos especializados en entrenamientos enfocados a la realización de la actividad física demostró que Colombia ocupa el cuarto lugar en Latino América en número de establecimientos para realizar deporte y en afiliados. En julio de 2015 en Colombia operaban 1.500 gimnasios del total de 160.000 gimnasios a nivel mundial, con este interesante dato se pudo analizar que en Colombia la práctica de realizar ejercicio va en crecimiento. (Punto, 2018) El conocimiento del término fitness que se tenía hace unos años atrás ha trascendido de tal forma que las personas han cambiado su ritmo de vida para poder mejorar su aspecto físico, salud mental, sus hábitos alimenticios y por último la importancia de la salud emocional. Al realizar actividad física constante se generan algunas prácticas como la disciplina, la motivación, la pasión, la constancia, la perseverancia, entre otros. (Salud, 2020)

Las nuevas generaciones son más conscientes de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios y de realizar actividad física constante por ende el 60% de la población que va a los gimnasios actualmente son baby boomers o millenials. Actualmente en Colombia existen menos de 10 gimnasios de cadenas grandes, pero hay 1.800 gimnasios alrededor del país entre gimnasios de barrio hasta gimnasios de bajo costo los cuales pueden costar 40.000 pesos al mes, por ende, para las generaciones actuales ha sido un gasto que han podido considerar en su costo de vida. (Portafolio, 2019). No basta con realizar actividad física los buenos hábitos

alimenticios son fundamentales en el mundo fitness porque no basta con verse bien sino tener una vida sana. La gastronomía fitness se ha beneficiado y crecido desde que esta nueva era está haciendo parte del día a día de las personas, ahora las personas tienen más conciencia de su salud y bienestar. En el 2015 el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (Dane) demostró que el 25% del gasto en los hogares colombianos va destinado a ingredientes de un menú fitness, como productos sanos y saludables. (Punto, 2018)

Dicho lo anterior podemos observar que el movimiento fitness impacta cada vez más a los colombianos. Pronosticando que llegarán algunas tendencias nuevas para que el auge de este movimiento siga creciendo como lo son las aplicaciones digitales ya que vivimos en un mundo sumamente cambiante y tecnológico en donde cada vez más las personas se adaptan. Las aplicaciones digitales que prestan servicios de entrenamiento en casa son una nueva tendencia que se ha fortalecido en los últimos años (Emprendimiento, 2019). Otra tendencia que viene en crecimiento es el uso de los programas fitness para adultos mayores, ya que en edades avanzadas las personas se preocupan más por su masa muscular y salud lo cual les permitirá tener un envejecimiento activo y prevenir enfermedades. (Álvaro Piqueras, 2018)

Como justificación, Dada la necesidad de generar nuevas alternativas saludables a los consumidores para ayudarlos a mejorar su estado de ánimo, su salud física y su apariencia para lograr tener una mejora calidad de vida. Las empresas invierten actualmente en la salud de sus empleados con algunos valores agregados como gimnasios, pausas activas, masajes, menús dietéticos en las oficinas (Dr. Daniel Forte Dra. Claudia Fernandez, n.d.). En varias investigaciones se han conocido resultados que demuestran que al cambiar los hábitos diarios de las personas en términos alimenticios, laborales, mentales y espirituales generan un equilibrio positivo en su vida. (Carlos Felipe Valencia Daniela Enríquez Bedoya, 2016)

Las personas que se beneficiarán serán aquellos que busquen un cambio en sus hábitos diarios y quieran mejorar su estilo de vida, su salud y su apariencia física. Por otro lado, para nadie es un secreto que las empresas se preocupan cada vez más por el bienestar físico y mental de sus empleados, ya que se ha demostrado que tener trabajadores felices genera beneficios para la empresa como mejorar el rendimiento de las metas establecidas y que generen un sentido de pertenencia hacia la misma. (Grupo Financiero Monex, 2018). El no realizar actividad física repercute en generar sedentarismo y problemas de salud, el estar sentado muchas horas puede provocar enfermedades a largo plazo. Por otro lado, los malos hábitos alimenticios en donde no tienen horarios específicos de comer y no se nutren de la comida adecuada es perjudicial para la salud. Estas son algunas situaciones que pueden influir negativamente en la situación laboral y personal de las personas. Hoy en día las empresas que se preocupan por sus empleados apostándole a cursos de buena alimentación y practicar actividades físicas en la empresa como las pausas activas o hasta clases de yoga del tiempo que consideren adecuado les trae trabajadores productivos y con buen estado de ánimo. (Morfeo, n.d.) Desigual es una compañía que apoya la actividad física en sus empleados, crearon una carrera popular nocturna llamada: Desigual Night Run El recorrido de la prueba es de 5 Millas (8.046 km), con salida y llegada frente a la nueva sede de Desigual, con un recorrido que bordea la playa. En la cual todos los trabajadores pueden hacer parte de la carrera.

Se plantearon las siguientes hipótesis; Siendo la primera, ¿Cómo la actividad física influye en la salud mental y física de los trabajadores? Por consiguiente, surgió la duda si llevar un estilo de vida inmerso en el círculo de salud, tiende a tener un impacto positivo en la productividad de los empleados. Finalmente, como ultima hipótesis se pretende comprobar si

motivar a los empleados por medio de actividades físicas cooperativas son la solución para el mejoramiento del rendimiento en el puesto de trabajo.

Como pregunta de investigación, ¿Cómo influyó en la comunidad del CESA la práctica de la actividad física en el bienestar institucional durante la pandemia?

Como objetivo general ¿Entender cómo influyó en la Comunidad del CESA la práctica de la actividad física en el bienestar institucional durante la pandemia? Como objetivos específicos se tienen: Analizar el impacto que la salud física tiene en el incentivo del bienestar institucional, Comprender cómo llevar un estilo de vida inmerso en el círculo de salud impacta en la productividad de los empleados. E identificar si el bienestar institucional incide en la motivación de la Comunidad Estudiantil CESA.

1 Revisión de la literatura

1.1 Marco teórico

1.1.1 Salario Emocional

El siguiente estudio fue realizado por la organización Fedesarrollo. Relata la definición sobre el salario emocional, el cual ha tenido gran relevancia en los últimos años, la falta de equilibrio de los trabajadores entre la vida personal y laboral se refleja en las tendencias de las nuevas generaciones, los cuales duran menos años en sus empleos ya que generan menos sentido de pertenencia hacia las compañías, sobre todo por el mal ambiente laboral que se puede generar en el trabajo del día a día. Teniendo este contexto claro el salario emocional básicamente se define en remuneraciones intangibles es decir no económicas. Este “salario” se les otorga a los empleados con el propósito de satisfacer las necesidades personales y profesionales de cada empleado. En otras palabras, el salario emocional, son incentivos que se les otorgan a las personas para que el ambiente laboral tanto en equipo como individual sea el óptimo. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo (OCDE), el equilibrio de la vida personal y profesional se analiza en el horario laboral de cada individuo. Ya que en varias ocasiones al trabajar jornadas largas aumentan los niveles de estrés de las personas. La calidad y cantidad de tiempo libre que tengan para sus actividades personales generan beneficios en la salud física y mental. Según el Centro Internacional de Trabajo y Familia (ICWF) el cual diseñó un modelo de una empresa familiarmente responsable se basa en cuatro grandes características.

Los cuales son, el primero, flexibilidad en tiempo y espacio el cual se basa en ser flexibles con el teletrabajo y horario flexibles. El segundo el cual es servicios referentes a temas familiares hace énfasis en seminarios, talleres o sesiones informativas sobre conciliación

laboral y familiar. El tercero el apoyo profesional y familiar se trata sobre el asesoramiento personal y profesional. Y, por último, beneficios para la familia como guardería en la empresa, subsidio para cuidado de niños y excedencias para cuidar un familiar. En un estudio realizado en donde analizó las condiciones de la jornada laboral en Europa, se encontró que los empleados con una jornada flexible tienen una probabilidad mayor de 1,2 veces a trabajar durante su tiempo libre en comparación con los empleados que tienen un horario fijo. En Colombia, se ha empezado a implementar el teletrabajo, según una encuesta realizada por el Ministerio TIC y el Ministerio de Trabajo más de 1.740 empresas triplicaron el teletrabajo entre el 2012 y el 2016. Las ciudades con mayor crecimiento en esta modalidad fueron Bogotá (138%), Medellín (780%) y Cali (90%). En la misma encuesta señala que las empresas reportaron impactos positivos en la productividad y la eficiencia de los recursos con esta modalidad. Los empleados indican que el teletrabajo los beneficia con ahorro en tiempos de desplazamiento con un 49%, autonomía e independencia con un 40% y mejora en la calidad de vida un 33%. El salario emocional, cada vez toma más fuerza en las empresas, lo han implementado con el fin de conciliar la vida laboral con la personal de cada empleado. Además, de mejorar los indicadores como la rotación en las empresas y la productividad de los trabajadores. (Chung, 2017).

1.1.2 Bienestar Laboral

Este estudio, se apoya en la definición de (Donald H. Paterson et al., 2007, p. S71) y define la diferencia entre la actividad y la aptitud físicas. La actividad física es un factor importante para la aptitud física en su exposición (Blair et al., 1989 p. 5). Demuestra que no toda la actividad física es un determinante de la aptitud. El tipo de actividad física es fundamental e importante si la actividad es el principal determinante de la salud y/o la independencia funcional de los mayores. La importancia de realizar actividad física es de suma importancia para la salud de las personas, y se ha vinculado en estudios para conocer los beneficios que influyen en las acciones de las personas que lo realizan. Sin embargo, partiendo de los planteamientos teóricos de (Welch et al., 2020, p.2). Comparó una “intervención de ergonomía basada en las mejores prácticas en el lugar de trabajo además de entrenamiento de ejercicios (EET) con un lugar de trabajo de mejores prácticas intervención ergonómica basada en la ergonomía más la promoción de la salud (EHP), sobre la productividad y la prevención y reducción del dolor de cuello en una población de la oficina de Australia”. (Welch et al., 2020, p.2).

Por otro lado, el estudio de (Pereira et al., 2015, p. 401). Define como la inactividad física prevalece a nivel mundial relacionado a un riesgo elevado de desarrollar enfermedades crónicas. Por ende, muchos gobiernos e instituciones de salud han desarrollado pautas de promoción de la salud y la prevención de enfermedad que se pueden causar por la inactividad física, para así poder fomentar niveles más altos de actividad física. De igual forma el autor describe que la tecnología en el trabajo y las actividades de la vida diaria reduce las oportunidades de realizar actividad física y crea una población cada vez más sedentaria. La inactividad física en las personas ha sido un gran predictor de que las entidades de salud generen programas para promover la salud y así mejorar la productividad del trabajador y su

salud en el trabajo. Por último, este estudio se apoya en (Salis y Glanz, 2009, p. 125) el cual define la importancia de los entornos de la actividad física los cuales son lugares que apoyan las actividades diarias. En muchos escenarios son lugares como parques, senderos, escuelas, lugares de trabajo, áreas de juego e instalaciones de recreación privadas. Por ende, los autores describen la importancia de considerar entornos de información los cuales fomentan directa o indirectamente conductas alimentarias saludables y conductas activas.

En contraste, un estudio sobre trabajadores de la salud mostró que no hay relación entre un mayor nivel de aptitud física y la productividad, mientras que la fuerza muscular aumenta significativamente el aumento de la productividad (Christensen et al. 2015). Entonces otra vez la productividad no disminuyó como resultado de la intervención.

Asimismo, en el estudio de Martin Mackey et al, el concepto de capacidad para el trabajo incluye tanto las características de los propios individuos (su salud y capacidades funcionales; su competencia, conocimientos y habilidades; y sus valores, actitudes y motivaciones) y las características de su entorno laboral. La capacidad de trabajo será evaluada antes y después de la intervención en todos los sujetos mediante un cuestionario utilizando el Índice de Capacidad Laboral (WAI) [17,18]. El WAI incluye 7 estimaciones subjetivas sobre capacidad laboral a la luz de las demandas laborales y los recursos psicofísicos, e incluye también información sobre enfermedades y absentismo laboral.

1.1.3 Productividad

La productividad laboral es una medida de eficiencia en el trabajo. Esta es conocida por medir la eficiencia de una persona o un equipo en los resultados y/o objetivos de la organización. Es decir, es la relación entre el trabajo desempeñado por una o varias personas en su trabajo, para lograr dicha meta establecida. Algunos factores claves que ayudan a una influencia directa sobre la productividad son el salario, el ambiente laboral, la motivación, el equipo de trabajo, liderazgo entre otros. En muchos casos nos preguntaremos ¿Cómo se mide la productividad laboral? la formulada adecuada de medir la productividad es el total de producto o servicios producidos dividido los recursos laborales consumidos. También, es posible medir la productividad con el siguiente ejemplo, en el CESA se puede medir la productividad de la comunidad en un salón de clases en donde encuentran 18 estudiantes y la media de las calificaciones para dicha materia es de 6.0 sobre 10.0 demuestra que el desempeño del salón no es el esperado. Luego de mejorar varios aspectos, como el ambiente del salón de clases, motivarlos, liderarlos, realizar actividades diferentes como clases al aire libre, pequeñas pausas activas, espacio de comunicación entre otras, se muestra como la media de las calificaciones sube de 6.0 sobre 10.0. Ahí podemos medir que la productividad del salón de clases mejoró y, por ende, lo más probable es que sus estudiantes y el profesor sientan un bienestar institucional idóneo.

Desde el estudio realizado por Mark Lidgaard, se evaluó los efectos de una intervención de ejercicio aeróbico en el lugar de trabajo entre los empleados sobre la capacidad de trabajo, la necesidad de recuperación, la productividad y la calificación de esfuerzo. En el estudio, se concluyó que la productividad no se vio afectada después de los 4 meses de estudio. Sin embargo, se observó una mejora de la productividad autoevaluada después de un período

del ejercicio aeróbico (Rosenfeld et al. 1989). Aunque, también se puede afirmar que no hay evidencia de que existe un efecto positivo en la productividad gracias al ejercicio.

Lo anterior, se ve evidenciado en estudios más recientes que muestran que la productividad no se vio afectada por ejercicio durante un período de 12 meses (Blangsted et al. 2008).

Sin embargo, un estudio reciente muestra una mejora de la productividad como resultado del ejercicio físico como parte de la salud laboral programa. Según el estudio actual, el tiempo dedicado al ejercicio físico semanalmente era más, lo que implica que la duración del ejercicio por semana juega un papel significativo con respecto a los cambios en la productividad. (Von Thiele y Hasson, 2011)

1.1.4 Círculo de la salud

El círculo de la salud es descrito por los ocho componentes clave del autocuidado para apoyar la salud y el bienestar. Está compuesto por los mismos trabajadores de la organización. Estos empleados están en la obligación de mejorar la salud y bienestar de los trabajadores. Los equipos de trabajo de cada organización sólo pueden funcionar si todos los participantes están dispuestos a tomar parte activa y a cooperar eficazmente. Dentro de sus principales objetivos se encuentran: identificar los principales problemas de salud en el trabajo e idear soluciones adecuadas a partir de la participación. Para cumplir dichos objetivos, el círculo de la salud cuenta con cuatro (4) fases que se aplican posterior a la evaluación de riesgos.

La primera fase se le conoce como la fase preliminar; esta fase tiene por objetivo estudiar en detalle las condiciones de trabajo reales. Para ello se aplican entrevistas, observación, simulación etc. La segunda fase o la primera sesión se enfoca en presentar los resultados de la evaluación de los riesgos psicosociales. Asimismo, se llevan a cabo diferentes actividades visuales. A partir de ellas, se establecen los siguientes objetivos: trabajar el impacto que tienen los riesgos psicosociales en su puesto de trabajo y en su vida y segundo, identificar cual es la problemática que los participantes detecten en su día a día. La tercera fase también conocida como la etapa de asimilación se trata de reflexionar sobre toda la información que se ha trabajado. Además, se llevan a cabo pequeñas experiencias basadas en la observación a nivel ergonómico en su puesto de trabajo, permitiendo reflexionar sobre los diferentes temas tratados en la primera fase. Finalmente, durante la cuarta fase, comienza con la presentación de la información obtenida en la primera fase, es decir, se mostrará en qué situación se encuentran a nivel psicosocial y cómo han mostrado que es el impacto que tienen en su día a día en el trabajo. (Prevencontrol.org)

Por otro lado, se anima a los pacientes a participar en la evaluación de estas áreas para formular objetivos de salud basados en las fortalezas y los desafíos percibidos. Los componentes están respaldados por enfoques convencionales y complementarios e incluyen Mover el cuerpo; Alrededores; Desarrollo personal; Comida y bebida; Recargar: dormir y refrescarse; Familia, amigos y compañeros de trabajo; Espíritu y alma, y Poder de la Mente. El Círculo de la Salud representa la interconexión entre todas áreas de autocuidado y enfatiza el poder curativo del cuerpo y la mente.

1.1.5 Aplicaciones Digitales

El uso de aplicaciones móviles para la salud y el bienestar ha crecido exponencialmente en los últimos años. Entre 2013 y 2014 el uso de teléfonos inteligentes aumentó en 406 millones, alcanzando 1,82 millones de dispositivos (hasta 5% en un año), y el uso de Internet a través de dispositivos móviles ha aumentado en un 81% en un año (Stoyanov, et al., 2017, p.3)

La portabilidad de los teléfonos inteligentes proporciona acceso a información sobre la salud y las intervenciones en cualquier momento y en cualquier contexto. Las capacidades (por ejemplo, sensores) de los teléfonos inteligentes también pueden mejorar la entrega de estos recursos para la salud. La Actividad Física es un factor muy importante para mantener la salud y el bienestar de la población. Hay numerosas aplicaciones para móvil que tienen como objetivo fomentar un estilo de vida activo entre los usuarios y servir como guía o registro de su actividad. Los teléfonos inteligentes cada vez son más utilizados para promover la actividad física. El setenta y cinco por ciento de la población del Reino Unido posee un teléfono inteligente y casi 9 de cada 10 de estos tienen en algún momento descargado una aplicación. De hecho, las denominadas aplicaciones de fitness ahora comprenden el 21% de las aplicaciones descargadas del Reino Unido. (Harries et al., 2016, p.7) Debido a la gran expansión de las apps y la gran cantidad que existen dentro de la categoría de fitness-salud y bienestar, es interesante revisar la validez de las aplicaciones y su relación con los incrementos de actividad física en los seres humanos.

Hoy por hoy, las Apps pueden ser una poderosa herramienta debido a que son accesibles, tienen un gran alcance y pueden realizar una importante labor ofreciendo retroalimentación de la actividad realizada. Para comprobar cómo afecta la inclusión de esta

herramienta a los niveles de actividad física, se hará un análisis del siguiente caso. Por ejemplo, en el estudio de (Harries et al., 2016, p.2) se realizó un ensayo controlado aleatorizado para probar la efectividad del uso de una aplicación en la mejora de los niveles de actividad física. Plantean varias hipótesis para comprobar la relación de recibir retroalimentación de tu actividad (en este caso pasos diarios) y el incremento de tus valores de actividad física. Para el diseño del estudio, utilizaron de muestra 165 hombres de 22-40 años (de los que de 152 se pudieron extraer datos finalmente). La intervención consistió en la utilización de una aplicación y una serie de correos electrónicos automatizados. Los participantes fueron divididos en tres grupos: uno control (sin comentarios y sin acceso a los elementos interactivos de la aplicación); un grupo individual de retroalimentación (feedback sobre las propias medidas de los participantes) y un grupo de retroalimentación social (retroalimentación sobre la propia actividad de los participantes y las medidas tomadas por otros medios en su grupo). Debían llevar siempre el móvil en el bolsillo para que la App fuera registrando su actividad y durante el proceso iban recibiendo mensajes con indicaciones e información. El resultado fue, que recibir retroalimentación de tu actividad simplemente con tu Smartphone, sin equipamiento adicional y a su vez poder comparar tus resultados con tu entorno social y saber que lugar ocupas, consigue mejores resultados en cuanto a inclusión, motivación y mayores niveles de actividad física respecto al grupo control que no obtiene feedback de su actividad ni de su entorno. De esta manera se consigue evidencia de que el uso de esta App consigue incrementar la actividad física simplemente con un Smartphone. Por otro lado, según un estudio realizado por la Universidad de la Florida, la mayoría de las aplicaciones de ejercicio no ofrecen información suficiente de para que los usuarios realicen bien su rutina, volviéndose más propensos a sufrir lesiones. De 30 aplicaciones observadas solo pasaron 2. En Colombia, la excusa perfecta para evitar activarse físicamente es la falta de tiempo. Es así como un sondeo realizado por el Ministerio de Tecnologías de Información y de las comunicaciones (MinTIC)

determina que las aplicaciones de salud, negocios y transporte son mayor relevancia entre los colombianos. Teniendo en cuenta que según un informe de eMarketer, Colombia ocupa el tercer puesto de mayores porcentajes de sesiones abiertas en aplicaciones móviles, teniendo por encima a Brasil y México.

Pero ¿realmente funcionan estas aplicaciones? Paula Zurita, creadora de rutinas para la página de Motiva tu cuerpo, asegura: “Sí, funciona igual que un gimnasio, ya que con constancia y determinación lo puedes lograr. Si utilizas la aplicación cuatro o cinco veces por semana verás resultados. Es lo mismo que ir a un gimnasio, la diferencia es que lo haces por tu cuenta y a tu ritmo, es la aplicación la que te va guiando”.

Puede que las aplicaciones móviles nos hagan más productivos al momento de economizar el tiempo, pero aún estando seguros de que realmente sirve una aplicación de ejercicio, hay una pregunta que muchas personas se hacen: ¿Es mejor una aplicación para hacer ejercicio o un gimnasio? Es así como Leandro Carvalho, entrenador fitness en Los Ángeles, aclara: “Las aplicaciones como el gimnasio cuentan con un objetivo diferente, como por ejemplo: para perder peso y lograr tonificación, escultura y definición, definitivamente puedes hacer todas estas en tu propia casa, porque para estos objetivos los entrenamientos se utilizan principalmente el trabajo con el peso corporal, no la cantidad de equipos necesarios. El único objetivo que podría ser más difícil de hacer en la casa es si alguien quiere ganar masa muscular (levantamiento de pesas), porque este tipo de entrenamiento requiere equipo pesado que es difícil tener en casa”.

Es importante comprender que hay mil y un forma de hacer ejercicio, de tonificar, de perder peso o aumentar masa muscular, pero es la disciplina la que forja los buenos resultados, una buena alimentación, un acompañamiento médico y, sobre todo, las ganas de hacer ejercicio.

Los aparatos electrónicos como el celular tienen el objetivo de facilitar la vida de las personas y qué más sencillo que hacer ejercicio desde su casa. (Ucentral, 2017, p.5)

1.1.6 Rutinas COVID

Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de la preocupación por evitar el contagio del COVID-19. Sin embargo, debería serlo porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa a la hora de controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida. Lo anterior, se sustenta en que la actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Según James F. Sallis, psicólogo de la salud y Michael Pratt, médico de medicina preventiva, al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental. Por esta razón es importante aprovechar el poder salutogénico de la actividad física. Pero ¿cómo? Primero, la actividad física tiene el potencial de reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19. Esto está relacionado con lo que sucede en los pulmones durante una infección. El sistema inmunitario detecta el virus invasor en los pulmones y lo ataca. El conflicto entre el virus y las células inmunes crea inflamación. Esta inflamación causa daño al tejido pulmonar que interfiere con la respiración y puede volverse lo suficientemente grave como para requerir intervenciones médicas, como ventiladores mecánicos.

¿Cómo es esto relevante para la actividad física? Cuando se está activo, los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario y reducen la inflamación (Hojman., 2017, p.10). Por lo tanto, la actividad física fortalece los dos procesos biológicos que reaccionan a la infección. Aunque no se han realizado estudios de los efectos del ejercicio con pacientes con COVID-19, los efectos de la actividad física sobre la inmunidad, la inflamación (Campbell y Turner, 2018, p.6) (Jones y Davison, 2019, p.4) (Lee et al., 2019) (Meneses-Echávez et al., 2016) y las infecciones respiratorias virales (Nieman y Wentz., 2019, p.8) están bien documentadas. Debido a que los músculos representan el 30-40% del peso

corporal, pueden ser un poderoso aliado para combatir el impacto de la infección, pero solo cuando se usan los músculos. La actividad física de intensidad moderada, como caminar, tiene el mejor impacto, pero el ejercicio vigoroso extremo, como correr un maratón, reduce temporalmente la función inmune (Nieman y Wentz, 2019, p.9). El potencial de una mayor actividad física para reducir la cantidad de personas infectadas que requieren hospitalización y el uso de ventiladores podría ayudar a reducir el grado en que los sistemas de atención médica se ven abrumados por los casos de infección grave.

En segundo lugar, la actividad física es efectiva tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer (Powell et al., 2019, p.15) los cuales aumentan el riesgo de enfermedades graves y muerte entre las personas infectadas con el coronavirus. Aunque la actividad física es ampliamente recomendada por las autoridades de salud, los esfuerzos para promover estilos de vida activos son mínimos (Reis et al., 2016, p.4). Ahora tiene sentido alentar a las personas, especialmente aquellas con enfermedades crónicas, a que sean moderadamente activas antes de enfermarse, para reducir la gravedad de la enfermedad después de la infección. Debido a que la actividad física tiene efectos inmediatos sobre el funcionamiento inmune y la inflamación (Hojman, 2017, p.8), similar a tomar un medicamento diariamente, las personas pueden reducir su riesgo de infecciones virales graves y el riesgo de múltiples enfermedades crónicas simplemente intentando cumplir la recomendación de actividad física de 150 minutos a la semana de actividad física moderada aeróbica (podría cumplirse con 30 minutos diarios de actividad física en la casa o dando un paseo corto). No es demasiado tarde en la pandemia para que las personas se beneficien de aumentos moderados en su actividad física.

En tercer lugar, los síntomas de estrés aumentarán a medida que continúe la pandemia, debido a las amenazas para la salud, la pérdida de empleo, la reducción de ingresos y el

aislamiento social. Afortunadamente, estar físicamente activo tiene importantes beneficios para la salud mental, y alentar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y evitar enfermedades psicológicas. Cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad (Basso et al., 2017, p.12), por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia. Para las personas que ya sienten angustia, estar activo es tan efectivo como los medicamentos y la psicoterapia. (Powell et al., 2019, p.16) La actividad física más común es caminar, que es gratuita, accesible para la mayoría de las personas de todas las edades (CDC, 2018) y se presta bien para mantener el distanciamiento social. (CDC, 2018).

Cuarto, la respuesta del cuerpo al estrés psicológico crea desequilibrios entre el cortisol y otras hormonas que afectan negativamente el sistema inmunitario y la inflamación. Por lo tanto, el estrés psicológico afecta los procesos biológicos subyacentes de la infección COVID-19, pero la restauración del equilibrio de cortisol es otro mecanismo por el cual la actividad física beneficia la inmunidad y la inflamación. Las estrategias más efectivas para mejorar el equilibrio del cortisol son la actividad física y el manejo del estrés (Adam et al., 2017, p.4). Debido a que las personas mayores han alterado la fisiología del cortisol y los sistemas inmunes más débiles, la actividad física puede ser particularmente importante para esta gran población con alto riesgo de COVID-19.

Se necesita acción para aumentar la actividad física durante la pandemia de coronavirus. Las acciones más importantes ahora son reducir la propagación del coronavirus a través del distanciamiento social, lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara. Pero, debido a sus múltiples beneficios, la actividad física no debería ser una ocurrencia tardía durante esta pandemia. Estar activo debería ser una recomendación clave. Las personas necesitan saber sobre las acciones que pueden tomar para ayudar a reducir el riesgo de infecciones graves y

reacciones estresantes a la pandemia. En los EE. UU., Solo el 19% de las mujeres, el 26% de los hombres y el 20% de los adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física (Giroir y Wright, 2018, p.6), por lo que la mayoría de los estadounidenses aumentan su riesgo de muchas enfermedades a través de la inactividad física.

Recomendamos comenzar de inmediato los estudios sobre el impacto de la actividad física regular en la gravedad de la enfermedad entre las personas infectadas por el coronavirus. Un estudio importante sería evaluar la actividad física en el momento de la prueba COVID-19, luego hacer un seguimiento de los pacientes para determinar si la actividad reduce la gravedad de la infección y mejora la supervivencia. Pero la acción no necesita esperar un estudio. La actividad física ya es casi universalmente recomendada, y hay mucha evidencia de que la actividad física podría contribuir tanto a reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 como a mejorar la calidad de vida antes y después de la infección. Lo que falta es un esfuerzo concertado para implementar algunas de las muchas intervenciones basadas en evidencia (King et al., 2018, p.2).

Nos han motivado las historias de los medios y las publicaciones en línea de ciudadanos que alientan a las personas a mantenerse activas durante la crisis actual (Koren 2020). Nos complace que, hasta ahora, se haya fomentado la actividad física como parte de las órdenes de cuidado en casa. Cualquier tipo de actividad moderada agradable, en interiores o exteriores, es excelente para la mente y el cuerpo. (Uniandes, 2015, p.1)

Teniendo en cuenta los múltiples beneficios que conlleva realizar actividad física, durante el confinamiento, incrementó la práctica deportiva en todo el mundo. Lo afirma un estudio de RunRepeat que entrevistó a 12.913 personas de 139 países entre el 24 y el 30 de marzo del 2020. Según los datos, los que menos actividad física practicaban incrementaron

notablemente su actividad, mientras los más activos, con cuatro o más ocasiones por semana, la disminuyeron. El practicante medio (1 o 2 veces por semana) aumentó su práctica un 88% de media; el de 3 veces a la semana, un 38%, mientras el deportista de cuatro o más veces por semana no había podido mantener el ritmo y había bajado un 14%. Según un estudio realizado por la Universidad de Cádiz, en el que participaron cerca de 14.000 estudiantes pertenecientes a 16 universidades españolas, y el cual tiene como objetivos describir la actividad física de la población universitaria antes y después del confinamiento; establecer una comparación de hábitos de actividad física entre los hombres y las mujeres; y, por último, identificar las motivaciones y herramientas utilizadas por los universitarios. (Irazusta et al., 2020, p.3).

1.1.7 Carta de Ottawa

La Carta de Ottawa fue creada en la primera Conferencia internacional sobre la Promoción de la salud reunida en Ottawa (por eso su nombre). Esta conferencia se dio debido a la alta demanda de una nueva concepción sobre la salud pública en el mundo. Aunque las discusiones giraban en torno a los países industrializados, las demás regiones también se tuvieron en cuenta. La conferencia tomó como punto de partida los progresos alcanzados como consecuencia de la Declaración de Alma Ata sobre la atención primaria, el documento "Los Objetivos de la Salud para Todos" de la Organización Mundial de la Salud, y el debate sobre la acción intersectorial para la salud sostenido recientemente en la Asamblea Mundial de la Salud. (Paho.org, 1986 p. 1).

Asimismo, este documento tiene como objetivo principal promocionar la salud, que consiste en proporcionar a los pueblos, los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus

necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. Para esto, es necesario entender que la salud no se percibe como el objetivo sino como fuente de riqueza de la vida cotidiana, se entendería entonces que la salud es un medio para llegar al bienestar. Se trata de un concepto que va mas allá de lo físico y los recursos sociales. Por ende, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario. Dentro de su promoción, se debe tener en cuenta los prerequisites para la salud, promocionar el concepto, proporcionar los medios y actuar como mediador. (Pago.org, 1986. p 1-2).

Sin embargo, eso no es lo único a lo que concierne la Carta de Ottawa. En esta también se dispone de lo que implica la participación activa en la promoción de la salud. En primer lugar, se debe elaborar una política pública sana. Se trata de ir mas allá del cuidado de la salud misma, debe combinar enfoques diversos entre los que figuren la legislación, las medidas fiscales, el sistema tributario y los cambios organizativos. La acción coordinada de estos aspectos es lo que lleva a practicar una política sanitaria. La política de promoción de la salud, requiere, entonces, que se identifiquen y descarten los obstáculos que impidan la adopción de medidas políticas que favorezcan la salud en aquellos sectores no directamente implicados en la misma. Por otro lado, la participación activa también implica la promoción de ambientes favorables. El cambio de las formas de vida, trabajo y ocio afecta la salud. Tanto el trabajo como el ocio deben ser una fuente de salud para la población. El modo en que la sociedad organiza el trabajo debe contribuir a la creación de una sociedad saludable. La promoción de salud, en consiguiente, genera condiciones de trabajo y de vida gratificantes, agradables, seguras y estimulantes. Además se debe tener en cuenta el reforzamiento de la acción comunitaria, el desarrollo de aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios.

La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud. (Paho.org, 1986. p 3-4).

Finalmente, La Carta de Ottawa tiene como objetivo final irrumpir en el futuro. Es decir, impactar mediante el cuidado del prójimo, así como el planteamiento holístico ecológico de la vida para poder desarrollar estrategias para la promoción de la salud. El compromiso que se hizo en aquel entonces reúne los siguientes puntos a tener en cuenta: 1.) Intervenir en el terreno de la política de la salud pública y a abogar en favor de un compromiso político claro en lo que concierne a la salud y la equidad en todos los sectores. 2.) Oponerse a las presiones que se ejerzan para favorecer productos dañinos, los medios y condiciones de vida malsanos, la mala nutrición y la destrucción de los recursos naturales. Asimismo, se comprometen a centrar su atención en cuestiones de salud pública tales como la contaminación, los riesgos profesionales, la vivienda y la población de regiones no habitadas. 3.) Eliminar las diferencias entre las distintas sociedades y en el interior de las mismas, y tomar medidas contra las desigualdades, en términos de salud, que resultan de las normas y prácticas de esas sociedades. 4.) Reorientar los servicios sanitarios y sus recursos y a compartir el poder en otros sectores con otras disciplinas. 5.) A reconocer que la salud constituye la mejor meta e inversión. (Paho.org, 1986. p 5).

Por lo anterior, la Conferencia hizo un llamado a la Organización Mundial de Salud y a los demás organismos internacionales a abogar en favor de la salud y dar apoyo en los distintos países para que se establezcan programas y estrategias dirigidas a la promoción de la salud. Si los pueblos, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, y todos los

demás organismos unen sus esfuerzos en torno a la promoción de la salud, el objetivo “Salud para todos en el año 2000” se hará realidad. (Paho.org, 1986. p 5).

1.1.8 Universidades Saludables

El programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) nace en el año 2009 entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio de Salud y Protección Social, dada la necesidad de promover los estilos de vida saludables en las instituciones educativas en el país. Según el documento de la estrategia de entorno educativa saludable el cual integra y define las intervenciones de la salud de gestión de la salud pública establecidas, para así lograr garantizar condiciones que favorezcan la salud de la comunidad educativa saludable y llevar un buen estilo de vida dentro de la institución educativa, para que así se logre la construcción de una cultura de salud y estilos de vida saludable. el cual se integró en la Política de Atención Integral en Salud. La población a la que se espera impactar con esta estrategia de entorno educativo es la población que se encuentra en el entorno educativa que está constituida por estudiantes, directivos, educadores, universitarios entre otros, para lograr la educación y el desarrollo humano. El objetivo de implementar la universidad saludable en Colombia se realizó para convertir un óptimo entorno de los estudiantes y trabajadores de las instituciones en el país, con el fin de fortalecer el bienestar y la salud de la población. La implementación se logró en 3.192 instituciones educativas de carácter público, en donde de ese total 33 fueron universidades. En el año 2015 la Dirección de Promoción y Prevención de la mano de la Subdirección de Riesgos Laborales generan un documento el cual contiene cuatro entorno, en donde se pretenden trascender de la vivienda al hogar saludable, de la escuela al entorno educativo saludable y se amplíen en los entornos laborales y comunitarios saludables. Se

desarrollo la estrategia llamada “Entorno educativo” la cual corresponde a circunstancias del día a día en donde la comunidad educativa genera procesos de enseñanza y aprendizaje que permite la construcción social, los hábitos y estilo de vida que aportan a mejorar la calidad de vida de cada individuo y el relacionamiento con los demás. Para el desarrollo de la estrategia se adoptará el término de establecimiento o institución educativos descrito en el Artículo 138°.- Naturaleza y Condiciones del Establecimiento Educativo de la Ley 115 de 1994, como toda institución de carácter estatal, privado o de economía solidaria organizada con el fin de prestar el servicio público educativo en los términos fijados por la ley. Se hará referencia de este en cualquiera de los escenarios del entorno educativo. (Ministerio de salud, 2019, p.9) .

Los objetivos de crear esta estrategia se basaban en generar planes de acción a favor de mejorar las condiciones sociales, ambientales y sanitarias de los entornos educativos, además de contribuir a las habilidades, valores y capacidades de la comunidad educativa. Algunos beneficios que se han evidenciado en el proyecto nombrado como el garantizar conocimiento y practicas adecuadas en alimentación saludable y actividad física. Además, de favorecer la destreza de conocimientos y el desarrollo de capacidades en las habilidades, competencias, aptitudes entre otras de cada persona y su convivencia.

1.2 Estado del arte

Los estudios epidemiológicos previos en cómo la actividad física es un factor determinante para la aptitud física han examinado la dosis en términos de la cantidad y de los tipos de actividad física o el nivel de condición física, comparando las respuestas durante un seguimiento específico con el grupo menos activo o menos apto. La variable de resultado ha sido comúnmente la reducción del riesgo relativo de primera presentación de una enfermedad ya sea cardiovascular, diabetes o cáncer). La mayoría de los estudios epidemiológicos se han ocupado de poblaciones entre los 35 a los 65 años, en donde se mide que los adultos entre los 50 y 70 años se les recomienda hacer actividad física. De igual modo de acuerdo con (Welch et al., 2020, p.2) el análisis de la relación entre EET y EHP que se realizó fue un estudio con determinados participantes que tuvieran dolor de cuello, demostró reducciones en el dolor de cuello a las 12 semanas y 6 meses, que se mantuvo en 12 meses para aquellos con dolor de cuello No encontraron diferencias entre los grupos encontrados, lo que indica que ambas intervenciones redujeron el dolor de cuello. Los dolores musculares son un síntoma que muchos trabajadores sienten cuando están en horario laboral y hasta en sus días de descanso. Es un tema que es percibido de gran valor para las personas que sufren de estos dolores, se ha vinculado a estudios para que el lector pueda conocer que factores adicionales le pueden influir en su día a día y así poder disminuir los dolores.

Por otra parte, diferentes estudios entre la relación de la inactividad física y el sedentarismo (Pereira et al., 2015, p.401). Hicieron un estudio donde se realizaron los efectos de los programas HEPA en el lugar de trabajo en los niveles de productividad de los adultos que trabajan. En el cual los autores resaltaron las actividades físicas como (aeróbicos, flexibilidad) del régimen HEPA y un estudio de calidad moderada de un programa de Tai Chi mejoró la productividad de los trabajadores y su salud. La inactividad física que se produce en

el lugar de trabajo conlleva a unos impactos negativos hacia el sedentarismo de modo que se ve afectada la salud en el lugar de trabajo. Por último, diferentes estudios entre la relación de los entornos de la actividad física y los ambientes alimenticios (Salis y Glanz, 2009, p. 125) se realizó un estudio observacional de 215 restaurantes de comida rápida y sentados realizado en conjunto con el desarrollo de Nutrition Envi. En el cual la minoría de ambos tipos de restaurantes ofrecieron platos principales que se consideraban saludables según las pautas dietéticas actuales, como fruta, verduras, panes integrales etc. En los estudios encontraron hallazgos como por ejemplo en los restaurantes de comida rápida tienen más opciones de promociones de comer en exceso o poco saludables. Para resaltar opciones saludables e incentivar que las personas consumieran comida sana, la cual les aporta nutrientes y vitaminas.

El estudio por Martin Mackey et al, describe el protocolo que se empleó para el ensayo que consista en examinar los efectos de un programa físico de 12 semanas testeado en adultos de 45 años. Los participantes serán asignados al azar a un grupo de ejercicio con o sin intervención. Los resultados primarios son resistencia cardiorrespiratoria, capacidad de levantamiento, fuerza de las extremidades superiores e inferiores y la capacidad de trabajo percibida.

Por otro lado, la investigación desarrollada por (Abby C. King et al., 2015, p.55) tiene como propósito explorar las preferencias de los empleados en cuanto a la actividad física se trata. Dos tercios de la muestra respondieron una encuesta. Tanto hombres como mujeres que no llevaban una vida activa hace dos años tuvieron conclusiones erróneas acerca del ejercicio. Afirman no tener ninguna relación con la actividad física ya sea por fuera o dentro de la casa y además no tienen interés alguno ya que terminan evitando las rutinas físicas. Lo anterior fue comparado con aquellas personas que tenían una actividad física mucho más constante.

Los deportistas actuales informaron el uso de un mayor número y variedad de estrategias de motivación como parte de su programa de ejercicio que los deportistas anteriores que no estaban activos actualmente.

Los encuestados, independientemente del estado de ejercicio y la edad, informaron preferencias por la actividad de intensidad moderada que ocurre fuera del lugar de trabajo y que podría realizarse por uno mismo en lugar de en grupo. Finalmente, se concluyó que en los programas corporativos hubo un incremento de personas que abandonaron dicho programa durante los primeros 3 meses; por ende, si ejercitarse en grupo no es la solución a la productividad, se podría concluir que la solución sería tiempo individual para los empleados en cuanto a la actividad física se refiere.

2 Metodología

2.1 Tipo de metodología

Para validar el objetivo de este estudio, se llevó a cabo dos tipos de análisis el primero fue cualitativo por medio de una encuesta a 9 personas de la institución, en donde se quería averiguar e identificar si existen programas de adecuación física en la universidad y por qué. En el caso que haya programas lo que es más probable teniendo en cuenta los espacios en el CESA como lo son bienestar, electivas y el gimnasio se les preguntó ¿Cuáles eran las actividades antes de COVID y después? Con esto se pretende identificar si el bienestar institucional incide en la motivación de la Comunidad Estudiantil CESA.

Demográficamente, se llegó a la conclusión que la población que más frecuenta las electivas son aquellos que aún no se encuentran en prácticas y que tienen de más espacio y tiempo para la realización de actividades extracurriculares. Lo anterior se ve reflejado en la siguiente gráfica.

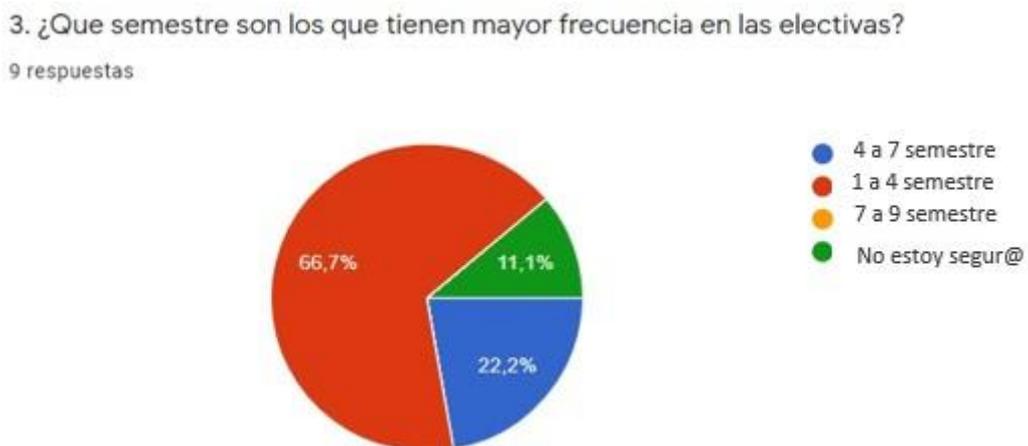


Ilustración 1: Mayor frecuencia de las electivas

Según el CESA, ofrecer actividades que generen bienestar físico y emocional ha sido un plus a la hora de ofrecer su oferta. Si bien la institución es reconocida por el alto desempeño

de sus profesores y profesionales, también es reconocida por brindar un apoyo constante durante toda la carrera a sus estudiantes. Afirman, que de eso se trata la educación, buscar un balance entre la vida universitaria y la personal. Por esta razón, el CESA si recomienda hacer uso de estos espacios.

8. ¿En una escala del 1 al 10 que impacto han generado los espacios de bienestar en la comunidad Cesa desde que estos fueron implementados? Siendo 1 muy malo y 10 muy bueno



9 respuestas

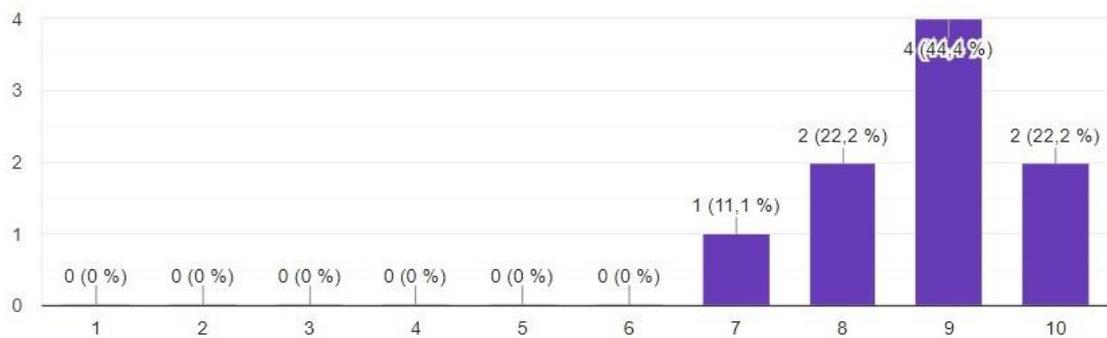


Ilustración 2: Impacto de las electivas en el CESA

Finalmente, se puede llegar a la conclusión que estos espacios siempre tendrán una buena acogida por parte de la comunidad. Hay quienes afirman que el CESA no sería lo mismo sin la buena atención que reciben los alumnos por parte de esta área.

7. ¿Les recomendaría a otras instituciones como universidades y empresas adquirir estos espacios de bienestar en el día a día?

9 respuestas

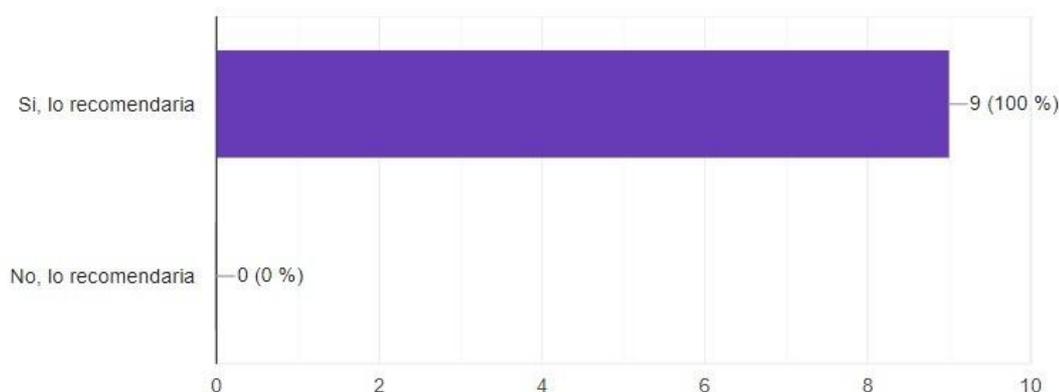


Ilustración 3: Recomienda o no espacios de bienestar.

El segundo diseño de investigación fue de tipo cuantitativo, por medio de la herramienta de encuestas. Se pensó llevar a cabo el diseño de la investigación con esta metodología ya que consideramos que tiene el alcance que le queremos dar a nuestra investigación. Por medio de esta metodología se quiso conocer a fondo lo que la Comunidad Estudiantil CESA considera sobre los beneficios de la actividad física y como esta se relaciona con la productividad de cada uno. Ya que esta relación muchas veces no se tiene presente y se analizan los dos temas por aparte sin analizar la importante relación que ambos tienen.

2.2 Diseño de investigación

La investigación se llevo a cabo por medio de encuestas las cuales estaban constituidas por doce preguntas. De estas doce, dos preguntas fueron a través de una escala de Likert de 5 puntos en donde representa 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Esta herramienta de recolección de datos resulta favorable para esta investigación en la medida en que el uso de preguntas cerradas requiere de un menor tiempo y esfuerzo por parte de los encuestados dado que su respuesta está limitada a una escala. A su vez, la facilidad de

contestar y completar aumenta el grado de respuesta, al tiempo que reduce la ambigüedad y favorabilidad de comparación entre estas. Nueve de las doce preguntas fueron de selección múltiple, esto con el fin de que las respuestas tuvieran un grado de exactitud mas alto. Solo una pregunta era de modalidad abierta, y se realizó con el fin de entender con profundidad el sentimiento de la comunidad respecto a las actividades que realizaron.

Para poder responder las diferentes hipótesis que se plantearon en la investigación, se decidió realizar una encuesta para unir la relación de la productividad y la actividad física en la Comunidad Estudiantil CESA. Con estas preguntas se pretende medir distintas observaciones y creencias sobre estos temas tan importantes para llevar una vida sana hoy en día. La encuesta ayuda a entender directamente la percepción cuantitativa y cualitativa de los encuestados frente a la actividad física.

2.3 Muestra

El universo está constituido por 1.320 personas de la Comunidad Estudiantil CESA, en total la muestra es de 1.320 personas. El propósito es conocer el estilo de vida de los estudiantes y empleados de la Comunidad Estudiantil CESA, para así poder analizar qué tan relevante es el área de bienestar en el CESA y los diferentes conceptos del área entre estudiantes y administrativos del área de bienestar. Además de conocer como el bienestar institucional influye en cada uno de ellos, antes durante y después del confinamiento causado por el COVID-19. Las entrevistas fueron realizadas con el fin de saber que tan eficiente es el área de bienestar, entender su propósito en la universidad y analizar el impacto que tuvieron las diferentes actividades relacionadas con el bienestar de la comunidad durante la pandemia. Lo anterior, fue importante para entender mejor a la población del CESA y llegar con certeza a las conclusiones.

3 Resultados

Los resultados encontrados en la encuesta realizada demostraron que la comunidad Estudiantil CESA se siente feliz y motivada con las electivas que brinda la institución. Teniendo en cuenta los estudios revisados anteriormente los cuales demuestran la importancia de que los individuos de una organización y/o institución se sientan alegres en ella tienen efectos positivos en todos los ámbitos. Ya sean personales y/o profesionales. Por ende, según las entrevistas realizadas para los estudiantes es de gran valor tener este tipo de clases en donde puedan sentir un alivio en su carga académica. Además, vale la pena destacar el esfuerzo de la institución en que las electivas sigan funcionando en la nueva realidad luego de pandemia, las entrevistas realizadas demostraron que las electivas pueden funcionar virtualmente. Esto debido a la metodología ya que según la encuesta el 60% de los entrevistados se acomodan fácilmente a la virtualidad.

3.1 Impacto de la salud física en el incentivo del bienestar institucional

Luego de realizar las encuestas a la Comunidad Estudiantil CESA se llegó a la conclusión de que efectivamente para estudiantes, el área de bienestar genera un valor agregado a la institución. Lo anterior se ve reflejado en las altas puntuaciones de la pregunta que se planteó, haciendo referencia a la importancia de las electivas que brinda el área de bienestar a la comunidad. El impacto que genera en la comunidad es positivo, teniendo en cuenta que representa en las personas una mejoría en su estado de ánimo. Esto se ve reflejado en que al finalizar las electivas sienten un cambio en su estado emocional positivo, teniendo en cuenta que sus vidas pasaron de ser activas a monótonas, debido a el confinamiento. Algunos comentarios fueron los siguientes, “Me gustó mucho practicar esta actividad durante pandemia”, “Mi estado emocional cambia al hacer las electivas ya que me distraigo”, “Mi estado emocional mejoró, hasta mejoró en el ambiente de la casa ya que toda mi familia

participó de las electivas, “Me encantó tener la electiva virtual, además porque el profesor contaba con unos horarios muy tarde. En la virtualidad el horario de la clase se ajusta perfecto”, “Veo resultados positivos además de salir de la rutina del día a día”, “Me encantó practicar la electiva virtual, me gustó más que presencial y sentí cambios en mi estado de ánimo positivos”

¿Que tan relevante considera que son las electivas en la comunidad Cesa? Siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante.

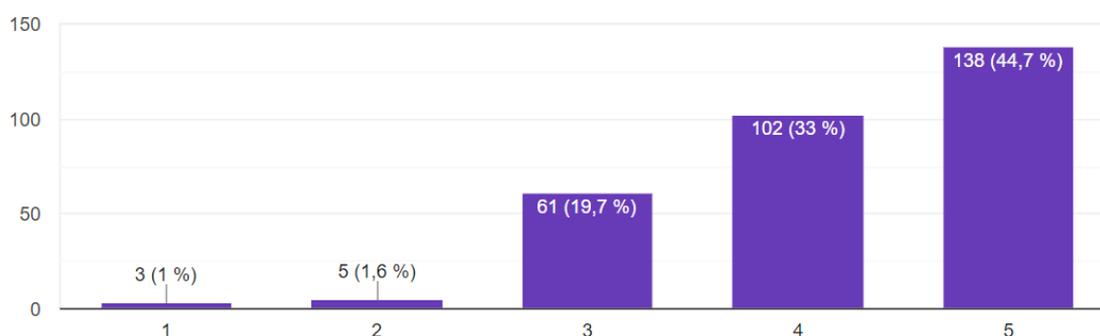


Ilustración 4: Relevancia de las electivas en la comunidad Estudiantil CESA

La segunda son las actividades culturales en donde se encuentra culinaria, cata de café, artes, educación canina, diseño de marca entre otras. De este modo se puede destacar que la institución pensó en los diferentes gustos, cualidades y preferencias de cada estudiante que hace parte de la comunidad. El impacto positivo que genera la actividad física en el bienestar tanto individual como corporativo de cada persona es valioso para el CESA ya que la comunidad se siente motivada y crea un vínculo con la organización. De igual forma esta motivación ayuda a la universidad en diferentes ámbitos, desde los académicos con buenas calificaciones de estudiantes; destacándose como una universidad de alto rendimiento académico. Además, de aportarle al país seres humanos con ética y valores.



Artes Plásticas

Profesor: Ana Elisa Fernández
Horario: martes de 10:30 am. a 12:00 m.



Astronomía

Profesor: Freddy Moreno
Horario: jueves de 3:40 a 5:10 pm.



Cata de Café

Profesor: Eduardo Vallejo
Horario: lunes y miércoles de 3:40 pm. a 5:10 pm.



Culinaria Básica

Profesor: Federica Galiani
Horario: martes, miércoles o jueves, 8:40 -10:10 am., 10:30 am. – 12:00 m., 2:00 – 3:30 pm.



Diseño de Marca

Profesor: Edwin Pachón
Horario: miércoles de 12:10 a 1:40 pm.



Educación Canina

Profesor: Mark Lee
Horarios: martes de 8:40 am. a 10:10 am.

Ilustración 5: Electivas CESA

Por otro lado, para la comunidad las electivas se convirtieron en un escape rutinario ya que muchos, según las encuestas, se inscribieron a estas por diversión (33,1%), distracción (20,7%) y pasión (24,4%). Además, siempre estuvieron en el radar de la comunidad ya que para un 77,7% las electivas son muy relevantes en sus vidas. De hecho, el CESA no solo implemento las actividades regulares que se ven en las instituciones como futbol, tenis, voleibol entre otros. Sino que decidió implementar dos tipos de electivas; la primera de ellas las electivas deportivas en donde están las actividades como el futbol, tenis, voleibol, yoga, funcional, spinning entre otras.

¿Que lo motiva a registrarse a una electiva?

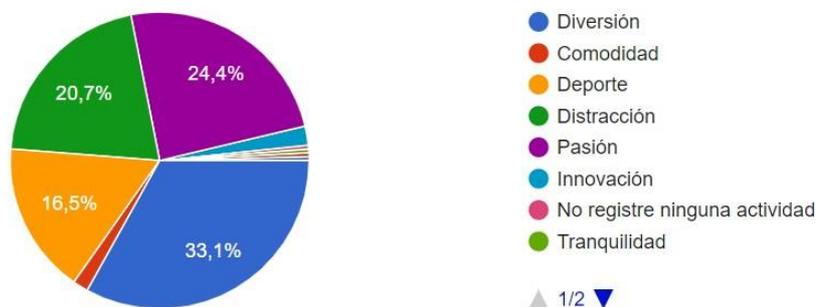


Ilustración 6: Motivaciones para la inscripción de una electiva

Por otro lado, el área de bienestar no solo les presta a los estudiantes diferentes beneficios para su salud mental como deporte, psicología, electivas entre otras. Si no que además les presta apoyo, su diferenciador frente a otras universidades es que las demás universidades les brindan a los estudiantes estas ofertas de bienestar, pero si ellos tienen algún parcial o alguna actividad academia, la universidad no los apoya con su carga académica. El área de bienestar en el CESA si los apoya, ya que las excusas dadas por bienestar son aceptadas en su programa académico. Teniendo en cuenta que el CESA cuenta con mas de 150 deportistas de alto rendimiento los cuales combinan sus actividades académicas con las deportivas es de suma importancia el apoyo que la universidad les brinda. En donde los apoyan académica, física y emocionalmente. Desde el nuevo programa académico implementado hace dos años, las electivas son obligatorias y los estudiantes deben cumplir con un mínimo de electivas cursadas para poder salir a sus practicas empresariales, por ende, para los deportistas de alto rendimiento es un favor clave que el área de bienestar los apoyo con las excusas pertinentes a su deporte, ya que si sin el apoyo de esta área el/la estudiante pueden estar incumpliendo las normas académicas.

3.2 Círculo de la salud en la productividad de los trabajadores

Comprender como llevar un estilo de vida inmerso en el círculo de la salud es fundamental para las organizaciones, en este caso en particular según la encuesta realizada se evidenció que algunos incentivos en particular tienen un efecto positivo en las personas. Por ejemplo, en el CESA se siente una cercanía entre el estudiante y la institución de gran valor, es un lazo clave e importante para los estudiantes. Este importante lazo se crea en las instituciones entendiendo los gustos, necesidades y personalidades de las personas que hacen parte de la institución, para así generar actividades en donde las personas se sientan felices en su horario laboral o académico. ¿Algunos se preguntarán porque es importante que las personas estén felices en sus responsabilidades del día a día, si es su obligación? Según el estudio realizado en este trabajo, se evidencio que el impacto positivo que se genera en la salud mental de las personas que hacen parte de instituciones y/o organizaciones es clave para lograr los resultados planeados. Teniendo esto en cuenta, el CESA decidió preocuparse por la parte de humana de sus estudiantes creando algunas actividades en donde los estudiantes puedan disminuir el estrés, mejorar su postura, favorecer su autoestima, su capacidad de concentración, sentirse motivados y mejorar sus relaciones interpersonales. En algunos casos hasta conocer habilidades y pasiones que no conocían antes. Las pausas activas promueven el surgimiento de nuevos líderes. (Fisiatrics.com.co., 2017). Una de las actividades que promueve la unidad es en la semana de parciales, en la cual brindan el espacio de poder reservar camillas relajantes y/o masajes para que el estrés que cada estudiante pueda tener sea manejado adecuadamente. Teniendo en cuenta el estrés generado en la semana de parciales. Luego de realizar la encuesta planteada se tuvo en cuenta de que los espacios fuera del calendario académico son fundamentales para la comunidad. En primer lugar, más del 50% de los entrevistados conoce los programas de bienestar del CESA, eso demuestra que tienen conocimiento sobre el espacio

que brinda la institución. Además, de conocer las actividades para el 80% de los entrevistados es de suma relevancia que este espacio exista. Teniendo en cuenta que algunas actividades que brinda el área de bienestar son actividades fuera del programa académico. Se ha evidenciado que estas actividades impactan positivamente en la productividad de los estudiantes.



Ilustración 7: Masajes brindados por el área de bienestar.

Otra actividad que realizaba el CESA antes de pandemia era en semana de parciales, en donde iban circos los cuales contaban con mimos, payasos, malabaristas entre otros en donde los estudiantes puedan sentirse en un ambiente más cómodo y tranquilo para ellos, así podían distraerse en los intercambios de clases o durante los recesos. Otra actividad que a los estudiantes les encantaba era cuando Mark Lee profesor de educación canina, llevaba a mascotas regularmente perros, mientras los estudiantes estaban presentando sus parciales. La actividad se decidió implementar ya que los estudiantes se relajaban por unos minutos en donde podían consentir a el perro que iba a su salón de clases y así tomarse una pausa activa.



Ilustración 8: Mark Lee y la sabiduría canina.

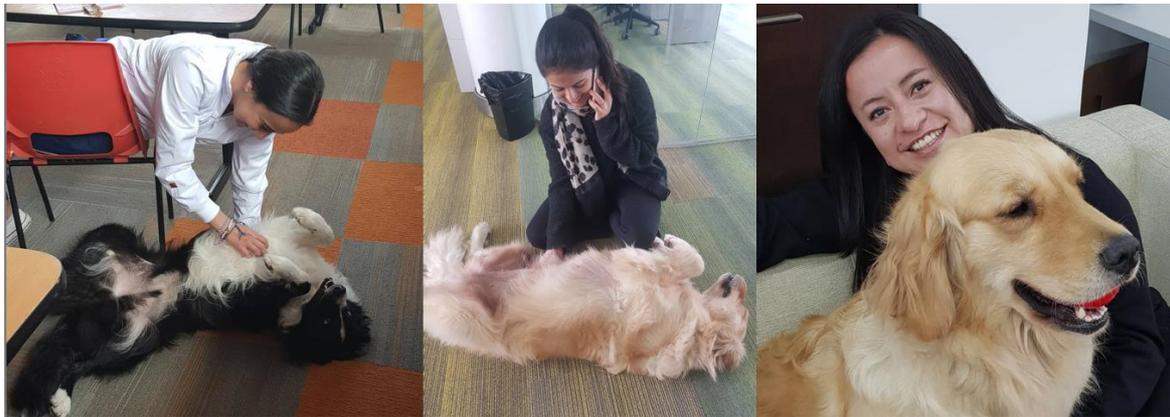


Ilustración 9: Las mascotas como parte del bienestar de la comunidad Estudiantil CESA

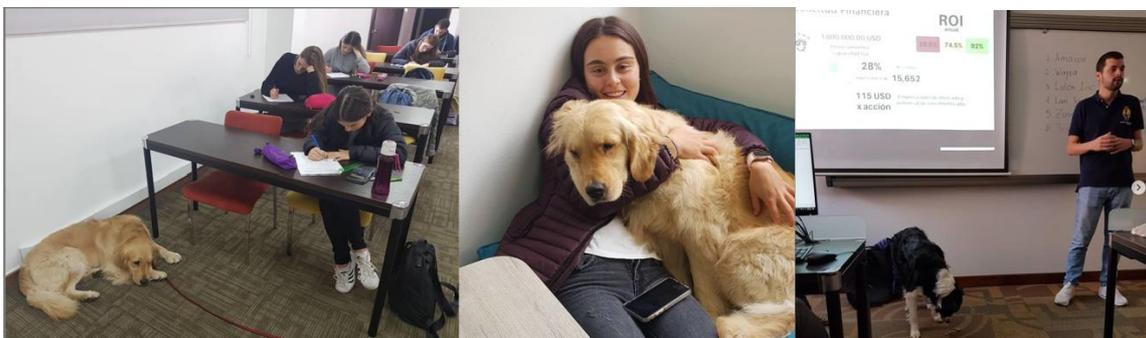


Ilustración 10: Mascotas de Mark Lee durante el día a día.

En la presencialidad los estudiantes sentían un respiro al tener sus electivas ya que cambian su entorno y es un espacio dedicado para ellos mismos. Lo anterior se refleja en la actitud de los estudiantes al regresar a las clases académicas ya que se veían más dispuestos a recibir información. Por otro lado, en la virtualidad no estaba claro cómo se sentían los estudiantes respecto a su estado emocional. Luego de realizar la encuesta se presenció que su estado emocional tuvo efectos sumamente positivos. La pandemia ha llevado a todos a cambiar su estilo de vida; para muchos de los estudiantes, este paso de ser activo a monótono y rutinario. El resultado arrojado demostró que más del 60% de los estudiantes afirmaban haber sentido un respiro en su carga académica luego de realizar las electivas. Otro dato encontrado luego de realizar la encuesta fue que los estudiantes en pandemia dejaron de socializar con sus compañeros con la misma frecuencia que lo hacían antes, esto debido a que las clases no eran presenciales. Por lo que las electivas virtuales los ayudaron a conectarse nuevamente con ellos, verlos mas seguido en clases en donde podían disfrutar de la compañía del otro a la distancia. La forma de la institución en dar a conocer las electivas y motivar a los estudiantes a partir en ellas, es por medio de correo electrónicos en donde les recuerdan el horario y día de la electivas ya sea (Culinaria, Spinning, Gimnasio etc). Esto con el fin de que los estudiantes recordaran esta herramienta que el CESA les estaba brindado. Además, lo posteaban en sus redes sociales como en la cuenta oficial de la universidad en Facebook en donde subían fotos del día y hora de la clase que se iba a realizar. Como se puede observar en la imagen adjunta.



Ilustración 11: Clases de bienestar ofrecidas durante el confinamiento

La mayoría de estas imágenes eran mensajes relacionados con el confinamiento que estaban viviendo los estudiantes como “cuida tu salud física en casa, ejercítate en casa, diviértete en casa, aprende en casa” entre otros.

3.3 Incidencia del bienestar institucional en la motivación de la Comunidad

Estudiantil CESA.

Identificar si el bienestar institucional incide en la motivación de la comunidad Estudiantil CESA es de suma importancia. No es una sorpresa que son tiempos diferentes y que hubo un antes y después desde que el COVID apareció en las vidas de los seres humanos. Por esta razón se decidió hacer una investigación para corroborar si en realidad las diferentes actividades corporativas que ofrece el área de bienestar motivan a la comunidad en medio del confinamiento. Para esto, se aplicó la metodología previamente explicada basada en encuestas.

Según las encuestas, más de un 40% de los encuestados afirmaron que las electivas son de gran relevancia en sus vidas y un 82,2% asistió a ellas con regularidad durante lo pandemia. Estos datos demuestran que asistir a estas actividades mantuvieron a la comunidad enfocada y no perder el rumbo en medio de un confinamiento. Lo anterior se ve reflejado en que muchos de los estudiantes eligieron asistir a estos espacios con el motivo de distracción, diversión, comodidad o pasión. La Imagen 9, demuestra la asistencia de los estudiantes a las actividades de bienestar.

Durante la pandemia , asistió a varias de las actividades o solo fueron esporádicas?



Ilustración 12: Asistencia a las electivas virtuales.

¿Qué tan probable es que usted retome las electivas en caso de que estas sean virtual?

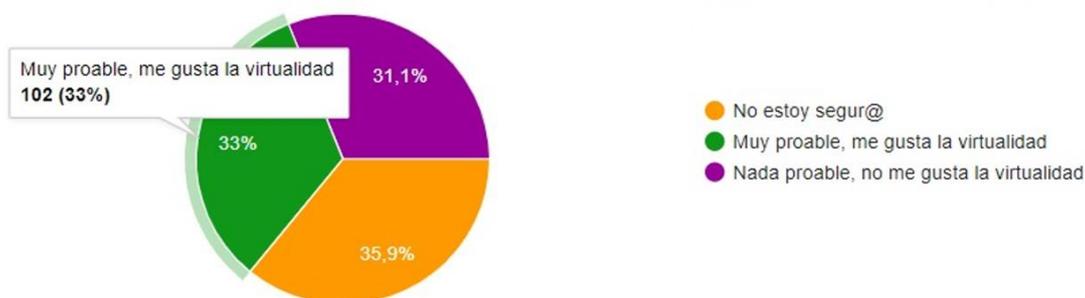


Ilustración 13: Probabilidad de tomar electivas virtuales

Partiendo de esta afirmación se puede concluir que gracias a estos momentos de distracción la comunidad Estudiantil CESA pudo sentirse menos “contaminada” de los efectos mentales que la pandemia puede causar; tales como la depresión, el sentimiento de abandono o hasta de suicidio. Ahora bien, según los estudios mencionados anteriormente, un ser humano que lleva un estilo de vida saludable y que tiene espacios de recreación suele ser mucho más activo que aquel que es mas sedentario y que no destina tiempo para su bienestar. Por esta razón, teniendo en cuenta los resultados, se puede afirmar que la comunidad Estudiantil CESA suele ser mas productiva gracias a los espacios de recreación y/o relajación que la institución brinda.

Si tomo sus clases de electivas virtuales que tan a gusto se sintió con el método? Siendo 1 insatisfecho y 5 muy satisfecho.

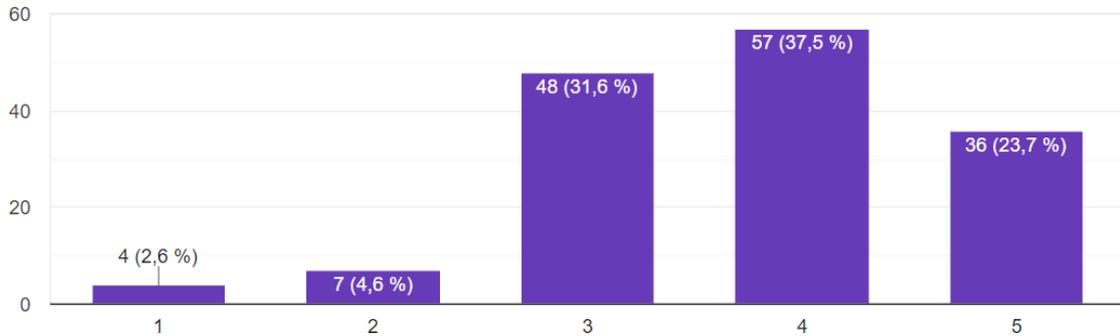


Ilustración 14: Método empleado por el área de bienestar.

Finalmente, se puede llegar a afirmar que las electivas o las actividades corporativas del CESA le suma tanto a la institución como a los estudiantes; si los estudiantes se encuentran bien, los resultados de la institución seguirán siendo positivos. Por esta razón, el CESA se encuentra dentro de las mejores universidades del país para estudiar negocios. Según la revista Semana, La Universidad Nacional de Colombia, con sede en Bogotá, junto a la Universidad de los Andes y el Colegio de Estudios Superiores de Administración (Cesa) son las tres mejores instituciones que ofertan el pregrado de Administración de Empresas en Colombia, según el ranking de Dinero. (Semana.com, 2020).

Los resultados lo demuestran y lo dicen todo, cuando se invierte en el bienestar de la comunidad los resultados hablan por si solo, ser los mejores en el ámbito de los negocios no se llega por la cantidad de trabajos, las notas o las puntuaciones. Existen un sinnúmero de requisitos a la hora de evaluar y entre esos se encuentra que tan efectivos y/o productivos es la fuerza de trabajo de la universidad. Una fuerza de trabajo cansada y agobiada no traduce buenos resultados. Mientras que una fuerza de trabajo donde se le brinden oportunidades para su

bienestar físico y mental tiene más probabilidades a corto y largo plazo de rendir y por ende obtener mejores resultados.

Conclusiones

Las conclusiones encontradas se reflejan en que más del 80% de los entrevistados conocen el área de bienestar del CESA, lo cual demuestra una gran oportunidad para la institución de seguir promocionando e innovando. Dado que es un área con gran potencial para los estudiantes y para el personal de la comunidad. Por otro lado, podemos observar según el estudio realizado que el estado de ánimo y la motivación de los estudiantes cambia positivamente, por ende, es un espacio que puede seguir creciendo y demostrándole a muchas instituciones en el país que los espacios libres, las pausas activas, las electivas entre otros fuera de nuestra monotonía tienen un gran impacto positivo. Por ejemplo, la electiva favorita según el estudio planteado es culinaria con un 40% de votación, es posible, que sea una gran oportunidad para la institución, encontrar un valor agregado en esta electiva potencializándola aún más. Además, de conocer a fondo por que es la favorita en la comunidad. Conviene subrayar que en la presencialidad la institución realizaba una vez al semestre la feria gastronómica la cual tenía un tema principal como hamburguesas, mexicana, italiana entre otras, en donde los estudiantes del semestre que estaban cursando culinaria preparaban la receta poniendo de acuerdo en grupo y organizando los ingredientes necesarios para participar de la feria. La feria se llevaba a cabo en la universidad un día completo, en donde los estudiantes de todos los semestres podrían ir en sus tiempos libres a la feria a probar las preparaciones de sus compañeros y votar por sus favoritas. Al final del día se escogía tres puestos como finalistas en donde los premios varían según el puesto concebido de cada grupo de estudiantes. Este tipo de eventos puede lograr un efecto positivo en la institución. Luego de hablar con el personal administrativo de bienestar se destacaron las siguientes conclusiones: Desde COVID-19 se crearon electivas nuevas como charlas deportivas, turismo sostenible y travesía por el mundo. En el semestre 2020-2 el área de bienestar del CESA tuvo el mayor número de registrados a las electivas en toda la historia de la institución con un 95% de estudiantes registrados. Por otro

lado, el área de bienestar también se adaptó a la nueva normalidad y con algunas electivas como Spinning y Enología, las cuales eran electivas presenciales lograron adaptarlas a los estudiantes. Por ejemplo, a los estudiantes que inscribieron las electivas les enviaron las bicicletas para spinning a sus casas y botellas de vino para enología. Esto demuestra que para el área de bienestar es de suma importancia que el estudiante no se sienta solo y que el estudiante este estable en su salud emocional y física.

Teniendo en cuenta lo anterior el apoyo psicológico que presta la universidad es de suma importancia, el área de bienestar ha realizado un esfuerzo en agregarle valor a el área, por ende, ya se encuentra un psicólogo de tiempo completo para darle apoyo a los estudiantes sobre todo en estos momentos de pandemia, post-pandemia. Además, de realizar un esfuerzo extra han sido proactivos con el apoyo psicológico, ya que el personal se comunica con los estudiantes sobre todo los que están en primer semestre y los que están cursando sus practicas laborales ya que están pasando por grandes cambios en sus vidas. No están esperando que el estudiante se acerque, si no que más bien está acercándose ellos a el estudiante para que el/ella sepa el apoyo con el que cuenta en la institución.

Por otro lado, teniendo en cuenta la Carta de Ottawa, se puede afirmar que hoy por hoy, los objetivos de promoción de la salud no se han cumplido a cabalidad en lo que concierne a Colombia ya que no toda la población cuenta con lo ahí se estipula. Sin embargo, si se trae la Carta de Ottawa al CESA, se puede concluir que la institución si ha tenido en cuenta estos lineamientos y que día a día trabaja para el desarrollo de aptitudes de su estudiantado. Asimismo, el CESA considera que la mejor inversión es la que se hace en la salud, y por salud no se hace referencia a las políticas sanitarias; sino a todo lo que concierne el bienestar del ser humano. Por esta razón, se puede afirmar y para nadie es una sorpresa que la institución pone un gran esfuerzo para la consecución de la salud en sus estudiantes.

Recomendaciones

Al analizar las encuestas realizadas se llegó a la conclusión de cuatro robustas recomendaciones. La primera de ellas es dar apoyo a los estudiantes que están pasando cambiando su rutina del día a día, empezando por primíparos y por estudiantes que están empezando sus prácticas laborales, según lo hablado con el personal administrativo del área de bienestar nos comentaron que dado al COVID-19 decidieron llamar a los estudiantes a preguntarles por su estado de ánimo y demás, pero en esta ocasión no llamaron a toda la comunidad estudiantil por lo que se considera que en vez de acudir al método de llamar a cada individuo realizar grupos por WhatsApp o reuniones juntas en donde el estudiante tuviera un espacio de comunicarse, si por algún motivo prefiere comunicarse privadamente ya sabe que la metodología se está implementando. El CESA se ha identificado por ser una universidad de buen relacionamiento directo y cercano que tienen los estudiantes con toda la comunidad Estudiantil CESA ya sean estudiantes, docentes y/o administrativos. Por ende, seguir construyendo y fortaleciendo ese lazo es de suma importancia para la institución y para sus integrantes. Por otro lado, teniendo en cuenta que el CESA tiene varias electivas desde deportes, hasta adiestramiento canino y próximamente navegación algunas electivas que ofrecen otras universidades se quedan por fuera como por ejemplo coro y teatro. Se considera clave pensar en el gusto del perfil de los estudiantes CESA, pero también pensar en el perfil de un universitario entre 17 a 25 años. Por ejemplo, una iniciativa que podrían implementar es que las clases académicas, den bonos extras o alguna recomendación considerada anteriormente por el docente del curso, para que incentiven a los estudiantes a descubrir todas las opciones de electivas que pueden realizar. Por otro lado, otra iniciativa que podrían considerar es brindar clases académica con una pequeña pausa activa, que sea una herramienta para los estudiantes

ya que son pausas importantes y muchas veces no se hacen porque se olvida la importancia y los beneficios que traen.

Algunas recomendaciones de pausas activas pueden ser 2 minutos de estiramientos mientras los estudiantes se van conectando a la sesión de clases, también puede hacer juegos didácticos y de respiración entre otras. Las cuales no tienen que ser pausas de treinta minutos pueden ser pausas que se demoren dos minutos o el tiempo que considere adecuado cada docente.

Por último, pero no menos importante, se recomienda realizar sondeos con regularidad para saber que otros espacios son necesarios para el estudiante y no esperar a que este se sienta solo o necesitado. Asimismo, estos sondeos no solo servirán para saber que estudiantes necesitan un mayor acompañamiento sino para también percibir los gustos de los estudiantes y que nuevas actividades serían de su interés.

Referencias

- Asociación Canadiense de Salud Pública. . (1986). Carta de Ottawa para la promoción de salud. Paho.org. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Carbone, L. (2019). Gimnasio virtual: la nueva tendencia para ejercitarse en casa. *PQS*. <https://www.pqs.pe/emprendimiento/gimnasio-virtual-la-nueva-tendencia-para-ejercitarse-en-casa>
- Castillo, M. A. (8 de febrero de 2018). El auge del fitness en Colombia. *Periodicoelpunto.com* <http://www.periodicoelpunto.com/el-auge-del-fitness-en-colombia/#.X0FfPOhKiUm>
- Colchones Morfeo. (s.f.). Las empresas deben preocuparse por la calidad de vida de sus trabajadores. *Colchonmorfeo.com* <https://www.colchonmorfeo.com/blog/empresas-preocupadas-bienestar-trabajadores/>
- Fisiatrics.com.co. 2017. *10 razones por las que se deben hacer pausas activas – Fisiatrics*. [online]
- Forte, D. y Fernández, C. (s.f). El Fitness Corporativo como un valor añadido al empleado y a la empresa. *Gref.org*. http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_sl_181007.pdf
- Grupo Financiero Monex. (20 de septiembre de 2018). Los beneficios que aportan un buen ambiente laboral en tu empresa. *Monex.com.mx*. <https://blog.monex.com.mx/los-beneficios-aportan-buen-ambiente-laboral-en-empresa>.
https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia_%09tendencias_estilo_2016.pdf
- Irazusta, J. y Ara, I. (julio 2020). Un estudio muestra como el confinamiento redujo la actividad física entre los hombres mientras que aumentó entre las mujeres. *Uca.es*. <https://www.uca.es/noticia/un-estudio-muestra-como-el-confinamiento-redujo-la-actividad-fisica-entre-los-hombres-mientras-que-aumento-entre-las-mujeres/>
- King, A.; Barr, C.; Haskell, W. y DeBusk, R. (1990). Identifying Strategies for Increasing Employee

Physical Activity Levels: Findings from the Stanford/Lockheed Exercise Survey. JSTOR.
<http://www.jstor.com/stable/45049315>.

Mackey, M.; Maher, C.; Wong, T. y Collins, K. (2007). Study protocol: the effects of work-site exercise on the physical fitness and work-ability of older workers. *Economipedia.com*.
<https://economipedia.com/definiciones/productividad-laboral.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. *Who.int*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Pérez, I. (junio 2020). El ejercicio físico se incrementó un 88% durante el confinamiento en el mundo. *Runnersworld.com*. <https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a32765269/ejercicio-fisico-incremento-confinamiento-mundo/>

Piqueras, A. (2018). Las 10 tendencias fitness que irrumpirán con fuerza en tu vida durante 2019. *As.com*. https://as.com/deporteyvida/2018/11/25/portada/1543136724_749811.html

Portafolio. (16 de mayo de 2019). Millennials, los que más asisten a gimnasios en Colombia. *Portafolio.com* <https://www.portafolio.co/tendencias/millennials-los-que-mas-asisten-a-gimnasios-en-colombia-529623>

Ramírez, A. (abril 2020). La actividad física es fundamental en tiempos de Coronavirus. Universidad de Los Andes. Bogotá D.C. *Uniandes.edu.co*.
<https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/comunicado-6-act-fisica.pdf>

Valencia, C.F. y Enríquez, D. (2016). Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia. [Universidad ICESI].

Anexos

Anexo 1: Formato de encuestas

Encuesta Tesis: El bienestar del ser humano y la

Descripción del formulario

Cuantos años tiene? *

17 - 20

20 - 25

25 - 30

30 en adelante

Género *

Femenino

Masculino

Otra...

¿Es usted alumno, docente o administrativo? *

Alumno

Docente

Administrativo

¿Conoce todos los programas de bienestar del CESA? *

Si, los conozco

No los conozco

N/A

Durante el año 2020 realizó alguna de las actividades que ofreció bienestar en forma virtual *

Si, las realice de forma virtual

No, no realice ninguna actividad

¿Cual es su electiva favorita?

⋮

- Golf
- Culinaria
- Yoga
- Arte
- Tenis
- Futbol
- Pilates
- Kangoo
- Funcional
- Enología
- Zumba
- Equitación
- Escalar
- Otra...

¿Que lo motiva a registrarse a una electiva? *

- Diversión
- Comodidad
- Deporte
- Distracción
- Pasión
- Otra...

⋮

¿Que tan relevante considera que son las electivas en la comunidad Cesa? Siendo 1 nada relevante y 5 muy relevante. *

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> |

¿Que resultados ve en su estado emocional luego de tener la clase de electiva?

Texto de respuesta corta

Durante la pandemia , asistió a varias de las actividades o solo fueron esporádicas? *

- Si, asistí a las actividades con regularidad
- No inscribí ninguna este semestre
- No asistí con regularidad
- Otra...

Si tomo sus clases de electivas virtuales que tan a gusto se sintió con el método? Siendo 1 insatisfecho y 5 muy satisfecho.

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> |

¿Qué tan probable es que usted retome las electivas en caso de que estas sean virtual? *

- Muy probable, me gusta la virtualidad
- Nada probable, no me gusta la virtualidad
- No estoy segur@

¿Qué resultados ve en su estado emocional luego de tener una clase de electiva?

Tranquilidad
Felicidad
No realice ninguna
tranquilidad
Positivos
Tranquilidad
Me siento feliz
Aprendizaje
Grandes, es un respiro

Me emociona tener esta electiva
Me encanta la electiva es algo diferente
Se me hace una herramienta valiosa y mas en epoca de pandemia en donde tantos estamos encerrados en la casa y ese tipo de actividades nos hacen falta
Me encanto, lo disfrute mas asi que presencial
Mayor conocimiento en golf
Relajacion
Me encanta poder practicar mi deporte favorito
Es un tema que me apasiona por ende, me siento satisfecho y feliz al realizarla

Me gusto pero no fue nada del otro mundo
Me encanta tener esta electiva
Me gusto, pero considero que hay algunas electivas que no sirven con la virtualidad ya que es un deporte que no se puede practicar sin el espacio adecuado
Veo resultados positivos en mi estado de animo, durante y despues de realizar las electivas
Mejoro mi estado emocional notoriamente
Me encanto que el cesa se adaptará a la virtualidad durante pandemia
No realice ninguna el semestre pasado
Una motivación chevere durante la semana
Feliz

¿Que resultados ve en su estado emocional luego de tener la clase de electiva?

168 respuestas

Feliz

Es una gran alternativa

No participe en ninguna electiva no sabía que podíamos registrarnos

Me encanta los resultados que veo en mi estado emocional

Relajado

Relajación y me salgo de la rutina

Es un poco complicado practicar la electiva de forma virtual

Me siento satisfecho y alegre luego de realizar mi electiva, ademas de cambiar de la rutina del día a día

Me vuelvo más activa con más energía

Me siento feliz y tranquila en todo el día

Senti cambios positivos en mi día a día, sobre todo durante pandemia en donde la rutina se volvía muy monótona

No tenía conocimiento que los docentes podíamos participar de este beneficio de electivas

Me siento cómoda y feliz.

Considero que las electivas son una herramienta importante en el programa de estudio de los estudiantes, además de darle un plus a nosotros como parte de la Comunidad Cesa

No conocí como ingresar a los programas de electivas

No realice las electivas ya que no tenía muy claro como era el procedimiento para registrarme

Me siento cómoda y feliz realizando esta actividad

Me encanta practicar este deporte, me siento feliz

No hice

Me gusto mucho los resultados que vi durante pandemia

Se nota el cambio positivo en el transcurso del día

Pense que al entrar a la virtualidad las electivas se iban a perder y cuando el CESA las empezo a publicar me parecio increíble

Uno sale de la rutina

Me encanta que el CESA siguiera con las actividades, en el metodo virtual