



Sentido de Vida

Eduardo José Jaramillo Erazo
Proyecto Avanzado Diseño de Comunicación visual
Asesor: Carlos Amézquita
Pontificia Universidad Javeriana Cali
2022-2



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

[VERBODEN AFBEELDINGEN VAN 1229/16-2011]



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

[VIGILADA MINEDUCACIÓN Res. 12220 de 2016]

Eduardo José Jaramillo Erazo
Proyecto Avanzado Diseño de Comunicación visual
Asesor: Carlos Amézquita
Pontificia Universidad Javeriana Cali
2022-2

Agradecimientos

En primer lugar, me gustaría agradecer a Dios por proveerme salud, fortaleza, sabiduría y creatividad para superar cada uno de los obstáculos que me fueron surgiendo a medida de este largo semestre.

En segundo lugar, a mi familia por el gran apoyo incondicional que me han brindado desde que inicié este camino universitario pues sin ayuda de ellos esto no hubiese sido posible.

En tercer lugar a mi asesor Carlos Amézquita, gracias a su acompañamiento, asesoría, compromiso y paciencia; me brindó las mejores herramientas y me inspiraron a sacar las mejores ideas. También agradecer a la profesora Ángela María Sánchez por brindarme su gran conocimiento y todo su apoyo a lo largo de este proceso.

Por último, pero no menos importante a todos los profesores que me acompañaron semestre tras semestre, brindándome todas las herramientas que hoy me hacen posible presentar mi proyecto de grado.

Gracias

Índice

Tema	04
Justificación	05
Planeamiento del proyecto	09
Objetivos	12
Aliados	13
Usuario	15
Marco Conceptual	16
Metodología	22
Benchmarking	26
Herramientas	32
Resultados	36
Requerimientos de diseño	40
Conceptualización de la estrategia	42
Desarrollo del producto	46
Conclusiones y sugerencias	60
Referencias bibliográficas	62
Anexos	64



Tema

Mejorar el bienestar de los colaboradores visibilizando el programa CCS a través de una estrategia de comunicación visual.

Justificación

Según los exámenes ocupacionales del 2021, se percibió un incremento en la inactividad física del personal administrativo de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Es por esto que el proyecto se da a partir de la problemática de salud que existe en la actualidad y que causa diversos problemas que afectan el bienestar integral del ser humano. Es común que al principio no se perciban las consecuencias de la falta de actividad física, sin embargo a largo plazo va generando problemas de salud, físico, mental y social.

Uno de estos problemas se deriva del sedentarismo, que ha sido considerado por los especialistas en esta área como la enfermedad del siglo XXI. En el artículo elaborado por Arocha (2019) titulado "Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI", el autor hace énfasis en que en las últimas décadas, la falta de actividad física se ha convertido en la causa global del padecimiento de enfermedades crónicas y de muertes, ya que llevar una vida sedentaria causa un degeneramiento en las funciones vitales del ser humano.

La enfermedad del
siglo **XXI**
Arocha (2019)

Conviene señalar que la tecnología se ha convertido en uno de los detonantes del sedentarismo, pues las personas prefieren en su tiempo libre ver televisión, hacer uso de las redes sociales, participar en juegos interactivos y otras actividades más, en vez de realizar actividades físicas. También muchos de nuestros trabajos se han vuelto más inactivos al pasar largas jornadas de trabajo sentados en un escritorio.

Por consiguiente, la presencia de este evento que ha generado preocupación a nivel de salud pública, nos llevó a realizar un estudio de investigación para poder desarrollar un diseño que resalte mejor el medio de comunicación visual dirigido al personal administrativo de la PUJ, con bajos niveles de actividad física pero que genere motivación y cambios positivos en su vida diaria.

El término "actividad física" no se debe confundir con "ejercicio", que es una subcategoría de la actividad física, la cual consiste en planear y estructurar rutinas de entrenamiento de forma repetitiva en una determinada sesión, además de la realización de pausas activas y estiramiento musculares para contribuir a la prevención de alguna lesión o que afecte su salud, enfocando 100% al mejoramiento de la calidad de vida lo cual ayuda también a aumentar la productividad laboral. así aumentar la productividad laboral.

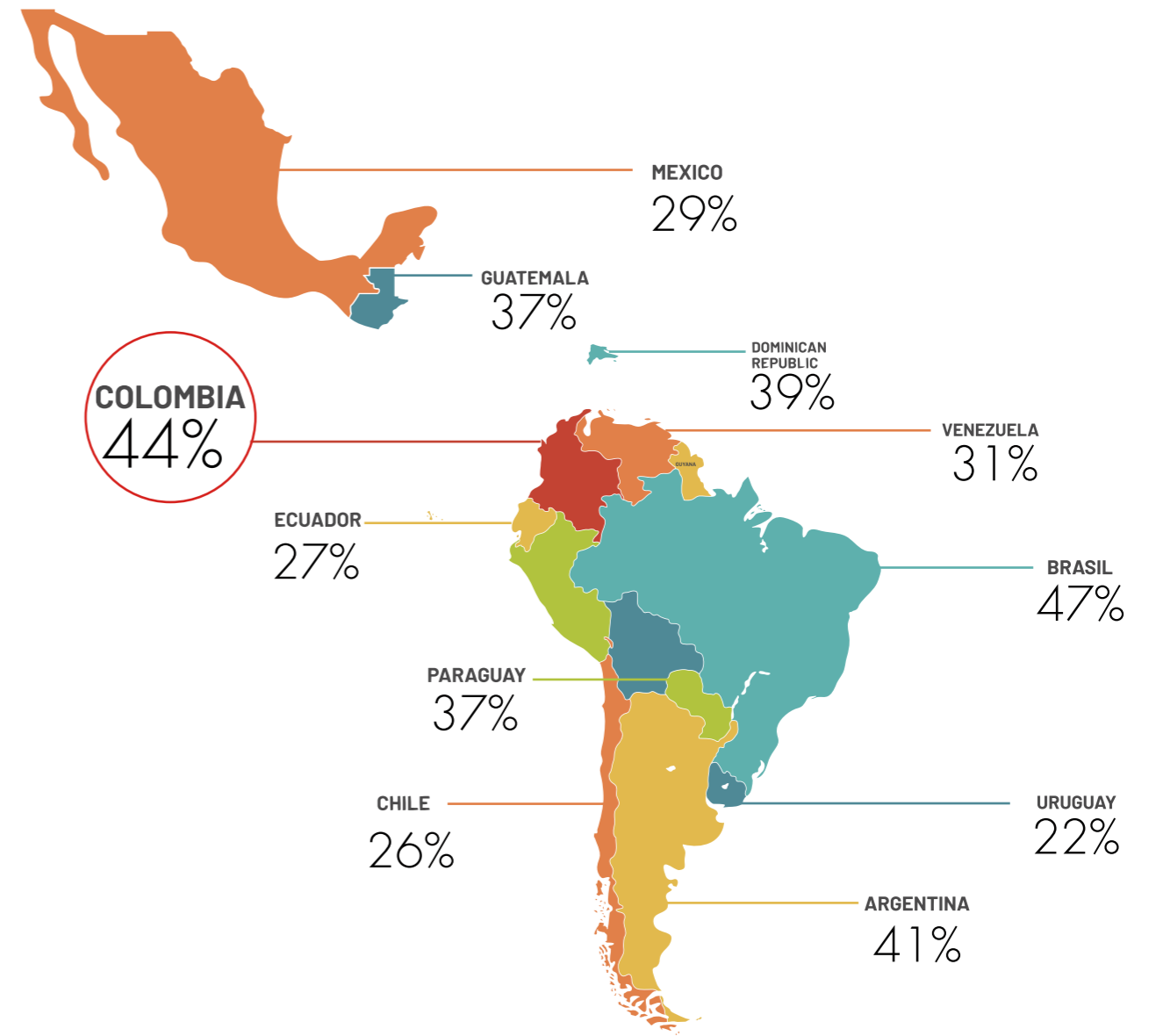
"La actividad física es definida por la OMS como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas."
(Organización mundial de la salud, 2018).



Es pertinente indagar un poco sobre lo que dicen algunos autores de la salud en relación a la problemática abordada en el proyecto. Márquez (1995) defiende la idea de que “existen multitud de estudios sobre los beneficios de la práctica de actividad física, como por ejemplo: una mejora de autoconfianza, sensación de bienestar, disminución de la ansiedad y reducción de la depresión o la mejora del funcionamiento intelectual” (p.190). Como se puede observar en la figura 1, Márquez (1995).



“La media global de inactividad física es del 27.5% de la población mundial. Por género, es 23.4% para los hombres y 31.7% para las mujeres. Los países con mayor actividad física en el mundo: es Uganda (República de Uganda, ubicado en África oriental), que nada más registra un 5.5%, de inactividad, seguido de Mozambique (República de Mozambique, ubicado en el sureste de África) con un 6%. Mientras que los países más sedentarios son Kuwait (Estado de Kuwait, País árabe situado en Asia occidental), con un índice de inactividad física del 67%, Arabia Saudita (53%)”. (O.M.S, 2018).



En cuanto a América latina encontramos a Brasil como el país con mayor inactividad física con un 47% de su población, seguido por Costa Rica con una tasa del 49%.

En tercera posición tenemos a Colombia con un 44%. Como se muestra en el cuadro “Inactividad física en América latina” (O.M.S, 2018).

figura 1, Márquez (1995).

Justificación

En cuanto a la capital vallecaucana, el deporte, la recreación y la actividad física, son componentes que se han ido alineando para generar progreso y cambiar la calidad de vida de la población, ofreciendo opciones que les permita ocupar su tiempo libre y adquirir hábitos de vida saludables.

Uno de los programas gratuitos que la Secretaría del Deporte y la Recreación tiene es 'Víaactiva', con espacios como la Ciclovía dominical y la Ciclovía Nocturna que durante este 2019 se realizan todos los días domingos. A través de este programa las familias y los amigos pueden apropiarse del espacio público usando patines, patinetas, bicicletas o simplemente caminar o correr.

Especialmente en Cali, El Centro Para El Desarrollo Y Evaluación De Políticas Y Tecnología En Salud Públicas; informa que "en la ciudad el 79,5% de la población es sedentaria, siendo las mujeres las que menos actividad física realiza (80%). Adicionalmente, el 17,1% de la población de la ciudad, reporta que realiza suficiente actividad física, lo que indica que el 82,9% de la población caleña son poco activos". (CEDETES, 2006).

Según los resultados de los exámenes médicos ocupacionales realizado a 707 colaboradores de la PUJ en 2021, se evidenció que 443 colaboradores, es decir un 62.65 % de los encuestados no realizan actividad física, frente a un 37.65% que si realizan, para un total de solo 264 personas activos físicamente. También se pudo ver que solo el 52,47% tienen un adecuado peso, mientras que un 32,10% presentan alteraciones en su peso aumentando el riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Sin embargo, lo que es aún más preocupante es cuando se percibe un 47,52% de los colaboradores con obesidad grado III, es decir, 336 personas padecen de esta alteración clínica según su índice de masa corporal. Según El Centro Para El Control Y Prevención De Enfermedades define "El índice de masa corporal (IMC) como un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud .



Planteamiento Del Problema

En el momento actual en las instituciones de educación superior, se viene buscando que los profesionales y colaboradores accedan a un desarrollo integral durante sus horas laborales, es decir, que cada vez se busca que los trabajadores no solo sean productivos en temas específicos, sino que potencien sus capacidades como la investigativa, analítica, propositiva y otras más que son esenciales para que su desempeño sea idóneo.

Fundamentado en esto es que se decide desarrollar un trabajo de investigación enfocado a proponer un diseño que se base en la comunicación visual dirigida a que los colaboradores tomen conciencia de la importancia que tiene la actividad física en la consolidación de un bienestar integral.

Es decir, que por medio de estas, se busca educar y potencializar las actividades existentes que tiene la universidad para que reconozcan que la actividad física solo trae consigo mejoras de salud física y mental como lo menciona Marquez

"Existen multitud de estudios sobre los beneficios de la práctica de actividad física, como por ejemplo: una mejora de autoconfianza, sensación de bienestar, disminución de la ansiedad y reducción de la depresión o la mejora del funcionamiento intelectual" Márquez 1995 (p.190).



Debido a esto, la universidad viene desarrollando programas basados en el bienestar integral de sus colaboradores, buscando que ellos puedan tener modelos de vida más sanos. Uno de los programas que está dirigido a mitigar la inactividad física es el programa Cuerpo Con Sentido o CCS el cual está diseñado para apoyar a los colaboradores a mejorar su calidad de vida para poder mitigar la baja actividad física o en su defecto el sedentarismo.

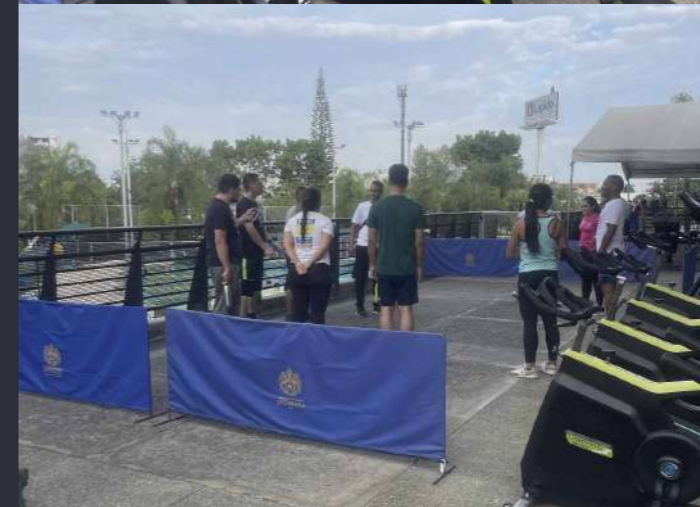
El programa ofrece a los colaboradores actividades físicas tres veces a la semana durante un año. Las actividades tienen una duración de 1 hora para realizar las sesiones de actividad física. Por lo general se realizan en las zona verdes de Casa Loyola o dónde se disponga un espacio para poder desarrollar dichas actividades.

Cuerpo Con Sentido

Es un programa que se ofrece para aquellas personas que pasan por alguna enfermedad no transmisible (ENT) o que manifiestan algún factor de riesgo a la salud (FR).

El propósito

Es promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludable a través de la práctica del ejercicio físico y el abordaje de temas como la alimentación saludable, la gestión emocional y el manejo del estrés.



La baja actividad física en los colaboradores del edificio administrativo de la universidad, se viene evidenciando previamente a la pandemia, sin embargo, se durante y después también se pudo percibir un aumento en esta problemática. Nuestra cotidianidad cambió por completo y tuvimos que adaptarnos a un nuevo modelo de vida sedentario, donde se redujo aún más el esfuerzo físico.

Según los datos obtenidos del programa, la asistencia por parte de los colaboradores no llegó ni al 42% de participación, lo que hace evidente que los colaboradores no hacen uso del programa y no se aprovecha de la manera que se espera, por consiguiente se está perdiendo este espacio que va dirigido y enfocado al bienestar integral de los colaboradores.

El análisis de cada uno de estos artículos y documentos es de alta relevancia porque lleva a reconocer elementos teóricos y metodológicos que permitirán dar respuesta a la problemática que se tiene con respecto a los colaboradores de la PUJ.

Situación Problema

La baja participación en el programa Cuerpo Con Sentido de la Pontificia Universidad Javeriana de la ciudad de Cali.



Los valores que impulsan

- El cuidado.
- La empatía
- La responsabilidad.



Los servicios que ofrece el programa:

- Plan entrenamiento o acondicionamiento físico
- **Valoraciones:** médica, antropométrica, postural, pruebas funcionales y encuesta sobre estilo de vida.
- **Intervención profesional interdisciplinaria:** nutricionista, psicólogo, médico y profesional en Educación Física.
- Acompañamiento grupal.



Objetivos del programa

- Fortalecer las habilidades personales para un estilo de vida saludable.
- Aportar en la gestión de cambio de hábitos para el beneficio de la salud. Fortalecer las relaciones personales y la sociabilidad grupal.
- Disminuir los síntomas de Enfermedades No Transmisibles y/o Factores de Riesgo con los que se ingresan al Programa.

Objetivos

Situación Problema

La baja participación en el programa Cuerpo Con Sentido de los colaboradores del edificio administrativo de la Pontificia Universidad Javeriana de la ciudad de Cali.

Objetivo General

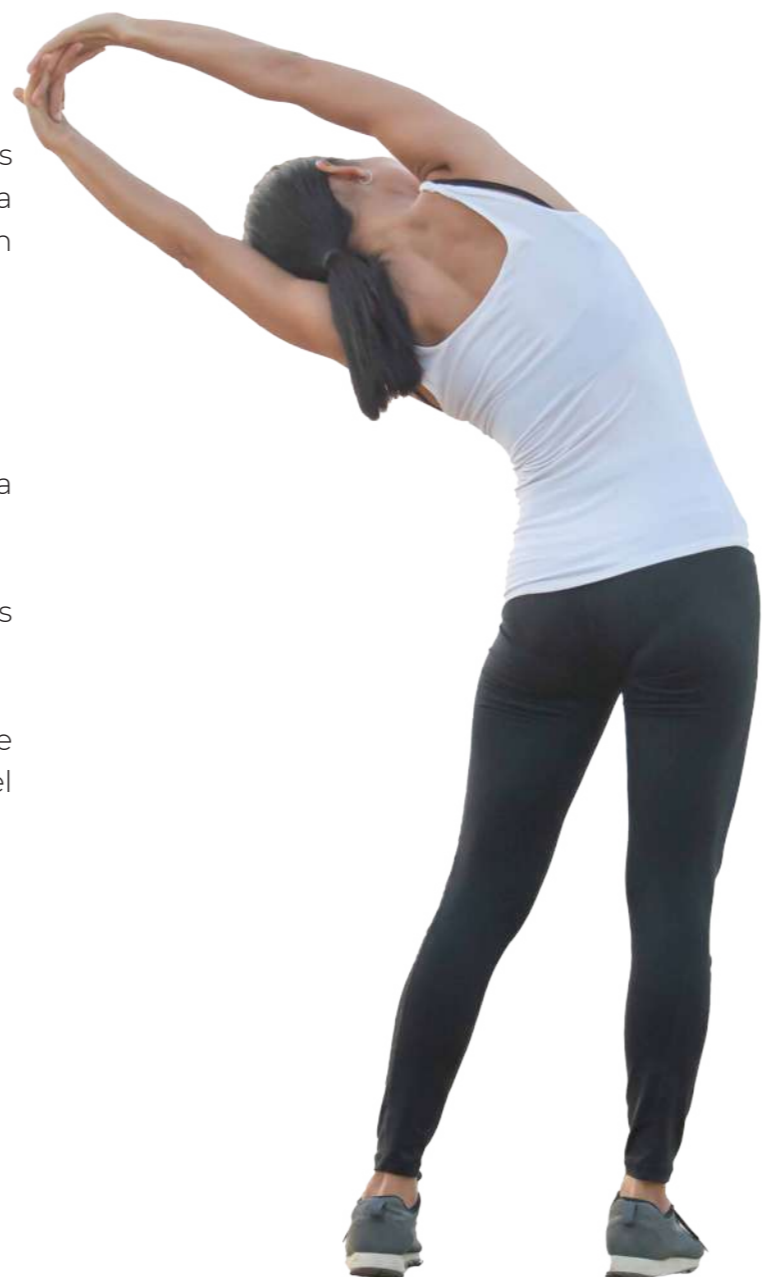
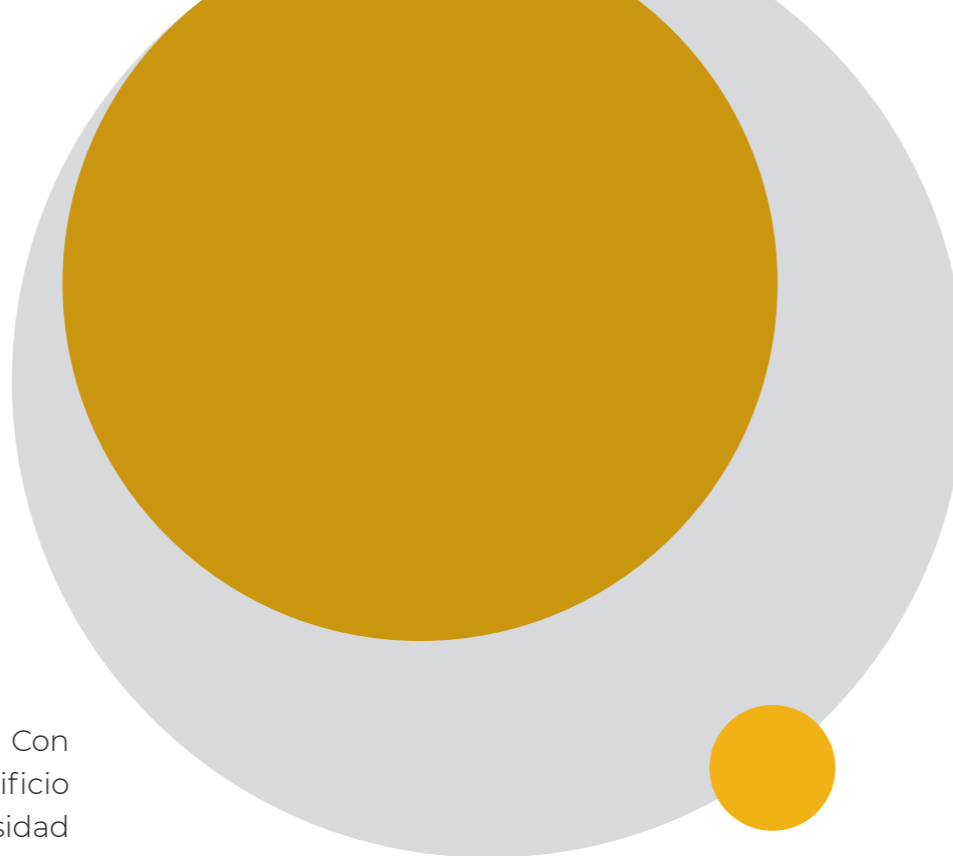
Promover el bienestar integral de los colaboradores de áreas administrativas de la PUJC a través de una mejor visibilización del programa Cuerpo Con Sentido.

Objetivo General

Identificar las oportunidades de mejora en la comunicación del programa Cuerpo Con Sentido.

Identificar los motivos por los cuales las personas no participan del programa

Diseñar una estrategia de comunicación que aumente la participación de los colaboradores en el programa Cuerpo Con Sentido.



Marco Contextual

País: Colombia
Departamento: Valle de Cauca
Ciudad: Cali
Sector: Sur de la ciudad
Barrio: Ciudad Jardín
Comuna: 22

Esta investigación se desarrolla en las instalaciones de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Valle del Cauca, específicamente para ser desarrollada en el Edificio administrativo y el centro deportivo Loyola.

La universidad Javeriana de Cali nació bajo el concepto de un ambiente propicio para asegurar la formación integral consistente en el desarrollo armónico de todas las dimensiones del individuo como persona, para la construcción de su comunidad educativa y el mejoramiento del bienestar de todos sus miembros: Estudiantes, Profesores y Personal administrativo.

Aliado

En el Centro Deportivo hay varios programas para incentivar la actividad física y promover el bienestar integral de la comunidad Javeriana. Con ellos se busca poder potenciar la comunicación y el alcance del programa CCS buscando la participación de más colaboradores dentro de este programa y poder aumentar el desarrollo integral de los mismos, logrando un aumento en la productividad por parte de ellos y mejorando su calidad de vida para poder mitigar los problemas de salud, sociales y mentales que conllevan una vida inactiva físicamente.

Estos nos brindan información importante con respecto al programa para poder entender mejor las causas directas de porque el programa no está obteniendo el resultado esperado.

Directora del centro deportivo



Ana María Soto Gil

Profesional en: Licenciatura en deporte y actividad física de la Universidad del valle.

Coordinadora línea de proyectos y coordinadora del programas

anamarsoto@javerianacali.edu.co

Cordinadore del programa "Cuerpo Con Sentido"



Martha Cecilia Gomez

Profesional en: Licenciatura en deporte y actividad física coordinadora del programa "Cuerpo Con Sentido"

marthac@javerianacali.edu.co

Objetivos del centro deportivo

- Generar un ambiente de aprendizaje de las disciplinas deportivas, corporales y de ejercicio físico
- Promover hábitos saludables que mejoren la calidad de vida.
- Propiciar espacios de integración y convivencia que generen cohesión al interior de los grupos.
- Promover actitudes y comportamientos respetuosos entre las personas

Líneas de trabajo son:



Línea Corporalidad y Movimiento:

Donde se generan prácticas de actividad física y conciencia corporal de forma variada y permanente, enfocándonos en la promoción del autocuidado y el bienestar la Comunidad Educativa Javeriana.



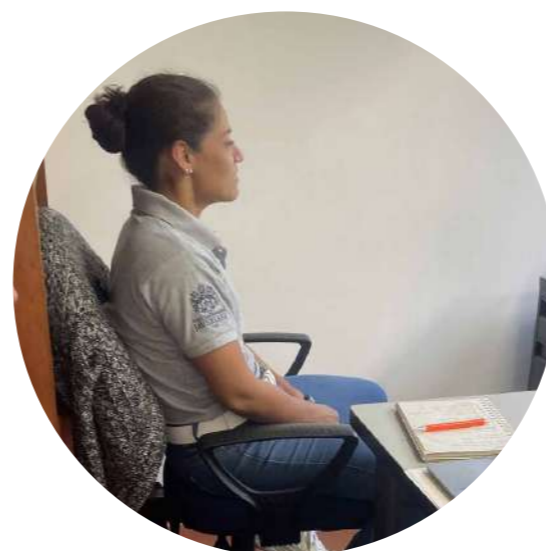
Línea Desarrollo Deportivo:

Donde se incentiva a realizar prácticas deportivas para la formación integral de la comunidad javeriana, fomentando valores, habilidades sociales y hábitos de vida saludables, que favorecen el desarrollo de la cultura ciudadana, el bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida de los y las participantes.



Línea Estilos de Vida Saludable:

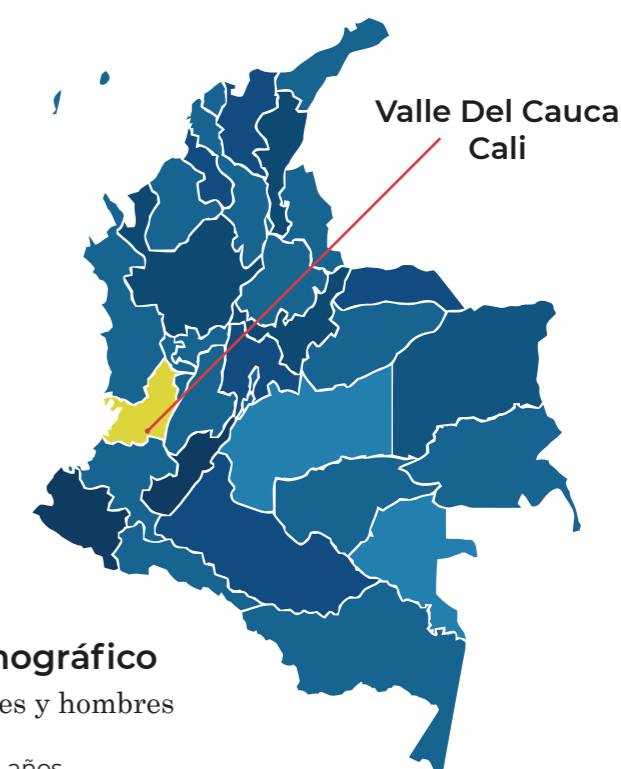
Donde se llevan a cabo proyectos, actividades y eventos que contribuyen al bienestar de la comunidad javeriana, promoviendo estilos de vida que aporten a la calidad de vida de las persona



Usuarios:

El personal administrativo de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali que no realiza ejercicio y lleva un estilo de vida sedentario o inactivo: Por lo general están mucho tiempo sentados o acostados en su tiempo libre, frente a equipos electrónicos como: computadoras, tablets, celulares, viendo la televisión o jugando videojuegos, entre otros.

Geográfica



Demográfico

Mujeres y hombres

24^{años} - 64

Vinculado como colaboradores

Socioeconómico

Mujeres y hombres

Estrato
3 - 6

Realicen
-2 día a la semana

Actividad física

Marco conceptual

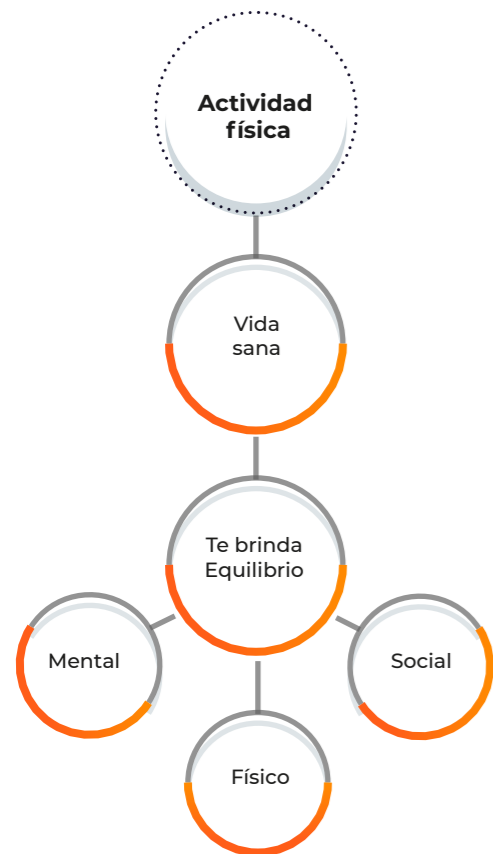
Actividad física:

La OMS considera la Actividad Física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (Ros, 2007). En este concepto no estamos muy de acuerdo con la acepción de considerar actividad física la realizada en el trabajo, ya que no mantendría algunos de los parámetros establecidos sobre la actividad física (Ros, Ros, J. A.).

La actividad física es un concepto que ha tenido auge en los últimos tiempos y se ha relacionado a su vez con una vida saludable. Al referirse al sedentarismo, el enfoque va directamente no sólo a la salud física sino que también afecta la salud mental en las personas a lo largo de su vida. Estas personas necesitan mantenerse activas para no perjudicar su salud más adelante.

Por lo tanto la importancia de mejorar los medios de comunicación visual del programa Cuerpo Con Sentido creado por la Universidad para mitigar el flagelo del sedentarismo y la inactividad física del personal administrativo de la PUJ, logrará una mayor visibilidad, motivando al personal a utilizar el programas que ofrece la universidad para mejorar su salud física y mental.

 World Health Organization
Según la OMS (2018)



Sedentarismo:

Se refiere a "las actividades que realiza una persona sentada mientras está despierta la cual genera un gasto energético mínimo", según Arocha (2019) en el artículo titulado "Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI". En este artículo el autor hace énfasis a que en las últimas décadas la falta de inactividad se ha convertido en la causa global del padecimiento de enfermedades crónicas y de muertes, ya que llevar una vida sedentaria causa un daño en las funciones vitales del ser humano. Se ha asociado el sedentarismo a enfermedades físicas y mentales que puede ser padecida por más de un tercio de la población a nivel mundial, sobre todo en los últimos años en donde las personas se han dejado absorber por la tecnología, poniendo en riesgo el bienestar integral del individuo.

El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La OMS define como sedentaria a una persona que realiza menos de 90 minutos de actividad física semanal. En 1994 la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud, y al mismo tiempo ha aumentado el problema de obesidad a nivel mundial como consecuencia del sedentarismo (ORGANIZATION, 2008). El sedentarismo puede estar asociado con enfermedades crónicas, pérdida de confianza y seguridad. Uno de los problemas de una vida sedentaria es la entrada en un círculo vicioso: cuanto menos actividad física haga una persona, más difícil le resultará volver a empezar y menos querrá hacerlo.

 World Health Organization



Sedentarismo:

Los efectos secundarios a la falta de ejercicio son: alteración en la presión arterial, pérdida de fuerza, agilidad y flexibilidad tanto en extremidades superiores como inferiores, aumenta la retención de líquidos, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, aumento de depresión y ansiedad, entre otros. Lo cual hace necesario darle importancia a promover el programa CCS que busca precisamente generar actividad física básica, para evitar complicaciones a largo plazo y prevenir enfermedades crónicas. Si bien las herramientas tecnológicas han permitido que se pueda trabajar desde casa, esto ha ocasionado un aumento en el sedentarismo. Sin tener en cuenta que entre más sedentario sean las personas mayor es el riesgo para su salud y la probabilidad de una muerte prematura.

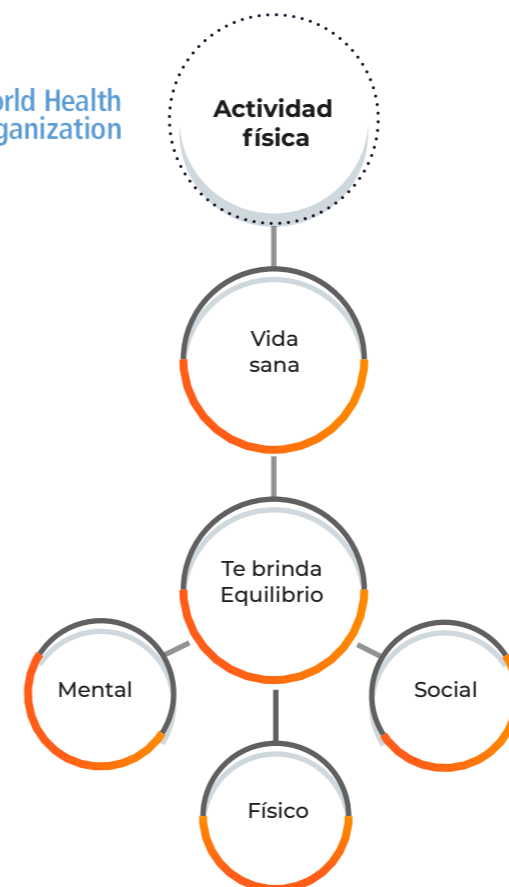
Es relevante mencionar el artículo elaborado por Branco (2016) titulado "El sedentarismo". Este es de vital importancia en el desarrollo de la investigación, puesto que en el mismo se hace referencia a diversos conceptos, que han dado estudios del campo de la salud y la educación física acerca de esta enfermedad causada por la inactividad física. La investigación enfatiza que el sedentarismo es una de las causas de problemas de salud pública e igualmente ha venido afectando el proceso de socialización, que es vital para el desarrollo integral del ser humano.



Salud y bienestar:

Estas dos dimensiones son de relevancia en la vida del ser humano, ya que les permite gozar de plenitud a nivel físico, emocional y psicológico. Según la OMS (2020) "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Salud y bienestar son dos términos que se encuentran relacionados ya que una buena salud promueve bienestar para el ser humano.

La salud se define como el estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones. Según Alessandro Seppilli en 1971, define la salud como "Una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, contundente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social".



Es importante recalcar que la nutrición es una de las bases, la cual logra un foco balanceado para evitar extremos, ya sea niveles de obesidad o la denominada desnutrición. Debe existir un equilibrio que preserve la salud de ser humano, especialmente con las brechas de acceso a los alimentos o el exceso de comidas rápidas que no tienen mucho aporte calórico. Todo esto de la mano del ejercicio, el cual es vital para mantener la salud no solo física sino mental y estados emocionales de las personas, logrando una congruencia con el trabajo, el estudio, la familia, y evitando así por ejemplo altos niveles de estrés dentro del entorno diario. Según el secretario general de las Naciones Unidas Antonio Gutiérrez, nos habla que proteger la salud física y mental no es solo un derecho, sino también un aumento en el componente económico ya que aumenta a su vez la productividad de las personas.

Medicina preventiva, seguridad y salud en el trabajo

La medicina preventiva se enfoca en la prevención y detección temprana de enfermedades, buscando prevenir el avance de la enfermedad, mientras que la seguridad y salud en el trabajo se entiende como la reducción o eliminación de factores de riesgo dentro de los espacios laborales. La salud ocupacional es una estrategia que se utiliza en la seguridad y salud en el trabajo y asegura la salud de los trabajadores, así como la fortaleza de la economía, por medio de una mejor productividad y motivación.

La seguridad y salud en el trabajo "Es el conjunto de actividades multidisciplinarias, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones promoviendo la adaptación del trabajo al hombre y del hombre a su trabajo" (Coppée, 1998). Aquí entran a jugar reglamentaciones por ley, donde se establecen actividades para mitigar los accidentes laborales, enfermedades laborales entre otras para disminuir el nivel de ausentismo.

La nación colombiana al igual que otros países ha desarrollado una serie de políticas encaminadas al bienestar del empleados, donde podemos centrarnos en el código del trabajo donde con la evolución de la industria se implementaron de manera obligatoria la salud y seguridad en el trabajo en las empresas, para mitigar cualquier tipo de situaciones que pueda terminar en accidente, afectando la integridad de las personas, de igual manera se vuelve una serie de estándares para evitar que las organizaciones abusen o exploten a las personas en los ambiente de trabajo.



Como principal aspecto a destacar, es el hecho de que la salud y seguridad contribuyen a la generación de compromiso por parte de los empleados, además de ser un foco de bienestar que se traduce en motivación para el desarrollo de diferentes actividades en el trabajo. Imaginémonos un ambiente laboral donde las personas se sientan inseguras. Básicamente no existirá una productividad, además de que no se crearía una cultura sólida en la organización, debido a la falta de atención en las personas las cuales hacen que sientan que en el trabajo no se preocupan por ellos, de esta manera se deben establecer planes para mantener el bienestar integral de todos.

Otro de los puntos importantes de estos procesos es crear un clima laboral adecuado para los empleados, pues bien sabemos la salud y seguridad no solo hacen énfasis en la parte física de las personas, sino también en su desarrollo emocional, además de crear planes de prevención que eviten cualquier tipo de accidente o riesgo que pueda existir. Todo esto permitirá hacer evaluaciones de la organización para implementar nuevos sistemas que mejoren la efectividad en los puestos de trabajo.

Marco Metodológico

Tipo de investigación

Descriptiva y cualitativa: Se debe identificar las características del público objetivo para determinar las razones por las cuales los colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana no hacen uso del programa CCS

Enfoque de la investigación

Se requiere una investigación de enfoque cualitativo, ya que se recopilaron datos cualitativos de la comunidad de colaboradores de la PUJC. Es necesario recolectar datos en pro de identificar el pensamiento y el comportamiento de colaboradores en relación a la actividad física y poder identificar cuáles son las razones por las cuales no hacen uso de los programas que la universidad dispone para incentivarlos a salir del modelo de vida inactivo.

Metodología de investigación.

Se tomó como referencia la metodología Design Thinking de Tim Brown por la practicidad que lo caracteriza. Por ser una metodología o proceso que permite facilitar la solución de problemas de un diseño en específico, desarrollando productos y servicios de todo tipo, teniendo en cuenta siempre al ser humano como el centro de atención dentro de la investigación. Es por esto que muchas veces también se conoce como: Human-Centered Design, que significa en español Diseño Centrado en lo Humano.



En esta primera fase de la metodología se busca empatizar con el usuario, donde se busca conocer más las necesidades de esos usuarios potenciales, para poder identificar si los colaboradores hacen uso del programa y si reconocen la importancia que tiene un modelo de vida físicamente activo.

Se plantean todas las inquietudes con respecto a la temática, intentando recaudar la mayor cantidad de información posible para lograr direccionar de manera concreta el desarrollo de una posible solución a la baja actividad física en colaboradores del área administrativa de la PUJC.

Se realiza la investigación por medio de la herramienta de entrevistas teniendo en cuenta los usuarios extremos. Cabe resaltar que la obtención de datos se realiza de manera cualitativa para conocer de manera más personal la situación que se investiga.

Se analizan los datos, buscando que estos sean direccionados al objetivo general; motivar a los colaboradores de la PUJ Cali a realizar actividad física durante su rutina diaria. Tomando en cuenta dos posturas; colaboradores que realizan actividad física como rutina diaria y los que no lo hacen.

Lluvia de ideas sobre cómo se llevaría a cabo la estrategia de comunicación visual para potenciar el programa CCS que tiene la PUJC para incentivar a sus colaboradores a realizar actividad física, empezando precisamente por el tipo de campaña que se implementará, teniendo en cuenta la pertinencia con el objetivo general del proyecto

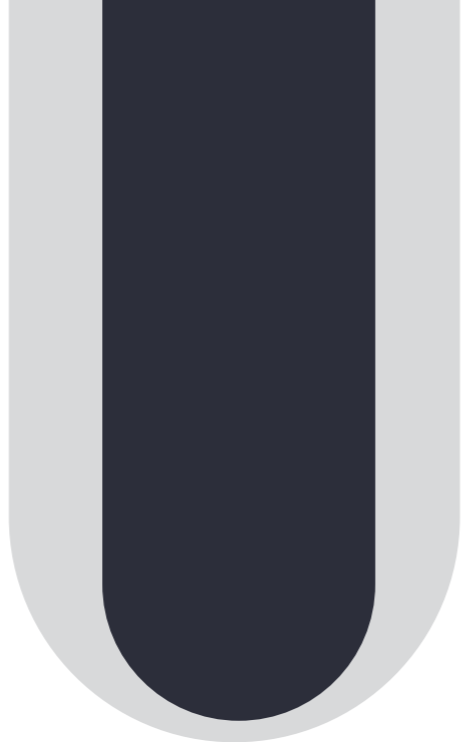
Empatizar

Definir

Recopilación de datos

Análisis de datos

Idear



Bocetación, pretendiendo identificar elementos gráficos necesarios, teniendo en cuenta que dinámica se utilizará para desempeñar una estrategia de divulgación pertinente para dar a conocer estas actividades que dispone la universidad para sus colaboradores.

En este punto de la fase, se procede a realizar todas las piezas gráficas necesarias y la estructura de la campaña y la estrategia a implementar basada en el desing service, buscando una mejora del servicio centrado en el usuario

Se preparan y organizan todas las piezas gráficas y elementos necesarios para lograr más alcance con el programa CCS, utilizando una estrategia basada en el design service.

Se realizó la prueba piloto de las piezas desarrolladas y las posibles mejoras que se identificaron en pro del programa.

Se realizan ajustes como gráficos de la campaña, se identifica qué elementos de la campaña no aportan en la estrategia desarrollada y se identifican modificaciones a realizar.

Cambios pertinentes, contundencia en la comunicación visual y estrategia de servicio.

Materiales

Diseño

Prototipado

Probar

Cambios

Solución

Benchmarking no sectorial.

Se tuvieron en cuenta cuatro criterios para evaluar (estrategia, innovación).

Fitness24Seven:

Fitness24Seven: Su Propuesta de valor se basa en ofrecerle un servicio 24 horas a sus usuarios, lo que les permite adaptarse a las difíciles jornadas laborales, tiene varias ubicaciones dentro de las distintas ciudades en las cuales tiene varias sedes; ya que está comprobado que entre más cerca quede el gimnasio de la casa o el trabajo, aumenta las posibilidades de que las personas puedan sentirse más motivados a hacer uso de su membresía 24seven. “Las personas indican que hay mucha gente que quiere entrenar pero piensa que no tienen tiempo porque una vez acaban sus largas jornadas, por lo general los gimnasios ya no prestan servicios o están a punto de cerrar, por otro lado vemos que los altos costos de los gimnasios hacen que las personas piensen en su economía antes que su salud, teniendo en cuenta que la clase media está creciendo mucho en Colombia”, dijo Christ Ask, fundador y CEO de Fitness24Seven.



Ro54D:

Ro54D es un programa de acondicionamiento físico online que surgió durante la pandemia, con el fin de lograr activación física durante este periodo de tiempo donde las personas pasaban todo el día encerradas en casa, sin generar ni una sola actividad física. Este sistema está basado en los cuatro pilares de entrenamiento más importantes para lograr una vida balanceada basándose en nutrición, recuperación y comunidad. El programa consta de una semana de preparación (semana cero) y nueve de entrenamiento y nutrición. Buscan cambiar la vida de las personas con base en un plan de 54 días, un plan completo para lograr tener la disciplina necesaria y alcanzar tus metas.

¿Estamos corriendo hoy?

La campaña ha sido creada por la oficina de Portland de Wieden+Kennedy, una de las sedes principales de la marca deportiva Nike. La pieza principal de este trabajo aparece un texto blanco sobre fondo negro y la voz de una locutora, la campaña centra su foco en las redes sociales, lugares virtuales en los que pasamos horas viendo fotografías, leyendo discursos políticos o decidiendo qué imagen subir. La marca deportiva lanzó la pregunta "¿Estamos corriendo hoy?". Con esta campaña, Nike quería concientizar a las personas sobre la importancia de incluir la actividad física en nuestra rutina diaria.



Muévete a tu manera

"Muévete a tu manera" es una campaña de actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos que promueve las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses. Surge luego de ver todas las afecciones que ocurren al tener una vida sedentaria, teniendo en cuenta que según la FDA los problemas de salud de estados unidos provienen de un modelo de vida sedentario y una mala alimentación.



Elige Actividad Física. Evita el sedentarismo. Tú ganas:

El Gobierno Vasco creó la campaña "Elige Actividad Física. Evita el sedentarismo. Tú ganas"

es un plan de salud que surgió en 2013 y duró hasta el 2020. El Plan pretendía mejorar la salud de los ciudadanos, esta iniciativa surgió luego de la última Encuesta de Salud en la que el 20,2% de los hombres y el 26,9% de las mujeres se consideraron inactivas en su vida diaria. Dentro de los propósitos de esta campaña se pretendía sensibilizar y capacitar a las personas sobre la importancia de tener una vida activa físicamente. Con la palabra "Tú ganas" se buscó sensibilizar a la población en general de los distintos beneficios que la actividad física aporta a la salud física y mental. El consejero de salud del gobierno Vasco, afirma que "la actividad física desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades y un impacto positivo en la salud de las personas que llega a reflejarse en apartados como la economía, la educación o el empleo - Jon Darpón

Criterios de selección	1	2	3	4	Total
	Impacto Social	Innovación	Alcance	Estrategia	
	5	10	5	3	23/25
	8	5	2	10	25/25
	10	5	2	2	19/25
	4	6	10	5	25/25
	2	5	10	2	19/25

Matriz de Análisis

Benchmarking sectorial.

Se tuvieron en cuenta cuatro criterios para evaluar (estrategia, innovación).

Programa Actividades ICESI

La universidad ICESI tiene un programa de las diferentes actividades físicas que se pueden hacer dentro del medio universitario. Las tienen publicadas en la página web de la universidad en formato de una agenda de actividades, con programa de actividad física y salud mental. Está encaminado al mejoramiento físico y mental de la comunidad, fortalecimiento y responsabilizando el cuidado personal. Por lo que se pudo percibir, es un formato muy plano y se nota carencia en el diseño de la pieza, es una tabla de excel donde se puede encontrar los horarios de las actividades.



Actividades Universidad Libre

La universidad libre por su parte tiene "La semana de la salud y el deporte" es un evento que se hace cada año, se realizan actividades de concientización referente al cuidado de la salud, talleres, charlas, conferencias, entre otras actividades. También se aprovechan el espacio para realizar torneos inter carreras, Al igual que en la mayoría de las universidades, actualmente se está realizando una actividad relacionada con la práctica de una modalidad de entrenamiento funcional, el cual permite un desarrollo integral y de igual forma cuida la salud mental del plantel y estudiantes.



Herramientas

Entrevista a la coordinadora del programa cuerpo con sentido Y posibles usuarios que no hacen uso del programa, para así poder conocer las razones por las que no la usan.

Se le realizó una entrevista a la coordinadora del programa Cuerpo Con sentido, Martha Cecilia Gomez. Con el fin de conocer más acerca del programa y la participación de los colaboradores en el mismo, para poder evaluar la efectividad del mismo y buscar alternativas para lograr un mayor impacto del programa sobre los colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana para incentivarlos a realizar actividad física.

También se realizaron 30 entrevistas a los colaboradores a los cuales va enfocado el programa cuerpo consentido para obtener datos de manera cualitativa y poder conocer el por qué los colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana no utilizan el programa diseñado para incentivar la actividad física y poder identificar qué tanto conocimiento tienen acerca de los beneficios que tiene realizar actividad física.



Estructura

Estructura Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?
2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?
3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido??
4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?
5. ¿Conoces el programa “Cuerpo con sentido” que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?
6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?
- 7.¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?
8. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?
9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?
10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

Estructura Entrevista a la Coordinadora de Cuerpo Con Sentido

1. ¿Cuándo inició el programa Cuerpo con sentido?
2. ¿Por qué comenzó el programa ?
3. ¿El programa ha cumplido con las expectativas para el cual fue creado?
4. ¿Cuántas personas asisten al programa cuerpo con sentido actualmente ?
5. ¿Para cuántas personas está diseñado el programa cuerpo con sentido?
6. ¿Cómo se difunde la información de cuerpo con sentido para invitar a los colaboradores a participar ?
- 7.¿Cómo se inscriben las personas al programa?
8. ¿El programa Cuerpo Con Sentido realiza campañas de motivación para incentivar a los colaboradores a participar del programa ?

Herramientas

Observación de campo:

Durante este proceso se pudo evidenciar que el número de personas que participaron del programa fue muy reducido, ya que solo 7 personas participaron de la jornada del medio día, la cual no tiene un aforo significativo con relación al número de inscripciones que tiene el programa.

Se le preguntó directamente a los participantes el por qué no asistían al programa y se recibió como respuesta :

“ Los horarios no permiten que todos puedan asistir, muchas personas deben cumplir con alguna tarea asignada por un jefe y otros prefieren utilizarla como un momento de descanso ”.

A diferencia de la jornada de la tarde, la cual inició hace 2 meses, se pudo evidenciar que tuvo más aforo, contando con 14 personas. Esto fue debido a que al departamento de “Recursos físicos” se les facilitaba más el hecho de ir en compañía de sus compañeros de trabajo y esto les generaba más motivación y determinación para asistir al programa.

Nota:

Ha disminuido aproximadamente un **70%** en los **últimos 4 años** los participantes del programa.



Insights

Entrevistas

Entrevista Cordinadora

- La universidad tiene el programa cuerpo consentido con el fin de “promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad javeriana”.
- El programa no ha tenido la acogida que se esperaba por parte del centro deportivo.
- El número de personas que hacen uso del programa es muy bajo, el programa está siendo desaprovechado.
- La estrategia voz a voz no ha tenido el alcance esperado debido a limitaciones de recursos.
- Se evidencia que no hay campaña de motivación por parte del centro deportivo para incentivar el uso del programa Cuerpo Con Sentido.
- Se evidencia que no hay una constancia en la difusión de la información por parte del centro deportivo

Entrevista a 30 Colaboradores del Edificio

Administrativo Pontificia Universidad Javeriana Cali

- No se evidencia conocimiento de campañas motivacionales hacia los colaboradores por parte de la universidad javeriana, “requiere de mas publicidad, mas constancia”
- El más de la mitad de los entrevistados no realiza actividad física. La totalidad de los entrevistados reconoce que realizar actividad física trae beneficios.
- Hay más tendencia por parte de los hombres a realizar actividad física que de las mujeres. a pesar de que son conscientes que la actividad física les produce Satisfacción, Apariencia física, mejorar el estado físico, es un medio para desestresarse, relajarse, para tener mejor rendimiento y para disminuir de peso .
- En su totalidad no se han sentido motivados por la universidad para realizar actividad física.
- Más de la mitad de los encuestados ha participado en algún momento de las actividades de la universidad para realizar actividad física.
- La mayoría de los entrevistados no conocen campañas de la universidad para realizar actividad física mientras que solo 1 persona manifestó “ha escuchado algo al respecto”.
- El total de los entrevistados no se siente motivado por la universidad para desarrollar actividad física.
- La totalidad de los encuestados dicen sufrir de ansiedad y estrés.
- Los medios que más utilizan para recibir información es correo electrónico, instagram y whatsapp institucional.
- La mitad nunca ha participado en ninguna de las actividades que proporciona la universidad para incentivar la actividad física.

Conclusiones Finales

- Se evidencia que el número de personas que hacen uso del programa es muy bajo.
- Los medios de comunicación utilizados por el centro de bienestar como : el correo electrónico y la página web, no están teniendo el alcance esperado
- No se evidencia conocimiento de campañas motivacionales hacia los colaboradores por parte de la Universidad Javeriana, "requiere de más publicidad y más constancia"
- Los colaboradores siendo conscientes de los beneficios obtenidos por la actividad física, no realizan actividad física con frecuencia.
- Se evidenció la necesidad de mejorar el sistema de comunicación de los programas que brinda la universidad para incentivar la actividad física.
- Se necesita incentivar la motivación para realizar actividad física por parte de la universidad y así, poder mejorar el bienestar integral de sus trabajadores.
- Para promover los programas y lograr motivar a los colaboradores se necesita utilizar los medios de comunicación como: Redes sociales, Whatsapp, correo electrónico y piezas gráficas impresas.

CUERPO CON SENTIDO

COLABORADORES

📍 Casa Loyola

📅 Lunes, Miércoles y Viernes

🕒 12:00 m. - 1:00 p.m.

SOY JAVERIANO
SOY DEPORTIVO

Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Requerimientos de Diseño

Necesidades	Requerimiento	Tipo	D/O	Descripción
Usar canales alternativos a los que ya se han usado	Utilizar medios de comunicación que sean utilizados por colaboradores	E.C	Obligatorio	Creación de landing page: - Descripción del programa - Video de invitación - Inscripción a los servicios - Reservas de pausas activas - Videos testimoniales
Implementar una estrategia motivacional	Motivar a los empleados a realizar actividad física y ayudar a mejorar su salud.	E.C	Obligatorio	Implementar una estrategia por medio de profesionales del deporte, para generar pausas activas y actividades cortas a los colaboradores
Crear soluciones para que las personas puedan realizarlo en otros horarios	Utilizar las actividades dispuestas por la universidad como videos instructivos	F.O	Obligatorio	Utilizar los videos que tiene la universidad como alternativa para que los colaboradores puedan utilizarlos cuando no puedan asistir a clase.
Incentivar a los colaboradores hacer uso del programa Cuerpo Con Sentido	Incentivar a los colaboradores por medio de premios de su interés	T.P	Obligatorio	Los participantes podrán ir acumulando puntos a través de su asistencia donde podrán participar por unos audífonos inalámbricos..
Rediseñar el material que la universidad utiliza para comunicar el programa	Utilizar el material que la universidad ya tenga y potenciar su comunicación	T.P	Obligatorio	Complementar contenido con piezas para Instagram, mailing y Whatsapp que sean de carácter motivacional e inviten a los colaboradores a participar del programa CCS.
Generar un hábito de actividad física en los colaboradores	Utilizar medios de comunicación diferentes para crear una comunidad con sentido	E.C	Deseo	Reactivar un grupo de Whatsapp por el cual se difunda la información del programa y se fomente la interacción de los participantes para poder ir logrando una apropiación de los colaboradores al programa y que pueda llevar a construir una comunidad.

Conceptualización de la estrategia

Actividad física:

Teniendo en cuenta que los colaboradores no van al centro deportivo a conocer el programa, se decidió llevar el programa a las oficinas.

Es importante generar una estrategia partiendo desde el diseño, desde una modalidad lúdica, bien conocida como el concepto de gamificación.



Gamificación

Esta es una técnica de aprendizaje que lleva la modalidad de juegos al ámbito educativo-profesional con el fin de conseguir mejores resultados, ya sea para absorber mejor algunos conocimientos, mejorar alguna habilidad o bien recompensar acciones concretas, entre otros objetivos.

Este tipo de aprendizaje se vuelve importante debido a su metodología de formación, teniendo en cuenta su carácter lúdico, que facilita el aprendizaje de forma divertida, generando una experiencia positiva con el usuario. Este modelo de juego funciona realmente debido a que consigue motivar a los colaboradores, desarrollando un mayor compromiso en las personas, e incentivando su ánimo de superación. Se utilizan una serie de técnicas mecánicas y dinámicas extrapoladas de los juegos. Se trata de la aplicación de las técnicas del juego (analógico, videojuego, rol, etc.) a entornos no lúdicos. (Adaptado de Werbach, k.,2014)

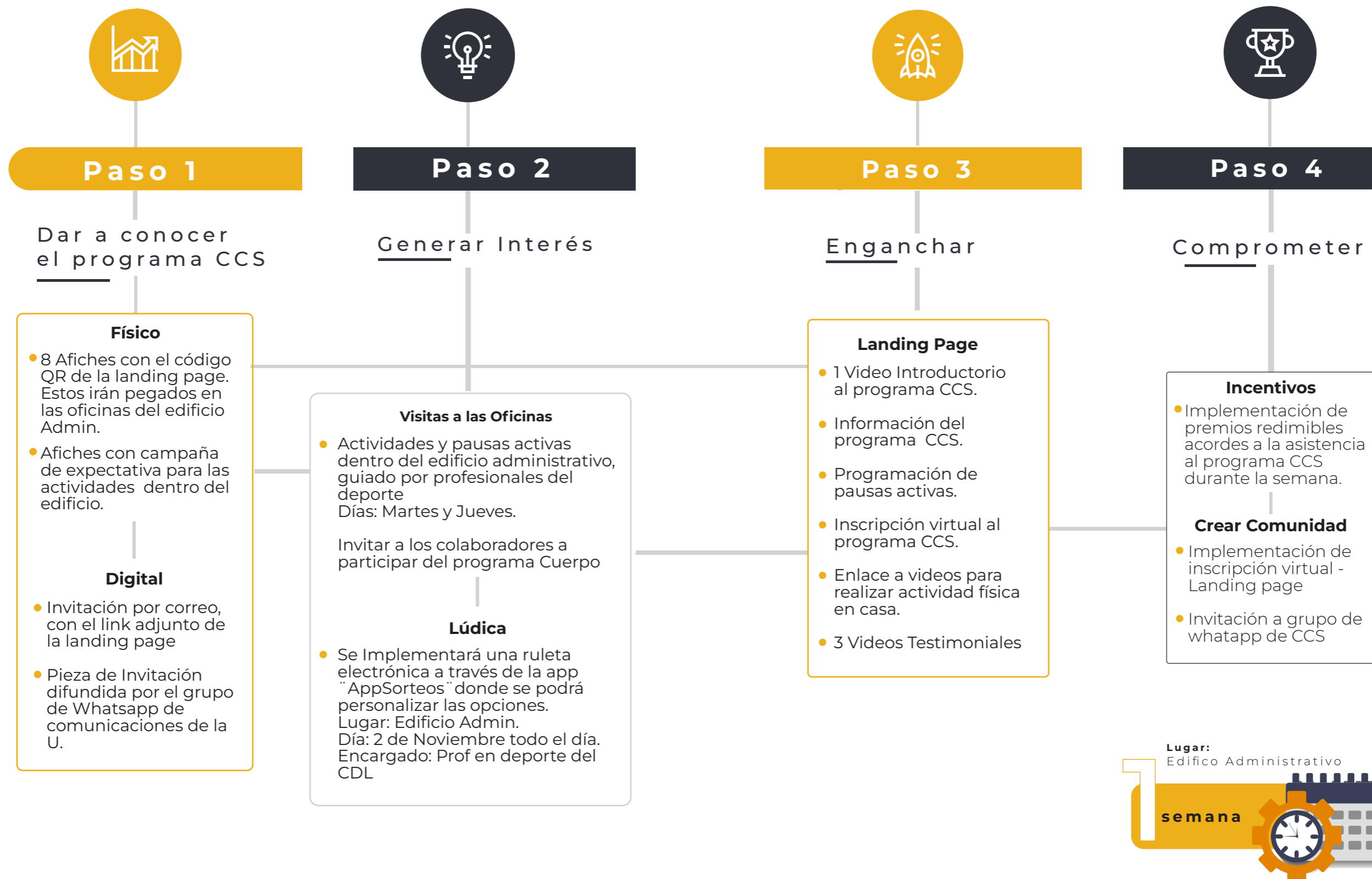


Lúdica

Ernesto Yturalde Tagle, investigador, conferencista y facilitador precursor de procesos de aprendizajes significativos utilizando la metodología del aprendizaje experiencial. La palabra lúdica nace del latín "Ludus", lo que significa Lúdica/co; dicese de lo perteneciente o relativo al juego. El juego es lúdico, pero no todo lo lúdico es juego.

Por otro lado. Carlos Alberto Jiménez V. autor latinoamericano, reconocido por su conocimiento en cuanto a la metodología de la lúdica, describe la lúdica: "Como experiencia cultural, es una dimensión transversal que atraviesa toda la vida, no son prácticas, no son actividades, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda, sino que es un proceso inherente al desarrollo humano en toda su dimensionalidad psíquica, social, cultural y biológica".

Se busca poder dar a conocer el programa por medio de estas metodologías, teniendo en cuenta que es la forma más conveniente para generar un impacto positivo en el bienestar integral de los colaboradores y a su vez lograr dar a conocer el programa al edificio administrativo por medio de actividades.



Brief

Objetivos de la estrategia:

Dar a conocer el programa Cuerpo Con Sentido llevando actividades al edificio administrativo.

Concepto creativo:

Realizar actividad física y hacer pausas activas, ayuda al mejoramiento del bienestar integral y a mantener a los colaboradores activos, a través de la metodología de gamificación apoyada con la lúdica.

Target:

Colaboradores entre 24 - 64 años, Inactivos físicamente por estar sentados durante largas jornadas laborales.
a través de la metodología de gamificación apoyada con la lúdica.

Informal, cautivante, emotivo, energético.

Copys

“¿Quieres salir de la rutina?” “¿Quieres mejorar tu salud?” “¿Conoces el programa Cuerpo Con Sentido?” “¿Quieres un cambio y no sabes cómo hacerlo?”

EXPERIMENTACIÓN

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicialmente se realizaron bocetos y lluvia de ideas sobre el abordaje de la propuesta estratégica de comunicación. Esta es la subfase de experimentación que hace parte de la fase creativa. Consiste en plantear y determinar la estrategia de comunicación visual para la campaña experiencial.

Es necesario comunicar conceptos como: energético, entretenido, emocionante. Aspectos positivos de la actividad física como; pasión, determinación y decisión por medio del uso de la psicología del color, basándonos en los lineamientos gráficos de la universidad, teniendo en cuenta que es un programa desarrollado por la misma.

La campaña esta estructurada en cuatro pasos. A continuación se describen cada una de ellas, junto con las piezas gráficas que la acompañan.

Paso de reconocimiento

Se identificó cuántas personas habían exactamente en el edificio. Luego se procedió a ver cuántas áreas hay en el edificio y cuántos pisos tiene.

Son: 3 pisos, 2 alas, 8 áreas y 118 colaboradores

Por último se identifica cuáles son los puntos de mayor exposición visual para pegar los carteles de la campaña de expectativa.

(Entradas de cada piso, las escaleras, el ascensor y directamente en cada departamento).



Paso 1

Dar a conocer el programa

Por medio de las encuestas pudimos percibir que los medios que más utilizan los colaboradores para recibir información de la universidad son: Grupo de Whatsapp manejado por comunicaciones internas de la universidad; correo institucional y carteles impresos. Por este motivo se decidió desarrollar estas piezas para poder hacer una campaña de expectativa y así los colaboradores pudieran tener conocimiento del programa CCS en el edificio administrativo. Por otro lado se realizaron piezas con múltiples mensajes y se pegaron en las oficinas donde direccionaría a una landing page que tendría toda la información del programa.



Paso 1

Físico

6 Afiches con el código QR de la landing page.

2 Afiches con campaña de expectativa de las actividades a realizar

Digital

Campaña de expectativa por correo, con el link adjunto de la landing page

Campaña de expectativa difundida por Whatsapp de comunicaciones de la universidad.

Paso 2

Generar Interés

Se harían visitas al edificio administrativo donde se realizarían pausas activas dirigidas por un profesional Licenciado en Edu. Física y deporte. Se implementaría al final de las pausas activas el uso de una ruleta electrónica, la cual tiene como finalidad poner a los colaboradores del edificio a hacer actividad física a cambio de una boleta. Esta boleta tendría como fin permitirle participar en una rifa de unos audifonos inalámbricos. Las casillas de la ruleta son personalizables las cuales permiten hacer modificaciones en dicho caso fuera necesario.

Nota:

Cuando se finalizan las pausas activas, se pasa la hoja de asistencias para poder tener un balance de la participación y donde las personas podrán marcar su experiencia, para así poder llevar un registro y saber el impacto de la actividad.

Se planifican las pausas activas dividiendo el edificio por alas; ala derecha y ala izquierda. Teniendo en cuenta que son 3 pisos, se realizaron 6 pausas activas de 10 minutos c/u. Se realiza de manera grupal para motivar e integrar las distintas áreas que trabajan en el edificio donde se aprovecha para Invitar a los colaboradores a participar del programa Cuerpo Con Sentido

Andrés Mauricio Zules

Licenciado en Edu. Física y deporte de la universidad del valle. Profesor encargado de dirigir las clases del programa Cuerpo Con Sentido, centro deportivo Loyola actualmente.



Visitas a las Oficinas

- Actividades y pausas activas dentro del edificio administrativo, guiado por profesionales del deporte - Martes y Jueves.
- Invitar a los colaboradores a participar del programa Cuerpo Con Sentido

Actividades Edificio Administrativo

- Se Implementará una ruleta electrónica a través de la app "AppSorteos" donde se podrá personalizar las opciones.
Lugar: Edificio Admin.
Día: 2 de Noviembre todo el día.
Encargado: Prof en deporte del CDL

Casillas: Realizar 10 sentadillas, subir hasta el último piso del edificio administrativo, realizar 10 jumping jacks, ir hasta la tienda Javeriana, boleto para participar por el premio o la casilla "sigue participando".



Paso 3

Enganchar

Se desarrolla una landing page con la información del programa. Esta estaría conectada a Google analytics para poder obtener las inscripciones, medir el alcance y las visitas a la página.



- Landing Page**
- 1 Video Introductorio al programa CCS.
 - Información del programa CCS.
 - Programación de pausas activas.
 - Enlace a videos para realizar actividad física en casa.
 - Inscripción virtual al programa CCS.
 - 3 Videos Testimoniales

Te invitamos a conocer el programa



Escanea el código



Paso 4

Comprometer

Se empieza a promover información deportiva, tips, información nutricional, consejos de salud mental, etc. por medio del grupo de whatsapp de Cuerpo Con Sentido a las personas inscritas al programa, con el fin de crear comunidad. Se implementarían premios redimibles acordes a la asistencia al programa CCS durante la semana y se pondrá una Inscripción virtual en la Landing page para poder comprometer a los colaboradores a vincularse al programa. Se desarrolla una landing page con la información del programa. Esta estaría conectada a Google analytics para poder obtener las inscripciones, medir el alcance y las visitas a la página.

Incentivo

Finalizando el semestre se tendría en cuenta la asistencia al programa y se le entregaría unos audífonos inalámbricos por su constancia a la persona que más haya asistido.

Nota

Por cuestiones de planeación, en esta última fase solo se desarrolló la inscripción virtual, las otras dos actividades quedarían como propuestas a implementar por parte del centro deportivo.

Incentivos

- La persona con más asistencias al programa.
- Ganador de la dinamica de la ruleta

Crear Comunidad

- Implementación de inscripción virtual - Landing page
- Invitación a grupo de Whatsapp de CCS
- Manual de aplicación de campaña



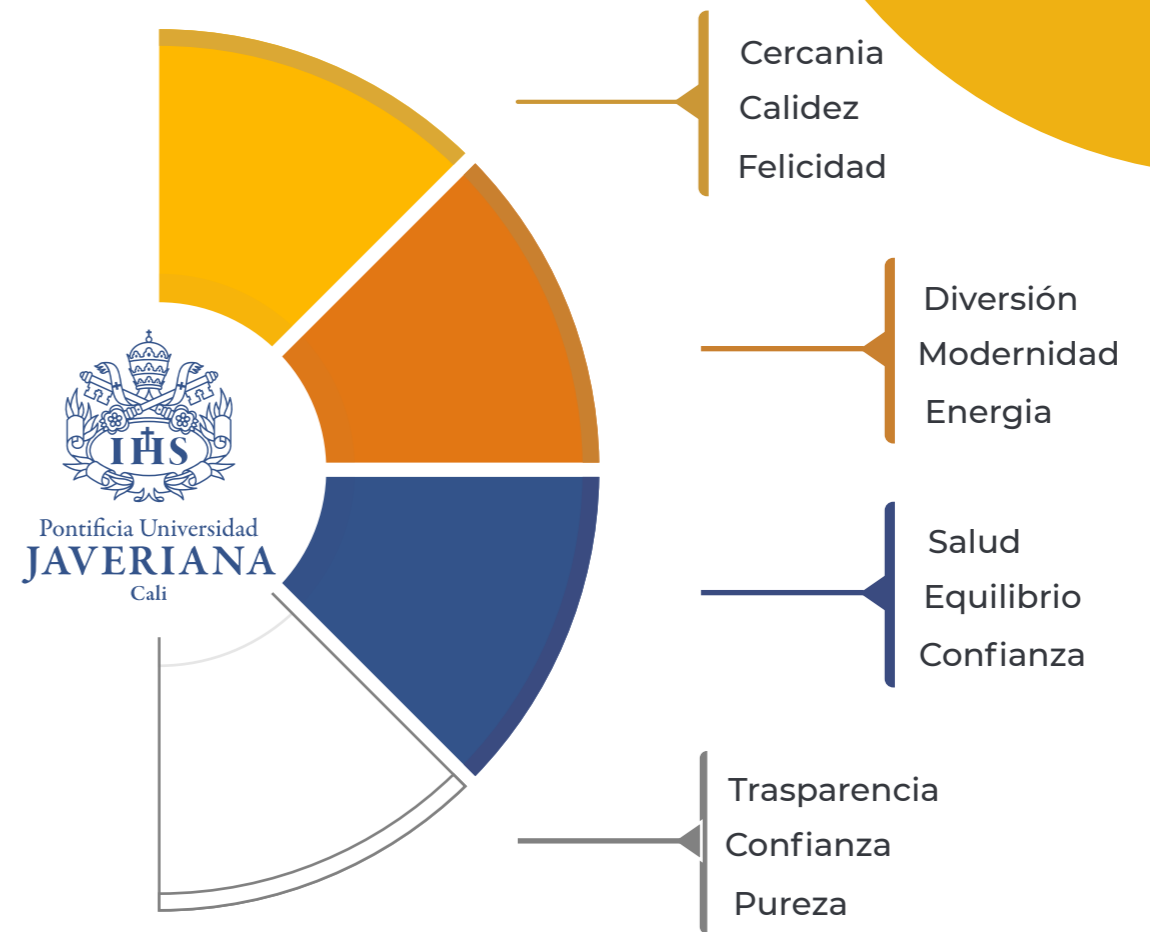
Justificación Gráfica

Comprometer

La gama de colores más adecuada para emplearse en la propuesta de comunicación visual, se escogió basada en una gama cromática de colores cálidos, monocromáticos entre sí, de acuerdo a las armonías del color. Estos colores se asocian con la actividad, el movimiento, la energía, el ánimo y la motivación.

En cuanto a la tipografía, se escoge Anton Fonts para los títulos y Antonio Fonts para los cuerpos de texto, ya que logra transmitir los conceptos de movimiento, actividad, dinamismo, entusiasmo, y sobre todo legibilidad, logrando reforzar el mensaje de comunicación en la propuesta gráfica y acoplándose a la gráfica convencional utilizada por la universidad. Con respecto a la línea gráfica, es pertinente decir que trasmite conceptos de energía, emoción y movimiento.

Se considera pertinente la implementación de fotografías de los colaboradores principiantes en la actividad física. El objetivo de esta actividad es hacerlo cuando los colaboradores se encuentren con su ropa de cotidianidad, precisamente con la intención de conectar directamente con el usuario y lograr que el público objetivo se sienta identificado. Por cuestiones de protección de datos se realizó en esta ocasión con fotografías obtenidas de bancos de imágenes de internet que son de carácter gratuito. Todas las piezas gráficas conceptualmente comunican intriga, dinamismo, determinación, diversión y euforia. En las fotografías se escogieron hombres y mujeres que tuvieran no solo rasgos latinos sino también el mismo rango de edad de las personas que laboran dentro del edificio.



Tipografía

Encabezados

Anton

Texto

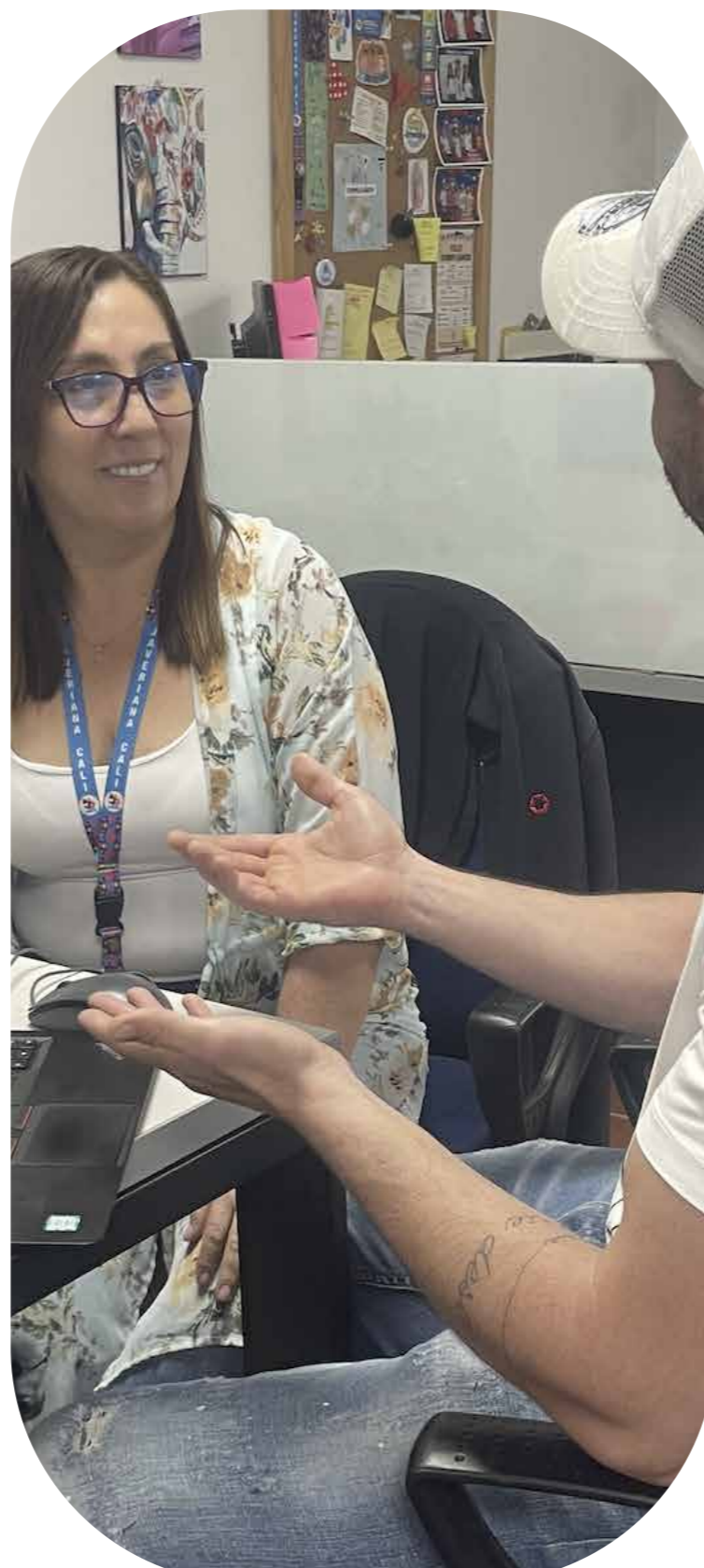
Antonio
Regular

Verificación:

Comprometer

A continuación se presenta estadísticamente los resultados de la prueba piloto realizada el día martes 13 de noviembre de 2022 en la U. Javeriana Cali. Esta prueba fue realizada a 118 personas, de las cuales solo 48 pudieron participar de las pausas activas, debido a reuniones que se cruzaban con los horarios dispuestos para la actividad de pausas activas. Es por esto que se considera necesario realizar el sistema de agendamiento virtual, para que las actividades no se crucen con sus reuniones.

Se asume que la estrategia cumple con el hecho de ser entretenida y de impacto positivo según los datos provenientes de la verificación. Por otro lado, las piezas gráficas adicionales cumplen con el objetivo de atraer público y captar su atención de manera efectiva. Teniendo en cuenta que la actividad recibe más atención y audiencia cuando se está ejecutando, es decir, cuando los participantes proceden a realizar la pausa activa y el uso de la ruleta.



Visitas a la página

78

Información de Google Analytics

Calificación de la actividad

Se obtuvo un **87% de calificación positiva** con respecto a las **pasuas activas**, la implementación de **la ruleta, las piezas y landing page**. **Obtenidas de la encuesta**



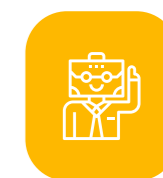
Participantes de la ruleta

Se entregaron **48 boletas de la rifa** por participar de la actividad de la ruleta electrónica.



Inscripciones al programa

Se realizaron **6 inscripciones vituales** por medio de la **landing page**.



Participantes Pausas activas

48 personas participaron de las pausas activas dentro del edificio administrativo.



Conclusiones Finales

Comprometer

Como se evidenció en las conclusiones de la verificación, la estrategia de comunicación cumple con sus objetivos propuestos. En cuanto al objetivo general del proyecto (el cual fue promover el bienestar integral de los colaboradores de áreas administrativas de la PUJC a través de una mejor visibilización del programa Cuerpo Con Sentido.) se puede decir que la actividad dinámica proporciona varios datos que aportan al cumplimiento de este objetivo, ya que inciden en el bienestar integral de los colaboradores en el hecho de motivarlos a realizar actividad física.

Por otra parte, las encuestas pueden ir cambiando constantemente en cuanto al direccionamiento de las preguntas para así poder lograr mejoras continuas en la campaña y mejorar el impacto de la actividad con el tiempo.

En cuanto a las pausas activas, se podría lograr un mayor impacto si se tuviera un sistema de agendamiento virtual de estas actividades para que no se crucen con otras actividades que pueda tener cada departamento.

Es favorable realizar la campaña de expectativa a inicios de cada semestre, pues se facilitará el segmentar el público objetivo potencial para iniciar el programa. Sería formidable el lograr conectar a los colaboradores con la actividad física desde el comienzo de su proceso laboral e incentivarlos a una vida más sana al adquirir el hábito de realizar actividad física aparte de sus obligaciones laborales. Esto puede llevar a un aumento en la productividad y una disminución en el riesgo de alguna posible enfermedad que resulten en un incremento en el ausentismo laboral.

Es pertinente afirmar que la estrategia se puede replicar posteriormente con otros programas buscando ampliar su impacto para alcanzar un mayor acercamiento con el usuario y generar recordación del mismo.

Conclusiones

- ✓ A través de la campaña **se logro una mayor visibilización del programa**
- ✓ Se logro un **48%** de inscripciones con respecto al número de participantes actualmente
- ✓ Se evidencia que **a partir del diseño se puede impactar el bienestar integral** de los colaboradores
- ✓ Se logró llevar el programa a más **50%** de la población del edificio.

Recomendaciones

- ✓ Tomando en cuenta el tamaño del espacio es importante **imprimir piezas más grandes**
- ✓ Se considera importante realizar el resto del sistema para agendar las pausas activas
- ✓ Se recomienda implementar nuevos horarios para fácil la asistencia del personal al programa

Bibliografía

Arias. (2016). Población. Recuperado en. <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0092660/cap03.pdf>

Arocha, I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI: Recuperado en. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543>

Braga. (2016). El sedentarismo. Recuperado en. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/mzhmbVGFt3y5HZgwMFXWt4F/?format=html&lang=es>

Bonilla y Rodríguez (2016): la observación y el diario de campo. recuperado en. <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%B3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>

Castañeda, C& Zagalas L. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. recuperado en. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194996>

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>

Definición de gamificación (Adaptado de Werbach, k.,2014). Recuperado de: <https://www.educativa.com/blog-articulos/gamificacion-el-aprendizaje-divertido/>
x

Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid. Pila Teleña (edición electrónica). Recuperado en. <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Gómez M & Sánchez, D (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. recuperado en. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243266>

Moreno J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado. recuperado en. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2018.v44n3/e881/es/>

Organización Panamericana de Salud (2018). La obesidad. Recuperado en. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

PERDOMO, W. A. (2014). IMPORTANCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL EN UNA ORGANIZACIÓN. Obtenido de UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA: <http://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/12671/1/Fernandez.pdf>
Coppée, G. H. (1998). LO Encyclopaedia of Occupational Health and Safety. michigan.

Sara Márquez, (1995). Sustento teórico de los beneficios de la actividad física Recuperado de <https://g-se.com/la-practica-de-actividad-fisica-y-su-relacion-con-el-rendimiento-academico-2210-sa-S5875359b5dd64>

2021 Unidad Editorial Revistas, S.L.U. Consecuencias de llevar una vida sedentaria <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/02/27/consecuencias-llevar-vida-sedentaria-161745.html>

CEDETES(2006)recuperadode <https://calibuenasnoticias.com/2019/03/29/estas-son-las-actividades-deportivas-gratuitas-que-cali-ofrece-a-los-jovenes/>

Publicaciones médicas puestas al día Páginas 236-239(Mayo- junio 2019) [https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-prevalencia-de-inactividad-fisica-en-S0716864019300410#:~:text=Entre%20las%20regiones%20del%20mundo,alto%20ingreso%20econ%C3%B3mico%20\(35.7%25\).](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-prevalencia-de-inactividad-fisica-en-S0716864019300410#:~:text=Entre%20las%20regiones%20del%20mundo,alto%20ingreso%20econ%C3%B3mico%20(35.7%25).)

ORGANIZATION, W. H. (2008). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Montreal: LL.
Ros, J. A. (Ros, J. A.). Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo. Murcia: Consejería de sanidad .

salud, M. d. (2021). Enfermedad laboral. Obtenido de Ministerio de salud : <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/RiesgosLaborales/Paginas/enfermedad-laboral.aspx#:~:text=%E2%80%9CEnfermedad%20laboral,ha%20visto%20obligado%20a%20trabajar.>



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

[VIGILADA MINEDUCACIÓN Res. 12250 de 2016]

Anexos

Entrevista a la Cordinadora de Cuerpo Con Sentido

1. ¿Cuándo inició el programa Cuerpo con sentido?

R// "Nosotros comenzamos el programa en el 2014 exactamente"

2. ¿Por qué comenzó el programa ?

R// "El programa comenzó con la necesidad de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad javeriana y prestarle un programa de acompañamientos a las personas en este proceso".

3. ¿El programa ha cumplido con las expectativas para el cual fue creado?

R// "Pues no ha tenido el aforo que quisiéramos, pero hay varios colaboradores que participan de este programa y todos los días intentamos trabajar para incentivar a más personas a participar del programa ayudándolos a mejorar su salud física y mental".

4. ¿Cuántas personas asisten al programa Cuerpo Con Sentido actualmente ?

R// "15 personas en la jornada del medio día. Actualmente abrimos un espacio los días lunes, miércoles y viernes de 5 a 6 de la tarde para los de Recursos Físicos y Ambientales, a esta tenemos un aforo de 13 personas".

4. ¿Cuántas personas asisten al programa Cuerpo Con Sentido actualmente ?

R// "15 personas en la jornada del medio día. Actualmente abrimos un espacio los días lunes, miércoles y viernes de 5 a 6 de la tarde para los de Recursos Físicos y Ambientales, a esta tenemos un aforo de 13 personas".

5. ¿Para cuántas personas está diseñado el programa Cuerpo Con Sentido?

R// "Está diseñada para que toda la comunidad javeriana pueda participar, tanto estudiantes como colaboradores. Pero específicamente nos enfocamos en los colaboradores que puedan tener sobrepeso, diabetes, enfermedades cardiacas o enfermedades que estén relacionadas a la falta de actividad física y un modelo de vida con malos hábitos alimenticios".



6. ¿Cómo se difunde la información de cuerpo con sentido para invitar a los colaboradores a participar ?

R// "Por lo general por medio del correo electrónico y la página web de la universidad".

7. ¿Cómo se inscriben las personas al programa?

R// "No se necesita inscripción, solo acercándose al centro deportivo LOYOLA y hablando con el profesor o acercándose a mi oficina para agendar una cita con el médico, el profesional en deportes, el psicólogo o nutricionista. Todo depende de la necesidad que tenga la persona".

8. ¿El programa Cuerpo Con Sentido realiza campañas de motivación para incentivar a los colaboradores a participar del programa ?

R// "De motivación como tal, no. Pero si se mandan las actividades por medio del correo, se invita a las personas a participar del programa por medio de piezas gráficas que diseñan los de comunicaciones, pero no son tan frecuentes".

Entrevista

Entrevista Colaboradores

Edificio Administrativo

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No".

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R// "No me gusta realizar actividad física".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R// "No obtenido beneficios por que no realizó ningún tipo de actividad física".

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// " "Siento que para mi realizar actividad física por más que para mi es una molestia personal realizarla, siento que podría ganar desde la psicología se puede ver beneficios mejoras en la cognición, mejoras en el aprendizaje, mejoras en los procesos de pensamiento y claramente en ciertas destrezas físicas y en ciertas mejoras para la salud integral".

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "Si en algún momento fui parte de un estudio que se realizó para los jóvenes universitarios, necesitaban estudiantes sedentarios y fui parte del grupo poblacional que se dispusieron a investigar, he visto algunas piezas relacionadas, pero más allá de eso no conozco la campaña".

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No he participado en ninguna actividad del medio universitario para incentivar a los colaboradores a realizar actividad física".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No, nunca he recibido información o me he sentido motivado por la universidad para realizar actividad física".

8. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Específicamente me he enterado de estas por medio de las redes sociales, en especial Instagram. Esta es la red social que más utilizo, por lo mismo suelo obtener información por este medio".

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico o por medio de la página de Instagram de que maneja la universidad. @soy.javerianacali".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "No está diagnóstica, pero en lo personal considero que sufro de algún tipo de grado de ansiedad y un grado alto de Burnout (Tipo de estrés relacionado con el estrés laboral, es un estado de agotamiento físico o emocional que implica una ausencia de la sensación de logro y pérdida de la identidad personal)".

Entrevista

1

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Si, trato de hacerlo a diario entre semana de lunes a viernes. En ocasiones no puedo 1 o 2 días durante la semana, por cuestiones laborales o por cansancio físico".

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R// "Realizar actividad física porque a nivel personal hay una satisfacción por el hecho de poder trabajar el cuerpo, también por el tema de conservar la salud y por tener una buena apariencia física y mejorar la estética lo que hace que uno empiece a cogerle cariño e incentivarse más a realizar actividad física".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R// " Poder disipar en ese tiempo mi mente, por cuestiones laborales y demás. Este tiempo hace que me disperse, que lo disfrute y poder sentir que la ropa te queda mejor con el pasar del tiempo".

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Siento que realizar actividad física te ayuda a desarrollarte de manera integral, ayuda afianzar la disciplina en cada aspecto de la vida de las personas, ayuda a mejorar el manejo de la ansiedad que produce el trabajo, el ámbito per-

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No la conozco en detalle, pero algo he escuchado al respecto".

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si he asistido a clases de funcional, participado en el equipo de futbol de la universidad y hace dos años empecé a incursionar en el mundo de la natación durante mi hora de almuerzo, es una actividad física la cual me ha gustado mucho y la disfruto, cuando no la hago siento que me hace falta, me siento incompleto durante el día cuando no puedo realizar natación en mi espacio de almuerzo".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No me he sentido motivado, lo que conozco ha sido porque acudo al CDL para saber que actividades hay y poder aprovecharlas".

8.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Básicamente por medio de los correos electrónicos, afiches o carteles que están ubicados en el CDL o que están pegados por la universidad".

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Si, tengo diabetes tipo 2 y tambien sufro de estrés y ansiedad que el trabajo produce, no solamente tengo un trabajo con la universidad, tengo dos. Pero no solamente es por la parte laboral, también influye mucho la vida personal y sentimental. Lo que hace que este tipo de espacios que dispone la universidad para realizar actividad física te permiten mitigar este tipo de sensación de estrés y ansiedad. Siento que el hecho de realizar actividad física te ayuda a sobrellevar estas situaciones diarias con mayor control e inteligencia emocional".

Entrevista

2

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Si, trato de hacerlo a diario entre semana de lunes a viernes. En ocasiones no puedo 1 o 2 días durante la semana, por cuestiones laborales o por cansancio físico".

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R// "Realizar actividad física porque a nivel personal hay una satisfacción por el hecho de poder trabajar el cuerpo, también por el tema de conservar la salud y por tener una buena apariencia física y mejorar la estética lo que hace que uno empiece a cogerle cariño e incentivarse más a realizar actividad física".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R// " Poder disipar en ese tiempo mi mente, por cuestiones laborales y demás. Este tiempo hace que me disperse, que lo disfrute y poder sentir que la ropa te queda mejor con el pasar del tiempo".

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Siento que realizar actividad física te ayuda a desarrollarte de manera integral, ayuda afianzar la disciplina en cada aspecto de la vida de las personas, ayuda a mejorar el manejo de la ansiedad que produce el trabajo, el ámbito per-

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No la conozco en detalle, pero algo he escuchado al respecto".

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si he asistido a clases de funcional, participado en el equipo de futbol de la universidad y hace dos años empecé a incursionar en el mundo de la natación durante mi hora de almuerzo, es una actividad física la cual me ha gustado mucho y la disfruto, cuando no la hago siento que me hace falta, me siento incompleto durante el día cuando no puedo realizar natación en mi espacio de almuerzo".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No me he sentido motivado, lo que conozco ha sido porque acudo al CDL para saber que actividades hay y poder aprovecharlas".

8.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Básicamente por medio de los correos electrónicos, afiches o carteles que están ubicados en el CDL o que están pegados por la universidad".

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Si, tengo diabetes tipo 2 y tambien sufro de estrés y ansiedad que el trabajo produce, no solamente tengo un trabajo con la universidad, tengo dos. Pero no solamente es por la parte laboral, también influye mucho la vida personal y sentimental. Lo que hace que este tipo de espacios que dispone la universidad para realizar actividad física te permiten mitigar este tipo de sensación de estrés y ansiedad. Siento que el hecho de realizar actividad física te ayuda a sobrellevar estas situaciones diarias con mayor control e inteligencia emocional".

Entrevista

3

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Hace un mes comencé a realizar actividad física en un gimnasio cerca a mi casa."

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R// "Realizar actividad física porque hoy en día se a vuelto una tendencia poder realizar actividad física, pero me toco parar por una molestia que empecé a sentir en la rodilla, estoy a la espera de cita con un especialista para evaluar de dónde proviene el dolor, por el momento frene la actividad física durante mi rutina diaria".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R// "Mejoras en resistencia y siento que mi rendimiento físico aumentó, no me canso tanto al realizar cualquier tipo de actividad".

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Los estiramientos y el hecho utilizar toda la musculatura le ayuda a uno a no estar tan cansado durante el día, ayuda a no sentirte tan cansado durante el desarrollo cotidiano".sonal y educativo".

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No la conozco".

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Nunca he participado en ninguna actividad presentada por el medio universitario para realizar actividad física".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No, considero que hace falta más publicidad para dar a conocer estas actividades dispuestas por el medio universitario, creo que hace falta una mejora en la divulgación de la información de dichas actividades".

8.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Básicamente por medio de los correos electrónicos"...

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Ansiedad, me considero una persona con comportamientos y tendencias ansiosas"...

Entrevista

4

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "A veces salgo a trotar, cada 8 días. Los días domingos o algunos días de los fines de semana, cuando puedo".

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R//"Por mejorar mi estado físico porque me mantengo sentada durante la semana".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R//"No muchos por que no lo hago frecuentemente, lo hago casi cada 8 días y cada vez que puedo,pero eso me ayuda a desestresarme un poco cuando salgo a caminar".

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Demasiados beneficios, tanto en la parte física como en la parte mental".

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si, lo que hacen en verano,En el festival de verano creo que se llama".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R//"Últimamente no, antes si. Me sentía motivada anteriormente en la facultad donde trabajaba, porque una compañera le gustaba participar de todas las actividades y me incentivaba a participar. En la facultad de ciencias económicas tenía al lado a Claudita Riascos que esa si me decía camina, camina . Más que todo por las personas con las que estaba relacionadas".

8.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R//"Por correo".

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R//"Las redes sociales y un grupo de whatsapp que hay en la universidad".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R//"No, solo estres".

Entrevista

5

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "En el momento actual solo caminar y lo realizo 3 veces a la semana en el parque de mi casa, pero anteriormente naba aquí en la universidad 3 veces por semana".

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R// "Por gusto, por que me desestresa, me cambia, como el panorama. por que lo he dejado de realizar, por tiempo y por demanda de lo que hay que hacer".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R// "Energía y disposición".

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Equilibrio mental y corporal".

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Natación, como la piscina está abierta aprovechaba el personal de apoyo".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Nunca me he sentido motivada, los anuncios si se dan pero no son tan constantes. Más que todo el principio de semestre cuando los chicos están entrando".

8. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por correo".

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Por Correo electrónico".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "De sobre peso y Estrés, como todo el mundo".

Entrevista

6

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Actualmente no, anteriormente sí, caminaba todos los días".

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R// "por falta de tiempo y por falta de compromiso conmigo misma, por no darle la prioridad que requiere el ejercicio en estos momentos".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R// "Mejoría en el peso, en la salud, mejoría en

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Todos porque ayuda a mejorar todas esas partes que requerimos como la salud, el estado físico, la mente, la familia , todo, todo, todo..."

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No conoce ningún programa, pero sí conozco por mi antigüedad los espacios físicos que dispone la universidad para realizar actividad física, más no sé en qué horario se puede hacer cada actividad que tiene la universidad"

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Gimnasio, Trotar en la cancha de fútbol, Clases de rumba y Yoga".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No me he sentido motivada, pienso que le falta más".

8. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por Comunicaciones, por correo electrónico".

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Por Correo electrónico, un grupo de whatsapp (Lo maneja comunicaciones)".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Yo digo que de estrés, por tanto trabajo pero no es algo que esté diagnosticado".

Entrevista

7

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// Si realizo actividad física todos los días, menos los días domingo”.

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R//“No pues pa ponerme buenísimo y para mantener un buen estado físico, eso ayuda mucho a relajarse”.

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R//“Disminuye mucho el estrés, siento que no estoy nunca estresado. la energía, se siente que la carga laboral no se siente, siempre hay buenos beneficios” . el estrés, más tranquilidad”.

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// “En la salud, en la mente también ayuda mucho, también en cuanto a energía para días laborable o si tienes más actividades que hacer ese mismo día, te ayuda mucho para también

5. ¿Conoces el programa “Cuerpo con sentido” que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// “Me la han comentado, compañeros me han hablado al respecto pero no me ha llegado ninguna información al respecto”.

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// “Si claro, estoy en entrenamiento funcional y también estoy en aerorumba”.

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R//“Nunca me he sentido motivado por la universidad para realizar actividad física”.

8.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R//“por instagram”.

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R//“por instagram y un grupo de whatsapp de la universidad”.

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R//“yo creo que ansiedad, yo creo que todos sufrimos de ansiedad en cierto niveles, pero que sea diagnosticado no”.

Entrevista

8

*Entrevista a Colaboradores de la
Pontificia Universidad Javeriana Cali*

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No, esporadicamente".

2. ¿Porque realizas o no realizas actividad física ?

R// "No, esporadicamente".

3. ¿Qué beneficios físicos siente que ha obtenido?

R// "Me siento con más energía y mejor estado físico" y el estrés, más tranquilidad".

4. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Muchos, trae salud, mejoramiento de la salud, estado anímico y se desestresa uno".

5. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

6. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No, en ninguno".

7. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No me he sentido motivada".

8.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Ninguno".

9. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Por Correo electrónico".

10. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Sí, de sobrepeso y de estrés".

Entrevista

9

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Intento ir al gimnasio cada vez que puedo".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// " ver beneficios físicos, mejora también en la parte de la salud y me quita el estrés. "

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No, la verdad no conozco el programa, que pena".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No he participado en ninguna, solo se que ofrecen deportes".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No, nunca he recibido información o me he sentido motivado por la universidad para realizar actividad física".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "No la verdad por ninguno, por que otro compañera me cuenta".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico o por medio de la página web y el whatsapp".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Pues yo pienso que estrés".

Entrevista

10

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Monto bicicleta cuando puedo".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "" mejoras en la salud y mejoras a nivel mental. "".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No, la verdad no conozco el programa."

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "si en algunas actividades de verano que nos invita la universidad".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Motivado no, pero si se que tienen muchos programas".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Cuando vienen a promocionarlas o por medio del correo electronico."

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "" Cuando vienen a promocionarlas o por medio del correo electronico. "".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " Estrés como todo el mundo "".

Entrevista

11

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Si cuando puedo voy al gimnasio".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// " uyy yo creo que muchos, pero principalmente Mejoras en la salud y mejoras en la salud mental. "...

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No,No tengo ni idea"

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si en algunas, cuando hacen clases de aerorumba y tengo tiempo voy."

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Motivada?, la verdad no. pero si he recibido algo de información".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por correo electrónico y por whatsapp".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico y el whatsapp"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " " Pues yo pienso que estrés y ansiedad".

Entrevista

12

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Si, monto bicicleta 1 vez por semana".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// yo creo que bastantes, mejora tu rendimiento físico, tu salud y me relaja, entre otros..".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No,No tengo ni idea".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si, he participado de algunas clases que ha dado el centro deportivo..".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No mucho, se que hay varias actividades, pero siento que deberían promocionales más, hacerles mas propaganda".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por correo electrónico mas que todo".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " De estrés, pero no es algo diagnosticado. Me siento estresada en varios momento por temas laborales, familiares y cosas que pueden pasar en 1 día".

Entrevista

13

*Entrevista a Colaboradores de la
Pontificia Universidad Javeriana Cali*

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Muy rara vez cuando salgo a caminar".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// Yo diría que muchos, pienso que mejora en todos los aspectos de tu vida y te impacta de manera positiva. "

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "La verdad me da pereza, por que el tiempo es limitado".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por whatsapp y por correo electronico".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Como dije anteriormente, por medio del Whatsapp y el correo."

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " De estrés, diría yo".

Entrevista

14

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Si la verdad me encanta hacer ejercicio, pero no puedo todo el tiempo. Por lo general voy al menos 2 veces a la semana".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// uff, en lo personal mejora mi estado de animo y mi salud mental, siento que es muy necesario en la vida. "...

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No se de que programa estas hablando, universidad tiene muchos programas y es muy difícil conocerlos todos".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No, la verdad prefiero practicarlo por fuera y no me queda casi tiempo en mi jornada laboral".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Muy rara vez".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Correo electronico".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El Whatsapp que tienen para todos los colaboradores y el correo electronico."

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Estre, lo sufre todo el mundo".

Entrevista

15

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Si, Intento salir a caminar los fines de semana, pero estoy en el proceso de realizarlo con más frecuencia".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// yo diria que muchos, pero considero que de los más importantes es la salud y te ayuda a forjar una diciplina".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si, he participado en los cursos de verano que la universidad ofrece a los traba-

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// " Ninguno".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Correo Electronico y el whatsapp donde estamos todos los de la universidad.."

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " El estres diario, pero diria que es algo normal".

Entrevista

16

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Varios, mejora la salud mental, evita el riesgo de enfermedades y ayuda a despejar la mente".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "Ni idea".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Nunca".

6. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por el whatsapp de la universidad".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El whatsapp y el correo electrónico son lo que más se usa".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Yo creo que sufro de estres".

Entrevista

17

*Entrevista a Colaboradores de la
Pontificia Universidad Javeriana Cali*

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Sí, intento realizar 3 veces por semana, aunque a veces no puedo cumplirlo".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "yo diría que todos, te ayuda en tu parte emocional, mental y en cuestiones de salud".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "no lo conozco".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No, por lo general estoy trabajando cuando o en mi hora de almuerzo cuando hay activi-

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Nunca".

6. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Correo institucional".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El whatsapp y el correo electrónico".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "de estres".

Entrevista

18

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// “Antes de iniciar mi practica solia salir a caminar, pero desde que empece a trabajar llego muy cansada y no me dan ganas de salir de mi casa”.

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// “Pienso que te mejora la salud y tu condición física”.

3. ¿Conoces el programa “Cuerpo con sentido” que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// “No la verdad no”.

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// “Si, cuando era estudiante, participaba en las actividades del centro deportivo”.

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// “No”.

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// “Correo institucional y redes sociales”

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// “las redes sociales y el correo electrónico”

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// “ siento que de estrés y en algunos momento de ansiedad”.

Entrevista

19

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Antes, ya no".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Yo creo que muchos, porque mejora tu salud, previene enfermedades y cuida tu salud mental aparte de generar una disciplina en las personas,".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R//"" creo que he escuchado algo, pero no recuerdo bien".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si, pero la verdad no mucho".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R//"" Pues he visto envian correos de las actividades que ofrecen".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R//"" Correo institucional y Whatsapp".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R//"" Whatsapp, redes sociales y el correo electrónico "

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "" El estres normal".

Entrevista

20

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "sí, voy al gimnasio cuando puedo".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Infinitos beneficios, yo creo que el deporte te impacta todos los sectores de tu vida de una manera muy positiva".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// " No, la verdad nunca he escuchado del programa".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// " No, la verdad no".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// " No".

6. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// " Correo institucional".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Whatsapp y el correo electrónico".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " Ansiedad y estres, yo diria que de las dos".

Entrevista

21

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No, antes si realizaba ejercicio y salia a caminar."

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// Te mejora la salud y pues obviamente te ves mejor".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si, en algun momento participe en una actividad donde estábamos varios colabora-

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Correo institucional".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Por el correo electrónico"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " De estres, igual que muchas personas".

Entrevista

22

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No, antes si realizaba ejercicio y salia a caminar."

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// Te mejora la salud y pues obviamente te ves mejor".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si, en algun momento participe en una actividad donde estábamos varios colabora-

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Correo institucional".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Por el correo electrónico"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " De estres, igual que muchas personas".

Entrevista

23

*Entrevista a Colaboradores de la
Pontificia Universidad Javeriana Cali*

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "sí, suelo salir a caminar los sábados y los domingos".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Mejora tu calidad de vida mejorando todos los aspectos esenciales".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Sí, algunas de las actividades que organizan para el edificio Administrativo".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No, solo se que envían correos de algunas actividades".

6. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Correo institucional".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Por el correo electrónico".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Estrés".

Entrevista

24

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No, hace mucho no realizó actividad física."

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Siento que me ayuda a prevenir algunas enfermedades y a mejorar la salud".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "Creo que es una electiva que se presta en la universidad para los estudiantes".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Nunca", resto, no".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No".

6. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Whatsapp y Correo institucional".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "Por el correo electrónico, redes sociales y Whatsapp".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Yo diría que de ansiedad y algo de estrés".

Entrevista

25

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No, la verdad la falta de tiempo me limita mucho."

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Mejora tu aspecto físico y la salud también en mejora,".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R//"" No, la verdad nunca he escuchado hablar de ese programa".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// ""No, porque las actividades que ofrece el medio son al medio día y ese espacio lo uso para

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R//"" No".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Correo institucional".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R//""Por el correo electrónico y Whatsapp web"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// El estrés normal que tenemos todos los seres humanos.

Entrevista

26

*Entrevista a Colaboradores de la
Pontificia Universidad Javeriana Cali*

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "No, la verdad la falta de tiempo me limita mucho."

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "Varios, mejora la salud mental, evita el riesgo de enfermedades y ayuda a despejar la mente".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R//"no lo conozco"

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No, por lo general estoy trabajando cuando o en mi hora de almuerzo cuando hay actividades".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R//"Nunca".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por el whatsapp de la universidad".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R//"Por el correo electrónico y Whatsapp web"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "Yo creo que sufro de estres".

Entrevista

27

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Monto bicicleta".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// " mejoras en la salud y mejoras a nivel mental. "

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No, la verdad no conozco el programa."

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "si en algunas actividades de verano que nos invita la universidad" almorzar y poder adelantar trabajo".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Motivado no, pero si se que tienen muchos programas".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Cuando vienen a promocionarlas o por medio del correo electronico."

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico o por medio de la página web y el whatsapp"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " Estrés como todo el mundo".

Entrevista

28

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Intento ir al gimnasio cada vez que puedo".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "ver beneficios físicos, mejora también en la parte de la salud y me quita el estrés."

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No, la verdad no conozco el programa, que pena".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "No he participado en ninguna, solo se que ofrecen deportes".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No, nunca he recibido información o me he sentido motivado por la universidad para realizar actividad física"

6. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "por instagram".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "por instagram y un grupo de whatsapp de la universidad".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "yo creo que ansiedad, yo creo que todos sufrimos de ansiedad en ciertos niveles, pero que sea diagnosticado no".

Entrevista

29

*Entrevista a Colaboradores de la
Pontificia Universidad Javeriana Cali*

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Sí, monto bicicleta 2 veces por semana".

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// yo creo que bastantes, mejora tu rendimiento físico, tu salud y me relaja, entre otros.. "

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No, No tengo ni idea".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Sí, he participado de algunas clases que ha dado el centro deportivo.. "

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "No mucho, se que hay varias actividades, pero siento que deberían promocionales más, hacerles mas propaganda".

6. ¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Por correo electrónico mas que todo".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico"

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// " " De estrés, pero no es algo diagnosticado. Me siento estresada en varios momento por temas laborales, ".

Entrevista

30

Entrevista a Colaboradores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

1. ¿Realiza algún tipo de actividad física, Con qué frecuencia realiza actividad física?

R// "Si la verdad me encanta hacer ejercicio, pero no puedo todo el tiempo."

2. ¿Qué beneficios crees que tiene el realizar actividad física ?

R// "yo diria que todos, te ayuda en tu parte emocional, mental y en cuestiones de salud".

3. ¿Conoces el programa "Cuerpo con sentido" que el medio universitario realiza para incentivar la actividad física?

R// "No, por lo general estoy trabajando cuando o en mi hora de almuerzo cuando hay actividades".

4. ¿Alguna vez durante el tiempo que llevas trabajando en la universidad, has participado en alguna actividad del medio universitario para incentivar la actividad física?

R// "Si, pero la verdad no mucho".

5. ¿Se ha sentido motivado por el medio universitario para realizar actividad física?

R// "Correo institucional y Whatsapp".

6.¿Por cuál medio de comunicación te has enterado de las actividades físicas que el medio universitario ofrece ?

R// "Whatsapp, redes sociales y el correo electrónico".

7. ¿Qué medio utiliza más para recibir información?

R// "El correo electrónico o por medio de la página web y el whatsapp".

8. ¿Sufres de estrés o ansiedad, algún tipo de patología o enfermedad, etc?

R// "El estres normal".

Imágenes





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

[FUNDADA EN 1929 EN CALI, COLOMBIA]

