

MODELO INTEGRADO DE PRÁCTICAS SALUDABLES EN ACTIVIDAD FÍSICA Y  
CONDUCTAS SEDENTARIAS DENTRO DEL PROGRAMA 30X5 EN LA  
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

JULIE CRISTINA LEÓN RODRÍGUEZ

ESPECIALIZACIÓN EN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD  
FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD CES  
MEDELLÍN  
2021

MODELO INTEGRADO DE PRÁCTICAS SALUDABLES EN ACTIVIDAD FÍSICA Y  
CONDUCTAS SEDENTARIAS DENTRO DEL PROGRAMA 30X5 EN LA  
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

JULIE CRISTINA LEÓN RODRÍGUEZ

Monografía de investigación para optar al título de especialista en Promoción y  
Comunicación para la Salud

Asesor

JOSE FRANKLIN DIAZ CÁRDENAS

Jefe de Bienestar Universidad CES

ESPECIALIZACIÓN EN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD

FACULTAD DE MEDICINA

UNIVERSIDAD CES

MEDELLÍN

2021

## TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO.....	3
LISTA DE FIGURAS .....	5
LISTA DE TABLAS.....	6
RESUMEN .....	7
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
MARCO TEÓRICO.....	14
1.1. ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA .....	16
1.1.1. Definiciones .....	16
1.1.2. Epidemiología de la actividad física y la conducta sedentaria .....	19
1.1.3. Actividad física, salud y recomendaciones .....	20
1.1.4. Conducta sedentaria, salud y recomendaciones .....	21
1.1.5. Promoción de la actividad física en comunidades universitarias .....	23
1.2. CORONAVIRUS .....	25
1.2.1. Descripción, comportamiento y modo de transmisión .....	25
1.2.2. Ejercicio e infección por COVID-19 .....	26
1.3. MARCO LEGAL .....	28
1.4. MARCO CONTEXTUAL.....	30
OBJETIVOS .....	33
1.5. Objetivo general .....	33
1.6. Objetivos específicos .....	33
METODOLOGÍA.....	34
CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	36
RESULTADOS.....	37
1.7. Fase Diagnóstica .....	37
1.7.1. Inventario.....	37
1.7.2. Agrupación .....	39
1.8. Fase de construcción .....	41
1.8.1. Estrategias para Incremento de la Actividad Física.....	44

1.8.2. Estrategias para Disminución de la Conducta Sedentaria.....	45
1.9. Análisis de la población y los públicos .....	47
1.10. Descripción del mensaje y tono .....	53
CONCLUSIONES.....	55
RECOMENDACIONES .....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	57
ANEXOS .....	62

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Gráfico del planteamiento del problema. Elaboración propia.....	13
Figura 2. Ejes estratégicos. Tomado de PDI 2016-2020.....	15
Figura 3. Curva dosis-respuesta que muestra la relación entre conducta sedentaria y todas las causas de mortalidad. Tomada de las Directrices del Comité asesor sobre actividad física.....	23
Figura 4. Imagen proporcionada por la oficina del Programa Bienestar y Calidad de Vida. Universidad de los Andes.....	31
Figura 5. Resumen gráfico del proceso de agrupación de actividades relacionadas con el eje Vida Sana del Programa de Bienestar Calidad de Vida. Elaboración propia basada en la imagen proporcionada por la oficina del Programa Bienestar Calidad de Vida. Universidad de los Andes.....	40
Figura 6. Modelo ecológico de comportamiento en salud propuesto para el Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria-30x5. Elaboración propia basada en Kenneth McLeroy. Universidad de los Andes. ....	42
Figura 7. Ejemplo de niveles de responsabilidad en la ejecución de las actividades del programa. Elaboración propia. ....	43
Figura 8. Estrategias para incremento de la Actividad Física en el Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria-30x5. Elaboración propia. Universidad de los Andes. ....	44
Figura 9. Estrategias para disminución de la conducta sedentaria en el Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria-30x5. Elaboración propia. Universidad de los Andes .....	47

## LISTA DE TABLAS

Tabla No 1. Inventario de Actividades asociadas al Programa de Bienestar Calidad de Vida. 2020. Elaboración propia. ....	38
Tabla No 2. Inventario de Actividades relacionadas con actividad física y conducta sedentaria.2020. Elaboración propia.....	39
Tabla No 3. Población universitaria según afiliación. 2020. Tomado de PDI 2016-2020 .....	48
Tabla No 4. Encuesta offline para la construcción de buyer persona. Elaboración propia. ....	49
Tabla No 5. Aproximación a las audiencias según buyer persona. Elaboración propia. ....	52

## RESUMEN

Tal como lo afirma la evidencia científica, la actividad física constituye una gran inversión en Salud Pública porque ha sido demostrada su eficacia en la mejora del bienestar y la salud de las personas relacionadas con el sueño, la función cognoscitiva, el estado emocional, la reducción del sobrepeso, la obesidad, la aparición de varios tipos de cáncer y el control de la aparición y la progresión de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus 2 o la osteoartritis. De la misma forma, crece la evidencia acerca de la conducta sedentaria como factor de riesgo para desarrollar anomalías del metabolismo de la glucosa, los lípidos y la aparición de sobrepeso.

Se plantean en este trabajo un modelo de promoción de la actividad física y reducción de la conducta sedentaria en la comunidad universitaria de la Universidad de los Andes en Bogotá, Colombia para el periodo 2020-2021 durante el tiempo de pandemia COVID – 19, en conjunto con una guía de la estrategia comunicacional asociada al programa en curso de Promoción de la Actividad Física y Reducción de Conductas Sedentarias – 30x5.

El trabajo se desarrolla como una revisión de tema que incluye la actividad física, la conducta sedentaria, el comportamiento del coronavirus y su relación con la práctica de actividad física, el marco legal y finalmente a través de un modelo de análisis y construcción expone el modelo de programa para la comunidad universitaria de la universidad de los Andes así como las recomendaciones para la elaboración de este tipo de intervenciones en las Instituciones de Educación Superior.

## FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La evidencia científica recopilada hasta hoy es suficiente para recomendar la promoción en actividad física como una de las mejores inversiones en Salud Pública, tal como lo asevera el Departamento de Salud y Servicios Humanos (1). Tal como lo confirma el reporte científico del Comité Asesor de Directrices de Actividad Física en 2018 (2), los individuos que son físicamente activos “duermen mejor, se sienten mejor y funcionan mejor” demostrado por evidencia científica fuerte relacionada con la mejora de la calidad del sueño, y la función ejecutiva, la disminución del riesgo de desarrollar depresión y la severidad de sus síntomas, así como de los síntomas de ansiedad. Los beneficios en algunos de estos cuadros se aprecian de manera inmediata y otros requieren de un mayor tiempo y regularidad de la práctica.

La actividad física también está relacionada con la reducción de una gran cantidad de enfermedades y condiciones tales como el sobrepeso y la obesidad, la demencia, el riesgo de caída y las lesiones asociadas a estas, algunos tipos de cáncer como los de mama, colon, vejiga, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago. Por otro lado, el Comité también concluyó que para muchas de las personas que padecen de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y osteoartritis, la práctica regular de actividad física reduce la posibilidad de desarrollar una nueva, así como la progresión de la enfermedad presente y mejora la calidad de vida y función física.

Cada vez crece más la evidencia relacionada a la conducta sedentaria definida como cualquier comportamiento despierto caracterizado por un gasto energético menor a 1.5 equivalentes metabólicos – MET, mientras se está sentado, reclinado o recostado, es decir, la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día (3) como factor de riesgo importante para el desarrollo de anormalidades en el metabolismo de la glucosa y de los lípidos, la diabetes mellitus tipo 2 y todas las causas de mortalidad independientes de la actividad física de intensidad moderada a intensa (4).

Sin embargo, a pesar de todo el cuerpo de la evidencia científica, la prevalencia de inactividad física y de conductas sedentarias continúa siendo alta en la población general como lo reporta la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN- 2015 (5) con un 51.3% de adultos entre los 18 y 64 años de edad que cumplen con las recomendaciones internacionales de actividad física para la salud, es decir, un restante 48.7% que no lo cumplen y un 56% de personas que pasan tiempo excesivo frente a las pantallas, variable que refleja de alguna manera, la conducta sedentaria en la encuesta.

A nivel universitario, en Colombia, Moreno-Bayona reporta en su estudio en la Facultad de Medicina de la Universidad de Pamplona, una prevalencia de 42.77% de inactividad física (6) y Sánchez y colaboradores reportan una alta cantidad de tiempo frente a pantallas en su estudio realizado entre 2203 estudiantes de pregrado de siete instituciones de educación superior en el cual, diferenciaron tiempo en computador, videojuegos, televisor y celular con promedios superiores a 2 horas en cada uno de los dispositivos, mostrando una alta prevalencia de tiempo en pantalla relacionado como ya se describió, con la conducta sedentaria (7).

En la Universidad de los Andes, la compañía AON proveedora en gestión de riesgos y consultora de seguros en su momento, realizó una encuesta interna (8) con el 30% de empleados y profesores en el año 2013 en la que se encontró, que el 56% de los respondientes (629) no cumplían con las recomendaciones de actividad física y el 33% permanecían sentados más de 8 horas al día de lunes a viernes. Mientras que la Decanatura de Estudiantes en el año 2019 realizó una encuesta de bienestar con estudiantes de pregrado, en la que al indagar acerca de actividad física se encontró que aproximadamente el 72.8% de los respondientes (1594) reportaron que realizaban actividad física 2 o menos días por semana, lo cual está claramente fuera de las recomendaciones internacionales de actividad física para la salud.

Durante el año 2020 adicional a la problemática descrita, se suma la aparición de la pandemia COVID-19 producida por el Coronavirus (SARS-CoV-2) que se propaga principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias entre contactos cercanos (9). Como parte de las medidas definidas está el aislamiento preventivo y el confinamiento de la población, el cual inició en Bogotá el 17 de 2020. En la universidad, desde una semana antes, se decidió suspender el servicio en las instalaciones deportivas incluyendo la práctica libre, las clases grupales, las clases de deportes y los entrenamientos de los seleccionados deportivos. Como parte de las medidas instauradas durante este periodo, se crearon espacios virtuales para el entrenamiento remoto de estudiantes y empleados y se inició el fortalecimiento de las redes sociales con recomendaciones y charlas en línea acerca de actividad física y su práctica. Sin embargo, según la descripción de los diferentes dominios de la actividad física (trabajo, transporte, tareas domésticas y tiempo libre) (10) podría esperarse una disminución de los niveles de actividad física y un incremento del tiempo sentado durante la actividad de tele trabajo y tele estudio.

En este momento, es importante desarrollar dentro del proyecto de promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias, que se lleva a cabo en la institución universitaria con el nombre de 30x5 y que está inmerso en el Programa de Bienestar Calidad de Vida de la Universidad, un modelo para la práctica de actividad física tanto al aire libre como en edificaciones cerradas tales como el Centro Deportivo, de la mano con los lineamientos y la evidencia científica que de manera pronta se

recopile para establecer la forma de ingreso al campus, incluyendo servicios que contribuyan de manera segura y confiable a retomar la actividad física y así, parte de los servicios de bienestar universitario.

Este desarrollo debe realizarse durante el periodo 2020-2 y 2021-1 cuando se prevé el reinicio de actividades semi presenciales y presenciales tanto de empleados como de estudiantes en el campus. Se espera con el análisis de la evidencia actual relacionada con actividad física y conductas sedentarias, así como del comportamiento de la pandemia y el funcionamiento de la institución, hacer una revisión científica robusta que permita generar las recomendaciones y los lineamientos para que la comunidad universitaria pueda mantener la práctica de actividad física mínima y reducir su comportamiento sedentario de manera segura y sostenida.

Existen según la evidencia científica, varios grupos de factores y niveles de intervención relacionados con la práctica de actividad física y el comportamiento sedentario según lo describe el modelo ecológico propuesto y descrito por varios autores (11–13) como los socio culturales y los asociados a la cultura organizacional, tales como la falta de conocimiento, la falta de interés en el bienestar de las personas y el enfoque en la cultura de la excelencia académica y laboral en el caso de las instituciones universitarias, lo cual conduce a la comunidad a centrarse más en el cumplimiento de las exigencias laborales y académicas sobre otro tipo de actividades relacionadas con el bienestar, como la actividad física. Por otro lado, existe una gran proporción de la población con actividades de escritorio o de salón, es decir conducta sedentaria relacionadas al tipo de institución y actividad principal, con una dedicación importante del tiempo a actividades sentado (recibir clase, apoyo administrativo, investigación) reduciendo la posibilidad de hacer de la actividad física parte de su estilo de vida. Esto, actualmente sumado a la pérdida del tiempo de caminata asociado al transporte y la movilización dado por el confinamiento, hace prever un aumento de la conducta sedentaria en la población.

Dentro del grupo de factores relacionados con los servicios y los recursos, existe una variable importante, la ubicación geográfica y de servicios del Centro Deportivo. En la universidad, la actividad física ha sido pensada y centralizada en las instalaciones diseñadas para tal, y no ha sido aún desarrollada de manera sistemática la metodología de promoción de actividad física descentralizada, ni tampoco las estrategias de disminución de la conducta sedentaria. Esta tarea empezaba a hacerse como parte del programa 30x5 y en el escenario actual, se hace aún más evidente la necesidad de desarrollarla y fortalecerla apoyándose también en la metodología virtual. Asociado a este factor, se encuentra déficit en personal y presupuesto dedicados únicamente para las acciones del proyecto. El personal dispuesto para diseñar y dirigir la actividad física, así como el presupuesto, están centralizados en el Centro Deportivo y es consumido casi en su totalidad por los gastos de personal y mantenimiento de esta infraestructura,

de tal forma, que las unidades y facultades no cuentan con un presupuesto específico para acciones de promoción de la actividad física y reducción de conductas sedentarias.

Por otro lado, la actividad física mediada por la virtualidad también ha sido objeto de estudios y descripciones relacionadas con su usabilidad y aceptación por parte de las personas. Es así, como se describe la posibilidad de llegar a un mayor número de personas a bajo costo, posibilitando la comunicación tanto sincrónica como asincrónica lo cual se adapta a las necesidades de los usuarios; características con alto potencial para el aprendizaje de hábitos saludables por la flexibilidad de la participación y de la participación (14). Sin embargo, los autores exponen también limitaciones en la modalidad virtual relacionadas con la mayor exigencia en cuanto al manejo y organización del tiempo, la percepción de soledad o abandono, así, como de falta de seguimiento. Estas descripciones están relacionadas con la satisfacción de las necesidades psicológicas universales de autonomía, competencia y relación con los demás. Por ser propuestas virtuales y de práctica individual, si bien dan una gran fuerza a la autonomía por la flexibilidad, exigen auto gestión, planificación y eficacia en el manejo del tiempo y del ambiente. Por otro lado, la menor posibilidad de comunicarse y recibir retroalimentación en tiempo real, parece relacionarse con menor satisfacción y falta de refuerzo a la conducta, limitaciones que los autores relacionan con un alto número de deserciones (15).

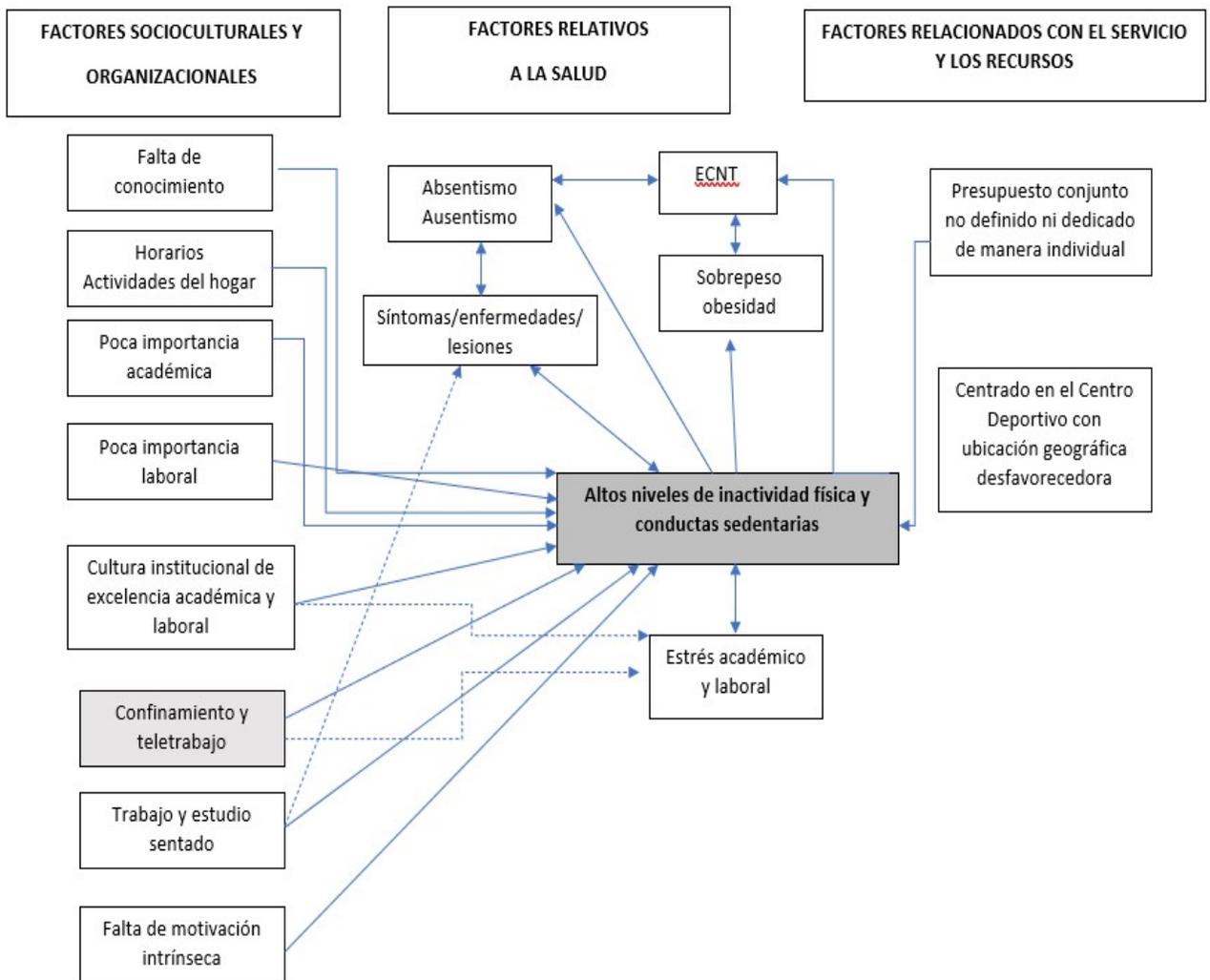
De la misma forma, la normatividad en el país nos muestra al bienestar construido como un concepto más allá del mero propósito académico que implica el desarrollo integral del ser humano incluyendo a todos los actores de la comunidad universitaria, respetando la autonomía de las instituciones para definir las estrategias e integrarlas dentro del diseño institucional mediante la asignación de recursos y la conformación de equipos humanos que asuman el reto (16). Por otra parte, el bienestar entendido como parte de la vida universitaria, ligado a la formación integral, el mejoramiento de la calidad de vida y la construcción de comunidad (17), apoya la promoción de salud y la permanencia estudiantil; especialmente en el caso de este trabajo, teniendo en cuenta la fuerte evidencia científica que relaciona la actividad física con la mejoría en los procesos cognoscitivos que incluyen la memoria, la velocidad de procesamiento, la atención y el desempeño académico (2).

Como se ha descrito, existe importante información alrededor de la actividad física y las conductas sedentarias que da la base para construir el marco teórico y también, empezar a construir a partir de la evidencia científica creciente, el sustento teórico de los lineamientos y recomendaciones para la práctica de actividad física y reducción de conductas sedentarias en la comunidad de la Universidad de Los Andes en Bogotá, Colombia durante el tiempo de pandemia COVID-19, que pueda también ser compartido y utilizado con diferentes comunidades universitarias en el país. Existe por

tanto, un campo importante de trabajo relacionado con promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias en comunidades universitarias en medio de la pandemia por COVID-19 que puede impactar la vida, seguridad y bienestar de las personas que conforman esta comunidad. Para esta construcción se debe pensar y planear de manera estructurada, tal como la teoría presenta las definiciones mismas de actividad física, ejercicio y deporte, junto con los modelos y principios del entrenamiento y de la forma o condición física, para así, obtener resultados asociados evidenciables y ligados a los principios y la normatividad ligada al bienestar universitario.

Con lo descrito se decide formular la pregunta de investigación del trabajo ¿Cómo construir un modelo de práctica de actividad física y reducción de conductas sedentarias en tiempo de pandemia COVID-19 dentro del programa 30x5 dirigido a la comunidad universitaria y articulado con el Programa de Bienestar Calidad de Vida en la Universidad de Los Andes? Este problema se plasma de manera visual en la Figura 1 que muestra los altos niveles de inactividad física y conductas sedentarias como el problema principal a resolver y los relaciona con factores de los servicios, los recursos, la salud, las características socioculturales y organizacionales para poder obtener respuesta a la pregunta.

Figura 1. Gráfico del planteamiento del problema. Elaboración propia.



## MARCO TEÓRICO

Es de urgente necesidad fortalecer el desarrollo del proyecto de promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias 30x5 de la Universidad de Los Andes y dentro del mismo, contribuir con la mitigación de los posibles impactos negativos que se presenten en la población a mediano y largo plazo relacionados con la inactividad física y el aumento de la conducta sedentaria surgida por el confinamiento en el año 2020 y el modelo de alternancia desarrollado para el 2021.

Como se ha descrito, el impacto en la salud pública que la práctica de actividad física tiene, se ve reflejada en la reducción del riesgo de morir o de enfermar de varios tipos de enfermedades que incluyen las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, enfermedades de carácter mental como la depresión y las lesiones asociadas con las caídas entre las personas mayores (2) por ejemplo. Esta disminución del riesgo de enfermar o morir es de gran importancia teniendo en cuenta el costo que este tipo de enfermedades conlleva en calidad de vida y en costos para los sistemas de salud como lo sugieren varios estudios e intervenciones (18–21).

Estos beneficios de la actividad física pueden ser alcanzados en diferentes formas mientras se cumpla la recomendación de 500 a 1.000 MET-minutos de actividad física de moderada a vigorosa que de manera sencilla se expresa como 150 a 300 minutos de actividad física a una intensidad entre moderada y vigorosa (2). Teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física, múltiples organizaciones han establecido diferentes estrategias y programas a nivel mundial y local para incentivar su práctica; sin embargo, las estadísticas a nivel mundial muestran que 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes, entre los 11 y los 17 años no siguen con las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y se observa también que a medida que el desarrollo económico de las naciones aumenta, lo hace así también la inactividad física, encontrando países en los que la inactividad física puede llegar hasta el 70% inclusive (22).

Por estas razones y a partir de los resultados de la revisión documental se genera la estrategia general del modelo de práctica de actividad física y reducción de conductas sedentarias enmarcada en la situación actual de la pandemia COVID-19 con lo cual se busca impactar directamente a la comunidad educativa de la Universidad de los Andes y de manera indirecta a otras instituciones de educación superior. Es importante desarrollar el estudio específicamente en la Universidad, teniendo en cuenta sus particularidades, relativas a las características organizacionales, al tipo de población, su cultura y especialmente, porque en este momento apenas están surgiendo

lineamientos, recomendaciones y modelos generales que deben ser revisados a la luz de las características especiales de la organización.

Los aspectos teóricos prioritarios que se desarrollan están enmarcados en los siguientes temas principales: El diagnóstico de las prácticas y estrategias para la promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias, las teorías de la motivación y el comportamiento asociadas a la práctica, así como sus barreras, la epidemiología mundial, nacional y local de la actividad física y conducta sedentaria, los efectos en salud de los coronavirus relacionados con la práctica de ejercicio físico y finalmente la medición y evaluación de las estrategias relacionadas a promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias.

Es importante mencionar que este proyecto hace parte de la misión del Programa de Bienestar Calidad de Vida de la universidad, el cual se viene desarrollando y fortaleciendo desde hace varios años a través de la articulación de acciones realizadas por diferentes unidades como Gestión Humana, Centro Deportivo, Departamento Médico y Decanatura de Estudiantes y que cuentan con un presupuesto central aproximado de 9.500.000 millones de pesos anuales para el desarrollo y cumplimiento de sus actividades, enfocadas en el bienestar de toda la comunidad universitaria incluyendo estudiantes, profesores, empleados y egresados e incluidas en las políticas de las directivas universitarias reflejadas en el Plan de Desarrollo Institucional- PDI (23) permitiendo la integración de programas, acciones y estrategias, así como la mejor toma de decisiones institucionales alrededor del tema.

Figura 2. Ejes estratégicos. Tomado de PDI 2016-2020.



Se ha detectado que parte de las debilidades en torno a la promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias, están relacionadas con las estrategias de comunicación comunitaria, caracterizadas por la dispersión, la falta de una imagen unificada, así como la falta de categorización de acciones según el segmento poblacional al que se dirigen las mismas y sus barreras percibidas para práctica de actividad física. Por estas razones, se hace necesario dentro del modelo, incluir un plan de comunicaciones interdisciplinario que tenga en cuenta la segmentación del público, la selección de medios y canales adecuados que permitan informar, educar e instar a la comunidad a la práctica de actividad física dentro de los estándares de bioseguridad dispuestos en el tiempo presente.

En la actualidad, varias unidades de la universidad se encuentran construyendo e implementando acciones de acompañamiento virtual de la actividad física tales como clases virtuales en línea, videos, charlas y capacitaciones relacionadas tanto con actividad física como con pausas activas para la comunidad universitaria en general y se hace urgente la planeación del retorno escalonado a las actividades presenciales y semi presenciales asociadas con los lineamientos institucionales desarrollados.

Se pretende que este proyecto permita tener una línea clara de recomendaciones y lineamientos relacionados con la práctica de actividad física en tiempo de pandemia COVID-19, al mismo tiempo que contribuya al fortalecimiento de la cultura de la organización equilibrando el cuidado de las personas, con los aspectos de excelencia académica y laboral que hacen parte de los ejes estratégicos de la universidad.

## **1.1. ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA**

### **1.1.1. Definiciones**

#### **1.1.1.1. Actividad física, ejercicio y deporte**

La actividad física, el ejercicio y el deporte son términos que usualmente se utilizan de manera general, como sinónimos y de manera indiscriminada, pero es muy importante cuando se habla en términos de promoción de la salud entender sus definiciones y diferencias.

La actividad física está definida como cualquier movimiento producido por el músculo esquelético y que resulta en algún tipo de gasto calórico. Es decir, que el movimiento en

general es actividad física como puede suceder en actividades ocupacionales, de cuidado de la casa, acondicionamiento físico y deportes (24). La incorporación de mayor actividad física a la vida diaria y de manera regular, se relaciona con beneficios para la salud.

Por otro lado, el ejercicio es una variante de esta actividad física que cumple con ciertas características tales como ser planeada, estructurada y repetitiva y que tiene como fin mantener o mejorar uno o varios componentes de la condición física o *fitness* como también es encontrado en la literatura (24). Esta condición física a su vez es definida como un grupo de atributos relacionados con la salud o con el rendimiento deportivo que pueden ser medidos a través de varias pruebas y que permiten a las personas realizar tareas y actividades con vigor y atención sin producir fatiga y con suficiente energía de tal forma, que puede disfrutar el tiempo libre y manejar situaciones de urgencia (25). Finalmente, el deporte, variante de la actividad física y el ejercicio, con la competencia como característica particular, junto con el incremento de las relaciones sociales, constituye el escalón de más alta intensidad y técnica en la línea progresiva de la actividad física.

#### 1.1.1.2. Conducta sedentaria

Como se mencionó anteriormente, la conducta o el comportamiento sedentarios se define como cualquier comportamiento despierto caracterizado por un gasto energético menor a 1.5 equivalentes metabólicos – MET, mientras se está sentado, reclinado o recostado, es decir, la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día (3) y se relaciona como un importante factor de riesgo para desarrollar anomalías en el metabolismo de la glucosa y los lípidos.

#### 1.1.1.3. Promoción en salud

La promoción de la salud se ha desarrollado desde la década de los años 20 y su primer exponente, el profesor Winslow la describía como un “esfuerzo de la comunidad organizada para lograr políticas que mejoren las condiciones de salud de la población y los programas educativos, para que el individuo mejore su salud personal así como para el desarrollo de una maquinaria social que asegure a todos los niveles de vida adecuados para el mantenimiento y mejoramiento de la salud” (26). El área relacionada con la promoción de la salud desde entonces, se ha transformado y se ha hecho más precisa hasta los últimos conceptos que se consideran base del tema y desarrollados en la carta de Ottawa en 1986. En este documento se dice que “la promoción de la salud 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 adecuado 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” (27). De esta forma, el concepto es identificado como positivo ya que le da verdadera importancia tanto a los recursos sociales como personales y a las aptitudes físicas de los individuos, y muestra a la salud misma como una fuente diaria de riqueza y no como un objetivo por alcanzar, explicando por ella misma la salud como bienestar.

#### 1.1.1.4. Promoción de la actividad física

En el año 2018 se publicaron las directrices del Comité asesor sobre actividad física que establecen de manera amplia las razones y los beneficios de la promoción de la actividad física y de manera más somera la reducción de conductas sedentarias (2). Este comité fue entonces encargado de revisar y clasificar la evidencia científica alrededor de actividad física y su impacto en la salud. Uno de los hallazgos fundamentales adicionales a todos los efectos conocidos en la prevención de enfermedades es resumido en una frase y es que los individuos que son físicamente activos “duermen mejor, se sienten mejor y funcionan mejor”.

Se resumen los hallazgos principales en varios temas:

- La actividad física de intensidad moderada a fuerte muestra una fuerte evidencia relacionada con mejorar la calidad del sueño.
- Los episodios únicos de actividad física de manera aguda mejoran la función ejecutiva por un periodo de tiempo.
- La actividad física regular no sólo reduce el riesgo de desarrollar depresión, sino que reduce los síntomas de esta en quienes ya la padecen.
- La actividad física reduce los síntomas de ansiedad tanto crónicos como agudos.
- Existe evidencia fuerte que relaciona la actividad física regular con una mejor percepción de calidad de vida en las personas.
- La actividad física mejora la función física de las personas permitiéndoles llevar su vida diaria con un alto nivel de energía y menor fatiga.
- Existe una fuerte evidencia que demuestra que las cantidades mayores de actividad física moderada a vigorosa se asocian con la prevención de ganancia de peso y su mantenimiento en un rango saludable. Esto se observa en todas las edades y fases del ciclo de vida.
- Grandes volúmenes de actividad física también presentan una evidencia fuerte en la prevención del desarrollo de demencia y en la mejoría de algunos aspectos cognitivos.
- El incremento importante de la evidencia, hizo posible por primera vez, concluir que en el grupo de niños de 3 a 5 años la actividad física además de reducir el riesgo de ganar peso en exceso, también mejora la salud ósea.

- En el grupo de adultos mayores existe una fuerte evidencia de que reduce el riesgo de caídas y las lesiones asociadas a estas.
- En el documento también se muestra que creció la evidencia acerca de la importancia de la actividad física en la prevención de varios tipos de cáncer como el de mama y colon y también aumentó el grupo a varios tipos de cáncer, entre ellos, de vejiga, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago.
- Adicionalmente se encontró que en el grupo de personas que padecen enfermedades crónicas no transmisibles, la práctica regular de actividad física reduce la progresión de estas, mejora su calidad de vida y función física y reduce la posibilidad de desarrollar otras condiciones crónicas.

### 1.1.2. Epidemiología de la actividad física y la conducta sedentaria

La actividad física regular está relacionada como se ha descrito hasta ahora, con la disminución en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes y varios tipos de cáncer, así como con la mejoría de la salud mental, el bienestar y la calidad de vida.

Sin embargo, a pesar de sus múltiples beneficios aún se encuentran importantes niveles de inactividad física en el mundo y en el país. Así, según el documento del Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 (22) 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes entre 11 y 17 años no siguen las recomendaciones mundiales establecidas con respecto a actividad física.

Por otro lado, el mismo documento relaciona ciertos factores con una mayor frecuencia de inactividad física. Así, los países con mayor desarrollo económico presentan mayor frecuencia de inactividad al parecer relacionado con los cambios encontrados en patrones de transporte, tecnología y urbanización. Estos niveles de inactividad física se ven también influenciados por los patrones culturales y socioeconómicos. De esta forma, se encuentra mayor frecuencia de inactividad física entre niñas y mujeres, personas mayores, personas con discapacidad o enfermedades crónicas y con menos oportunidades de acceso a lugares apropiados y seguros para realizar actividad física.

En el año 2013 el costo mundial estimado por la inactividad física era de \$54.000 millones de dólares internacionales en atención médica directa y INT\$14.000 millones atribuibles a la pérdida de productividad. De esta forma, la inactividad física a nivel mundial representa del 1 al 3% de los costos nacionales de la atención médica, sin incluir en este, el costo relacionado con enfermedades mentales y musculoesqueléticas.

Por otro lado, la ENSIN – Encuesta Nacional de la Situación Nutricional que se realiza en el país cada 5 años, reporta que un 51.3% de adultos cumplen con las recomendaciones de actividad física, con una mayor proporción entre hombres (61.1%) que entre mujeres (42.7%) (5).

Con relación a la conducta sedentaria, se han encontrado algunos hallazgos acerca de su prevalencia en la población midiendo variables proximales a ella como, por ejemplo, el tiempo pasado en pantallas y la relación de este en cuanto a morbilidad y mortalidad. En Estados Unidos se encuentra que es un factor prevalente dentro de la población mayor de 6 años según la Encuesta de Salud y Nutrición (NHANES) la cual muestra que los participantes pasan el 54.5% de su tiempo monitorizado, en conductas sedentarias, es decir aproximadamente 7.7 horas diarias (28). La encuesta también mostró que los grupos de edad con mayor cantidad de conducta sedentaria son los adolescentes y los adultos mayores de 60 años, quienes pasan más del 60% de su tiempo despiertos en conductas sedentarias.

Por su parte, la ENSIN, mide el tiempo excesivo en pantallas en varios grupos de edad. En escolares de 6 a 12 años, lo define como pasar 2 o más horas diarias de tiempo no relacionadas con tareas escolares frente a pantallas como el televisor, computador, juegos de videos, tabletas o celular. Así, en este grupo de edad, se encuentra que es del 67.6% a nivel nacional, con una frecuencia más alta en la zona urbana (73.8%) que en la zona rural (49.9%). En adolescentes de 13 a 17 años, con la misma definición, se encuentra una proporción de 76.6% a nivel nacional, con un 81.3% a nivel urbano y 63.6% en el resto del país. Finalmente, en el grupo de adultos de 18 a 64 años y con la misma definición de 2 o más horas en actividades frente a pantallas no relacionadas con el trabajo, se encuentra un 56.9% a nivel nacional, también con mayor frecuencia a nivel urbano (61.7%) que en el resto del país (40.2%) (5).

### 1.1.3. Actividad física, salud y recomendaciones

Desde hace más de una década y según la información del mismo comité del año 2008, se recomendaba acumular entre 500 a 1000 MET-minuto de actividad física de intensidad de moderada a vigorosa, es decir, entre 150 a 300 minutos a la semana de actividad física de moderada a vigorosa. Los lineamientos en el año 2018 siguen siendo los mismos. Sin embargo, desde el año 2008 se recomendaba a las personas que realizaran actividad física incluso si no lograban este objetivo para ganar parte de los beneficios. En el año 2018 se reforzó esta información a través de varios hallazgos.

- Para personas que no realizan actividad física de intensidad moderada a vigorosa, incluso el reemplazar las conductas sedentarias por actividades de intensidad suave puede ser beneficioso reduciendo la mortalidad por todas las causas, la mortalidad por causas cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2.
- Para personas que no realizan actividad física o realizan poca, sin importar el tiempo que gasten en conductas sedentarias, adicionar algo de actividad física moderada puede reducir los riesgos para la salud.
- Para personas que realizan actividad física de moderada a intensa, pero que no alcanzan el objetivo de 150 minutos a la semana, aún pequeños incrementos, proveen beneficios en salud. En cuanto a la cantidad de actividad física realizada, se encontró que quienes no alcanzan el tiempo mínimo semanal, pueden obtener beneficios incrementando este y aún más disminuyendo la conducta sedentaria o mezclando las dos posibilidades. Y, si ya se cumple el tiempo semanal recomendado entre 150 – 300 minutos por semana, aumentarlo, provee una mayor cantidad de beneficios.
- Un hallazgo muy importante del comité en el año 2018, es que episodios o sesiones de cualquier duración sirven para acumular al tiempo total de actividad física y así mismo, obtener sus beneficios. Esta es un cambio radical, ya que previamente solo era posible según la evidencia, recomendar episodios de al menos 10 minutos continuos cada vez.

#### 1.1.4. Conducta sedentaria, salud y recomendaciones

El área de estudio de la conducta sedentaria se considera relativamente nuevo cuando se compara con el área de estudio de la actividad física. Durante mucho tiempo se consideró un sinónimo hablar de sedentarismo e inactividad física, pero como ha sido descrito en el documento, las dos se refieren a campos diferentes. De esta forma, si bien una persona puede ser activa físicamente porque cumple las recomendaciones de actividad física de intensidad de moderada a vigorosa durante 150 a 300 minutos por semana, también puede tener una conducta altamente sedentaria en el día, contando incluso con más de 8 horas en actividades sedentarias tanto laborales como académicas o de esparcimiento.

Algunos autores proponen recomendaciones que mezclan la actividad física y la conducta sedentaria ya que sus investigaciones han encontrado que realizar actividad física diaria entre 60 a 75 minutos diarios a una intensidad moderada a vigorosa puede disminuir el riesgo elevado de mortalidad asociado al tiempo sentado aunque, sin eliminarla del todo (29). Y otros, han mostrado como el permanecer mucho tiempo sentado es un factor de riesgo para todas las causas de mortalidad independiente de la actividad física (30). Por esta razón, las recomendaciones de actividad física e interrupción de las conductas sedentarias deben asociarse más no equipararse, ya que

sus efectos también lo son y de alguna forma, también son acumulativos sus efectos en salud.

La conducta sedentaria ha sido estudiada con mayor intensidad desde la última década y es por esta razón, que aún hoy no existen recomendaciones únicas entre los científicos. Sin embargo, si se ha recopilado importante evidencia relacionada con los efectos negativos que tiene sobre la salud de las personas.

Se encuentra por ejemplo una asociación fuerte entre pasar tiempo prolongado sentado con la inactivación de la lipoproteína lipasa y por tanto, un efecto sobre el metabolismo de los lípidos (13). Por otro lado, algunos autores reportan un aumento en el nivel de glicemia e insulina posprandiales luego de sesiones de postura sedentaria prolongada que es mejorada con interrupciones breves de pie (31). El Comité asesor sobre actividad física (2) concluye con un alto grado de evidencia científica varios tópicos:

- Entre mayor es el tiempo de conductas sedentarias mayor son las tasas de mortalidad por todos los riesgos.
- Existe una relación directa de dosis respuesta entre la conducta sedentaria y todas las causas de mortalidad, con una mayor pendiente a mayor cantidad de conducta sedentaria.
- La relación entre conducta sedentaria y todas las causas de mortalidad varía según la cantidad de actividad física de moderada a vigorosa intensidad que se realice.

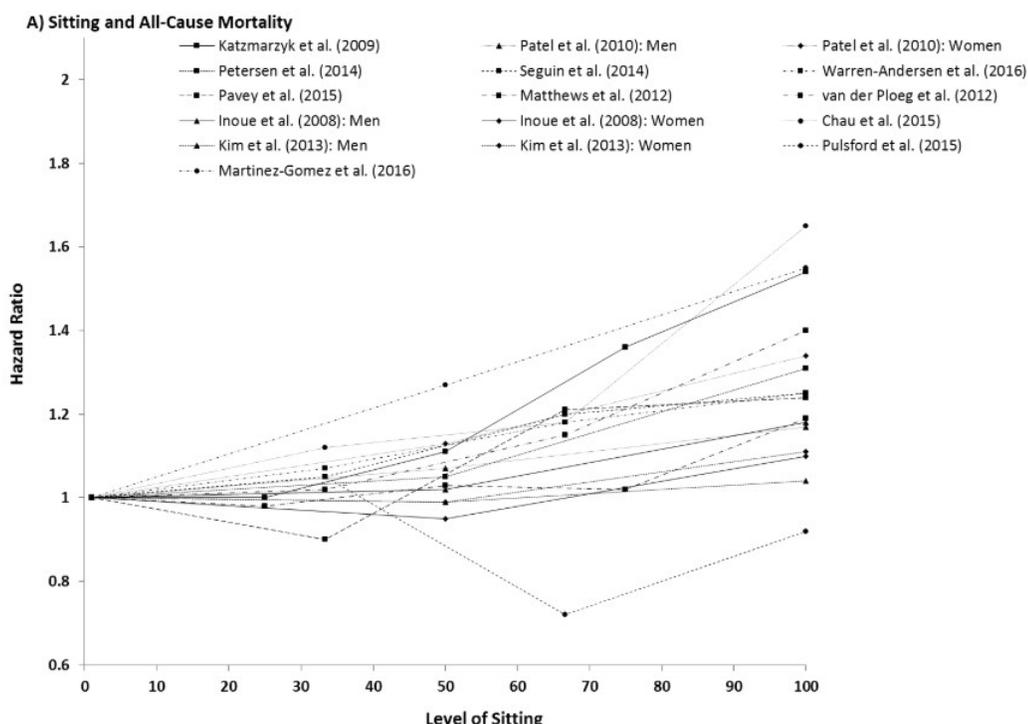
Por otro lado, la evidencia es limitada en cuanto a que la relación entre conducta sedentaria y todas las causas de mortalidad se modifica según edad, sexo, peso y origen étnico. De otro lado, la evidencia es limitada acerca de si la conducta sedentaria y su relación con todas las causas de mortalidad es modificada por el nivel socioeconómico o las interrupciones de estas.

Como muestra la Figura 3, en la que se resumen los estudios revisados por el comité, la evidencia es fuerte con relación a todas las causas de mortalidad. Toda la evidencia en resumen señala los efectos adversos que la conducta sedentaria tiene sobre la salud de las personas y, por tanto, puede señalarse teniendo en cuenta la gran cantidad de tiempo que pasan las personas en el mundo y en el país en actividades sedentarias, que limitarlas en la población general tendría un impacto importante en salud y más aún si es acompañado de acciones encaminadas a incrementar la actividad física especialmente en personas inactivas.

Adicionalmente, supone un tema importante de estudio ya que, si bien algunos estudios han encontrado en laboratorio un impacto positivo en el metabolismo del azúcar y la

insulina con interrupciones de al menos 2 minutos de caminata de intensidad leve cada 20 minutos durante las actividades sentado, la comunidad científica aún no ha dado recomendaciones claras y de evidencia fuerte (4).

Figura 3. Curva dosis-respuesta que muestra la relación entre conducta sedentaria y todas las causas de mortalidad. Tomada de las Directrices del Comité asesor sobre actividad física (2).



### 1.1.5. Promoción de la actividad física en comunidades universitarias

La promoción de la actividad física en las universidades es un tema interesante y que está alojado dentro del concepto de promoción para la salud que guarda sus principios en la Carta de Ottawa, los cuales han ido siendo trasladados a la práctica a través del enfoque de entornos saludables, que fue la base para que la Organización Panamericana de la Salud en 1995 lanzara la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud – IREPS la cual buscaba facilitar la promoción y educación para la salud con enfoque integral en el ámbito escolar (32). En 1996 se realizó la primera Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de Salud en el Reino Unido, luego en el año 2003 se realizó la primera en la región de las Américas en Chile y en

2005 en Edmonton, Canadá se realizó la segunda en donde se desarrolló la Carta de Edmonton para las Universidades e Instituciones de Educación Superior Promotoras de Salud (33) que tenía como propósitos identificar el significado de ser una universidad promotora de la salud, crear un diálogo acerca del concepto de salud en las universidades y dar herramientas para crear una universidad promotora de salud e influenciar a los tomadores de decisiones.

Dentro de las ocho metas establecidas para una universidad promotora de salud se encuentra relevante el tema de educar, preparar y dar soporte a la comunidad universitaria para la toma de elecciones de estilos de vida saludables, dentro de los cuales se encuentra la práctica de actividad física, fortaleciendo al mismo tiempo una cultura y ambientes que promuevan la salud para todos los miembros.

A nivel nacional en el año 2010 se creó la REDCUPS-Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior y Universidades Promotoras de Salud con el fin de formarse para trabajar en promoción de la salud en el contexto educativo (34). Por otro lado, en el marco del Plan Decenal de Salud 2012-2021 la promoción de la actividad física hace parte de dos dimensiones, la dimensión vida saludable y la dimensión de condiciones no transmisibles en su componente modos, condiciones y estilos de vida saludables. Esta última es definida como un “conjunto de políticas e intervenciones sectoriales, transectoriales y comunitarias que buscan el bienestar y el disfrute de una vida sana en las diferentes etapas del transcurso de vida, promoviendo modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles con enfoque diferencial” (35). Dentro de las metas del componente se incluyen 5 relacionadas con incluir actividad física especialmente en la población escolar a todos los niveles de formación educativa.

Finalmente, el desarrollo humano como principio rector del bienestar universitario se manifiesta en las condiciones que apoyan los procesos de satisfacción de aquellas necesidades, intereses, deseos y posibilidades de desarrollo dentro del contexto universitario (17) y es apoyado por la normatividad y los lineamientos del bienestar universitario en Colombia que incluyen el bienestar como parte de las condiciones para obtener el registro calificado en el Decreto 1295 de 2010 (36), el cual supone programas relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre, la prevención en salud, la cultura, el desarrollo humano, la promoción socioeconómica, la recreación y el deporte y las acciones de intermediación laboral para egresados. Este decreto dispone también objetivos relacionados con programas preventivos en salud y atención de emergencias, acciones que faciliten condiciones económicas y laborales, acciones que estimulen el desarrollo y la expresión artística, acciones para identificar y hacer seguimiento a variables asociadas con la deserción y estrategias orientadas a disminuirlas y estrategias particulares para programas a distancia.

## 1.2. CORONAVIRUS

### 1.2.1. Descripción, comportamiento y modo de transmisión

Según la OMS, los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En humanos, varios de ellos causan infecciones del sistema respiratorio que pueden ir desde un resfriado común hasta síndromes graves como el MERS-Síndrome Respiratorio de Oriente Medio y SARS-Síndrome Respiratorio Agudo Severo. El más recientemente descubierto causa el COVID-19, el cual actualmente se ha constituido en una pandemia que afecta a muchos países en el mundo (37).

La OMS explica que la enfermedad COVID-19 se propaga por contacto con otra persona que esté infectada por el virus a través de gotitas despedidas desde la nariz o la boca de la persona infectada al hablar, toser o estornudar. Las gotículas son pesadas relativamente y caen al piso rápidamente, sin llegar muy lejos. Sin embargo, también pueden caer sobre objetos como mesas, ropa o superficies que pueden ser tocadas por otra persona y así contagiarse. Por esta razón es tan importante seguir los lineamientos emanados por las entidades de salud a nivel mundial y nacional que recomiendan guardar una distancia de al menos un metro con otras personas, usar tapabocas y lavarse las manos con agua y jabón de manera regular entre otras.

A nivel comunitario la medida más frecuentemente tomada ha sido la del confinamiento o cuarentena de la población con el fin de disminuir su transmisibilidad entre personas y así el desarrollo de la infección en ciudades y países.

En cuanto a su comportamiento, se encuentran variaciones constantes con respecto a la tasa de letalidad, número reproductivo, positividad de las pruebas de laboratorio y el tiempo requerido para duplicar el número de casos, mostrando la actividad y la dinámica de la infección con respecto a las medidas nacionales y locales con respecto a la enfermedad.

El 11 de junio de 2020, el Ministerio de Salud y Protección Social del país señaló varias estimaciones importantes alrededor del virus tales como (38):

- Tasa de letalidad, es decir el porcentaje de personas que fallecen con respecto al número de casos identificados como positivos. Al 5 de mayo era del 3.27%, más baja que la global del 5.7%.

- Positividad de las pruebas de laboratorio, que establece un 11.8% de pruebas positivas con respecto al total de las muestras procesadas.

Por estas razones, se mantuvieron las medidas de aislamiento preventivo en el país con ciertas excepciones.

### 1.2.2. Ejercicio e infección por COVID-19

A pesar del corto tiempo desde la llegada de la infección, no se han hecho esperar lineamientos y recomendaciones relacionadas con la práctica de ejercicio y la infección COVID-19. Es así como en países europeos donde la infección lleva algunos meses más, ya se han dado recomendaciones específicas acerca de cómo y dónde realizar práctica de actividad física y ejercicio relacionados en especial con los efectos colaterales que el aislamiento puede traer sobre los hábitos de vida saludables incluyendo la actividad física y el ejercicio (39) que como ya ha sido descrito, tiene múltiples efectos benéficos sobre la salud y la prevención de enfermedades e incluso su tratamiento.

En Colombia, en mayo de este año, después de varias semanas en confinamiento surgieron los lineamientos para actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID-19 desarrolladas por el Ministerio de Salud y Protección Social (40) que se resumían así:

- Podrán salir adultos entre 18 – 69 años.
- El horario de salida será de 6 a 10 de la mañana.
- El tiempo máximo recomendado al día es de 2 horas.
- Las personas pueden desplazarse hasta máximo 1 km de distancia desde su lugar de residencia.
- Se recomienda cumplir con las medidas de bioseguridad ya conocidas:
  - Uso de tapabocas.
  - Recoger el cabello.
  - Usar pantalones y camiseta de manga larga.
  - No llevar joyas ni maquillaje.
  - Al llegar a casa realizar el protocolo de entrada a casa que recomienda lavarse manos, o incluso bañarse el cuerpo completo, lavar la ropa y desinfectar los zapatos y si es posible, dejarlos fuera de la casa.

Más adelante en mayo también, surgieron los lineamientos para la salida de niños y adolescentes (41) con las siguientes características principales:

- Podrán salir niños y adolescentes máximo tres (3) días por semana.
- Los niños de 2 a 5 años un máximo 30 minutos por día.
- Los niños y adolescentes de 6 a 17 años máximo 1 hora por día.
- Siempre deberán salir acompañados por un adulto responsable.
- Se recomienda también seguir las medidas básicas de seguridad descritas antes.

También en junio de 2020 se describieron los lineamientos para la salida de las personas mayores de 70 años a realizar actividades al aire libre (42). En ellas, se describían las siguientes recomendaciones:

- Podrán salir adultos mayores de 70 años.
- Podrán salir máximo tres (3) veces por semana y máximo 30 minutos cada vez.
- Podrán salir a máximo 1 kilómetro de distancia del hogar y cumpliendo las medidas básicas de seguridad ya descritas.

Por otro lado, en Colombia en el mes de junio, se emitió el decreto 847 (38) con regulaciones alrededor de la práctica de deporte a nivel competitivo para deportes individuales únicamente, por considerarse de bajo riesgo de contagio al ser practicados por una parte, de modo individual y especialmente en espacios abiertos. Así, se da puerta abierta también a la apertura de piscinas y polideportivos para la práctica deportiva de manera individual por deportistas profesionales y de alto rendimiento, ratificando el cierre de espacios cerrados tales como gimnasios, por ejemplo.

Según algunos autores que realizaron estudios basados en la aerodinámica acerca de la dispersión de las gotículas al realizar ejercicio tales como correr o montar bicicleta, la distancia de seguridad para la práctica deportiva debe incrementarse incluso desde 6 metros hasta 30 metros dependiendo de la velocidad adquirida (43), evidencia que permite emitir recomendaciones a las personas acerca de espacios de seguridad.

Describe la literatura española dentro de los lineamientos y normativas para el regreso a la actividad deportiva, que se deben tener en cuenta varios factores tales como la situación clínica del deportista y el personal de asistencia al entrenamiento, el tipo de deporte, su grado de contacto, lugar y medios para la realización, condiciones de entrenamiento y la posibilidad de poder cumplir con todas las recomendaciones de bioseguridad (44).

Dentro de las recomendaciones de estas guías españolas, se definen tres grupos de deportes por riesgo de transmisión. Los deportes individuales se consideran de bajo riesgo, los deportes de equipo, de riesgo medio y finalmente, los deportes de combate y

contacto extremo como de alto riesgo. Según el tipo de entrenamiento, solamente se permite que se reinicie la práctica deportiva desde la fase de preparación general para todos los niveles de riesgo. Se continúa minimizando el uso de gimnasios y fortaleciendo el ejercicio al aire libre siguiendo las recomendaciones de bioseguridad incluyendo el uso de tapabocas.

Por otro lado, se recomienda desde el punto de vista médico, la evaluación diaria de síntomas y signos, así como de contacto con personas con sospecha de COVID-19 y adicionalmente la realización de pruebas de laboratorio a todas las personas que asistan al lugar de entrenamiento. Igualmente se recomienda una valoración cardiológica en aquellos deportistas que hayan tenido infección por coronavirus descartando compromiso cardíaco.

### **1.3. MARCO LEGAL**

La actividad física regular reduce el riesgo de presentar enfermedades transmisibles tales como hipertensión arterial, enfermedad coronaria, accidentes cerebrovasculares, depresión, cáncer de mama y de colon, diabetes, obesidad y osteoporosis. De la misma forma, el rápido crecimiento de los factores de riesgo en el mundo y en Colombia, la disminución en los niveles de actividad física y el desmejoramiento de los hábitos nutricionales, así como los cambios en la pirámide poblacional, hacen que el espectro de trabajo en Salud Pública, las políticas estatales y los círculos científicos, se enoquen en un modelo de promoción y prevención primaria temprana, pensando en la calidad de vida de la población y en la disminución de costos directos e indirectos en salud. Surgen entonces varios lineamientos internacionales y nacionales que dan guías y pautas para las intervenciones relacionadas con la actividad física.

Adicionalmente y desde la última década surge y se fortalece el concepto de conductas sedentarias, definidas como la carencia de movimiento durante las horas despierto a lo largo del día, o actividades realizadas mientras se está sentado o reclinado (frente al computador o en reuniones o en un salón de clase, al ver televisión, conducir, leer o descansar en el sofá) y que ya han sido relacionadas como un factor de riesgo importante para un metabolismo anormal de la glucosa y de los lípidos, la diabetes mellitus tipo 2 y todas las causas de mortalidad independientes de la realización de actividad física de intensidad moderada a intensa (4).

Dentro de estos lineamientos se encuentran la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS (45), la cual reconoce que cada vez es mayor la carga de enfermedades no transmisibles asociadas a unos pocos factores de riesgo tales como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el escaso consumo de

frutas y hortalizas, el exceso de peso, la falta de actividad física y el consumo de tabaco. Entendiendo que de estos, cinco se relacionan estrechamente con la mala alimentación y la falta de actividad física.

La meta de la Estrategia es: *“promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física”*. De esta forma, contribuye al logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio de las Naciones Unidas y conforman un referente internacional para la promoción de la actividad física en el marco de este trabajo.

Por otro lado, el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la OPS refuerza el llamado de la Estrategia mostrando como 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes entre los 11 y 17 años no siguen las recomendaciones mundiales de actividad física establecidas por la OMS y un aumento de la inactividad física al aumentar el desarrollo económico de los países relacionado con los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología y la urbanización (22). Este Plan de Acción tiene como misión: *“asegurar que todas las personas tengan acceso a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su vida cotidiana, como un medio que permita mejorar la salud individual y comunitaria, y contribuir al desarrollo social, cultural y económico de todas las naciones”*. El Plan se desarrolla a través de cuatro objetivos estratégicos a ser alcanzados, los cuales son:

- Crear una sociedad activa mediante el cambio de paradigma en toda la sociedad, a través del aumento de conocimiento, comprensión y valoración de los beneficios de la actividad física en toda la población.
- Crear entornos activos que promuevan y salvaguarden el derecho de todas las personas a gozar de espacios seguros en sus comunidades para la práctica de actividad física regular.
- Fomentar poblaciones activas a través de la creación y promoción de oportunidades y programas desarrollados en diferentes entornos para ayudar a todas las personas a participar de manera individual o comunitaria en la práctica de actividad física regular.
- Crear sistemas activos reforzando la gobernanza y el liderazgo, las alianzas, las capacidades tanto de las personas como de los sistemas de promoción e información en todos los sectores y así alcanzar la excelencia en la movilización de recursos y medidas en todos los niveles para aumentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

Relacionado con el bienestar universitario, la ley 30 de 1998 por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior, en sus artículos 117, 118 y 119 crea los programas de bienestar y los define como “*el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo*” y señala la creación de un fondo con recursos del Presupuesto Nacional así como el aporte obligatorio del 2% que cada institución de educación superior debe destinar para el bienestar universitario, así como la garantía de campos y escenarios deportivos (46).

#### **1.4. MARCO CONTEXTUAL**

La Universidad de los Andes, en consonancia con la normatividad señalada, así como el Acuerdo 01 de 2018 que define los Lineamientos para Acreditación de Alta Calidad y uno de los puntos del artículo 6 (47), relacionados con el bienestar, ha definido y aplica políticas claras de bienestar enfocadas a la promoción de un adecuado clima laboral, como a la permanencia estudiantil y profesoral articuladas dentro del Programa de Bienestar Calidad de Vida, cuya directriz aprobada por la Rectoría en 2015 es “promover el mejoramiento del bienestar, la calidad de vida y la integración de los miembros de la comunidad, a partir de la prevención y la promoción” (48).

Como se observa en la Figura 4, el programa se desarrolla en dos ejes:

- Vida Sana que busca promover hábitos saludables y el cuidado integral de la salud.
- Balance de Vida que busca promover equilibrio entre trabajo, estudio, vida familiar y el entorno.

Adicional a desarrollarse en estos dos ejes, el programa sigue los lineamientos de autogestión para el autocuidado y la interdisciplinariedad.

Dentro de las actividades que oferta el programa se encuentran cursos, charlas y talleres de cocina y alimentación, agenda cultural propia y convenios culturales, visitas a museos, talleres de cerámica y pintura, celebraciones institucionales, convenios culturales, vacaciones recreativas para hijos, convenios recreativos, campañas de vacunación, exámenes y chequeos médicos, sesiones de yoga y mindfulness, talleres de planeación financiera y de proyecto de vida, entre otros.

Figura 4. Imagen proporcionada por la oficina del Programa Bienestar y Calidad de Vida. Universidad de los Andes.



El programa en promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias – 30x5 se encuentra en el eje Vida Sana, tema Yo Soy Activo y subtema Movilízate y dentro de las actividades que se realizan se encuentran:

- Promoción de actividad física, descritas como Muévete Más:
  - Olimpiada – Interparches.
  - Caminatas ecológicas.
  - Convenios de actividad física externos.
  - Selecciones deportivas (estudiantes, empleados).
  - Torneos.
  - Clases abiertas.
  - Natación empleados, hijos de empleados, curso de buceo.
  - Cursos Banner.
  - Practica libre en el Centro Deportivo.
  - Llévelo a casa.
  - Actividades/jornadas de recreación.

- Ejercítate en casa.
- Plan +1.
  
- Reducción de conductas sedentarias descritas como Siéntate Menos:
  - Canecas fuera de la oficina. (Piloto Proyecto puntos ecológicos).
  - Impresoras fuera de la oficina.
  - Reuniones de pie o buscar salas en otros pisos u edificios.
  - Llamadas de pie.
  - Uso auto servicio de puntos de cafetería.
  - Uso de baños en otros pisos.
  - Uso de escaleras.
  - Uso de puntos de hornos de otra unidad.
  - Pausas activas.

## **OBJETIVOS**

### **1.5. Objetivo general**

Construir un modelo integrador de práctica de actividad física y reducción de conductas sedentarias en tiempo de pandemia COVID-19 dentro del programa 30x5 en la Universidad de los Andes.

### **1.6. Objetivos específicos**

- Describir las estrategias para la promoción de actividad física y reducción de conductas sedentarias enfocado en la población universitaria de la Universidad de los Andes.
- Describir las características del Coronavirus, su transmisibilidad, comportamiento, efectos en salud e impacto en la práctica de ejercicio físico.
- Construir una guía de estrategia comunicacional que involucre la segmentación de públicos para el modelo de práctica de actividad física en tiempo de pandemia COVID-19.

## METODOLOGÍA

Se realiza una monografía de investigación en la cual se revisan conceptualmente los temas acerca de actividad física, conducta sedentaria e infección por coronavirus y COVID-19. Se dan aportes en cuanto a la relación entre la actividad física, el ejercicio y la conducta sedentaria con la infección por Coronavirus en tiempo de pandemia COVID-19.

Dentro de las estrategias de recuperación de información se realiza:

- Identificación de términos específicos del tema según el vocabulario especializado con palabras clave, sinónimos de estas en español y en inglés y combinándolos mediante el uso de operadores lógicos:

<b>Tema</b>	<b>Palabras en español</b>	<b>Palabras en inglés</b>
Actividad física	Actividad física Ejercicio	Physical activity Exercise
Conducta sedentaria	Conducta sedentaria Tiempo sentado Tiempo en pantallas	Sedentary behavior Time Spent sitting Sedentary lifestyle Televisión viewing Video game-playing Computer use
Coronavirus	Infección por coronavirus COVID-19	Coronavirus infection
Operadores lógicos	Ejercicio AND coronavirus Ejercicio AND COVID Bioseguridad AND coronavirus Ejercicio AND bioseguridad	Exercise AND coronavirus Exercise AND COVID Biosecurity AND coronavirus Exercise AND biosecurity

- Fuentes de información:
  - Bases de datos:
    - Access Medicina
    - Access Medicine
    - BMJ
    - Cochrane (Ovid)
    - EBM Reviews - ACP Journal Club
    - EBM Reviews - Cochrane Central Register of Controlled Trials
    - Google Académico
    - JAMA Network
    - Lilacs
    - MEDLINE Complete

- Medline Ovid
  - New England Journal of Medicine
  - Ovid
  - Ovid Español
  - OvidInsights
  - Ovid Journals
  - Ovid Ebooks
  - PubMed
  - SciELO
  - ScienceDirect
  - Scopus
  - Springer Ebooks
  - Springerlink Journals
  - Speechbite
  - SportDiscus (EBSCO)
  - SpringeLink Journal Medicine
  - Taylor and Francis Journals
  - Trip Database
- 
- Páginas institucionales de organizaciones mundiales y nacionales relacionadas con normatividad y lineamientos: OMS, OPS, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, Secretaría de Salud de Bogotá.

## **CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Por tratarse de una monografía de investigación y de acuerdo con el artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993, el proyecto se clasificaría como sin riesgo, ya que se basará en una investigación documental.

## **RESULTADOS**

A partir de la información recopilada en el marco teórico que incluyó la revisión documental acerca de actividad física, conducta sedentaria, infección por coronavirus y todo lo relacionado a los lineamientos y normatividad asociada, se construyó un modelo integrado de promoción de la actividad física y reducción de la conducta sedentaria junto con la guía de la estrategia comunicacional correspondiente, inmersos en el momento actual de la pandemia por COVID-19 y delimitado dentro del Programa de Bienestar Calidad de Vida de la Universidad de los Andes que incluye a toda la comunidad universitaria.

### **1.7. Fase Diagnóstica**

#### **1.7.1. Inventario**

Durante la primera parte del trabajo se realizó una revisión de los programas, acciones y estrategias desarrolladas en el marco del Programa de Promoción Calidad de Vida relacionados con el eje de Vida Sana y sus dos temas: Yo soy Saludable y Yo soy Activo (Figura 4) los cuales están relacionados con hábitos saludables, alimentación saludable, actividad física y conductas sedentarias. Con esta revisión se encontraron 78 entre actividades, programas e iniciativas realizadas desde varias unidades de la universidad y relacionadas con el tema y en la que se describe cada actividad su enfoque ya sea de promoción, prevención y/o intervención, así como su objetivo puntual en el caso de estar descrito por las unidades responsables de su realización como se observa en los ejemplos en la Tabla No. 1 y se amplía en el Anexo 1.

Tabla No 1. Inventario de Actividades asociadas al Programa de Bienestar Calidad de Vida. 2020. Elaboración propia.

ACTIVIDADES ASOCIADAS AL PROGRAMA DE BIENESTAR CALIDAD DE VIDA		
ACTIVIDAD	ENFOQUE	OBJETIVO
Programa Riesgo cardiovascular	Prevención	Prevenir enfermedades de origen metabólico fortaleciendo hábitos de vida saludable. (revisión de historia clínica y laboratorios clínicos vigentes)
Programa de promoción de la actividad física y estilos de vida saludables	Promoción	Promover estilos de vida activos y alimentación sana a través de acciones colectivas e individuales. (Articulación de acciones de diferentes actores, educación y visibilización en medios de comunicación, cursos y talleres de actividad física y nutrición saludable, consulta médica de consejería individual).
Programa de prevención de lesiones osteomusculares deportivas	Prevención	Promover la práctica segura de actividad física entre estudiantes y empleados que participan en las competencias internas y externas de la Universidad a través de tamizaje, valoración médica pre competitiva y atención de lesiones.
Salud sexual y reproductiva	Prevención	Promover el uso de métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados y prevenir infecciones de transmisión sexual, VPH y cáncer de seno.
Semana de la Salud para empleados	Promoción y Prevención	Realizar actividades de promoción y prevención en salud para los empleados de la Universidad.
Jornadas de vacunación	Prevención	Prevención de enfermedades infectocontagiosas.
Pausas Activas	Prevención	Promover el cambio momentáneo de actividad para reducir la aparición alteraciones osteomusculares, evitar la fatiga y favorecer el descanso visual.

Posteriormente, con esta información se decidió depurar lo encontrado y agrupar los relacionados únicamente con promoción, prevención e intervención en salud y en hábitos de vida saludable incluyendo alimentación y actividad física. Así, se excluyeron actividades como las campañas de utilización de bebederos, la instalación de cajas de reciclaje y la instalación de bebederos entre otros, reduciendo el listado a 47 (Anexo 2).

Finalmente, de este grupo, se extrajeron 25 actividades relacionadas únicamente con actividad física y conductas sedentarias que incluyen las descritas en la Tabla No. 2 y ampliadas en el Anexo 3.

Tabla No 2. Inventario de Actividades relacionadas con actividad física y conducta sedentaria.2020. Elaboración propia.

<b>PROGRAMAS</b>
Programa Riesgo cardiovascular
Programa de promoción de la actividad física y estilos de vida saludables
Programa de prevención de lesiones osteomusculares deportivas
Pausas Activas
Cursos y clases abiertas
Practica libre deportiva y recreativa
Supervisión del ejercicio
Bicipaseos
Campaña uso de las escaleras
Servicio de bicicletas de préstamo
Infraestructura bici usuarios
Racks para parquear bicicletas en exteriores
Parques bio-saludables
Carrera Séneca
Cursos de actividad física para los residentes de Torre Séneca
Entrenamiento funcional
Caminatas
Deporte extremo
Bicipaseos
Caminatas ecológicas
Convenios de recreación (gimnasios, parques)
Selecciones deportivas de estudiantes
Plataforma Ágora
Consulta médica especializada en Medicina del Deporte
Curso ASAF

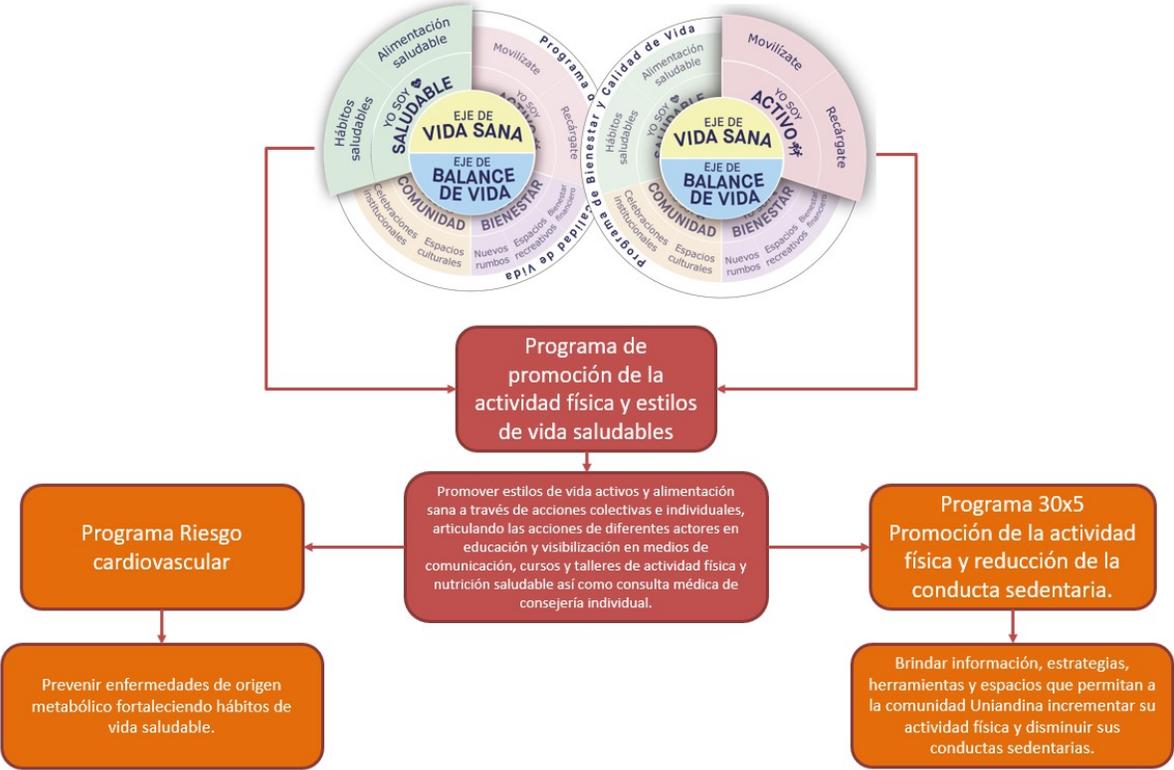
### 1.7.2. Agrupación

Con la información previamente recolectada, se decidió agrupar las acciones y actividades en uno solo de los programas ya establecidos, el Programa de Promoción

de la Actividad Física y Estilos de Vida Saludable, el cual tiene como objetivo “*promover estilos de vida activos y alimentación sana a través de acciones colectivas e individuales, articulando las acciones de diferentes actores en educación y visibilización en medios de comunicación, cursos y talleres de actividad física y nutrición saludable así como consulta médica de consejería individual*” como se observa en la Figura 5.

Dentro de este programa se incluyeron dos subprogramas también establecidos y en marcha desde hace algún tiempo, el Programa de Riesgo Cardiovascular y el Programa 30x5 de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria, los cuales dirigen sus acciones a toda la comunidad.

Figura 5. Resumen gráfico del proceso de agrupación de actividades relacionadas con el eje Vida Sana del Programa de Bienestar Calidad de Vida. Elaboración propia basada en la imagen proporcionada por la oficina del Programa Bienestar Calidad de Vida. Universidad de los Andes.



## 1.8. Fase de construcción

Finalizada la selección y agrupación de acciones, actividades y estrategias, se realizó un análisis de estas relacionadas con su modalidad de prestación en tiempo pre pandemia, durante la pandemia y con la proyección de lo que podría ser su prestación a futuro dentro del Modelo Ecológico (11,12) el cual conforma parte de la base teórica del Programa 30x5. Este modelo propone que las acciones para el cambio de comportamientos en salud sean planificadas y diseñadas en diferentes niveles para lograr impactar todos los ámbitos en los que las personas se desenvuelven.

- Nivel intrapersonal relacionado con el conocimiento, actitudes, comportamientos y habilidades que la persona tenga o pueda adquirir con respecto a un comportamiento.
- Nivel interpersonal en el cual se encuentra la relación de la persona con sus grupos primarios, las redes formales y no formales en las que se desenvuelve, los sistemas de soporte social y las normas que estos grupos generan.
- Nivel comunitario o institucional relacionado con las reglas y regulaciones que establecen las comunidades o instituciones de acuerdo a sus características organizacionales, así como los recursos de los que dispone.
- Nivel de políticas públicas en el cual se relacionan las leyes y políticas locales, regionales y estatales.

A su vez, estos niveles se correlacionaron dentro del programa con los tres ámbitos en los que se desarrolla y que conforman los espacios de sus acciones:

- En la Universidad. Espacios definidos dentro del campus
- Entre la Universidad y los ambientes externos. Relacionado con el transporte desde y hacia los hogares y/o trabajos y
- Fuera de la Universidad. En casa, en el trabajo, en gimnasios o centros de ejercicio externos entre otros. (Figura 6).

Estos tres ámbitos se definieron teniendo en cuenta que el comportamiento relacionado con la actividad física y la conducta sedentaria puede darse en escenarios institucionales, pero también en muchos escenarios externos que deben ser validados y promocionados en la comunidad para que sean ajustados a las necesidades e intereses personales.

Figura 6. Modelo ecológico de comportamiento en salud propuesto para el Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria-30x5. Elaboración propia basada en Kenneth McLeroy. Universidad de los Andes.



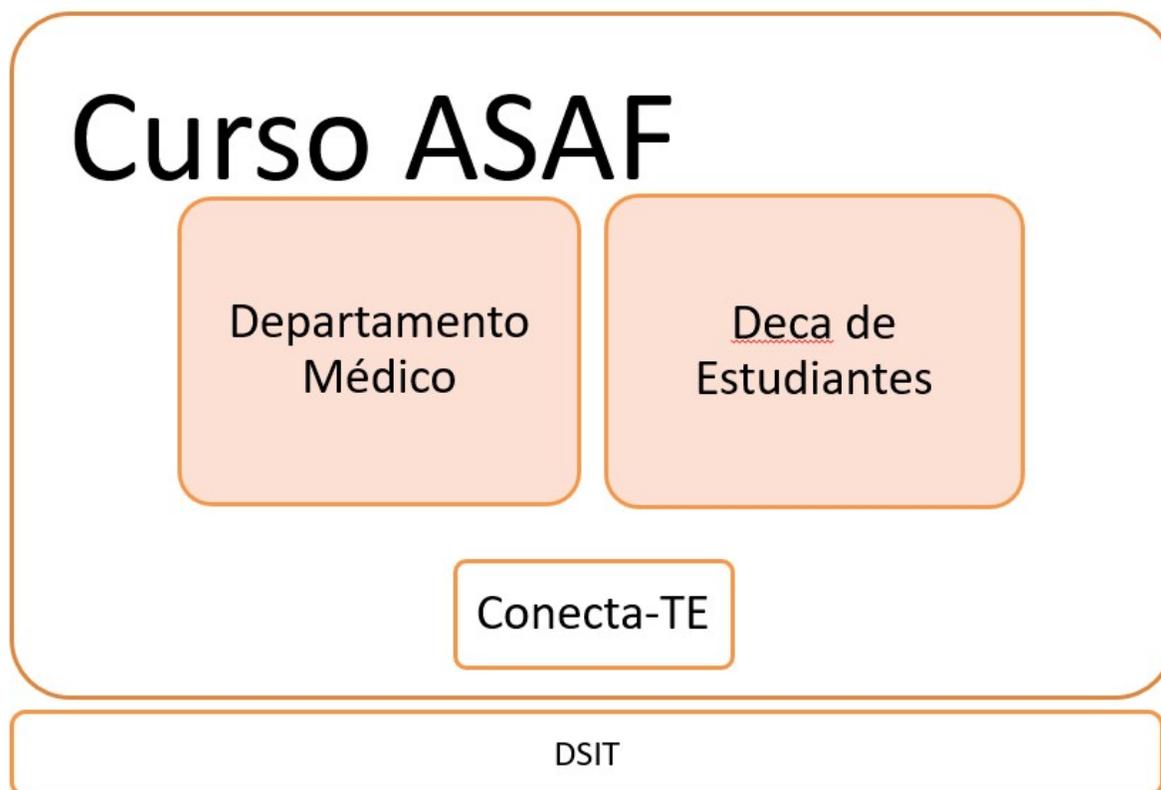
Kenneth McLeroy and others (1988). Ecological Model of Health Behavior.

Con este primer análisis se detectaron muchas posibilidades relacionadas con los cambios que llegaron durante la pandemia especialmente las relacionadas con la oferta de servicios virtuales y que pueden favorecer la distribución de estos dentro del programa. Este análisis conforma la matriz que describe de manera más amplia el resultado del trabajo y los programas relacionados con promoción de actividad física y reducción de la conducta sedentaria ubicados en el eje, tema y subtema del Programa de Bienestar Calidad de Vida y despliega así mismo sus objetivos, el enfoque, las actividades que desarrolla cada programa, el ámbito en el que se desarrolla, las áreas responsables y la modalidad de su prestación antes, durante y después de la pandemia. (Anexo 4).

De la misma forma, se construyó la matriz del Programa 30x5 con la descripción de actividades, su nivel y ámbito de intervención, así como las áreas responsables directas y áreas de apoyo, lo cual permite a las diferentes unidades de la Universidad encontrar su papel dentro del programa en su propia labor misional. Este es el caso por ejemplo del curso de Alimentación Sana y Actividad Física – ASAF, el cual tiene como responsables directos de su ejecución al Departamento Médico y la Decanatura de Estudiantes y cuenta con el apoyo de Conecta-TE y la Dirección de Servicios de

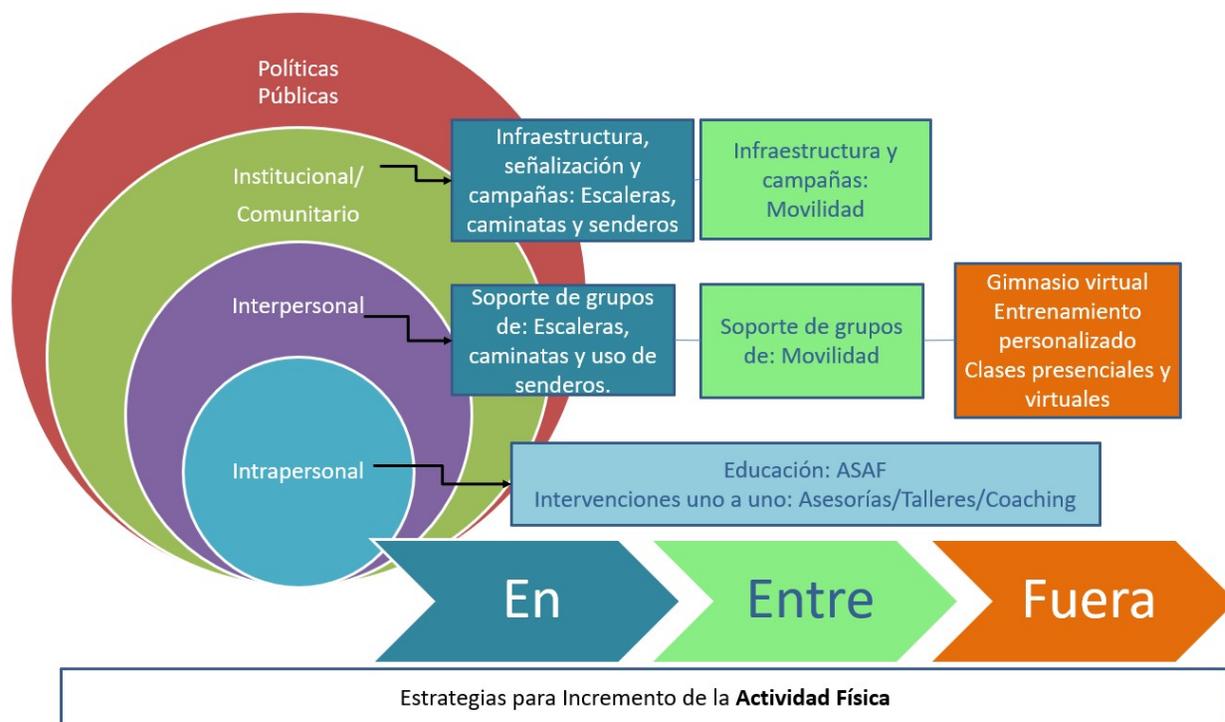
Información y Tecnología – DSIT, la cual en tiempo de pandemia, se ha convertido en la unidad que transversalmente apoya una gran cantidad de las actividades realizadas como se observa en la Figura 7 y se amplía en el Anexo 5.

Figura 7. Ejemplo de niveles de responsabilidad en la ejecución de las actividades del programa. Elaboración propia.



Por otro lado, si bien, el programa 30x5 tiene como objetivo general “*brindar información, estrategias, herramientas y espacios que permitan a la comunidad Uniandina incrementar su actividad física y disminuir sus conductas sedentarias*”, las estrategias planeadas dentro del mismo, están discriminadas claramente en dos grupos: las relacionadas con el incremento de la actividad física y las relacionadas con la reducción de la conducta sedentaria lo cual permite definir un horizonte claro acerca de con qué, quiénes y en qué ámbitos se desarrollan para el cumplimiento de sus objetivos específicos (Figuras 7 y 8).

Figura 8. Estrategias para incremento de la Actividad Física en el Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria-30x5. Elaboración propia. Universidad de los Andes.



Dentro de estas estrategias puede observarse que existen algunas que persiguen objetivos transversales como el curso virtual de Alimentación Sana y Actividad Física – ASAF que iniciará en 2021 con su primera cohorte y que está abierto a toda la comunidad. Su propósito es brindar educación a la población en alimentación sana, actividad física y conducta sedentaria, así como enseñar las recomendaciones y estrategias asociadas para lograrlas. Todos estos aspectos se detectaron como necesidad en la encuesta de actividad física y conducta sedentaria realizada en 2020 (49). En este mismo nivel (intrapersonal) se mantienen acciones como la consulta y consejería uno a uno y se diseñan espacios de asesoría grupales en los que se abordan temas relacionados con la adopción de estos estilos de vida como el manejo del tiempo y el establecimiento y cumplimiento de metas.

### 1.8.1. Estrategias para Incremento de la Actividad Física

Es importante notar que algunas estrategias son transversales a varios niveles, es el caso de la estrategia de incentivo del uso de las escaleras dentro de la Universidad el cual puede influir el comportamiento a nivel intrapersonal por los conocimientos y

actitudes propias, a nivel interpersonal por el soporte de grupos o pares o incluso al observar a personas desconocidas dentro de la comunidad y a nivel comunitario/institucional por la disponibilidad del recurso, las campañas o jornadas organizadas y la señalética dispuesta por parte de la Universidad. En los mismos niveles, se encuentra trabajar con el grupo de movilidad de la Universidad buscando generar impacto a través del uso de la bicicleta y la caminata como medios de transporte desde y hacia la universidad y que también incide de manera transversal en el comportamiento y adopción de hábitos en salud.

Principalmente en el nivel interpersonal y en el contexto fuera de la universidad, se contemplan las opciones relacionadas con práctica de actividad física de manera remota a través del gimnasio virtual, las clases y entrenamientos virtuales y presenciales haciendo uso de los convenios con entidades externas como la caja de compensación y otros centros de acondicionamiento físico. En este mismo nivel, pero que también incide en el intrapersonal e institucional y en el contexto dentro de la Universidad, permanece toda la oferta de servicios dentro de las instalaciones del Centro Deportivo que, dependiente de las condiciones epidemiológicas relacionadas con la pandemia irán volviendo a entrar en uso.

Dentro de la universidad en el nivel comunitario/institucional, se plantea trabajar con la infraestructura disponible como las escaleras y senderos internos que permiten incrementar la práctica de actividad física utilizando la caminata como medio y que también se evidenció dentro de la encuesta de actividad física y conducta sedentaria del año 2020 como una estrategia alcanzable y aceptable por la comunidad. De la misma forma, sigue siendo importante articular el trabajo con el grupo de movilidad de la universidad y su disposición del uso de bicicletas y caminata como medios de transporte como ya se describió en párrafos anteriores en el contexto entre la universidad y los ambientes externos; estrategia que además de promover la práctica de actividad física, también se convierte una forma de mantener el distanciamiento físico en este momento.

#### 1.8.2. Estrategias para Disminución de la Conducta Sedentaria

Teniendo en cuenta lo nuevo de esta estrategia y su desconocimiento dentro de la comunidad, estas estrategias tendrán un curso más lento en el que los objetivos principales relacionados con la reducción de la conducta sedentaria son:

- Enseñar qué es la conducta sedentaria, sus efectos adversos y la facilidad de las pausas activas.

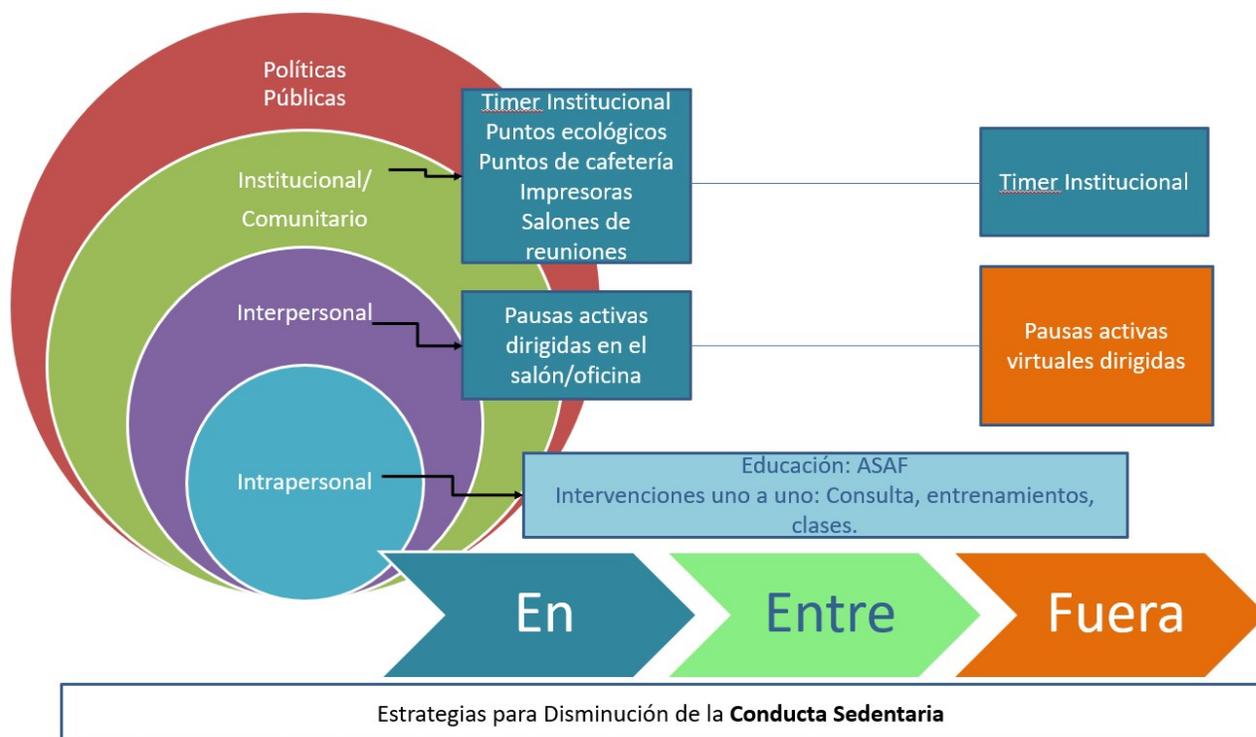
- Enseñar a las personas a hacer interrupciones de la conducta sedentaria caminando durante 2 minutos por cada 60 minutos que permanezcan sentados.
- Implementar y fomentar alternativas fáciles para romper el tiempo sentado.

Como fue descrito anteriormente, dentro de estas estrategias a nivel intrapersonal también se encuentran la educación a través del curso virtual ASAF y las intervenciones uno a uno o grupales para que la comunidad conozca, entienda y haga conciencia acerca de la conducta sedentaria, sus consecuencias y formas alcanzables de disminuirla en los tres ámbitos de desarrollo del programa.

Por otro lado y principalmente a nivel interpersonal, aunque con incidencia en el institucional/comunitario, se encuentra el desarrollo de un programa de pausas activas en y fuera de la universidad tanto de manera presencial como mediado por las tecnologías de la información, que permitirá llegar a la población que se encuentra de manera presencial en el campus, como la que se encuentra en metodología de estudio/trabajo en casa. Esta estrategia busca además diferenciar las pausas activas con objetivos osteomusculares específicos, de las pausas activas con objetivo de interrumpir la conducta sedentaria.

Finalmente, en el nivel comunitario/institucional se encuentran estrategias que usan las tecnologías de la comunicación ligadas a la sesión institucional, en forma de “timer” o “lock – out” (50,51) instalado de manera voluntaria que recuerde la necesidad de interrumpir la conducta sedentaria y que ha mostrado su importancia en reducción del tiempo sentado y el aumento de pasos en las comunidades donde ha sido implementado y que por tanto, actuarán tanto en el entorno dentro de la universidad como fuera de ella. Otras estrategias como las modificaciones estructurales en la implementación de puntos ecológicos por piso con la restricción de uso de canecas individuales en oficinas, los puntos de cafetería auto servicio y las impresoras fuera de la oficina actuarán principalmente en el ámbito dentro de la universidad.

Figura 9. Estrategias para disminución de la conducta sedentaria en el Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria-30x5. Elaboración propia. Universidad de los Andes.



### 1.9. Análisis de la población y los públicos

Con el objeto de desarrollar la estrategia de comunicación dirigida a la comunidad universitaria de la Universidad de los Andes en Bogotá, compuesta por estudiantes, empleados administrativos y profesores, se decidió hacer un análisis del público, sus características sociodemográficas principales, su comportamiento relacionado con actividad física y conducta sedentaria, así como la percepción de barreras ante la práctica; datos obtenidos desde la encuesta de actividad física y conducta sedentaria realizada en 2020 (49) y la construcción de perfiles de usuarios con la herramienta del *buyer persona* descrito adelante en el documento.

En la Tabla No 3 se observa la distribución de la población en el año 2020 según su afiliación a la Universidad.

Tabla No 3. Población universitaria según afiliación. 2020. Tomado de PDI 2016-2020

<b>Población Comunidad Universitaria 2020 según afiliación</b>	
<b>Administrativos</b>	1540
<b>Profesores planta TC</b>	753
<b>Estudiantes pregrado</b>	14280
<b>Estudiantes posgrado</b>	4358
<b>TOTAL</b>	<b>20931</b>

La población se encuentra distribuida en un rango de edad desde los 15 hasta los 70 años aproximadamente. Todos los empleados de planta se encuentran distribuidos en cinco grupos:

- Directivos: 4%.
- Jefatura: 4%.
- Soporte: 26%.
- Docencia/Investigación: 30%
- Profesionales: 36%.

Los profesores se encuentran en un rango de edad desde los 30 años hasta los 85 años con un promedio de 45 años. En su mayoría (62%) son del sexo masculino y el 76% tienen como máximo nivel de escolaridad el doctorado. Por otro lado, los empleados administrativos en su mayoría son del sexo femenino 52% y los estudiantes en su mayoría son del sexo masculino 54% con un rango de edad entre los 15 y 25 años (52).

Según la encuesta de actividad física y conducta sedentaria (49) realizada en el primer semestre del 2020 la mayor parte de la población encuestada permanece sentada más de 6 horas al día de lunes a viernes sin importar su vinculación, situación muy parecida a la ocurrida los fines de semana.

En cuanto a la caminata, la misma encuesta mostró que más del 49% de la población participante reportó caminar 7 días a la semana por lo menos 10 minutos cada vez, lo cual muestra que la caminata puede ser una de las formas más aceptables y de fácil realización para incrementar la actividad física.

Por otro lado, relacionado con actividad física se tomaron por separado los resultados para actividad física moderada y actividad física intensa y se encontró que la mayoría de los participantes no participan en ninguna de las dos, ni la actividad física moderada ni la vigorosa durante la semana. Así mismo, quienes reportaron alguna actividad física moderada lo hacen 4 o menos días a la semana y quienes reportaron alguna actividad vigorosa lo hacen 2 o menos días a la semana. Sin embargo, las personas que reportaron realizar actividad física moderada o vigorosa también reportaron que lo hacían en su gran mayoría más de 60 minutos cada vez, lo cual podría describirse como el “deportista de fin de semana”.

Con relación a las barreras percibidas por la población para la realización de actividad física, los ítems que mostraron mayor importancia fueron la falta de reconocimiento (69%) y la baja relevancia (62%) dados a la práctica de actividad física para el desempeño laboral o académico en sus unidades, seguido por la necesidad de compañía con un 49% y la percepción de falta de tiempo con un 48%.

Con este análisis inicial de la población a intervenir, se decidió realizar una aproximación o conocimiento más profundo a las audiencias según la vinculación con la universidad, teniendo en cuenta la alta variedad en algunos aspectos como la edad y la actividad realizada y que hacen de la comunidad un grupo muy diverso.

Esta aproximación se realizó a través de la construcción del buyer persona el cual permite acercarse a la necesidad, “dolor” o preocupación de la persona y, por otro lado, conocer la motivación que lo impulsa a búsquedas determinadas, en nuestro caso relacionadas con el bienestar (53).

A través de una encuesta offline basada en la sugerida por Pau Valdés (54) y modificada según el interés del trabajo para conocer información relevante asociada a los hábitos de vida saludable de la población (Tabla No.4.) se construyó un perfil o buyer persona el cual se presenta como una descripción narrativa que tuvo en cuenta información sociodemográfica, información personal y profesional relacionada con intereses y objetivos personales y laborales, conducta online asociada al uso o no de redes sociales, cuáles usa, dónde busca información e intereses especialmente relacionados con hábitos de vida saludable y la forma de adquirir servicios.

Tabla No 4. Encuesta offline para la construcción de buyer persona. Elaboración propia.

Información general	Edad
	Composición familiar
	Nivel educativo
Rol personal y	¿Cuál es tu rol en la U?

laboral	¿Cuál es tu rol de vida?
	¿Qué cargo desempeñas en la U?
	¿Cómo se mide tu rol/cargo?
	¿Cómo era un día normal pre pandemia?
	¿Cómo es un día normal actualmente?
	¿Qué habilidades necesitas para un día normal?
	¿Qué conocimientos y herramientas usas en un día normal?
Objetivos profesionales y retos	¿Qué responsabilidades tienes en tu posición?
	¿Cómo mides el éxito?
	¿Cuáles son tus mayores retos?
Papel del bienestar/hábitos saludables en la vida	¿En qué forma crees que los hábitos de vida saludable pueden o no beneficiarte en tu día a día, en el logro de tus objetivos personales y laborales?
	¿Cómo crees que podría la universidad y sus servicios ayudarte a alcanzar objetivos relacionados con hábitos saludables como la actividad física?
Fuentes de información en salud/bienestar	¿Cómo aprendes nuevos conocimientos para tu salud/bienestar?
	¿Qué títulos de publicaciones y revistas lees en general y con respecto a salud y bienestar?
	¿A qué asociaciones y/o redes sociales perteneces?
	¿Qué blogs y páginas web consultas en general y con respecto a salud y bienestar?
Preferencias de compra/adquisición de servicios	¿Cómo prefieres interactuar con ventas comerciales o de servicios? (email, teléfono, en persona)
	¿Investigas en internet antes de hacer una compra o adquirir un servicio? ¿Cómo lo haces?

Se realizó la encuesta a personas de diferentes perfiles de la institución con el fin de construir los buyer persona o arquetipos de los diferentes clientes para nuestros servicios:

- Estudiantes.
- Profesores.
- Empleados administrativos en varios niveles:
  - Soporte.
  - Profesional.
  - Jefaturas, coordinaciones, direcciones.

Si bien un buyer es un instrumento que permite una construcción individual de un tipo de comprador de producto o usuario de un servicio, permite ampliar la posibilidad de acercar las estrategias relacionadas con el programa de promoción de actividad física y

reducción de conducta sedentaria a los diferentes perfiles encontrados en la comunidad universitaria. En este caso, se decidió presentar los buyer persona en forma de historia personal con nombres ficticios, pero conservando las características de cada personaje. Todos los perfiles se encuentran en el Anexo 6 y aquí se presenta uno de ellos.

*Carola es una profesora práctica y ordenada, con un nivel académico alto con posdoctorado en su área de conocimiento, para quien aprender es su rol de vida y cuyo reto más importante, es equilibrar su vida laboral con la familiar.*

*Antes de la pandemia pasaba muchas horas trabajando y otro tanto en el transporte, ahora en tiempo de pandemia ya no utiliza tiempo en transporte, pero aumentó su tiempo de trabajo. Requiere diariamente concentración para enfrentar las tareas diarias y mide su éxito asociado al nivel de satisfacción, al cumplimiento de las metas que se propone con base en los objetivos profesionales y personales.*

*Es responsable de enseñar, investigar, escribir y contribuir en comités laborales.*

*Para Carola la sensación de bienestar está relacionada de manera directa con el cumplimiento de sus objetivos personales y laborales y piensa que la universidad ha venido creciendo en la información y espacios disponibles para aprender acerca de ellos. Sin embargo, cree que la práctica depende de cada persona, de su forma de organizarse y de valorar los recursos con los que cuentan.*

*Aprende acerca de bienestar por medio de cursos virtuales, videos, libros y podcasts. Participa en twitter y consulta <https://www.mindfulnessscience.es/>.*

*Prefiere no tener ninguna interacción con ventas de productos o servicios y prefiere buscar en internet las revisiones que se encuentran.*

Con la construcción de estos buyer persona y su narrativa, se pueden encontrar características particulares de los diferentes perfiles y así, una forma más precisa de acercarse con un mensaje y tono de comunicación para cada grupo descrito. Para describir las características principales de los grupos, basado en el buyer persona se presenta en la Tabla No. 5 cada perfil, sus descriptores principales, las soluciones o tácticas a usar, el mensaje, tono y los medios que podrían ser empleados para presentar estos mensajes.

Tabla No 5. Aproximación a las audiencias según buyer persona. Elaboración propia.

Público	Características principales/intereses	Objetivos/retos	Dónde buscarlo@	Dónde aprende	Bienestar/hábitos saludables para...	Bienestar/hábitos en la universidad	Mensaje/tono
Empleado administrativo - soporte	Persona de familia (espos@, padre/madre).	Pasar tiempo en familia Aprender tareas	Redes sociales (FB) WhatsApp Teléfono	Redes Notas	Vida saludable Cumplir los objetivos	Tiempo dentro de la jornada	Manejo del tiempo Bienestar en familia Acciones prácticas (recetas, rutinas, cursos).
Profesor@	Prácti@, ordenad@ Enfoque en procesos y resultados Reflexiv@ Persona de familia	Aprender Cumplimiento de metas Equilibrar vida laboral/personal	Correo electrónico Twitter	Artículos científicos Cursos Libros	Armonizar razón/emoción. Bienestar y productividad. Dependen de que cumpla sus objetivos.	Aportar al proceso continuo de aprendizaje. Mostrar espacios y oportunidades, pero dependen de cada persona.	Recomendaciones con soporte científico (notas) Expertos Referencias científicas (páginas, artículos).
Empleado administrativo - profesional	Mediador@ Solter@	Equilibrar vida laboral/personal Ganar experiencia y reconocimiento	Redes sociales (IG, FB, LinkedIn) Blogs Persona a persona	Blogs, páginas en el tema	Hábitos relacionados con estado de ánimo	Espacios laborales institucionalizados	
Empleado administrativo – director@	Negociador@ Pensamiento estratégico Solter@	Vincular personas a sus objetivos laborales. Mantener hábitos.	YouTube Correo electrónico	Libros Redes Expertos	Mente clara, relajada Encontrar soluciones	Asesorías y planes uno a uno	Mezcla entre acciones prácticas, notas de expertos y soluciones sencillas.
Empleado administrativo – jefe	Conector de personas Líder Pensamiento crítico	Producción laboral Objetivo personal de ejercicio	Redes (IG, LinkedIn) Persona a persona	Expertos	Salud, equilibrio Planteamiento y cumplimiento de objetivos	Línea de orientación calificada (cursos)	
Empleado administrativo – coordinador@	Reafirmar y demostrar el papel misional de su área	Laboralmente llevar su área a la cultura universitaria	Redes (FB, IG) Correo electrónico	Artículos científicos, pares,	Relacionados con bienestar físico, mental y emocional.	Cada vez más visibles, pero falta segmentar las acciones.	
Estudiante de pregrado	Excelencia en general Motivación	Excelencia, competencia, sobresalir.	Redes (FB, YT, IG),	Charlas, páginas, redes sociales, persona a persona	Cumplir objetivos, relacionarse.		Excelencia, competencia

Como puede observarse en la tabla, existen diferencias importantes entre los grupos descritos. Por ejemplo, los profesores parecieran más inclinados a emprender acciones de manera personal y sin dependencia de que otras personas o la institución les incentiven y, lo hacen basados en el conocimiento científico adquirido de fuentes confiables, mientras que los empleados administrativos de soporte requieren de más espacios y tiempo establecidos de manera institucional para la inclusión de estas actividades dentro de su día a día. Por otro lado, el perfil de estudiante de pregrado muestra una gran motivación hacia la excelencia y el reto tanto a nivel personal, como académico y un constante estado online a través de la interacción en redes sociales, así como una predilección por la interacción persona a persona.

En cuanto a los empleados administrativos de nivel profesional, se observa una tendencia general a observar el bienestar y los hábitos de vida saludables como parte de la vida diaria y factores que contribuyen con el objetivo de estar y sentirse mejor, activos y saludables y así cumplir propósitos tanto personales como laborales. También se observa que este grupo puede requerir, al igual que los empleados de soporte, más apoyo y espacios dados por la universidad para su adherencia y cumplimiento.

Con esta descripción de los diferentes grupos se plantea a continuación el mensaje, tono y medios que se consideran pueden cumplir con el objetivo de llevar el programa a la comunidad.

### **1.10. Descripción del mensaje y tono**

El programa tiene dos mensajes a distribuir acorde con los objetivos:

- Levantarse/caminar durante dos minutos por cada 60 minutos que se permanezca en actividades sentado y,
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física 5 días por semana.

Para ello, se plantea usar un tono amable, con una mezcla de estilos tales como el informativo/científico en el que se use información verídica, propia de la comunidad y con referencia a estudios o publicaciones para quienes, como los profesores, buscan evidencia científica. Se fusionará con un tono emotivo y moderno que invite a la acción y al reto asociado al mensaje relacionado con el movimiento y la necesidad de dar un paso más allá tomando la iniciativa.

El eslogan del programa: *“Muévete más, siéntate menos”* resume el mensaje del programa en general, hace este llamado a la acción de los objetivos centrales y será el utilizado de manera repetida durante todas las campañas.

Según lo observado en el análisis de las audiencias deberán utilizarse diferentes canales para llegar a todo el público objetivo.

- Online: Redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, correo electrónico institucional y el banner de la página principal y mensajes asociados al “encendido” de la sesión institucional.
- Offline: Señalización de los lugares objeto de promoción como las escaleras, los senderos de caminata, los puntos de cafetería autoservicio, puntos ecológicos, sitios de trabajo y reuniones de pie.

Se considera necesario que los mensajes sean acompañados de estrategias visibles como los encuentros presenciales y virtuales en virtud del momento epidemiológico que se presenta relacionado con la pandemia COVID-19 tales como campaña de uso de escaleras, promoción y difusión del curso virtual ASAF, campaña de pausas activas presenciales y virtuales tanto para la disminución de las conductas sedentarias, como

con objetivos osteomusculares específicos, acompañamiento a través de la consulta médica presencial o por telemedicina y las sesiones individuales y grupales de asesoría en manejo del tiempo tanto presenciales como virtuales entre otras.

Se presentan algunos ejemplos de los mensajes relacionados en el Anexo 7 y que se empezarán a utilizar durante el primer semestre del 2021. Dos ejemplos de estos mensajes y que serán difundidos mediante piezas gráficas son:

- *¿Inactivo físicamente o sedentario?*

*Son 2 cosas distintas: Una persona es inactiva físicamente cuando no realiza mínimo 30 minutos de actividad física 5 veces por semana.*

*Alguien sedentario, es quien permanece sentado o recostado por varias horas al día por trabajo, estudio u ocio.*

- *¿Sabías que en la encuesta de actividad física y conductas sedentarias realizada en 2020, se encontró que la comunidad uniandina pasa 6 horas o más, sentada en un día entre semana?*

*La recomendación es levantarse y andar 2 minutos por cada hora que se permanezca sentado.*

*¿Y tú cuantas horas sentado estas al día?*

## CONCLUSIONES

La práctica de la actividad física al igual que todas las conductas en salud, requiere de repetitividad y constancia para que sea integrada y convertida en un hábito en la vida cotidiana. Se desarrolla en el trabajo, el modelo integrado para el Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria – 30x5 en la comunidad universitaria uniandina inmerso en el Programa de Bienestar Calidad de Vida de la institución y que además se sitúa en el tiempo presente y se proyecta al futuro en el contexto de la pandemia COVID-19. El modelo contempla tres espacios principales dentro de los cuales la comunidad se desenvuelve: En, Entre y Fuera de la Universidad y los desarrolla en los niveles propuestos por el modelo ecológico del comportamiento descrito.

Se concluye que para el desarrollo de programas y estrategias de promoción de la actividad física y reducción de la conducta sedentaria se hace necesaria la diferenciación clara de las dos conductas a intervenir y segundo, la segmentación de los públicos, paso fundamental que debe ir alineado a los diferentes grupos de las audiencias encontradas en las comunidades educativas y, que para ser realizada pueden utilizarse diferentes herramientas, incluso tomando algunas de las utilizadas en la venta de productos y servicios como se observó con el desarrollo del buyer persona en el trabajo.

Finalmente, frente a la nueva dinámica que se presenta en la oferta de los programas de actividad física y reducción de la conducta sedentaria se evidencia la necesidad de evaluar diferentes modelos teóricos que puedan ser aplicados al público y al contexto en el que se trabaje y que potencialicen y articulen las acciones de las diferentes unidades de trabajo de la institución.

## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones y estrategias son desarrolladas a partir de una revisión bibliográfica en actividad física, conducta sedentaria, infección por coronavirus, bienestar universitario y lineamientos actuales y se acompañan del análisis de la comunidad presentados en los resultados de la encuesta de actividad física, conductas sedentarias y barreras hacia la práctica; junto con los resultados de un ejercicio de diagnóstico en el que se inventariaron y agruparon las diferentes acciones en curso y sus responsables y se construyó el presente y una propuesta del futuro de estas, alineadas a los diferentes segmentos poblacionales.

Se recomienda en la construcción e implementación de programas de promoción de la actividad física y reducción de las conductas sedentarias:

- Entender y trabajar por separado las estrategias y acciones para promoción de actividad física y para reducción de conductas sedentarias que aunque pueden potencializar los resultados entre sí, también requieren de un análisis diferenciado.
- Conocer el perfil de la comunidad y de los diferentes públicos a quienes se ofrecerán los servicios.
- Trabajar en la articulación de las acciones, estrategias y programas que permita alinear todos los esfuerzos hacia el mismo objetivo común.
- Construir instrumentos que permitan medir los resultados y el impacto tanto a corto como a largo plazo de las estrategias de intervención y las estrategias de comunicación.

Estas recomendaciones y estrategias deben ser objeto de constantes revisiones y/o modificaciones en el equipo de trabajo y movilizador del Programa de Promoción de la Actividad Física y Reducción de la Conducta Sedentaria - 30 x 5 con el propósito de hacerlas viables teniendo en cuenta los cambios sujetos a la pandemia, sus indicadores, la normatividad y lineamientos tanto científicos como gubernamentales e institucionales.

Adicionalmente, estos hallazgos y recomendaciones pueden ser una herramienta de consulta para otras Instituciones de Educación Superior que consideren el planteamiento útil para llevar y transformar según su propia práctica y características.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. U.S Department of Health and Human Services. Physical Activity Fundamental To Preventing Disease. Off Assist Secr Plan Eval [Internet]. 2002;1–19. Disponible en: <http://aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity/physicalactivity.pdf>
2. Department of Health & Human Services. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Phys Act Guidel Advis Comm Sci Rep [Internet]. 2018;779. Disponible en: [https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)
3. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14(1):1–17.
4. Benatti FB, Ried-Larsen M. The Effects of Breaking up Prolonged Sitting Time: A Review of Experimental Studies. *Med Sci Sports Exerc*. 2015;47(10):2053–61.
5. MinSalud; DPS; INS; ICBF; UNAL. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015. Nota de Política. Minist Salud y Protección Soc Dep Adm para la Prosperidad Soc Inst Nac Salud, Inst Colomb Bienestar Fam Univ Nac Colomb [Internet]. 2015;1:46. Disponible en: <http://www.prosperidadsocial.gov.co/temporales/Encuesta Nacional de la Situación Nutricional - ENSIN 2015.pdf>
6. Moreno-Bayona JA. Sedentary lifestyles among health sciences undergraduate students of Colombia. *Rev Cuba Salud Publica*. 2018;44(3):553–66.
7. Sánchez-Guette L, Herazo-Beltrán Y, Galeano-Muñoz L, Romero-Leiva K, Guerrero-correa F, Mancilla-González G, et al. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Rev Latinoam Hipertens*. 2019;14(4).
8. AON. Encuesta de salud Universidad de los Andes. 2013.
9. Ministerio de Salud y Protección Social. Ministerio de Salud y protección [Internet]. 2020 p. 1–201. Disponible en: <https://is.gd/p2ngwX>
10. Ipaq. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire ( IPAQ ) – Short and Long Forms. *Ipaq*. 2005;(November):1–15.
11. Sallis J, Offord K. Ecological models of health behavior. *Heal Behav Heal Educ Theory, Res Pract* [Internet]. 2002;(2015):462–84. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/43508113%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/43508113\\_Ecological\\_Models\\_of\\_Health\\_Behavior](https://www.researchgate.net/publication/43508113%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/43508113_Ecological_Models_of_Health_Behavior)
12. Mcleroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Heal Educ Behav*. 1988;15(4):351–77.

13. Owen N, Sugiyama T, Eakin EE, Gardiner PA, Tremblay MS, Sallis JF. Adults' sedentary behavior: Determinants and interventions. *Am J Prev Med* [Internet]. 2011;41(2):189–96. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.013>
14. Experiences A. Potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de propuestas de actividad física. *RED Rev Educ a Distancia*. 2012;unknown(34):1–14.
15. Pressler A, Knebel U, Esch S, Kölbl D, Esefeld K, Scherr J, et al. An internet-delivered exercise intervention for workplace health promotion in overweight sedentary employees: A randomized trial. *Prev Med (Baltim)*. 2010;51(3–4):234–9.
16. Ministerio de Educación Nacional. Lineamientos de política de Bienestar para instituciones de educación superior. Colombia; 2016 dic.
17. Asociación Colombiana de Universidades - ASCUN. Políticas nacionales de bienestar universitario. Acogidas mediante Acuerdo 5 de 2003 del consejo Nacional de Rectores de ASCUN. Colombia; 2003.
18. Preciado Martínez D, Tovar Cuevas J, Correa Bautista J. Costo-Efectividad De Un Programa De Actividad Física, Dirigida En Un Departamento De Colombia. *Investig Andin*. 2012;14(25).
19. García CM, González-Jurado JA. Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina. *Rev Panam Salud Pública*. 2017;41(4):1.
20. Méndez-Hernández P, Dosamantes-Carrasco D, Siani C, Flores YN, Arredondo A, Lumbreras-Delgado I, et al. A workplace physical activity program at a public university in Mexico can reduce medical costs associated with type 2 diabetes and hypertension. *Salud Publica Mex*. 2012;54(1):20–7.
21. Celis-Morales C, Salas C, Martínez M, Leiva A, Garrido-Méndez A, Díaz-Martínez X. Costo económico asociado a inactividad física en Chile. *Rev Med Chil* [Internet]. 2017;145(8):1091–2. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872017000801091&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000801091&lng=es).
22. Organización Panamericana de la Salud OPS. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 mas personas activas para un mundo sano. [Internet]. Washington DC; 2019. 108 p. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
23. Universidad de Los Andes. PDI 2016-2020. Bogotá D.C; 2015.
24. Caspersen CJ, Powell KE CG. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* [Internet]. 1985;100(2):126–31. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

25. Corbin CB, Pangrazi RP, Franks DB. Definitions : Health , Fitness , and Physical Activity President 's Council on Physical Fitness and Sports. Pres Counc Phys Fit Sports Res Dig. 2000;
26. Gumucio A. Cuando el doctor no sabe. Estud sobre las Cult Contemp. 2010;Época II.(January 2010):67–93.
27. OMS. Carta de Ottawa para Promocion de la Salud. Cart Ottawa para la promoción la salud [Internet]. 1986;6. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
28. Matthews CE, Chen KY, Freedson PS, Buchowski MS, Beech BM, Pate RR, et al. Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. Am J Epidemiol. 2008;167(7):875–81.
29. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet [Internet]. 2016;388(10051):1302–10. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
30. Peterson MD, Sarma A V., Gordon PM. Sitting time and all-cause mortality risk. Arch Intern Med. 2012;172(16):1270–2.
31. Dunstan DW, Kingwell BA, Larsen R, Healy GN, Cerin E, Hamilton MT, et al. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. Diabetes Care. 2012;35(5):976–83.
32. Ministerio de la Protección Social, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Ambiente V y DT, Organización Panamericana de la Salud OPS. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables. Escuela saludable y vivienda saludable [Internet]. Bogotá D.C; 2006. 1–114 p. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientos-nacionales-para-la-aplicacion-y-el-desarrollo-de-las-ees.pdf>
33. Panamerican Health Organization. The Edmonton Charter for Health Promoting Universities and Institutos of Higher Education. 2006;1–4.
34. Equipo Coordinador REDCUPS, Ministerio de Salud y Protección Social. de Salud.Universidades e Instituciones de Educación Superior (IES) Promotoras. guía para su evaluación y fortalecimiento. 2012;1–44.
35. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 1841 de 2013 [Internet]. Colombia: Ministerio de Salud; 2013 p. 326. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos y Publicaciones/Plan Decenal ->

Documento en consulta para aprobación.pdf

36. Ministerio de Educación Nacional. Decreto 1295 de 2010. Colombia; 2010 p. 1–9.
37. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
38. Ministerio del Interior. Decreto número 847 de 2020 [Internet]. Colombia; 2020 p. 21. Disponible en: [https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO 847 DEL 14 DE JUNIO DE 2020.pdf](https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20847%20DEL%2014%20DE%20JUNIO%20DE%202020.pdf)
39. Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine : Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020;(January).
40. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos de bioseguridad para actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Colombia; 2020 p. 1–19.
41. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para el cuidado y la reducción del riesgo de contagio de SARS-COV-2 (COVID-19) en el marco de salida de niñas, niños y adolescentes entre 6 y 17 años al espacio público. [Internet]. colombia; 2020 p. 1–41. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos-tecnicos-covid-19.aspx>
42. Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para la prevención, contención y mitigación del Coronavirus (COVID-19) en personas adultas mayores. [Internet]. Colombia; 2020 p. 1–27. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos-tecnicos-covid-19.aspx>
43. Blocken B, Malizia F, Druenen T Van, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1 . 5 m social distancing for walking and running. :1–12.
44. Sociedad Española de Medicina del Deporte, Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición [Internet]. España; 2020. Disponible en: <http://www.femede.es>
45. Mundial A, Mundial E, Estrategia L, Miembros E. Estrategia mundial sobre régimen. 57 *Asam Mund la Salud* [Internet]. 2004;2002. Disponible en: <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Estrategia+mundial+sobre+r?gimen+alimentario,+actividad+f?sica+y+salud#0>
46. Congreso de la República de Colombia. Ley 30 de Diciembre 28 de 1992. El

Congr Colomb [Internet]. 1992;26. Disponible en:  
[http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85860\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85860_archivo_pdf.pdf)

47. Consejo Nacional de Educación Superior. Acuerdo 01 de 2018 LINEAMIENTOS PARA ACREDITACIÓN DE ALTA CALIDAD.pdf. Bogotá D.C; 2018.
48. Dirección Gestión Humana y Desarrollo Organizacional. Proceso de Bienestar y Calidad de Vida. Bogotá D.C; 2020.
49. Jiménez Herrera LM, León Rodríguez JC. Informe encuesta de actividad física y conducta sedentaria. Universidad de los Andes. 2020. Bogotá; 2020. p. 1–33.
50. De Cocker KA, De Bourdeaudhuij IM, Brown WJ, Cardon GM. The effect of a pedometer-based physical activity intervention on sitting time. *Prev Med (Baltim)*. 2008;47(2):179–81.
51. Baker G, Gray SR, Wright A, Fitzsimons C, Nimmo M, Lowry R, et al. The effect of a pedometer-based community walking intervention “Walking for Wellbeing in the West” on physical activity levels and health outcomes: A 12-week randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2008;5:1–15.
52. Dirección de Planeación y Evaluación. Suplemento estadístico 2020. Universidad de los Andes. Bogotá; 2020.
53. Beltrán Mora MN, Parrales Carvajal VM, Ledesma Álvarez GD. El Buyer Persona como factor clave entre las tendencias en Gestión Empresarial. *Rev Científica Mundo la Investig y el Conoc* [Internet]. 2019;3(3):659–81. Disponible en:  
<http://recimundo.com/index.php/es/article/view/615%0ACódigo>
54. Valdés P. Buyer persona: el factor clave en tu estrategia de marketing y ventas. [Internet]. 2019 [citado el 7 de enero de 2021]. Disponible en:  
<https://www.inboundcycle.com/buyer-persona>

## **ANEXOS**

### **Formatos adjuntos**

Anexo 1. Inventario de Actividades asociadas al Programa de Bienestar Calidad de Vida. 2020.

Anexo 2. Inventario De Actividades de Promoción, Prevención e Intervención en Salud asociadas al Programa de Bienestar Calidad De Vida. 2020.

Anexo 3. Inventario de Actividades Relacionadas con Actividad Física y Conducta Sedentaria Asociadas al Programa de Bienestar Calidad de Vida. 2020.

Anexo 4. Matriz descriptora de los programas relacionados con promoción de actividad física y reducción de la conducta sedentaria ubicados en el eje, tema y subtema del Programa de Bienestar Calidad de Vida. 2020.

Anexo 5. Matriz Descriptora Programa 30x5. 2020.

Anexo 6. Narrativas de Buyer Persona. 2020.

Anexo 7. Mensajes a difundir en el programa 30x5 en el año 2021.

INVENTARIO DE ACTIVIDADES ASOCIADAS AL PROGRAMA DE BIENESTAR CALIDAD DE VIDA - 2020.		
ACTIVIDAD	ENFOQUE	OBJETIVO
Programa Riesgo cardiovascular	Prevención	Prevenir enfermedades de origen metabólico fortaleciendo hábitos de vida saludable. (revisión de historia clínica y laboratorios clínicos vigentes)
Programa de promoción de la actividad física y estilos de vida saludables	Promoción	Promover estilos de vida activos y alimentación sana a través de acciones colectivas e individuales. (Articulación de acciones de diferentes actores, educación y visibilización en medios de comunicación, cursos y talleres de actividad física y nutrición saludable, consulta médica de consejería individual).
Programa de prevención de lesiones osteomusculares deportivas	Prevención	Promover la práctica segura de actividad física entre estudiantes y empleados que participan en las competencias internas y externas de la Universidad a través de tamizaje, valoración médica pre competitiva y atención de lesiones.
Salud sexual y reproductiva	Prevención	Promover el uso de métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados y prevenir infecciones de transmisión sexual, VPH y cáncer de seno.
Semana de la Salud para empleados	Promoción y Prevención	Realizar actividades de promoción y prevención en salud para los empleados de la Universidad.
Jornadas de vacunación	Prevención	Prevención de enfermedades infectocontagiosas.
Pausas Activas	Prevención	Promover el cambio momentáneo de actividad para reducir la aparición alteraciones osteomusculares, evitar la fatiga y favorecer el descanso visual.
Actividades ludicopedagógicas	Prevención	Divulgar información de seguridad y salud en el trabajo ayudando a generar cultura de prevención y autocuidado a través de juegos en los sitios de trabajo.
Charlas preventivas sobre riesgos ocupacionales	Promoción	Informar a la comunidad uniandina sobre los diferentes riesgos, consecuencias y normas preventivas para el control y mitigación de su impacto.
Talleres de primeros auxilios	Promoción	Dar a conocer técnicas de primeros auxilios básicos con el fin de atender en calidad de primer respondiente cualquier situación que se presente en los diferentes contextos en los que nos movemos. Se solicita a necesidad por áreas en la Universidad.
Reporte de condiciones de trabajo y de salud	Prevención	Formato establecido en la página de la Gerencia del campus que invita a los empleados y profesores a realizar reportes de condiciones enfocados a seguridad y salud en el trabajo.
Lecciones Aprendidas	Prevención	Dar a conocer sucesos repentinos o situaciones en las que se han presentado accidentes y cuyo aprendizaje enseña cómo prevenirlos dentro de una cultura de autocuidado.
cursos y clases abiertas	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Practica libre deportiva y recreativa	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Supervisión del ejercicio	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Bicipaseos	Promoción	Promover actividades recreativas que contribuyan a promover hábitos saludables y sano esparcimiento
campaña uso de las escaleras	Promoción	Promover hábitos saludables y autocuidado
servicio de bicicletas de préstamo	Promoción	promover la actividad física y la movilidad sostenible por medio del préstamos de bicicletas a los alumnos, profesores y administrativos y para quienes lo prefieran prestar el servicio de bicicletas eléctricas, de manera que las poblaciones con dificultades para la actividad física puedan también hacer uso de los modos sostenibles.
infraestructura bici usuarios	Promoción	duchas, lockers y vestieres para los usuarios del biciparqueadero del Sd, así como bebederos de agua por todo el campus.
colilleros	Promoción	se instalaron colilleros en todos los accesos de la Universidad para promover un campus libre de humo y promover a través de estos elementos fijos que la población fumadora se movilice a las salidas del campus.

Campus libre de humo	Promoción	Limpieza de colilleros y control estadístico de consumo
Campañas de utilización de bebederos	Promoción	Inculcar el buen uso y manejo de nuestros bebederos, mantenimiento de aseo y conciencia ecológica con el uso de botilitos propios.
cajas de reciclaje	Promoción	se diseñaron e instalaron cajas de reciclaje en la biblioteca del ML para la reutilización y reciclaje de papel.
servicio de parqueadero carros eléctricos	Promoción	se adecuaron 11 parqueaderos para carros eléctricos, y para cargar los mismos. El servicio es completamente gratis y busca fomentar los modos sostenibles de movilidad, reduciendo las emisiones de CO2.
racks para parquear bicicletas en exteriores	Promoción	se instalaron racks para estacionar bicicletas en los alrededores de la Universidad de manera que las personas que vienen a hacer vueltas rápidas dejen su bicicleta amarrada, bajo su responsabilidad, y no se demoren ingresando al campus. Esta iniciativa inclusive sirve a la ciudad.
parques bio-saludables	Promoción	Se instalaron una serie de máquinas para hacer actividad física dentro del campus. Para que las personas que deseen hacer actividad física sencilla y sin desplazarse hasta el Ga puedan hacerlo.
bebederos de agua	Promoción	con la idea de reducir el consumo de embotellados y promover el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas, se han instalado bebederos en el campus para que la comunidad pueda recargar sus botilitos completamente gratis.
Feria de Inicio de semestre	Promoción	Incentivar la compra de libro y desincentivar la fotocopia (10% de descuento en todos los libros del 6-25 de agosto). Promover lectura en la comunidad con ofertas en librería.
Carrera Séneca	Promoción	Genera bienestar e integración con la comunidad, impulsa la vida saludable. (cobertura de 1000 personas)
Menu Séneca	Promoción	Beneficia a toda la comunidad con alternativa de menú balanceado, saludable y económico en la cafetería central.
Programa de gestión de residuos	Promoción	Aprovechamiento del reciclaje, manejo amigable del medio ambiente, separación de residuos según clasificación, esto impacta en espacios seguros y limpios en el campus.
Capacitaciones de formación y retroalimentación en los protocolos de servicio.	Promoción	Promover estilos de vida sanos y buenas prácticas de alimentación, acciones en el lugar de trabajo y hogares de nuestras operarias.
Campus Verde	Promoción	Mantenimiento de jardines, muros y cubiertas vivas
Apoyo en eventos institucionales a la mesa ambiental Uniandina	Promoción	Generar conciencia ecológica, disminuir el consumo de pet.
Control, manejo y aseo de puntos de hornos de la universidad	Promoción	Disminuir el índice de accidentalidad y prestar un servicio organizado y eficaz para el aprovechamiento de toda la comunidad en el uso de los hornos para calentar su almuerzo.
Campaña de seguridad	Prevención	Minimizar el riesgo de pérdidas o hurtos, generando cultura de seguridad en la comunidad.
Campaña uso adecuado de carnet institucional	Prevención	Contribuir a la seguridad de la comunidad uniandina mediante el buen uso del carnet
Capacitaciones en el buen uso de los materiales de laboratorio y disposición final de los residuos químicos y biológicos	Prevención	Contribuir con las buenas prácticas de disposición final de los residuos en laboratorios, manejo y etiquetado de las bolsas para la ruta sanitaria. Espacios más seguros y controlados.
Participación en la semana de la salud mental	Promoción	Brindar a la comunidad, especialmente a los estudiantes residentes de Torre Séneca, espacios de que contribuyan a su salud mental
Talleres para la sana convivencia y calidad de vida	Promoción	Brindar herramientas a los estudiantes residentes de Torre Séneca para su convivencia y calidad de vida
Cursos de actividad física para los residentes de Torre Séneca	Promoción	Fomentar la actividad física, ejercicio y hábitos saludables
Divulgación y acompañamiento a actividades culturales	Promoción	Promover la integración, conocimiento e interacción a través de espacios culturales
Entrenamiento funcional	Promoción	Orientar la actividad física de los residentes de Torre Séneca

Seguros en general	Bienestar	
Actividades para hijos de los afiliados	Bienestar	
Evento de integración para fin de año	Bienestar	
Actividades para pensionados	Bienestar	
Caminatas	Bienestar	
Deporte extremo	Bienestar	
Salidas turísticas	Bienestar	
Vacaciones de verano	Bienestar	
Ahorro y créditos	Bienestar	
Alianzas (Colsubsidio, Alkosto, Teatro Santafé, Bogotá Laser)	Bienestar	
Alianzas con medicina prepagada	Bienestar	
Cursos y talleres de cocina	Promoción	
Charlas y talleres de autocuidado	Promoción	
Bicipaseos	Promoción	
Caminatas ecológicas	Promoción	
Programas de acompañamiento para la pensión	Bienestar	
Vacaciones recreativas	Bienestar	
Talleres de planeación financiera	Bienestar	
Convenios de recreación (gimnasios, parques)	Promoción	
Visitas a museos	Bienestar	
Eventos institucionales (celebración de días, fiestas institucionales)	Bienestar	
Centro cultural: cine, conciertos, festivales, exposiciones	Bienestar	
Selecciones deportivas de estudiantes	Promoción	
Consejería académica y emocional	Promoción y Prevención	
Plataforma Orion	Promoción	
Plataforma Ágora	Promoción	
Talleres (manejo del tiempo, prevención de suicidio)	Promoción	
Consulta médica general	Promoción y Prevención	
Consulta médica especializada en Medicina del Deporte	Promoción y Prevención	
Selección, compra, entrega y seguimiento en el uso de los elementos de protección personal	Prevención	
Exámenes médicos de ingreso y periódicos	Prevención	
Evaluaciones de puestos de trabajo	Prevención	
Evaluación y concepto de reubicación laboral	Prevención	
Registro y control de proveedores de alimentos	Prevención	
Curso ASAF	Promoción	

INVENTARIO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN SALUD ASOCIADAS AL PROGRAMA DE BIENESTAR CALIDAD DE VIDA 2020.		
ACTIVIDAD	ENFOQUE	OBJETIVO
Programa Riesgo cardiovascular	Prevención	Prevenir enfermedades de origen metabólico fortaleciendo hábitos de vida saludable. (revisión de historia clínica y laboratorios clínicos vigentes)
Programa de promoción de la actividad física y estilos de vida saludables	Promoción	Promover estilos de vida activos y alimentación sana a través de acciones colectivas e individuales. (Articulación de acciones de diferentes actores, educación y visibilización en medios de comunicación, cursos y talleres de actividad física y nutrición saludable, consulta médica de consejería individual).
Programa de prevención de lesiones osteomusculares deportivas	Prevención	Promover la práctica segura de actividad física entre estudiantes y empleados que participan en las competencias internas y externas de la Universidad a través de tamizaje, valoración médica pre competitiva y atención de lesiones.
Salud sexual y reproductiva	Prevención	Promover el uso de métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados y prevenir infecciones de transmisión sexual, VPH y cáncer de seno.
Semana de la Salud para empleados	Promoción y Prevención	Realizar actividades de promoción y prevención en salud para los empleados de la Universidad.
Jornadas de vacunación	Prevención	Prevención de enfermedades infectocontagiosas.
Pausas Activas	Prevención	Promover el cambio momentáneo de actividad para reducir la aparición alteraciones osteomusculares, evitar la fatiga y favorecer el descanso visual.
Actividades ludicopedagógicas	Prevención	Divulgar información de seguridad y salud en el trabajo ayudando a generar cultura de prevención y autocuidado a través de juegos en los sitios de trabajo.
Charlas preventivas sobre riesgos ocupacionales	Promoción	Informar a la comunidad uniandina sobre los diferentes riesgos, consecuencias y normas preventivas para el control y mitigación de su impacto.
Talleres de primeros auxilios	Promoción	Dar a conocer técnicas de primeros auxilios básicos con el fin de atender en calidad de primer respondiente cualquier situación que se presente en los diferentes contextos en los que nos movemos. Se solicita a necesidad por áreas en la Universidad.
Reporte de condiciones de trabajo y de salud	Prevención	Formato establecido en la página de la Gerencia del campus que invita a los empleados y profesores a realizar reportes de condiciones enfocados a seguridad y salud en el trabajo.
Lecciones Aprendidas	Prevención	Dar a conocer sucesos repentinos o situaciones en las que se han presentado accidentes y cuyo aprendizaje enseña cómo prevenirlos dentro de una cultura de autocuidado.
cursos y clases abiertas	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Practica libre deportiva y recreativa	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Supervisión del ejercicio	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado

Bicipaseos	Promoción	Promover actividades recreativas que contribuyan a promover hábitos saludables y sano esparcimiento
campana uso de las escaleras	Promoción	Promover hábitos saludables y autocuidado
servicio de bicicletas de préstamo	Promoción	promover la actividad física y la movilidad sostenible por medio del préstamos de bicicletas a los alumnos, profesores y administrativos y para quienes lo prefieran prestar el servicio de bicicletas eléctricas, de manera que las poblaciones con dificultades para la actividad física puedan también hacer uso de los modos sostenibles.
infraestructura bici usuarios	Promoción	duchas, lockers y vestieres para los usuarios del biciparqueadero del Sd, así como bebederos de agua por todo el campus.
colilleros	Promoción	se instalaron colilleros en todos los accesos de la Universidad para promover un campus libre de humo y promover a través de estos elementos fijos que la población fumadora se movilice a las salidas del campus.
Campus libre de humo	Promoción	Limpieza de colilleros y control estadístico de consumo
Campañas de utilización de bebederos	Promoción	Inculcar el buen uso y manejo de nuestros bebederos, mantenimiento de aseo y conciencia ecológica con el uso de botillitos propios.
racks para parquear bicicletas en exteriores	Promoción	se instalaron racks para estacionar bicicletas en los alrededores de la Universidad de manera que las personas que vienen a hacer vueltas rápidas dejen su bicicleta amarrada, bajo su responsabilidad, y no se demoren ingresando al campus. Esta iniciativa inclusive sirve a la ciudad.
parques bio-saludables	Promoción	Se instalaron una serie de máquinas para hacer actividad física dentro del campus. Para que las personas que deseen hacer actividad física sencilla y sin desplazarse hasta el Ga puedan hacerlo.
bebederos de agua	Promoción	con la idea de reducir el consumo de embotellados y promover el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas, se han instalado bebederos en el campus para que la comunidad pueda recargar sus botillitos completamente gratis.
Carrera Séneca	Promoción	Genera bienestar e integración con la comunidad, impulsa la vida saludable.(cobertura de 1000 personas)
Menu Séneca	Promoción	Beneficia a toda la comunidad con alternativa de menú balanceado, saludable y económico en la cafetería central.
Capacitaciones de formación y retroalimentación en los protocolos de servicio.	Promoción	Promover estilos de vida sanos y buenas prácticas de alimentación, acciones en el lugar de trabajo y hogares de nuestras operarias.
Participación en la semana de la salud mental	Promoción	Brindar a la comunidad, especialmente a los estudiantes residentes de Torre Séneca, espacios de que contribuyan a su salud mental
Cursos de actividad física para los residentes de Torre Séneca	Promoción	Fomentar la actividad física, ejercicio y hábitos saludables
Entrenamiento funcional	Promoción	Orientar la actividad física de los residentes de Torre Séneca
Caminatas	Bienestar	
Deporte extremo	Bienestar	
Cursos y talleres de cocina	Promoción	
Charlas y talleres de autocuidado	Promoción	
Bicipaseos	Promoción	
Caminatas ecológicas	Promoción	
Convenios de recreación (gimnasios, parques)	Promoción	
Selecciones deportivas de estudiantes		
Plataforma Ágora		
Talleres (manejo del tiempo, prevención de suicidio)		
Consulta médica general	Promoción y Prevención	
Consulta médica especializada en Medicina del Deporte	Promoción y Prevención	
Exámenes médicos de ingreso y periódicos	Prevención	
Evaluaciones de puestos de trabajo	Prevención	
Evaluación y concepto de reubicación laboral	Prevención	
Curso ASAF	Promoción	

INVENTARIO DE ACTIVIDADES RELACIONADAS CON ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA ASOCIADAS AL PROGRAMA DE BIENESTAR CALIDAD DE VIDA . 2020.		
PROGRAMAS	ENFOQUE	OBJETIVO
Programa Riesgo cardiovascular	Prevención	Prevenir enfermedades de origen metabólico fortaleciendo hábitos de vida saludable. (revisión de historia clínica y laboratorios clínicos vigentes)
Programa de promoción de la actividad física y estilos de vida saludables	Promoción	Promover estilos de vida activos y alimentación sana a través de acciones colectivas e individuales. (Articulación de acciones de diferentes actores, educación y visibilización en medios de comunicación, cursos y talleres de actividad física y nutrición saludable, consulta médica de consejería individual).
Programa de prevención de lesiones osteomusculares deportivas	Prevención	Promover la práctica segura de actividad física entre estudiantes y empleados que participan en las competencias internas y externas de la Universidad a través de tamizaje, valoración médica pre competitiva y atención de lesiones.
Pausas Activas	Prevención	Promover el cambio momentáneo de actividad para reducir la aparición alteraciones osteomusculares, evitar la fatiga y favorecer el descanso visual.
Cursos y clases abiertas	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Practica libre deportiva y recreativa	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Supervisión del ejercicio	Promoción	Contribuir a la formación integral de la comunidad y promover hábitos saludables y autocuidado
Bicipseos	Promoción	Promover actividades recreativas que contribuyan a promover hábitos saludables y sano esparcimiento
Campaña uso de las escaleras	Promoción	Promover hábitos saludables y autocuidado
Servicio de bicicletas de préstamo	Promoción	promover la actividad física y la movilidad sostenible por medio del préstamos de bicicletas a los alumnos, profesores y administrativos y para quienes lo prefieran, prestar el servicio de bicicletas eléctricas, de manera que las poblaciones con dificultades para la actividad física puedan también hacer uso de los modos sostenibles.
Infraestructura bici usuarios	Promoción	duchas, lockers y vestieres para los usuarios del biciparqueadero del Sd, así como bebederos de agua por todo el campus.
Racks para parquear bicicletas en exteriores	Promoción	se instalaron racks para estacionar bicicletas en los alrededores de la Universidad de manera que las personas que vienen a hacer vueltas rápidas dejen su bicicleta amarrada, bajo su responsabilidad, y no se demoren ingresando al campus. Esta iniciativa inclusive sirve a la ciudad.
Parques bio-saludables	Promoción	Se instalaron una serie de máquinas para hacer actividad física dentro del campus. Para que las personas que deseen hacer actividad física sencilla y sin desplazarse hasta el Ga puedan hacerlo.
Carrera Séneca	Promoción	Genera bienestar e integración con la comunidad, impulsa la vida saludable.(cobertura de 1000 personas)
Cursos de actividad física para los residentes de Torre Séneca	Promoción	Fomentar la actividad física, ejercicio y hábitos saludables
Entrenamiento funcional	Promoción	Orientar la actividad física de los residentes de Torre Séneca
Caminatas	Bienestar	
Deporte extremo	Bienestar	
Bicipseos	Promoción	
Caminatas ecológicas	Complementarios (entes externos)	
Convenios de recreación (gimnasios, parques)	Complementarios (entes externos)	
Selecciones deportivas de estudiantes	Promoción	
Plataforma Ágora	Promoción	
Consulta médica especializada en Medicina del Deporte	Promoción y Prevención	
Curso ASAF	Promoción	Brindar herramientas a los participantes para tomar mejores decisiones en hábitos nutricionales y de actividad física de manera crítica y basado en información con bases científicas.



Anexo 5

MATRIZ DESCRIPTORA PROGRAMA 30XS. 2020.														
PROGRAMA	OBJETIVO	Conducta a intervenir	Nivel ecológico a intervenir	Actividades	Ámbito de intervención			ÁREAS RESPONSABLES DIRECTAS DE LA EJECUCIÓN			ÁREAS QUE APOYAN LA EJECUCIÓN	ÁREA TRANSVERSAL		
					En	Entre	Fuera							
Programa 30XS Promoción de la actividad física y reducción de la conducta sedentaria.	Brindar información, estrategias, herramientas y espacios que permitan a la comunidad Uniandina incrementar su actividad física y disminuir sus conductas sedentarias.	Actividad Física Y Conducta Sedentaria	Intrapersonal	Curso ASAF	X	X	X	DM	DECA de Estudiantes		Conecta-TE	DSIT		
				Intervenciones uno a uno: Asesorías/Talleres/Coaching/ Consulta/entrenamientos/clases.	X		X	DECA	DM	CD	SST			
		Actividad Física	Todos los niveles	Cursos de deportes (banner)	X		X	DECA		CD	Admisiones y Registro			
			Institucional/ comunitario	Selecciones deportivas de estudiantes	X		X	DECA	DM	CD	Admisiones y Registro			
			Intra/ Interpersonal	Festival aeróbicos/ Reto Fitness	X			DECA			DM			
			Intra/ Interpersonal	Torneos internos	X						CD			
			Intra/ Interpersonal	Jornadas recreativas	X									
			Intra/ Interpersonal	Cursos/clases abiertas	X		X	CD			DSSB			
			Intrapersonal	Práctica libre	X		X				DSSB			
			Todos los niveles	Clases de entrenamiento funcional	X		X	CD			DM			
			Todos los niveles	Caminatas	X	X	X				CD		GHDO	Fondo de Empleados
			Conducta sedentaria	Todos los niveles	Bicipseos/préstamo de bicicletas/caravanas			X	X	CD	GHDO		SST	Planeación del Campus
					Circuito parque biosaludable	X			CD				DSSB	
					Olimpiada/Interparches	X			GHDO				CD	
					Convenios de recreación (gimnasios, parques)			X	GHDO				Fondo de Empleados	
					Uso de escaleras	X		X	DECA	CD			Planeación del Campus	
					Práctica supervisada del ejercicio	X		X	CD				DSSB	
		Selecciones deportivas de empleados			X		X	GHDO	DECA		Vivienda Universitaria			
		Carrera Séneca					X	Hacienda el Noviciado			Librería y Tienda			
		Conducta sedentaria	Todos los niveles	Pausas activas con objetivo específico: Promover el cambio momentáneo de actividad para reducir la aparición alteraciones osteomusculares, evitar la fatiga y favorecer el descanso visual.	X		X	CD	SST	DECA	CD			
				Pausas activas con objetivo conducta sedentaria: Interrupción de la conducta sedentaria como factor de riesgo cardiometabólico							SST			
				Timer Institucional	X		X	DM	SST		Planeación del Campus			
				Puntos ecológicos	X			SST			Planeación del Campus			
Puntos de cafetería	X													
Impresoras	X					GHDO	Facultades		DSSB					

SIGLAS/COLORES
Departamento Médico - DM
SST
Centro Deportivo - CD
DECA de Estudiantes
GHDO
DSIT
Grupo de movilidad
Planeación del Campus
Departamento de seguridad y servicios básicos - DSSB
Hacienda el Noviciado
Vivienda Universitaria
Fondo de Empleados
Librería y Tienda
Negocios
Conecta-TE
Admisiones y Registro
Caja de Compensación Familiar - CCF
Facultades

## **Anexo 6. Narrativas de Buyer Persona.**

### **1. Vinculación: Empleada, coordinadora de área.**

María es una mujer profesional con capacidad de análisis, planeación, ejecución, articulación, empatía, habilidad de escucha que usa diariamente.

Trabaja como coordinadora en la Universidad con varias personas a cargo. En sus preocupaciones diarias está el reafirmar y demostrar el papel misional de los hábitos saludables en los miembros de la comunidad, así como el proyecto de la universidad a través de los programas y servicios que su unidad presta, el cuidado de su salud asociado con ejercicio y alimentación sana, así como compartir tiempo con su esposo. Su mayor reto laboral es que la universidad tenga una cultura de cuidado y llegar a más personas que puedan sentirse empoderadas y autónomas en este sentido.

Vive en Bogotá y solía usar el transporte público, con la pandemia ha dejado de caminar como parte de sus rutinas. Siempre ha hecho actividad física, y ahora continúa practicándola. Aunque en este tiempo, ha encontrado que su horario laboral se ha extendido, madruga menos.

María está seriamente comprometida con el bienestar y los hábitos de vida saludable en su vida y también a nivel laboral por el cargo que desempeña. Cree que el ocuparse del bienestar y los hábitos le ayuda tanto mental, como física y emocionalmente. Además, piensa que la universidad ha crecido paulatinamente en la promoción de los mismos y dentro de los pasos siguientes se encuentra segmentar y ajustar las acciones según la población, y que la institución tenga un mensaje claro de su importancia en el día a día.

Busca y aprende acerca de bienestar principalmente en artículos científicos, en reuniones con otros miembros de la comunidad y otras IES, en procesos personales y utiliza FB e IG dentro de sus redes sociales y los temas que más le interesan son los relacionados a la AF, motivación, adherencia y éxito estudiantil.

Prefiere interactuar a través de correo electrónico y cuando está interesada en un producto o servicio entra a diferentes páginas de internet para buscar.

### **2. Vinculación: Empleada, jefe de área.**

Eugenia es una profesional de 55 años con maestría, casada y con dos hijos que describe su rol de vida como conectora de posibilidades, ideas, personas y grupos. Diariamente requiere ser creativa, trabajar en equipo, tener habilidades

de liderazgo, pensamiento crítico y enfocado en objetivos para caminar en el día a día. Sus mayores retos son a nivel laboral: escribir un libro y a nivel personal: entrenar para su séptima maratón y correrla.

Eugenia vive en Bogotá cerca de la Universidad y distribuye su tiempo entre el trabajo, el entrenamiento deportivo y el descanso.

Para Eugenia tener hábitos saludables la ayuda a mantenerse saludable y así plantearse nuevos objetivos en cualquier campo de su vida. Además, un estilo de vida saludable contribuye a equilibrarse en aspectos relacionales, físicos, emocionales y espirituales.

Busca y aprende acerca de bienestar principalmente con personas expertas en el tema, explorando opciones nuevas y se interesa en integrar la mente, el cuerpo y las emociones, así como en cursos virtuales recomendados por expertos en el tema. No consulta redes o publicaciones específicas y participa en Instagram y LinkedIn.

A la hora de interactuar con ventas de productos o personas decide hacerlo de manera personal cuando las inversiones son altas y las demás por internet. También investiga por internet antes de comprar comparando la calidad contra el precio y consulta con amigos que tengan experiencia en el producto que quiere adquirir.

### 3. Vinculación: Estudiante de pregrado.

Daniel es estudiante en su último semestre de pregrado soltero y vive con su familia. Está en búsqueda de la excelencia y el crecimiento personal, intelectual y social con una vida académica, personal y deportiva muy intensa como estudiante, monitor de clase y capitán de un equipo deportivo. Requiere diariamente habilidades físicas para tener un buen entrenamiento sin riesgos de lesión, concentración y motivación para desarrollar las actividades académicas.

Sus retos se relacionan con esta búsqueda de excelencia ya que quiere sobresalir entre la competencia siendo un buen líder, escuchando, resolviendo problemas y haciendo conciencia de que el aprendizaje puede venir de cualquier fuente o persona.

Daniel vive en un municipio cerca de Bogotá y diariamente hace su rutina de ejercicios como parte de la vida y además pasa mucho tiempo desempeñando sus actividades y compartiendo con amigos y con su familia.

Busca y aprende acerca de bienestar investigando, asistiendo a charlas de nutrición, siguiendo páginas y fuentes de entrenamiento y hábitos saludables. Le gusta seguir grupos de entrenamiento y educación física en Facebook, deportistas e influencers en el ámbito de la nutrición y el deporte en Instagram y canales de YouTube en entrenamiento físico.

Prefiere interactuar con ventas de productos o servicios de manera personal e investiga los productos o servicios en internet, lee sus reseñas y compara ponderando comentarios de otros usuarios y precios.

4. Vinculación: Empleada, directora de área.

Carmen tiene 49 años, es una mujer feliz y reflexiva que requiere diariamente habilidades como la empatía, la comunicación y negociación, inteligencia emocional y el pensamiento estratégico.

Trabaja como Directora de Oficina en la Universidad desde hace pocos meses cuando cambió de cargo lo cual, le ha permitido tener menos reuniones y más espacio para temas personales. Su mayor reto en el nuevo cargo es lograr que los profesores y directores se vinculen con el proyecto.

Busca y aprende acerca de bienestar en libros y artículos en editoriales reputadas, en redes sociales donde encuentra temas que luego valida con artículos y en consulta médica, generalmente con la médica del Centro Deportivo. No pertenece a asociaciones o redes sociales y le gusta consultar páginas como FisioOnline, #SienteteJoven, y Fausto Murillo como canales de ejercicio y de bienestar general.

Para Carmen los hábitos de vida saludable como alimentarse de manera sana y realizar actividad física le permiten sentirse más activa, más inteligente y encontrar soluciones a problemas complejos de manera más fácil. Cree además que la universidad podría ayudarle a conseguir estos objetivos relacionados con actividad física especialmente ahora durante la pandemia, permitiéndole seguir con sus controles con Medicina del Deporte y las asesorías y planes personales de ejercicio con los entrenadores quienes pueden guiarle en el uso en casa de aparatos comprados durante esta época.

Prefiere interactuar con ventas de productos o servicios a través de correo electrónico y por teléfono y cuando va a adquirir alguno de ellos investiga por internet para validar, comparar precios y condiciones de entrega.

5. Vinculación: Empleada de nivel profesional.

Ana es una mujer profesional con maestría que diariamente usa sus habilidades de escucha activa, comunicación verbal e interacción interpersonal y que ha notado que ahora requiere de más concentración porque pierde el hilo muy fácilmente.

Trabaja como asesora pedagógica como mediadora entre personas en la Universidad. Su mayor reto es ganar experticia sobre estrategias pedagógicas y diseño instruccional y ser reconocida por eso.

Ana vive en Bogotá y solía usar el transporte público o caminar como medio de transporte, con la pandemia ha dejado de caminar como parte de sus rutinas de transporte, pero ha empezado una rutina diaria de actividad física al terminar su jornada laboral. Además, ahora empieza más temprano y ha cambiado los momentos de encuentro con compañeros de trabajo en su día a día, por conversaciones en casa con su hermana y su cuñado.

Para Ana, sus hábitos saludables están relacionados muy estrechamente con el logro de sus objetivos personales y laborales porque cuando logra avances en estos se siente motivada, llena de energía y optimista, mientras que las dificultades hacen que su estado de ánimo baje. Ella le da la misma importancia a sus logros personales y laborales y desde la cuarentena ha empezado a darle prioridad a los primeros especialmente a sus relaciones personales y familiares y estos logros personales le generan más ganas de vivir plenamente.

Ana piensa que la Universidad debería institucionalizar momentos para la actividad física en el día a día y en eventos especiales como carreras recreativas, por ejemplo, haciendo de estas acciones concretas una prioridad, que haga parte de la visión de una comunidad uniandina que se mueve.

Busca y aprende acerca de bienestar principalmente siguiendo a promotores de hábitos saludables en redes sociales y en blogs relacionados con mindfulness, historias de vida, respiración consciente, estiramiento y ahora sigue sus propios parámetros mediante un reloj inteligente. Usa Instagram, Facebook, LinkedIn y páginas como <https://www.scientificamerican.com/espanol/health/>, <https://nutritionfacts.org/es/2017/09/07/nutritionfacts-org-en-espanol/>, <http://www.real-lax.com/>, <https://kisstheground.com/>

No le gusta interactuar con ventas de productos o servicios, pero cuando es necesario prefiere a través de correo electrónico o en persona y cuando está interesada en un producto o servicio pregunta a personas cercanas, busca en redes y compara.

## 6. Vinculación: Profesor asociado.

Ricardo es un profesor profundo y reflexivo, con un nivel académico alto con doctorado en su área de conocimiento, cuyo reto más importante es tratar de entender mejor el universo, el planeta tierra, la sociedad y a sí mismo. Requiere diariamente claridad, perseverancia y conocimientos académicos y filosóficos para llevar su vida cotidiana que reparte entre su trabajo y las tareas familiares.

Es responsable de sus cursos, investigaciones y tareas administrativas, así como de su familia y mide su éxito haciendo lo mejor que puede, sin importar tanto los resultados, el reconocimiento o el pago.

Para Ricardo tener mejores hábitos contribuye de manera directa a armonizar la razón y las emociones en el largo plazo y así aumentar el bienestar y la productividad, sin embargo, piensa que es un proceso difícil que requiere de gran esfuerzo y para el cual las personas tenemos información y capacidad limitadas. Piensa además que se requiere de un proceso continuo de aprendizaje en la identificación y adquisición de hábitos saludables que debería estar inmerso en el sistema educativo y que la universidad podría propiciar esos espacios y esos procesos de aprendizaje respecto a la alimentación, actividad física y la meditación entre otros, asociados a espacios y actividades culturales y de interacción social.

Es muy curioso con respecto a temas de bienestar acerca de lo cual aprende de manera constante especialmente en artículos reconocidos y libros. No es amigo de las redes sociales e incluso prefiere evitarlas, pero lee e investiga en fuentes como la Mayo Clinic; [nutritionfacts.org](http://nutritionfacts.org) y [livestrong.com](http://livestrong.com).

Cuando de interacción con ventas de productos o servicios se trata, prefiere no ser buscado sino por el contrario investigar por internet o consultar con amigos que tengan buen conocimiento del tema a la hora de comprar o adquirir.

## 7. Vinculación: Profesora asociada.

Carola es una profesora práctica y ordenada, con un nivel académico alto con posdoctorado en su área de conocimiento, para quien aprender es su rol de vida y cuyo reto más importante, es equilibrar su vida laboral con la familiar.

Antes de la pandemia pasaba muchas horas trabajando y otro tanto en el transporte, ahora en tiempo de pandemia ya no utiliza tiempo en transporte, pero aumentó su tiempo de trabajo. Requiere diariamente concentración para enfrentar las tareas diarias y mide su éxito asociado al nivel de satisfacción, al

cumplimiento de las metas que se propone con base en los objetivos profesionales y personales.

Es responsable de enseñar, investigar, escribir y contribuir en comités laborales.

Para Carola la sensación de bienestar está relacionada de manera directa con el cumplimiento de sus objetivos personales y laborales y piensa que la universidad ha venido creciendo en la información y espacios disponibles para aprender acerca de ellos. Sin embargo, cree que la práctica depende de cada persona, de su forma de organizarse y de valorar los recursos con los que cuentan.

Aprende acerca de bienestar por medio de cursos virtuales, videos, libros y podcasts. Participa en twitter y consulta <https://www.mindfulnessscience.es/>.

Prefiere no tener ninguna interacción con ventas de productos o servicios y prefiere buscar en internet las revisiones que se encuentran.

8. Vinculación: empleada de soporte.

Antonia es una mujer creativa que diariamente requiere de habilidades para manejo del tiempo, empatía, planeación y comunicación.

Trabaja en atención al cliente en la Universidad, esposa, madre de dos pequeñas hijas que distribuye su tiempo entre sus tareas laborales y las tareas en casa que incluyen la cocina, el acompañamiento académico y lúdico de sus hijas, así como el cuidado propio representado especialmente en actividad física. En sus preocupaciones y retos actuales está el aprender las nuevas funciones impuestas a su tarea laboral y cumplir sus objetivos de desempeño.

Antonia vive en Bogotá y solía usar el transporte público, con la pandemia ha dejado de caminar como parte de sus rutinas diarias, pero como siempre ha hecho actividad física, antes a la hora del almuerzo, ahora la comparte con su familia en casa y tiene más tiempo para compartir con su esposo y sus hijas.

Para Antonia tener hábitos de vida saludables le ayuda a mantenerse positiva a cuidar su cuerpo y así le genera satisfacción personal. Cree además que en este tiempo de pandemia la universidad puede apoyar a la comunidad a través de espacios virtuales como las pausas guiadas, videos y comunicaciones en los que se hable y enseñe acerca de estos hábitos.

Busca y aprende acerca de bienestar leyendo en publicaciones de SST, páginas en Facebook e Instagram relacionadas.

Prefiere interactuar con ventas de productos o servicios a través de correo electrónico y por teléfono y cuando va a adquirir alguno de ellos investiga por internet o en la página de la empresa.

9. Vinculación: empleado de soporte.

Pedro es un esposo, padre y trabajador, quien distribuye su día entre el trabajo y la familia y que requiere de disposición, paciencia e inteligencia para cumplir con sus tareas. Considera que uno de sus mayores retos es aprender cosas nuevas y mide su éxito por los logros y metas alcanzados.

Considera que es importante tener buenos hábitos para poder gozar de una vida saludable y cumplir así los objetivos que se propone tanto laborales como personales. Considera además que la universidad debería tener espacios específicos durante la jornada laboral para poder mantener estos hábitos.

Busca y aprende acerca de bienestar leyendo buenos artículos, pero no es amigo de las redes sociales.

Prefiere interactuar con ventas de productos o servicios a través de correo electrónico y cuando va a hacer una adquisición investiga por internet las cualidades del vendedor y del producto y las calificaciones de otros usuarios.

<b>Anexo 7. Mensajes a difundir en el programa 30x5. 2021</b>	
<b>Mensaje</b>	<b>Imagen</b>
<p>Conoce más sobre el sedentarismo.  “Una persona se considera sedentaria cuando la mayor parte de sus actividades está sentado o quieto”</p>	 <p>Infografía con el título "CONOCE MÁS SOBRE EL SEDENTARISMO" y una cita: "Una persona se considera sedentaria cuando la mayor parte de sus actividades está sentado o quieto". Muestra un hombre en una silla reclinable en un campo de fútbol. Logos de la Universidad de los Andes y el estudio FÍSICA y SALUD.</p>
<p>¿Inactivo físicamente o sedentario?  Son 2 cosas distintas: Una persona es inactiva físicamente cuando no realiza mínimo 30 minutos de actividad física 5 veces por semana.  Alguien sedentario, es quien permanece sentado o recostado por varias horas al día por trabajo, estudio u ocio.</p>	
<p>¿Sabías que, en la encuesta de actividad física y conducta sedentaria realizada en 2020, se encontró que la comunidad uniandina pasa 6 horas o más, sentada en un día entre semana?  La recomendación es levantarse y andar 2 minutos por cada hora que se permanezca sentado.  ¿Y tú cuantas horas estás sentado al día?</p>	
<p>Interrumpir la conducta sedentaria es muy fácil.  Solo tienes que levantarte y andar 2 minutos por cada hora que estés sentado o acostado en el día.  Puedes poner una alarma en tu celular que te recuerde levantarte cada hora.</p>	
<p>Después de permanecer una hora sentado, podrías ir por un vaso con agua y hacer una pausa.  Es todo lo que se requiere para beneficiar tu salud, interrumpiendo tanto tiempo sin movimiento.</p>	
<p>La encuesta de actividad física y conducta sedentaria realizada en el 2020, muestra que estudiantes, profesores y administrativos pasamos más de 4 horas sentados, reclinados o acostados en el día durante los fines de semana.</p>	
<p>Olvídate de los grandes estiramientos o movimientos, solo levántate y camina 2 minutos por cada hora que estés sentado.</p>	

Permanecer mucho tiempo sentado hace que el metabolismo sea más lento. Esto se evidencia por aumento de la circunferencia de la cintura, del colesterol y del azúcar en sangre. ¡Anímate a interrumpir el tiempo sentado!	
Si retiras la papelera de tu oficina, puedes destinar 2 minutos cada hora para desechar la basura en el punto ecológico de tu piso. Con esto beneficias tu salud y el medio ambiente.	
Por hoy, podrías usar los baños que están en otro piso e ir caminando. Así interrumpes el tiempo sentado cada hora con una breve caminata. Tu salud lo agradecerá.	