



Informe final de práctica: pausas activas en población universitaria

Jeiler David López Cogollo

Informe de práctica presentado, Licenciado en Educación Física

Asesora

Liliana María Cardona Mejía, Doctora en Dirección de Empresas

Universidad de Antioquia

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte

Licenciatura en Educación Física

Medellín, Antioquia, Colombia

2022

Contenido

1	Contexto Institucional.....	3
2	Antecedentes.....	6
3	Problema	8
4	Objetivos.....	9
5	Marco teórico	10
6	Marco teórico	11
7	Metodología	12
8	Resultados entrevistas.....	13
9	Perspectiva futura	15
10	Referencias	22
11	Anexos	23

1 Contexto Institucional

Datos de identificación

Nombre de la organización	Departamento de deportes
Dirección	Calle 67 #53-108- Bloque 22, oficina 226
Municipio – barrio	Medellín
Teléfonos	219 8332
Sitio web	Deportes (udea.edu.co)
Nombre del gerente/director	Gabriel
Área funcional donde se realiza la práctica	Deporte en tu región Deporte recreativo
Nombre del cooperador	Mario Alberto Galvis Vides - Richard Humberto Ospina Palacios
Teléfono cooperador	Mario: 3148264352 Richard: 3013816923
Correo electrónico cooperador	mario.galvis@udea.edu.co rhumberto.ospina@udea.edu.co
Horarios de intervención	12:00 pm a 5:00 pm

El presente documento contiene un diagnóstico del Departamento de Deportes de la Universidad de Antioquia con información actual del año 2021.

El departamento de deportes es uno de los 3 departamentos que la dirección de bienestar universitario tiene como herramienta para cumplir su misión, la cual es: contribuir en la generación de calidad de vida para la comunidad universitaria.

El departamento de deportes se encarga más específicamente de orientar actividades de carácter formativo, recreativo y representativo, propiciando el desarrollo de aptitudes deportivas y hábitos de vida saludable en la población universitaria los cuales son los estudiantes, docentes y empleados.

En la imagen que encontrarán en la parte inferior se explicará cómo está conformado el Departamento de deportes de la Universidad de Antioquia, mostrando que la dirección de Bienestar Universitario se divide en 3 ramas las cuales son: DH, PP y Departamento de deportes el cual también está dividido en diferentes líneas de trabajo

- Centro de prácticas
- Deporte formativo
- Deporte recreativo
- Prosa - Actividad física
- Deporte representativo
- Proyectos

Figura 1
Organigrama Departamento de Deportes



Fuente: UdeA (2022)

Se hablará de la misión de Bienestar Universitario ya que es la unidad administrativa que rige directamente a el departamento de deportes, la misión u objetivo de bienestar universitario de la universidad de Antioquia es promover y desarrollar actividades y programas para la

formación intelectual, académica, afectiva, social y física con el propósito de mejorar la calidad de vida, contribuir a la formación ciudadana y a la construcción de comunidad universitaria.

Presenta un conjunto de políticas, principios, valores, normas y procedimientos expresados conceptualmente en su carta organizativa, para ofrecer a las personas y grupos de la comunidad universitaria más y mejores beneficios en el campo de la salud, el deporte, la cultura y el desarrollo humano.

Línea de trabajo: Deporte en tu región

Programa: interregionales, estoy en el grupo encargado de dirigir el torneo de rummikub el cual inicia el 19 de agosto del 2021

Objetivo de la práctica: Contribuir al proceso de formación académica de estudiantes de pregrado y postgrado de diferentes IES, cuyos procesos de formación académica sean afines a la razón de ser del Departamento de Deportes, para fortalecer los programas y servicios que en él se ofertan.

Resultados esperados: como estudiante de pregrado espero ampliar mis conocimientos a nivel de administración deportiva y colocar en práctica todo lo aprendido en la carrera, además espero contribuir al cumplimiento de los objetivos trazados por el del centro de deportes de la UdeA.

(Tener la capacidad para ejecutar cualquier actividad en los proyectos de deporte en tu región)

Funciones que desempeña: manejo de las bases de datos de los inscritos al torneo de rummikub, realizar fixture, realizar reportes semanales de cómo va el torneo, manejo de contenido audiovisual enviado por parte de los jugadores, envío de correos informativos, evaluación post evento.

Área de proyectos

En esta área se encuentran todas las estrategias que buscan solución a una falencia que desde las áreas estratégicas no se logran subsanar, y que, en concordancia con las políticas de la universidad y su plan de desarrollo, permitirán contribuir al bienestar de la comunidad universitaria y al cumplimiento de las metas institucionales.

Para cada año en vigencia, se encontrarán entre 4 y 7 estrategias distintas que fortalecen la labor del Departamento de Deportes en toda la comunidad universitaria con temáticas específicas a su razón de ser.

Factores externos

Oportunidades y amenazas

Oportunidades: Este departamento al ser parte de la universidad de Antioquia y dirigido a su población cualquier integrante de la comunidad universitaria puede participar en todas las actividades que se realicen de forma gratuita con muy fácil acceso a ellas.

Se da la oportunidad de contar con espacios e implementos necesarios para la realización de las actividades propuestas

Amenazas: Al estar ligado a las decisiones y eventos que afecten la universidad por la parte social y política algunas actividades se pueden ver afectadas por los paros, marchas, protestas, asambleas y pandemias.

Actualmente por decisión de la administración de la universidad solo se le permite ingreso y realización de actividades a personal administrativo, laboratorio y en proceso de introducción a los integrantes de deporte representativo.

Cuenta con el riesgo de recortes presupuestales de parte de la universidad

Factores internos

Oportunidades y amenazas

Oportunidades: personal capacitado para realizar las tareas y actividades

Planeación: se maneja una buena planeación ya que cada trabajador sabe que tareas desempeñar

Organización: cada trabajador sabe el cargo que ocupa y cuáles son sus deberes, gracias a la organización que tiene el proceso

Dirección: se tiene una buena dirección ya que los proyectos por los cuales se trabajan están anclados a las políticas y objetivos de la universidad que buscan el bienestar de toda la comunidad universitaria.

Control: reuniones periódicas

Evaluación: consulta final para ver las opiniones de cada trabajador

Realizan actas y se documentan todas las reuniones de las actividades realizadas.

Se cuenta con personal idóneo, además se realizan grupos de trabajo para facilitar el desarrollo de las actividades. Una ficha de análisis

2 Antecedentes

Para la construcción de antecedentes se realizó una búsqueda en Google académico, bases de datos indexadas de la Universidad de Antioquia y se aplicaron entrevistas a los coordinadores de Prosa y Actividad Física, se encontró literatura internacional, nacional y local. Fueron identificadas 16 fuentes de información de ellas se seleccionaron 8. Se usó una ficha de análisis en Excel con los siguientes elementos.

Internacional

Díaz et. (2011) desarrolló una investigación, donde el programa tenía como nombre Muévete,

este programa tenía como objetivos aumentar el nivel de actividad física y conocer la opinión sobre el programa de pausas activas, se realizó un estudio descriptivo y exploratorio donde las pausas activas fueron de 15 minutos dos veces por semana por 4 meses, en el lugar de trabajo. Tras la intervención mediante pausas activas, los resultados obtenidos respondieron a la inquietud fundacional sobre su incidencia en la actividad física de la muestra, puesto que el IPAQ mostró cambios significativos tras su despliegue, la prueba t para muestras relacionadas se realizó, para establecer si después de las actividades de pausa activa, se produjo un cambio estadísticamente significativo entre la primera y segunda medición.

Maldonado, (2014) Investigación, tiene como objetivo Evaluar el efecto de un programa de pausas activas en los síntomas dolorosos de tipo musculoesqueléticos, en trabajadoras de packing que realizan tareas de selección y embalaje, durante el período de cosecha. se diseñó un estudio de tipo cuasi-experimental, Posterior a la intervención se observó un aumento estadísticamente significativo de la cantidad de zonas dolorosas en el grupo control.

Díaz, (2011) se desarrolló una investigación que tenía como objetivo configurar el desempeño diferenciado del nivel de actividad física por unidad de trabajo pre y posintervención con pausas activas, en funcionarios públicos, Se realizó un estudio descriptivo y exploratorio, cuyo análisis de datos se desarrolló en base a un diseño metodológico de carácter mixto, con una primera fase de corte descriptivo-correlacional, y en otra de tipo multivariante, se planificó una intervención que consistió en realizar pausas activas.

Nacional

Restrepo (2015) estructuración de un programa de pausas activas, se estructuró con el objetivo de mejorar el programa general de seguridad y salud en el trabajo de la universidad de ciencias aplicadas y ambientales. Para ello analizó el archivo de salud ocupacional de la institución evaluando la estructura interna de los subprogramas. Se logró diseñar un programa con unos indicadores, con el diseño de una cartilla con indicaciones de los ejercicios.

Bonilla (2012) programa de pausas activas, se desarrolló para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases De Occidente S.A E.S. P de la ciudad de Cali, se realizan diversos ejercicios enfocados especialmente en relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentran mayor tensión por las actividades diarias, el plan de ejercicios cuenta con una parte inicial de calentamiento, la parte central y la parte final de estiramiento.

Ochoa et. (2020) estudio, exponer aspectos relevantes para implementar la promoción de la salud en los lugares de trabajo en procesos de organización del sector salud, asumida como una herramienta estratégica para gestionar la salud y la seguridad en ambientes laborales. Se realizó un estudio de caso sobre el desarrollo de la estrategia en tres hospitales de tercer nivel de Bogotá. Se analizaron los siguientes criterios: estrategia

y compromiso, recursos humanos y organización, responsabilidad social, planificación, desarrollo y resultados, que no fueron bien valorados por trabajadores.

Aguilar (2020). Estudio, Diseñar un programa de pausas activas para el personal administrativo de una universidad privada de Guadalajara, Jalisco mediante estrategias de cambio conductual, centradas en la actitud para disminuir los niveles de sedentarismo. La aplicación del programa puede generar tres beneficios: reducción el nivel de sedentarismo; cambios actitudinales respecto al sedentarismo y ser una estrategia que aporte a la salud laboral dentro de la institución.

Castro (2011) estudio, el cual estableció los efectos de un programa de Pausas Activas en desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia, Se aplicó un diseño cuantitativo, cuasi experimental, En los últimos 12 meses la mayoría de la población presentó DME en tres o cuatro segmentos corporales como cuello, espalda inferior, espalda superior y muñeca. Al aplicar la T de Student intra grupos, se encontraron valores estadísticamente significativos de $p < 0,05$, es decir, las PA disminuyeron los DME en relación con los problemas del último año y en los últimos siete días.

Con ejercicios de fuerza y cardio se pretende que menos personas sufran de enfermedades ocupacionales en Colombia, entre estas enfermedades encontramos: el síndrome del conducto carpiano, dolor lumbar, sordera neurosensorial, eventos patológicos de disco intervertebral, síndrome de manguito rotador, epicondilitis y tenosinovitis del estiloides radial. Idrovo (2003), la incidencia estimada de enfermedades ocupacionales en Colombia entre 1985 y 2000 muestra que aumenta con el correr de los años; además se evidencia que las “alteraciones músculo-esqueléticas” estimadas son la causa de mayor incidencia de las enfermedades ocupacionales en Colombia.

La mayoría de estudios realizados en Colombia y en Latinoamérica concluyen que las pausas activas tienen un impacto positivo en la salud de los trabajadores, ahorran grandes gastos a las ARL y se potencia el rendimiento en las empresas ya que los trabajadores cuentan con mejor salud física y mental.

3 Problema

Descripción del problema

La búsqueda de literatura ha arrojado que la práctica de pausas activas es fundamental para preservar la salud de los trabajadores, algunos estudios demuestran que gracias a las pausas activas los trabajadores acuden menos al médico y se arrojan resultados positivos con el tiempo dedicado a las labores de la empresa. algunos estudios coinciden en que las empresas no se toman en serio el tema de las pausas activas, lo ven como algo que no tiene mucha trascendencia en el rendimiento laboral.

No se cuenta con una base de datos que suministre información sobre los beneficiados por los procesos previos de pausas activas, para esto se debe realizar una entrevista a los que están o

estaban encargados de dirigir estos procesos en la Universidad de Antioquia, se indagara si estudiantes y trabajadores han hecho parte de estos procesos ya que estos son el sentido de ser de las pausas activas.

Se pretende que los trabajadores y estudiantes puedan acceder de una forma fácil y rápida a las pausas activas, ya sea que las pausas activas se les envíen por WhatsApp, correo, que accedan a ellas escaneando algún código QR, video pregrabado o que un instructor llegue hasta sus aulas u oficinas.

El tema de adherencia es muy complicado en las pausas activas ya que muchas empresas no lo ven como algo primordial y muchos trabajadores no tienen incorporado el hábito de realizar actividad física, entonces lo ven como algo innecesario, cuando se les expresan los beneficios algunos cambian la percepción, pero otros le siguen dando prioridad al trabajo. Si a estos trabajadores se les agregan temas a fines en las pausas activas se podrían adherir con más facilidad y de esta forma complementar el trabajo cognitivo con el físico. La universidad de Antioquia debe reforzar sus procesos de pausas activas para que su población beneficiaria aumente permitiéndole a trabajadores y demás beneficiarios acceder al bienestar universitario.

Se pretende que las pausas activas sigan vinculando a trabajadores y estudiantes y si alguno de estos grupos no hace parte de este programa la intención es que sean incluidos los dos para que más integrantes de la comunidad universitaria se vean beneficiados con este proceso. Se busca que los usuarios tengan acceso a las pausas activas de una forma rápida y fácil, anexando temas a trabajar agradables para ellos.

La presente propuesta está dirigida solo para trabajadores y estudiantes de la universidad de Antioquia.

¿Cuales son los procesos desarrollados en el marco de las pausas activas en el departamento de deportes de la universidad de Antioquia, en el periodo comprendido desde el año 2017 hasta el año 2022?

4 Objetivos

Objetivo general

Identificar los procesos desarrollados en el marco de las pausas activas en el departamento de deportes de la universidad de Antioquia.

Objetivos específicos

Analizar cómo han funcionado las iniciativas de pausas activas en el Departamento de Deportes de la Universidad de Antioquia.

Identificar fundamentos teóricos de las pausas activas en diferentes organizaciones.

Generar una propuesta para mejorar la participación de los estudiantes y trabajadores en las pausas activas.

5 Marco teórico

Tabla 1

MARCO TEÓRICO

Tema	Subtemas	Textos de referencia
Pausas activas en población universitaria	Concepto	<p>Minsalud (2015). ABECÉ PAUSAS ACTIVAS file:///C:/Users/UdeA/Desktop/pausas%20activas/abece-pausas-activas.pdf</p> <p>Aparicio Ospina, Y. A., & Palacios Pincay, A. E. (2018). Bases teóricas metodológicas de la salud en el trabajo. Propuesta de un programa de pausas activas para las organizaciones. http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/10364/1/T-UCSG-PRE-FIL-CPO-158.pdf</p>
	Pausas activas en universidades	<p>Restrepo Pardo, C. A. (2015). Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de Pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la UDCA.</p> <p>Castro Arias, E., Múnera, J. E., Sanmartín Velásquez, M., Valencia Zuluaga, N. A., Valencia Gil, N. D., & González Palacio, E. V. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia.</p>
	Clasificación pausas activas	<p>Flores (2021) ¿Qué es una pausa activa? https://www.crehana.com/mx/blog/estilo-vida/que-es-pausa-activa/</p> <p>Universidad de Boyacá Cartilla de pausas activas</p>

		https://www.uniboyaca.edu.co/sites/default/files/2019-04/CARTILLA%20DE%20PAUSAS%20ACTIVAS.pdf Instituto colombiano de bienestar familiar (2017) Pausas activas tomate un descanso renuévate de energía https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.p6 g6 gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf
--	--	---

Fuente: elaboración propia (2022)

En la tabla interior encontramos información seccionada en tres apartados, uno sobre el concepto de pausas activas, otro sobre pausas activas en universidades y la clasificación de las pausas activas.

6 Marco teórico

La necesidad de incluir o reforzar la puesta en marcha de propuestas o programas de pausas activas en empresas o entes educativos es de vital importancia para mejorar y mantener el desempeño de los trabajadores o estudiantes, permitiendo con que conserven una mejor salud gracias a programas de pausas activas. Históricamente el término “gimnasia de pausas” se crea en Polonia en el año 1925 y fue implementado por primera vez en operarios de una fábrica, gracias a su gran impacto comenzó a utilizarse en distintos países de Europa (Holanda, Rusia, Alemania, Suecia, entre otros. Después que estas actividades se expandieran por toda Europa se comenzaron a conocer como pausas activas, en este mismo periodo de tiempo en el continente asiático se desarrollaba un plan que tenía como nombre “gimnasia laboral compensatoria” y fue establecido como una actividad obligatoria para todas las compañías.

En el transcurso de esta evolución en la parte práctica se tomaron dos modelos uno consistía en la ejecución de actividad física, estiramientos y movimientos articulares antes de iniciar los procesos laborales; y la otra, como una serie de actividades desarrolladas durante la jornada laboral. Ya con todo este desarrollo en el continente europeo pudo llegar a el continente americano. (Rodríguez, 2010).

El concepto de pausas activas es definido por diferentes autores y entidades a continuación encontraremos cuatro de ellas.

- “pausa activa” (Ministerio de la Protección social, 2007) se incluyen los relacionados con el cambio de actividad, utilización correcta del tiempo de descanso, la realización de ejercicios de estiramiento y relajación, entre otros

- “Pausas Saludables” (Baena, 2009), tendiente a controlar las condiciones desfavorables tanto del trabajo como del individuo, que puedan relacionarse con alteraciones de la salud.

- “Pausas Activas” (Cárdenas 2011) tradicionalmente llamadas “gimnasia laboral”, son aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo; son consideradas una tendencia nueva en las empresas en diferentes campos; sin embargo, en Colombia apenas se han hecho intentos por introducir esta actividad saludable en los programas de promoción y prevención.

(Ministerio de Salud, 2015). “Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por su sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular”. (Ministerio de Salud, 2015).

las pausas activas no tienen una clasificación establecida, pero si se conoce lo que debe incluir un programad de pausa activas, actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas actividades deben incluir ejercicios de fuerza y ejercicios que mejoren la parte cardiovascular. (ABECÉ pausas activas 2015)

Palabras claves: pausas activas, trabajadores, actividad física, empresas

7 Metodología

Tabla 2

Metodología

<i>COMPONENTE</i>	<i>POSIBLES DECISIONES</i>	
<i>Paradigma</i>	- Interpretativo (CUALI)- Inductivo	
<i>Enfoque</i>	- Cualitativo	
<i>Propósito</i>	- Descriptivo	
<i>Horizonte temporal</i>	- Estudio transversal	
<i>Estrategia/ Tipo</i>	CUALI	
	- Estudio de caso	

<i>Población</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Artículos de revista - Documentos institucionales -Excoordinadores del programa -trabajadores administrativos del departamento de deportes 	
<i>Muestra- Tipo de muestreo</i>	Segmento de la población	
	CUALI No probabilístico - Por conveniencia	
<i>Técnicas- instrumentos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta - Entrevista 	
<i>Procedimiento de Análisis</i>	CUALI <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de Excel - Entrevistas grabadas - Cuestionario 	
<i>Aspectos éticos</i>	Consentimiento informado <ul style="list-style-type: none"> - Privacidad - Participación voluntaria - Confidencialidad - Efectos - Información clara - Otros 	

Fuente: elaboración propia (2022)

8 Resultados entrevistas

Funcionamiento del programa

En la universidad de Antioquia no han existido proyectos estructurados de pausas activas, pero si han existido iniciativas lideradas por estudiantes practicantes. “Tanto como un proyecto no, ha habido intenciones muy ligadas directamente al Instituto Universitario de Educación Física y específicamente al Comité de prácticas. Entonces ha sido un asunto, digamos yo creo que más motivado Por algunos estudiantes y algunos asesores que se le han pegado, pues con este cuento”. (Sujeto 2).

Se han venido realizando iniciativas de pausas activas en el departamento de deportes hace aproximadamente 15 años, estas propuestas se han liderado por practicantes, donde los beneficiarios ha sido trabajadores administrativos, profesores y estudiantes. “Si desde hace ya bastante tiempo se ha hecho intervenciones, hace unos 15 años aproximadamente. Luego se implementaron, ya fuera desde el programa de salud o como espacios de práctica académica, algunas intervenciones de práctica en las que estudiantes pasaban por las distintas oficinas y proponía una serie de actividades en por regla general la gente”. (Sujeto 2)

Los directores de prosa y actividad física se encargaban de instruir a los practicantes para que realizaran las pausas activas, “no era un asunto que se planeaba, yo les decía, para esta semana la pausa activa va a estar centrada en esto”. (Sujeto 2)

Las pausas activas estaban dirigidas a trabajadores administrativos, profesores y estudiantes muchos de estos beneficiarios pertenecían al bloque 16 y 22 “Aquí capacitamos a los muchachos que eran monitores y ellos se iban a diferentes bloques y facultades, entraban a los salones y orientaban pausas. Tuvimos una de pronto con un buen acierto, que fue aquí en el administrativo.” (Sujeto2)

Las pausas activas eran aplicadas siempre desde la presencialidad, un instructor se dirigía hasta un lugar específico y dirigía las pausas activas.

De las iniciativas anteriores no se cuenta con ningún tipo de evidencia registrada en algún lugar en ningún formato “No”. (Sujeto 2)

Las pausas activas eran esperadas por muchos al iniciar los procesos, pero con el tiempo se perdía el interés de los usuarios por la monotonía de las actividades o porque les daban prioridad a las tareas a realizar en el trabajo. “Hay algunas personas que esperaban con ansia la llegada de la pausa activa, porque realmente genera un respiro, para otras es, ¡ay, Ya llegaron! sí. Entonces hace falta conciencia, para que se les dé prioridad a las pausas activas por el tema de salud. (Sujeto 2)

Las propuestas previas de pausas activas no presentaron problemas logísticos, económicos o de materiales presentaba dificultades con la adherencia de los usuarios. “Entonces lo que tiene uno que estar procurando, es como cuando siente lo que va bajando te vengas refresquemos la propuesta”. (Sujeto 2)

Nunca existió un organigrama que estructurara las propuestas de pausas activas. “No existió ningún organigrama ya que nunca existió un proyecto estructurado”. (Sujeto2)

9 Perspectiva futura

La universidad de Antioquia necesita un programa de pausas activas para promover la salud y prevenir la enfermedad. “Es importante que la Universidad de Antioquia organice un proyecto de pausas activas para que los trabajadores tomen conciencia de los riesgos que tiene en la parte laboral y que sepan cómo disminuir esos riesgos con un programa de pausa activas”. (Sujeto 2)

Las futuras pausas activas deben incluir una buena variedad de actividades, estas actividades deben permitir que el usuario salga de la monotonía ocasionada por el trabajo y que regrese a su puesto de trabajo con ganas de seguir trabajando. “Juegos, dinámicas de grupo, variedad en las actividades porque es que, desde un jueguito, actividades cooperativas, actividades que permitan que el trabajador se ría y disfrute”. (Sujeto 2)

“Creo que tiene que ver, sobre todo con el tipo de tareas a realizar si se hace una tarea mecánica Quizás ahí y entonces hay que hacer algo que te saque totalmente de esa tarea mecánica, si estas todo el tiempo acá, mirando el computador y digitando y revisando formatos, formularios, planillas, firmas o lo que fuera. Ahí hay una cierta dinámica, entonces, algo que te genere un descanso desde la parte de biomecánica, con ese traje por qué estás acá Siempre girando hacia la izquierda del cuello, entonces como cositas que generen compensación y que generen un descanso y entonces pensaría yo que es importante igual, eso también obedece a un ensayo error”. (Sujeto2)

Cada grupo que se intervenga con pausas activas debe tener un periodo de adaptación, las actividades deben ser variadas, se debe estructurar muy bien desde la teoría incluyendo lo argumental y la sostenibilidad en el tiempo.

“Yo creo que cada grupo que se intervenga puede tener. un periodo de adaptación inicial donde voy mirando por donde responden mejor, entonces hoy vamos a hacer una prueba y ensayamos con algo jugado hoy algo más como de estiramiento, hoy algo más descriptivo o hoy algo más motriz” (Sujeto 2)

“En las intervenciones que he hecho con pausas activas es la manera cómo mejor ha funcionado, llegar con la chispa, nada de ser protocolario ni cuadriculado” (sujeto 2)

Las pausas activas se deben aplicar de forma presencial “En algún momento funcionó de forma virtual, pero en este momento no sería una buena idea porque estamos hartos después de 2 años de virtualidad”. (Sujeto 2)

Cuestionario resultados

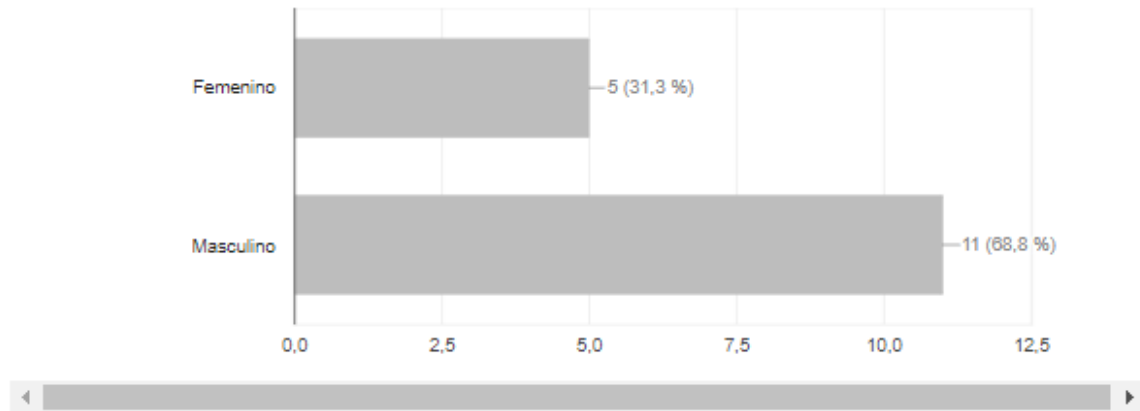
Gráfico 1

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Sexo Biológico

 Copiar

0 de 16 respuestas correctas



Fuente: elaboración propia (2022)

Participación: femenina 31,3% masculina 68,8%.

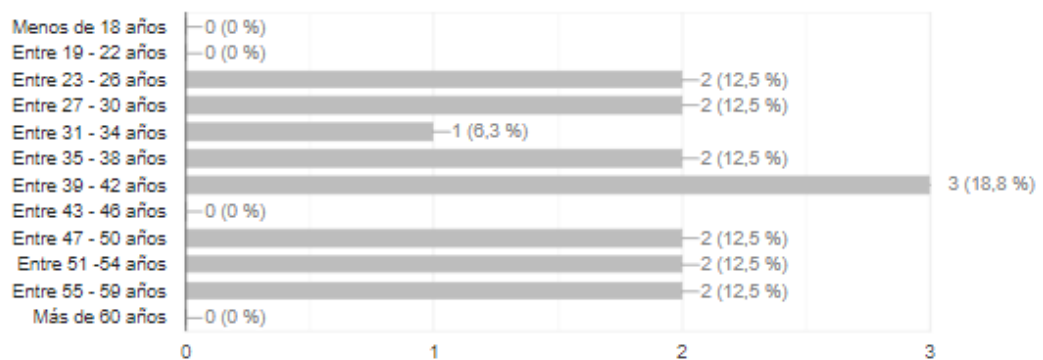
Gráfico: 2

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Edad

 Copiar

0 de 16 respuestas correctas



Fuente: elaboración propia (2022)

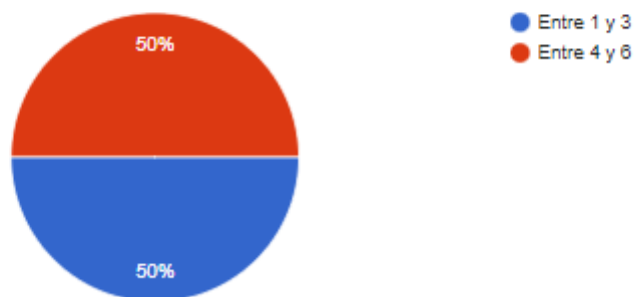
Los participantes se encuentran entre las edades de los 23 a los 59 años, predominan los participantes que tienen entre 39 y 42 años.

Gráfico: 3

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Estrato socioeconómico

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

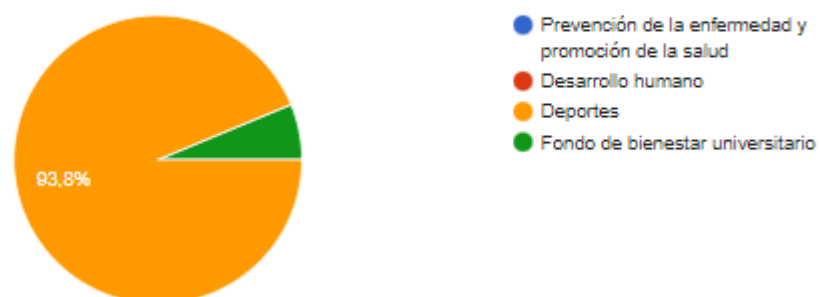
Se encuentra que el 50 % de los participantes pertenecen a los estratos socioeconómicos entre 1 y 3 y el otro 50% entre 4 y 6.

Gráfico: 4

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Departamento al que pertenece

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

El 93,8% de los participantes pertenecen al Departamento de Deportes y el 6,3 % pertenecen al Departamento de Fondo de Bienestar Universitario.

¿En algún momento ha recibido pausas activas por parte de la universidad de Antioquia? En caso de que haya recibido exprese como le parecieron.

Algunos usuarios manifiestan que en algún momento si han recibido pausas activas en sus puestos de trabajo otros mencionan que no. Uno de los usuarios manifiesta que las pausas activas son importantes porque le ayudan a cambiar de actividad y que gracias a esas actividades puede retomar con mejor disposición las actividades que venía realizando en su puesto de trabajo.

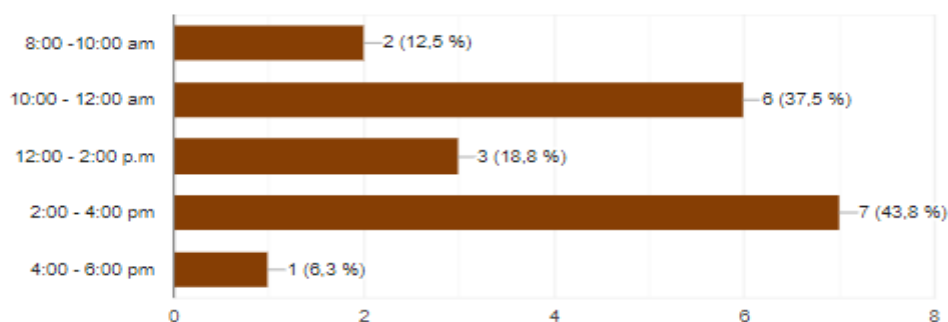
Gráfico: 5

Cuestionario pausas activas en población universitaria

¿En que zonas horarias le gustaría recibir las pausas activas?

 Copiar

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

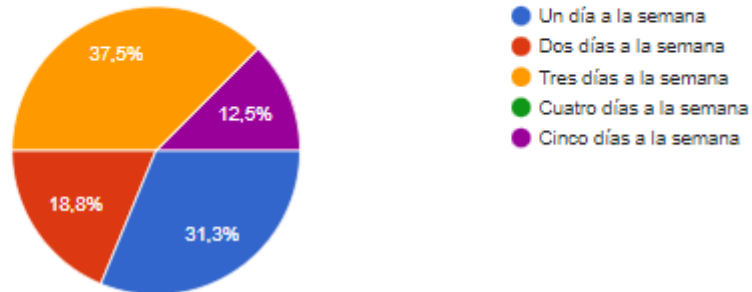
Los usuarios manifiestan que tienen dos horarios con mayor aceptación con un porcentaje de 37,5% desean las intervenciones entre las 10:00 am y las 12:00 del mediodía y un 43,8 % desean las pausas activas de 4:00 pm a 6:00 pm.

Gráfico: 6

Cuestionario pausas activas en población universitaria

¿Con qué frecuencia semanal le gustaría recibir pausas activas en su lugar de trabajo?

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

Les gustaría recibir las pausas activas en su mayoría tres días a la semana y en segundo lugar un día a la semana.

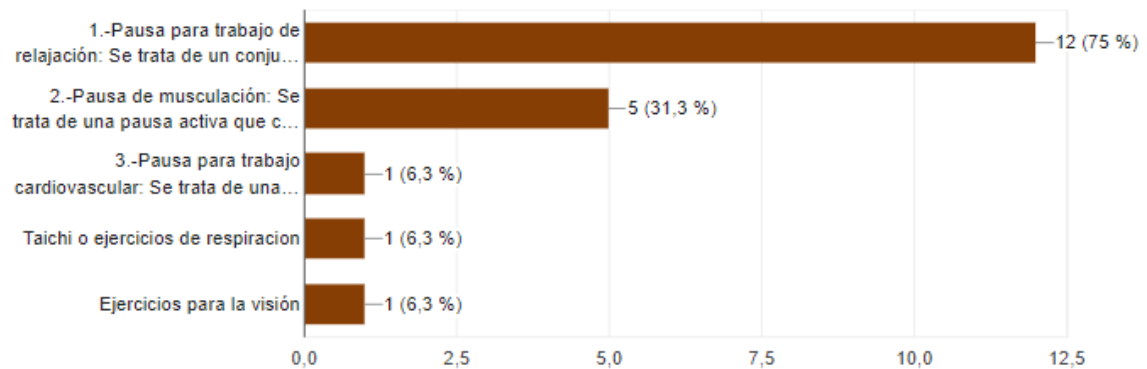
Gráfico: 7

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Elija que tipos de pausas activas le gustaría recibir.

Copiar

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

A un 75% les gustaría recibir pausas activas con temas de relajación, en un segundo lugar encontramos 31,3% de preferencia por pausas activas de musculación.

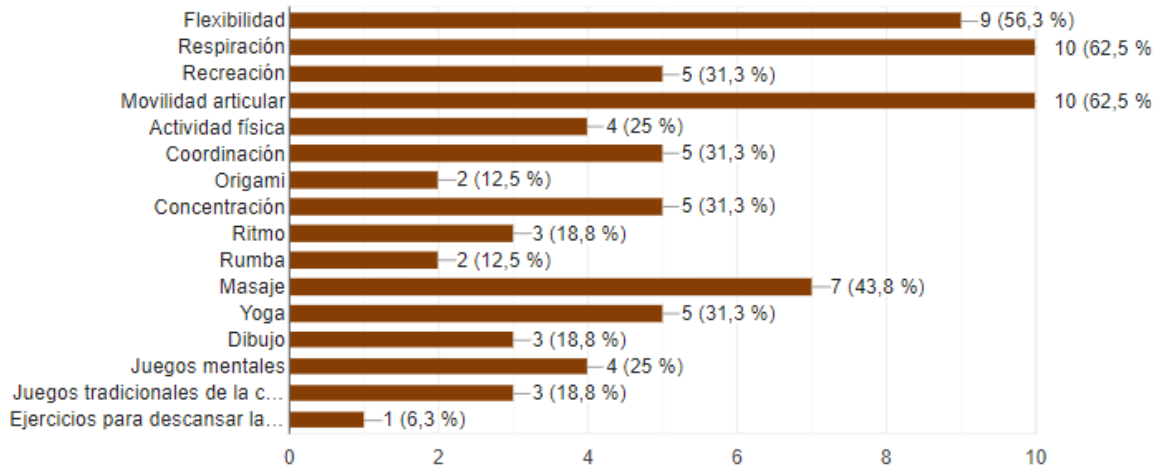
Gráfico: 8

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Señale que temas le gustaría que incluyera un programa de pausas en su trabajo

 Copiar

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

En la elección de los temas de preferencia encontramos como más apetecidos a la flexibilidad, respiración, movilidad articular, recreación, coordinación, concentración, masaje y yoga.

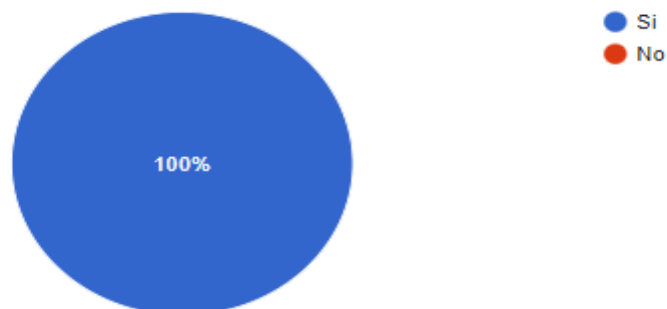
Gráfico:9

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Salud y Enfermedad

¿Realiza algún tipo de actividad física?

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

Un 100% de los participantes realizan actividad física

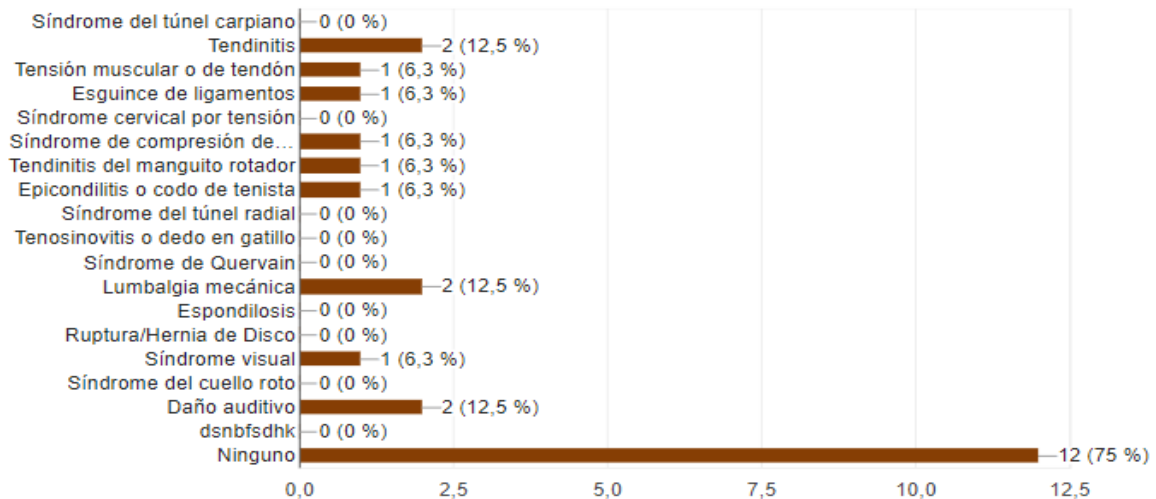
Gráfico: 10

Cuestionario pausas activas en población universitaria

Seleccione los trastornos musculoesqueléticos o enfermedades laborales que ha sufrido por su trabajo.

 Copiar

16 respuestas



Fuente: elaboración propia (2022)

En su mayoría no han sufrido de trastornos o enfermedades laborales, pero encontramos que algunos han sufrido de tendinitis, lumbalgia mecánica y daño auditivo.

¿Cree qué un programa de pausas activas podría mejorar su salud?

La mayoría piensa que un programa de pausas activas si mejoraría su salud.

Comentarios o sugerencias

Algunos sugieren que es necesario un programa de pausas activas, esperan que en algún momento se pueda desarrollar un proyecto de pausas activas y que las actividades sean variadas en la aplicación del proyecto.

Recomendaciones para una futura propuesta de pausas activas

Se debe estructurar un programa multi disciplinar para que desde diferentes áreas se pueda nutrir el programa, ya que la Universidad de Antioquia cuenta con profesionales que pueden aportar en la estructuración de este programa.

Se debe realizar una prueba piloto para ajustar la propuesta a las necesidades reales de los usuarios, ya que si algunos sufren de algunas enfermedades o

Las actividades deben ser variadas, enfocadas en su mayoría a la relajación y al disfrute de los usuarios.

Las practicas deben ser de forma presencial con un instructor, este instructor no debe ser protocolario, debe tener la capacidad de predisponer a los usuarios a realizar las tareas de la mejor forma posible.

Las pausas activas se pueden dirigir en la mañana entre los horarios de 10: am a 12:00 pm o en la tarde de 2:00 pm a 4:00 pm estos son los horarios de mayor preferencia para ellos.

Se debe realizar un constante seguimiento al proceso, teniendo una comunicación asertiva con el instructor y los usuarios del programa.

10 Referencias

Aguilar Arroyo, M. (2020). *Programa de pausas activas para disminuir los niveles de sedentarismo en el personal universitario* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).

Aparicio, Y., & Palacios, A. (2018). *Bases teóricas metodológicas de la salud en el trabajo. Propuesta de un programa de pausas activas para las organizaciones* (Doctoral dissertation, Tesis de pregrado). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Recuperado de).

Abudinen, K. (2017). Pausas Activas tomate un descanso renuevate de energía. *Bienestar Familiar*, 3.

Bonilla, F. (2012). Propuesta de un Programa de Pausas Activas para Colaboradores que Realizan Funciones de Oficina en la Empresa de Servicios Públicos Gases de Occidente SA ESP de la Ciudad de Cali. *Trabajo de grado*, Universidad del Valle. Cali, Colombia. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4370/1/CB-0460628.pdf>.

Castro Arias, E., Múnera, J. E., Sanmartín Velásquez, M., Valencia Zuluaga, N. A., Valencia Gil, N. D., & González Palacio, E. V. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia.

Castro, E., & Muñoz, A. I. (2011). Trabajo en el sector salud: implementación de la promoción de la salud en los lugares de trabajo. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 29(4), 484-493.

Díaz Martínez, X., Mardones Hernández, M. A., Mena Bastias, C., Rebolledo Carreño, A., & Castillo Retamal, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37, 303-313.

MALDONADO, M. M. (2014). *Efecto de las pausas activas en el dolor musculoesquelético en trabajadoras de packing* (Doctoral dissertation, Tesis de posgrado maestría). Universidad De Chile Facultad De Medicina Escuela De Salud Pública).

Ochoa Díaz, C. E., Centeno Maldonado, P. A., Hernández Ramos, E. L., Guamán Chacha, K. A., & Castillo Vizuete, J. R. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 308-313.

Pardo, C. A. R. (2015). Estructuración de las bases para la Implementación y desarrollo del programa de Pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la UDCA. *Revista digital: Actividad física y deporte*, 1(1).

Sánchez Rojas, I. A., Ochoa Suárez, J. S., Romero Peña, J. S., & Lara Lara, J. A. (2020). *Actividad física para la salud: Programa de gimnasia laboral*. Ediciones USTA.

YELA BOZA, L. U. I. S. A. (2019). *Sistematización de experiencias de la implementación de pausas activas en un Centro Hospitalario* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicológicas).

11 Anexos

Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado entrevistado/encuestado, le estamos invitando a participar del proyecto de investigación “**pausas activas en población universitaria**” desarrollado por estudiantes del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia del 10° semestre. La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, lo que quiere decir, que, si usted lo desea, puede negarse a participar o a responder las preguntas en cualquier momento.

1. **OBJETIVO:** Establecer un diagnóstico para ver cuál es el estado del programa pausas activas en la Universidad de Antioquia para proponer mejoras en su estructura desde la parte de formulación de proyectos.
2. **SELECCIÓN DE PARTICIPANTES:** coordinador de prosa y actividad física
3. **PROCEDIMIENTO:** Será contactado y citado por parte de un integrante del proyecto de investigación, para responder la encuesta/entrevista. Las entrevistas serán grabadas en audio y luego se transcribirán para facilitar el proceso de análisis. Las encuestas se aplicarán de manera escrita y serán auto diligenciadas por los participantes.
4. **RIESGOS Y BENEFICIOS:** El estudio no conlleva ningún riesgo. No recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio.
5. **CONFIDENCIALIDAD:** Garantizamos su derecho a la intimidad, manejando esta información a un nivel confidencial absoluto. No se dará esta información personal a nadie por fuera de los integrantes de la investigación.
6. **INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:** Para ampliar información acerca de su participación, puede contactarse con la asesora del proyecto Liliana María Cardona Mejía, Investigadora y docente de la Universidad de Antioquia, al teléfono 3104471831.
7. **¿ESTA USTED DISPUESTO A PARTICIPAR EN LA ENTREVISTA?**

Guía de entrevista

Entrevista para los coordinadores de prosa y actividad física

Fecha de la entrevista: día 2 mes 03 año 2022

Primer bloque

Caracterización del entrevistado

En este bloque el entrevistados se presentará y socializará sus estudios y a lo que se dedica en sus actividades laborales.

Bloque central

1 ¿Han existido proyectos de pausa activas en la universidad?
2 ¿En qué años se han ejecutado los procesos de pausas activas en la universidad?
3 ¿Qué línea del departamento de deportes era la encargada de dirigir las pausas activas?
4 ¿A quién estaban dirigidas las pausas activas, trabajadores, estudiantes, profesores?
5 ¿Cómo realizaban las pausas activas, enviaban archivos, o un instructor las dirigía?
6 ¿Existe evidencia de los procesos?
7 ¿Se percibía que las pausas activas eran acogidas por los usuarios?
8 ¿El proceso de pausas activas presentó algunas dificultades en cuanto a apoyo, económico, logístico, de materiales, o de recurso humano?
9 ¿Cree que las pausas activas son importantes o necesarias en la universidad?
10 ¿Qué tipo de actividades cree que serían más acogidas por parte de los usuarios?
11 ¿Existía algún organigrama que integrara el programa de pausas activas?

Ultimo bloque

12 ¿Qué características cree que debe tener un futuro proyecto de pausas activas en la universidad?
13 ¿Qué mejoras cree que se le deben añadir en comparación a los procesos anteriores?
14 ¿Qué metodología cree que se deba utilizar para las futuras pausas activas de la universidad?

Fuente: elaboración propia a partir de Boza (2019)

Entrevista realizada al coordinador de la línea prosa y actividad física el día miércoles 2 de marzo de 2022.

Estructura

- Lectura del consentimiento informado
- Lectura y respuesta de las preguntas
- Agradecimientos

Cuestionario

PAUSAS ACTIVAS EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA

Escribe aquí tu texto.

***Obligatorio**

Consentimiento Informado

Respetado encuestado, le estamos invitando a participar del proyecto de investigación "pausas activas en población universitaria" desarrollado por un estudiante del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia del 10° semestre. La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, lo que quiere decir que, si usted lo desea, puede negarse a participar o a responder las preguntas en cualquier momento.

OBJETIVO: Identificar los procesos desarrollados en el marco de las pausas activas en el departamento de deportes de la universidad de Antioquia en el periodo comprendido desde el año 2017 hasta el año 2022.

PROCEDIMIENTO: La participación en el estudio es voluntaria. Deberá contestar a las preguntas del cuestionario de acuerdo con sus percepciones y vivencias. No hay respuestas incorrectas y todas serán tenidas en cuenta como puntos de vista de la realidad indagada.

RIESGOS: La participación en este estudio no genera ningún riesgo ni para usted ni para su institución. La información suministrada tendrá fines estrictamente académicos y será manejada a un nivel de confidencialidad absoluto.

BENEFICIOS: usted no recibirá ningún beneficio económico por participar en el estudio. El informe final de la investigación se le podrá compartir si hace la solicitud expresa al final del cuestionario, indicando su nombre y correo electrónico.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA: Para ampliar información acerca de su participación, puede contactarse con el estudiante Jeiler David López al correo jeiler.lopez@udea.edu.co y/o con la asesora del proyecto Prof. Liliana María Cardona Mejía al correo lmaria.cardona@udea.edu.co

1. Consentimiento informado: Después de haber leído y comprendido toda la información contenida en este documento en relación con el estudio, estoy de acuerdo con mi participación. *

Marca solo un óvalo.

Si

2. Correo *

3. Sexo Biológico *

1 punto

Marca solo un óvalo.

Femenino

Masculino

4. Edad *

1 punto

Marca solo un óvalo.

Menos de 18 años

Entre 19 - 22 años

Entre 23 - 26 años

Entre 27 - 30 años

Entre 31 - 34 años

Entre 35 - 38 años

Entre 39 - 42 años

Entre 43 - 46 años

Entre 47 - 50 años

Entre 51 -54 años

Entre 55 - 59 años

Más de 60 años

Otro: _____

5. Estrato socioeconómico *

Marca solo un óvalo.

Entre 1 y 3

Entre 4 y 6

6. Departamento al que pertenece *

Marca solo un óvalo.

Prevención de la enfermedad y promoción de la salud

Desarrollo humano

Deportes

Fondo de bienestar universitario

Otro: _____

Preguntas de
opinión

En este apartado hay una serie de preguntas asociadas al tema de pausas activas.

7. ¿En algún momento ha recibido pausas activas por parte de la Universidad de Antioquia? en caso de que haya recibido exprese como le parecieron. *

8. ¿En que zonas horarias le gustaría recibir las pausas activas? *

Selecciona todos los que correspondan.

- 8:00 -10:00 am
- 10:00 - 12:00 am
- 12:00 - 2:00 p.m
- 2:00 - 4:00 pm
- 4:00 - 6:00 pm

9. ¿Con qué frecuencia semanal le gustaría recibir pausas activas en su lugar de trabajo? *

Marca solo un óvalo.

- Un día a la semana
- Dos días a la semana
- Tres días a la semana
- Cuatro días a la semana
- Cinco días a la semana

10. Elija que tipos de pausas activas le gustaría recibir. *

Selecciona todos los que correspondan.

- 1.-Pausa para trabajo de relajación: Se trata de un conjunto de ejercicios que estén enfocados en la movilidad, coordinación, flexibilidad y el manejo de la respiración para el control de estrés.
- 2.-Pausa de musculación: Se trata de una pausa activa que contiene una serie de ejercicios que generan contracciones musculares, de moderada intensidad.
- 3.-Pausa para trabajo cardiovascular: Se trata de una pausa que contiene una serie de ejercicios que permiten al usuario elevar un poco su frecuencia cardio- respiratoria, pero en intensidad moderada.
- Otro: _____

11. Señale que temas le gustaría que incluyera un programa de pausas en su trabajo *

Selecciona todos los que correspondan.

- Flexibilidad
- Respiración
- Recreación
- Movilidad articular
- Actividad física
- Coordinación
- Origami
- Concentración
- Ritmo
- Rumba
- Masaje
- Yoga
- Dibujo
- Juegos mentales
- Juegos tradicionales de la calle
- Otro: _____

Salud y
Enfermedad

En este apartado hay una serie de preguntas relacionadas con la salud y la enfermedad en el trabajo.

12. ¿Realiza algún tipo de actividad física? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

13. Seleccione los trastornos musculoesqueléticos o enfermedades laborales que ha sufrido por su trabajo. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Síndrome del túnel carpiano
- Tendinitis
- Tensión muscular o de tendón
- Esguince de ligamentos
- Síndrome cervical por tensión
- Síndrome de compresión de la salida torácica
- Tendinitis del manguito rotador
- Epicondilitis o codo de tenista
- Síndrome del túnel radial
- Tenosinovitis o dedo en gatillo
- Síndrome de Quervain
- Lumbalgia mecánica
- Espondilosis
- Ruptura/Hernia de Disco
- Síndrome visual
- Síndrome del cuello roto
- Daño auditivo
- dsnbfsdhk
- Ninguno
- Otro: _____

14. ¿Cree qué un programa de pausas activas podría mejorar su salud? *

15. Comentarios o sugerencias
