



Planeación y organización de actividades recreativas y deportivas, que generen espacios de integración y permita realizar hábitos de vida saludable a la comunidad académica estudiantil frente al servicio de hábitos de vida saludables, articulando desde bienestar institucional y servicios de salud de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), Piedecuesta.

Modalidad: Práctica Empresarial

Carlos Eduardo Lizarazo Patiño
CC1095922027

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de ciencias socioeconómicas y empresariales
Tecnología Deportiva
Bucaramanga, 24 julio de 2020



Planeación y organización de actividades recreativas y deportivas, que generen espacios de integración y permita realizar hábitos de vida saludable a la comunidad académica estudiantil frente al servicio de hábitos de vida saludables, articulando desde bienestar institucional y servicios de salud de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS), Piedecuesta.

Modalidad: Práctica Empresarial

Carlos Eduardo Lizarazo Patiño
CC1095922027

**Informe de práctica para optar al título de
Tecnólogo en Deportes**

DIRECTOR

Mgs. Edwin Orlando Barajas

Edison Alexander Rojas Sandoval
Coordinador Sede Piedecuesta UTS.

Grupo de Investigación de Ciencia e Innovación Deportiva (GICED)

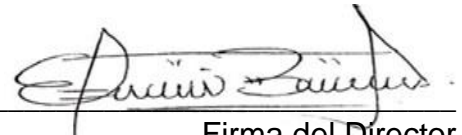
UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de ciencias socioeconómicas y empresariales
Tecnología en entrenamiento deportivo
Bucaramanga, 24 julio de 2020

Nota de Aceptación

APROBADO



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Este proyecto es dedicado a Dios, siendo el quien me regalo la oportunidad de vivir plena y conscientemente; a la asistencia de mis padres siendo los formadores en mi vida personal; motivado por mis hijos quienes son el motor de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradecido con Dios por darme la oportunidad de llegar a una institución prestigiosa, de gran calidad educativa y renombré a nivel nacional e internacional, la cual me brindó los medios para desarrollarme en el campo profesional, siempre contando con los docentes y personas del cuerpo administrativo que aportaron mucho en mi carrera.

La UNIDADES TECNOLOGICAS DE SANTANDER en jefe el **Dr. Omar Lengerke Pérez**, apporto soporte profesional, educativo, técnico, financiación etc. la cual contribuyo significativamente en el desarrollo exitoso de esta práctica empresarial.

Y no podía faltar en esta exaltación el Coordinador del programa académico Wilson Castro, el Coordinador de la regional Piedecuesta Alex Rojas y mis compañeros de estudio quienes son mis amigos luchadores de sueños.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>9</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD</u>	<u>11</u>
<u>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>12</u>
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	12
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA.....	13
2.3. OBJETIVOS.....	13
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	13
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA.....	14
<u>3 MARCO REFERENCIAL</u>	<u>15</u>
<u>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA</u>	<u>23</u>
<u>5 RESULTADOS</u>	<u>38</u>
<u>6 CONCLUSIONES</u>	<u>42</u>
<u>7 RECOMENDACIONES</u>	<u>43</u>
<u>8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>44</u>
<u>9 APENDICES</u>	<u>45</u>
<u>10 ANEXOS.....</u>	<u>46</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipo de investigación Cualitativa, muestreo, análisis, implementación.....46

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.	Descripción de la primera fase del estudio metodológico para implementación de la estrategia de mitigación del problema generado en la salud por el sedentarismo	27
Tabla 2.	Etapas de implementación de la Campaña NO AL SEDENTARISMO.....	54

INTRODUCCIÓN

Unidades tecnológicas de Santander son una institución de orden departamental la cual que se brinda a la formación de personas con sentido ético, pensamiento crítico y actitud emprendedora, mediante procesos de calidad en la docencia, la investigación y la extensión para contribuir al desarrollo socio-económico, científico, tecnológico, ambiental y cultural de la sociedad, cuenta con 25 programas académicos y dentro de esos podemos encontrar el programa Profesional en entrenamiento deportivo, el cual contribuye de manera directa e indirecta en la población en sus hábitos de vida saludables y deporte en toda su extensión.

Inmersa en la UTS se encuentra la coordinación de Bienestar institucional dependencia administrativa que brinda, promueve y trabaja para el buen desarrollo de la actividad académica, contribuyendo activamente en la formación integral de la comunidad Uteísta a través de la implementación de programas que orienten el desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual, potencial individual y colectivo del estudiante, profesores y personal administrativo que propenden por el mejoramiento de su calidad de vida.

Este trabajo de grado impactará la calidad de vida de la comunidad Uteísta sede Piedecuesta y esto permitirá la mitigación de riesgos como traumatismos en la espalda, articulaciones y otras lesiones en los músculos, además del estrés que afecta en gran parte a la comunidad académica debido a las jornadas de trabajo y estudio que deben afrontar los estudiantes día a día en la virtualidad, situación generada por el COVID-19.

La coordinación de Bienestar Institucional tiene en marcha los espacios virtuales, planes y programas para apoyo a la comunidad Uteista y sus familias con

el fin de mitigar los riesgos ya mencionados, por lo cual promueve la actividad física mediante diferentes disciplinas deportivas como los son; entrenamiento funcional, levantamiento de pesas, desarrollo cardiovascular, destreza en movimientos enfocados a los deportes con pelota, ajedrez, deportes de combate, flexibilidad, y espacios de salud, arte y cultura para lograr el sano esparcimiento y recreación de la comunidad educativa, disminuyendo los riesgos de salud.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

Unidades tecnológicas de Santander institución de educación superior con mas de 25 programas académicos ofertados y mas de 15000 estudiantes activos, forman profesionales de alta calidad y gran sentido de pertenencia enfocados en el objetivo principal el cual es mejorar la calidad de vida de quienes les rodean, basados en su alto compromiso con la sociedad.

Uno de los programas emblema en la Facultad de ciencias socioeconómicos y empresariales es le PROGRAMA DE TECNOLOGIA DEPORTIVA Y PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, el cual realiza un trabajo social de impacto, formado profesionales para cambiar la vida de las personas.

Las características como visión y misión de la institución se anuncian a continuación:

Misión: Organizar, controlar y dirigir actividades que permitan evaluar los procesos de seguimiento a las actividades realizadas a la comunidad académica promoviendo la actividad física, el deporte y la recreación, que permita generar conciencia en los hábitos de vida saludable y participación de las actividades organizadas por la institución buscando mejorar la calidad de vida de los estudiantes, docentes y órgano administrativo.

Visión: Ser una estructura administrativa caracterizada por la alta eficiencia, eficacia y efectividad de las actividades basadas en la actividad física, deporte y recreación, buscando resultados positivos que permitan la participación de toda la comunidad académica y disminuir el nivel de sedentarismo a nivel local, regional y nacional.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

Las Unidades Tecnológicas de Santander cuenta con más de 15.000 estudiantes quienes presentan los deficiencias musculares, lumbares, articulaciones y estrés en alto grado, consecuencia al trabajo extendido y extenuante que ha generado el estudio virtual; problemas que deterioran la salud y la calidad de vida, con consecuencias como:

- Falta de concentración
- Cansancio visual y debilitamiento muscular
- Atrofia muscular
- Sobrepeso y Obesidad.
- Diabetes
- Insomnio
- Hipertensión arterial
- Dolores articulares y contracturas.
- Sedentarismo

¿Porque se han acentuado en alto grado estos malestares o enfermedades en los la población Uteista sede Piedecuesta?

2.2. Justificación de la Práctica

La UNIDADES TECNOLOGICAS DE SANTANDER, dentro de las políticas de calidad tiene como programa principal a BIENESTAR INSTITUCIONAL el cual vela por el Bienestar en general de la comunidad Uteista, de acuerdo a esto se busca mitigar los riesgos de salud por medio la participación de la comunidad académica en las diferentes actividades como lo son campañas de deporte, de sano esparcimiento, recreación, cultura y demás actividades que permitan la vitalidad y el goce de buena salud.

Las ciencias aplicadas al deporte, la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable, siempre serán retos para masificar la participación de la población y comunidad académica, por ello las producciones académicas y metodológicas de este tipo pueden contribuir a dicho enriquecimiento y disminución de las enfermedades causadas por los factores generados por el estudio virtual.

2.3. Objetivos

2.3.1 *Objetivo General*

Implementar una propuesta metodológica de mejoramiento del estilo de vida para la mitigación de enfermedades con la campaña “No al sedentarismo” dirigida a la comunidad UTS regional Piedecuesta.

2.3.2 Objetivos Específicos

- Establecer el número de estudiantes docentes y cuerpo administrativo de las UTS Piedecuesta que requieren de las actividades realizadas durante los periodos de 2020-1 en cuanto a hábitos de vida saludable.
- Identificar mejoría de la salud de los estudiantes, docentes y cuerpo administrativo de las UTS Piedecuesta, a cerca de los servicios prestados en esta época de pandemia por medio la campaña “ No al sedentarismo”.
- Analizar los datos e información recolectada respecto al impacto generado por la campaña “ No al sedentarismo” en la salud y bienestar de las personas impactadas por este proyecto.

2.4 Antecedentes de la Empresa

En el caso de la Universidad Nacional (UNAL) de Colombia, se encuentra el estudio realizado por María Mejía (2014) llamado “pasantía en el programa de gestión alimentaria: Dirección de bienestar universitario Sede Bogotá.”, por medio del cual, se buscó según Mejía (2014):

Fortalecer el programa de apoyo alimentario del área de gestión y fomento socioeconómico de la dirección de bienestar universitario, participando desde un enfoque técnico en el seguimiento y control de la calidad de las actividades desarrolladas por los operadores contratados para ofrecer el servicio de alimentación, la red de comedores de la UNAL (p. 5).

Se encuentran ocho (8) proyectos para promover el bienestar en la universidad de Antioquia, con el propósito de fortalecer el desarrollo de iniciativas elaboradas para la comunidad universitaria.

El programa seleccionado fue el Programa LABIA: Redes de apoyo tutorial, que busca establecer lazos de confianza entre estudiantes de la seccional Suroeste para resolver dificultades que se presentan en la dinámica universitaria, trámites administrativos, reglamento estudiantil, orientación vocacional, rezago y deserción. Se crea con el fin de proponer las propias soluciones a las diferentes problemáticas de los estudiantes en las sedes y seccionales. Otro proyecto que se encuentra es el de influencia de una dieta controlada en estudiantes universitarios físicamente activos sobre el índice de masa corporal, Diego García el líder asegura que busca tener un acompañamiento a los estudiantes con profesionales en el área de nutrición y como revisar el control de la alimentación sobre el índice de masa corporal.

José Fernando Londoño Mejía, coordinador de la unidad de Bienestar de la Facultad de Ingeniería, afirma que las actividades deportivas y recreativas contribuyen positivamente en la socialización, construcción de identidad, ciudadanía y además propician un acercamiento y confianza por su componente lúdico, permite liberar tensiones, la expresión de habilidades y la comunicación que su naturaleza reviste.

3 MARCO REFERENCIAL

3.1 Marco teórico

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
Mejora la salud ósea y funcional.

Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

3.1.1 Entrenamiento funcional

En el sector educativo representa una gran cantidad de estudiantes y trabajadores donde se enfrentan a altas jornadas de estudio y trabajo por lo tanto el trabajo funcional recomendado es un trabajo funcional con ejercicios muy básicos donde la mayoría de la población puedan realizar los ejercicios siempre y cuando teniendo en cuenta las condiciones físicas de las diferentes personas así diferenciando las cargas del ejercicio y exigencias que se le debe dar a las diferentes personas.

Para realizar este método me base en mi conocimiento como estudiante que he adquirido sobre mi carrera utilizando rutinas que implementen ejercicios muy básicos con tiempos de descansos entre series como por ejemplo:

Tiempos de 30"X30"X30" se realiza un trabajo de fuerza ya sea de tren superior o inferior de 30 segundos con un trabajo de fuerza isométrica por 30 segundos y terminando con un trabajo aeróbico básico por 30 segundos donde cada serie lleva un aproximado de 10 ejercicios en cada serie manejando los mismos tiempos y dando un descanso de 3' minutos en cada serie por lo tanto se hace un circuito por 3 veces siempre teniendo en cuenta un buen calentamiento antes de cada rutina y un buen estiramiento la finalizar la rutina.

Charlas de nutrición y alimentación balanceada

Teniendo en cuenta la situación se manejó charlas de nutrición y alimentación balanceada por medios virtuales y basándome en artículos o documentos donde nos habla sobre el tema Romero, L.C. (2007) Propuesta de plan de alimentación para la unidad educativa preescolar tricolor del mar en Caracas, Venezuela. (tesis de posgrado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela. Lo que pude

concluir de este documento plasmándolo en la deficiencia de campañas contra el sedentarismo en las uts regional Piedecuesta es que aquí en Colombia también tenemos problemas de alimentación porque estamos en el promedio de países latinoamericanos donde el problema se origina desde la etapa preescolar en niños y niñas nos encontramos que no hay una buena planeación nutricional para las características propias de la población por lo tanto mi proyecto es ejecutar en las uts Piedecuesta diferentes planes nutricionales como campaña de bienestar institucional en todas las carrera con estudiantes cuerpo docente y administrativos

Patologías y enfermedades que se presentan el sector educativo.

En comparación con otros oficios, la labor docente no requiere de una alta actividad física. Sin embargo, la repetición de algunos movimientos y posturas afectan la salud de los profesores a largo plazo, pues en el desarrollo de las clases, los docentes permanecen de pie o sentados durante mucho tiempo. Al estar en una misma posición durante mucho tiempo ocasiona que los docentes sientan molestias en determinados grupos musculares como, por ejemplo, la zona lumbar, el cuello y las manos. Con respecto a lo anterior, se cita nuevamente a Lozada (2005) en lo siguiente:

La carga estética en la postura sedente se relaciona con la falta de diseño ergonómico de los puestos de trabajo, especialmente con respecto las características de las sillas, mesas de trabajo, mesas de computadora, alcance, altura de los planos de trabajo exigencia de movimientos de rotación del tronco o de levantamiento de brazos(...) Los anteriores movimientos involucran grupos musculares pequeños por tratarse de movimientos finos, lo que ocasiona la aparición de fatiga y potencialidad de presentación de lesiones de trauma acumulativo. (p.27).

La mala infraestructura de algunos centros educativos propicio que los docentes o estudiantes presenten molestias en su espalda principalmente, ya que los elementos no están diseñados para mantener la buena postura. Así mismo, el ambiente laboral también ocasiona complicaciones en la salud mental del profesor, dado que las extensas jornadas, los problemas que se presenten en el aula afectan la salud. Por tal motivo, la exposición a dichos factores produce a nivel psíquico síntomas como alteraciones del sueño, sensación de cansancio, problemas de percepción y e incluso cefalea y a nivel físico se producen lesiones musculares siendo la zona de la espalda la más afectada.

3.2 Marco legal

➤ **DECRETO 2771 DE 2008 (julio 30)**

por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA,

En ejercicio de sus facultades constitucionales y legales, en especial la conferida por el numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política, y el artículo 45 de la Ley 489 de 1998, y

CONSIDERANDO:

1. Que de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud;
2. Que el artículo 52 de la Carta Política, establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como

función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano;

3. Ley 115 de 1994, Ley General de Educación, reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media;

Que el incremento del sedentarismo es un serio problema de salud pública que afecta la calidad de vida de los individuos, especialmente a los niños y adolescentes, el cual debe ser abordado por el sector de la salud y los demás sectores involucrados de manera integral, por lo que se hace necesario a través del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, coordinar las políticas nacionales y locales para promover la actividad física, involucrando la participación de los sectores señalados en el presente decreto, a fin de darle un carácter intersectorial que favorezca el papel de las alianzas y la organización social, y que contribuya a reducir los alarmantes y crecientes niveles de sedentarismo, así como a disminuir un porcentaje del incremento de la morbilidad por enfermedad cardiovascular en la población colombiana, mediante la creación de un programa nacional de actividad física

4. Ley 1122 de 2007, estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país

5. Ley General de la Cultura, Ley 397 de 1997, señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento
6. Ley 181 de 1995, en su artículo 3°, numeral 5, dispone como uno de los objetivos del Estado para garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social

3.3 Marco conceptual

- Deporte: El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su dimensión social y cultural ya que actualmente el deporte es una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.

Deporte es **sinónimo de** juego, gimnástica, ejercicio físico, recreación y ocio.

- Educación física: es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes

- **Actividad física:** Como actividad física denominamos todos aquellos movimientos corporales que implican gasto de energía.

Realizamos actividad física en nuestra vida diaria cuando caminamos, bailamos, paseamos en bicicleta, bailamos o realizamos algún deporte en nuestros momentos de ocio.

La actividad física, cuando es practicada de forma regular y sistemática, es beneficiosa para la salud y nos ayuda a mejorar o mantener nuestro bienestar físico y mental.

Hacer actividad física de forma regular se traduce en un menor riesgo de sufrir afecciones cardiovasculares, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, lumbalgias, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresiones y obesidad, así como también nos ayuda a desarrollar una mejor elasticidad en los músculos y articulaciones, y a mejorar la capacidad pulmonar y la salud ósea.

- **Sedentario:** El sedentarismo es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva.

El sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades.

De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 60% de la población del mundo vive una vida sedentaria, sin realizar suficiente actividad física según lo recomendable para la edad y la condición de cada quien.

- **Debilidad:** es la cualidad de débil. Significa falta de fuerza, por ejemplo: mi madre todos los días se queja de su debilidad. La palabra proviene del vocablo latín *debilis*.

La debilidad es sinónimo de agotamiento, extenuación, flaqueza, decaimiento, desfallecimiento, por lo que muestra a un ser humano sin fuerza, débil, dominado y sin energía.

En ocasiones, la debilidad puede ser pasajera ya que puede ser por causa de un día duro de trabajo, falta de dormir, embarazo, menopausia, entre otras cosas, por lo que al individuo se le imposibilita levantar peso, no poder realizar sus labores y actividades, siendo más vulnerable de padecer alguna enfermedad.

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

4.1 Caracterización de la práctica deportiva (Campaña: “no al sedentarismo”)

Las Unidades Tecnológicas de Santander han redefinido su carácter académico ofreciendo educación por ciclos propedéuticos hasta el nivel profesional. El propósito es ofrecer la formación profesional por niveles (técnico, tecnológico y universitario) para responder a las demandas del desarrollo regional y nacional y a las necesidades de formación de miles de jóvenes, tradicionalmente excluidos de la educación superior. La institución ha sido exaltada por el gobierno nacional al obtener los Diplomas de Reconocimiento a su especial relevancia, ejemplo y capacidad de réplica mediante la Inscripción en el Banco de Éxitos de la Administración Pública 2004, lo cual le significó sustentar su modelo réplica en otras

instituciones educativas a nivel nacional a través de un convenio suscrito con el Ministerio de Educación Nacional.

Las UTS oferta a la comunidad los siguientes programas académicos:

Tecnologías: • Tecnología en Banca y Finanzas • Tecnología en Mercadeo y Gestión Comercial • Tecnología en Gestión Empresarial • Tecnología en Turismo Sostenible • Tecnología en Gestión Agroindustrial • **Tecnología en entrenamiento deportivo** • Tecnología en Contabilidad Financiera • Tecnología en Recursos Ambientales • Tecnología en Electricidad • Tecnología en Electrónica Industrial • Tecnología en Sistemas de Telecomunicaciones • Tecnología en Desarrollo de Sistemas Informáticos • Tecnología en Estudios Geotécnicos • Tecnología en Manejo de Petróleo y Gas en Superficie • Tecnología en Operación y Mantenimiento Electromecánico • Tecnología en Topografía **Nivel Universitario:** • Administración de Empresas • **Profesional en Actividad Física y Deporte** • Profesional en Marketing y Negocios Internacionales • Contaduría Pública • Ingeniería Electromecánica • Ingeniería Ambiental • Ingeniería Electrónica • Ingeniería de Sistemas • Ingeniería de Telecomunicaciones

La Tecnología en Deportiva ofrece formación básica en técnica y didáctica de los deportes de tiempos y marcas, combate y juegos deportivos que contribuyen con la formación integral del ser humano y la conformación de grupos de talentos deportivos. Dotando al estudiante de herramientas concretas que le permitan incursionar con la mayor eficiencia en el contexto del desarrollo del cuerpo y la mente humana, en niveles de formación deportiva, competencia deportiva y actividad física. Para ello acude a las ciencias aplicadas al deporte como sustento fundamental de su saber y a la experiencia de sus docentes como valor agregado de éste apasionante campo.

4.2 Proceso metodológico

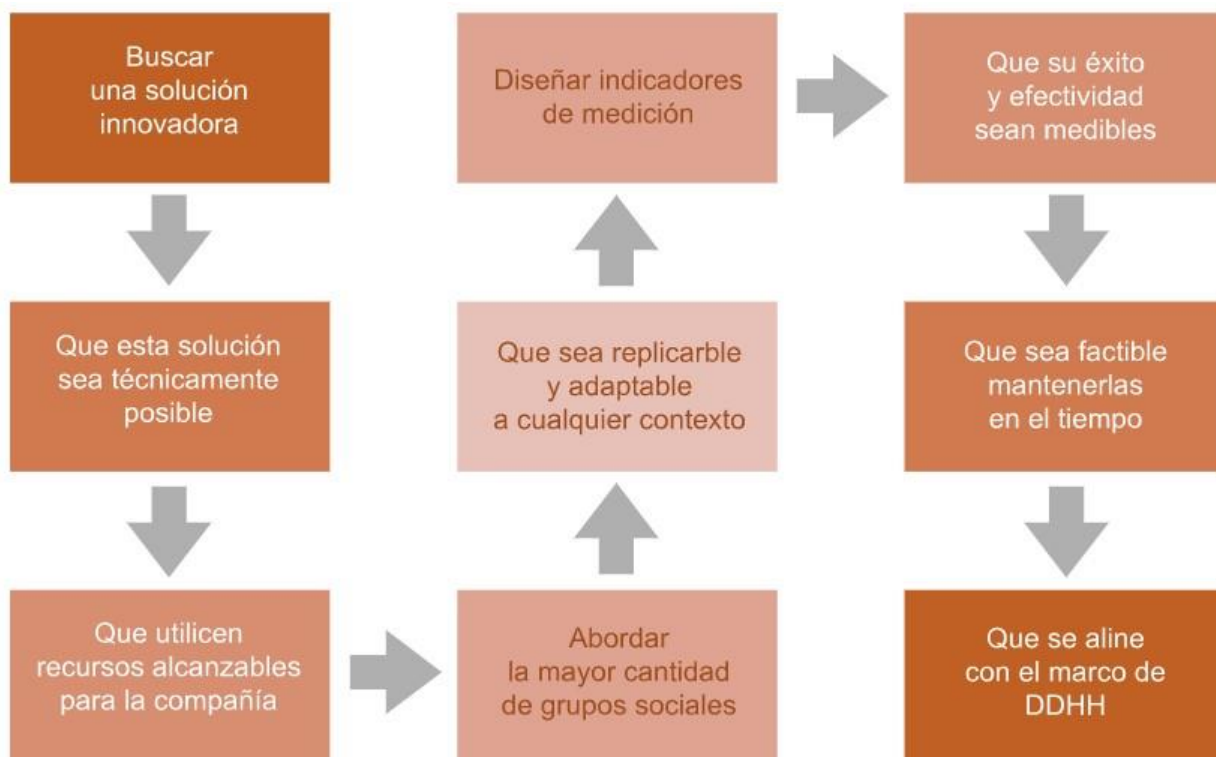
El programa de entrenamiento deportivo brinda muchas herramientas para crear excelentes profesionales con habilidades para propender por el bienestar de la comunidad, por tal razón se realiza esta practica empresarial buscando el mejoramiento de los hábitos de vida y cuidar la salud de la comunidad Uteista en la sede de Piedecuesta.

Teniendo en cuenta la premisa anterior se enuncia el proceso metodológico llevado a cabo para mitigar los riesgos de salud.

La cantidad de estudiantes de la sede Piedecuesta es de 410, los docentes 29 y los administrativos 6, población que se intervendrá es un 20% para hacer la recolección de datos.

Para la realización de este proyecto (practica empresarial) se utilizará el tipo de investigación cualitativa y se basa en la comprensión del fenómeno a partir del sentido que adquieren las cosas para los propios informantes (recopilación información), permitiendo realizar análisis a través de categorías abiertas y el diseño metodológico será de muestreo y recolección de datos y análisis donde se reconocen los diseños y se llega a una implementación de la estrategia innovadora.

Figura 1. Tipo de investigación 1. Cualitativa, muestreo, análisis, implementación.



Fuente: Autor

4.2.1 Descripción de las etapas

4.2.1.1 Etapa de recolección de datos

Esta primera fase se lleva a cabo por medio de recolección de datos con los estudiantes, docentes y administrativos Uteistas de la sede de Piedecuesta como instrumento de investigación, el cual permitirá el análisis de cada una de las premisas, quienes darán un resultado y con ello podremos establecer la implementación de una estrategia de mitigación del problema.

En el apéndice se adjuntará la encuesta en el ítem A.

4.2.1.2 Etapa de análisis de datos

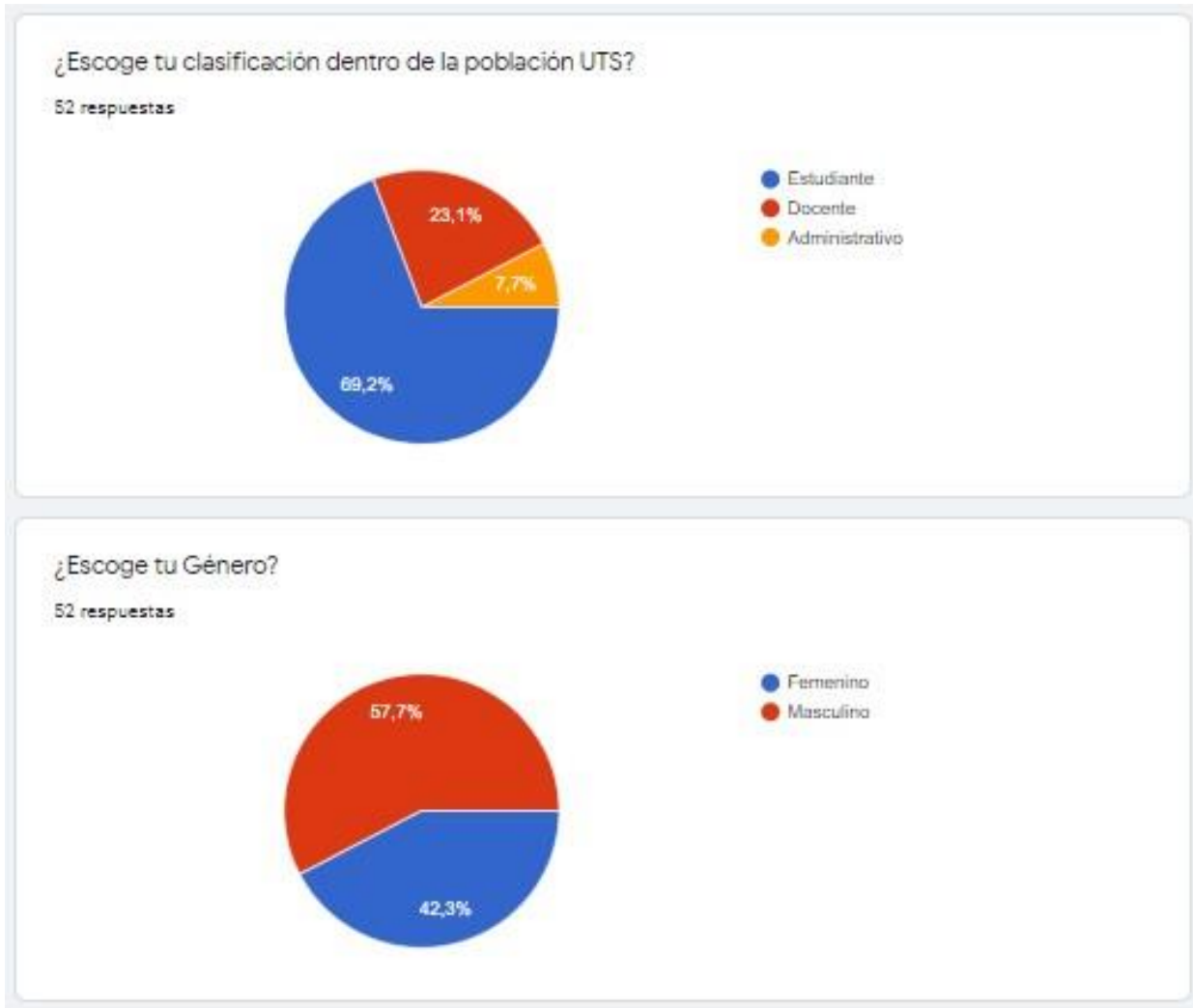
El análisis de datos arroja gráficos de cada una de las respuestas en donde la población docente, administrativa y estudiantil se inclinan por el Si, hacia una practica deportiva en pro del mejoramiento de la calidad de vida y la muestra será el 20% de la comunidad UTS sede de Piedecuesta.

Tabla 1. Descripción de la primera fase del estudio metodológico para implementación de la estrategia de mitigación del problema generado en la salud por el sedentarismo

Tipo	Elementos
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger la población • Solicitud de información sobre la cantidad en la población • Tomar la muestra de la población • Análisis de los resultados
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Unidades Tecnológicas de Sder Piedecuesta • Conexión a internet • Computador portátil personal • Programa de zoom y meet • Navegador Google Chrome • Word • Excel
Resultados	<p>Conocimiento de la población y sus requerimientos orientada a al mejoramiento del estilo de vida incluida sus características, alcance, técnicas de desarrollo, métodos y funciones entre otros campos vinculados con esta misma.</p>

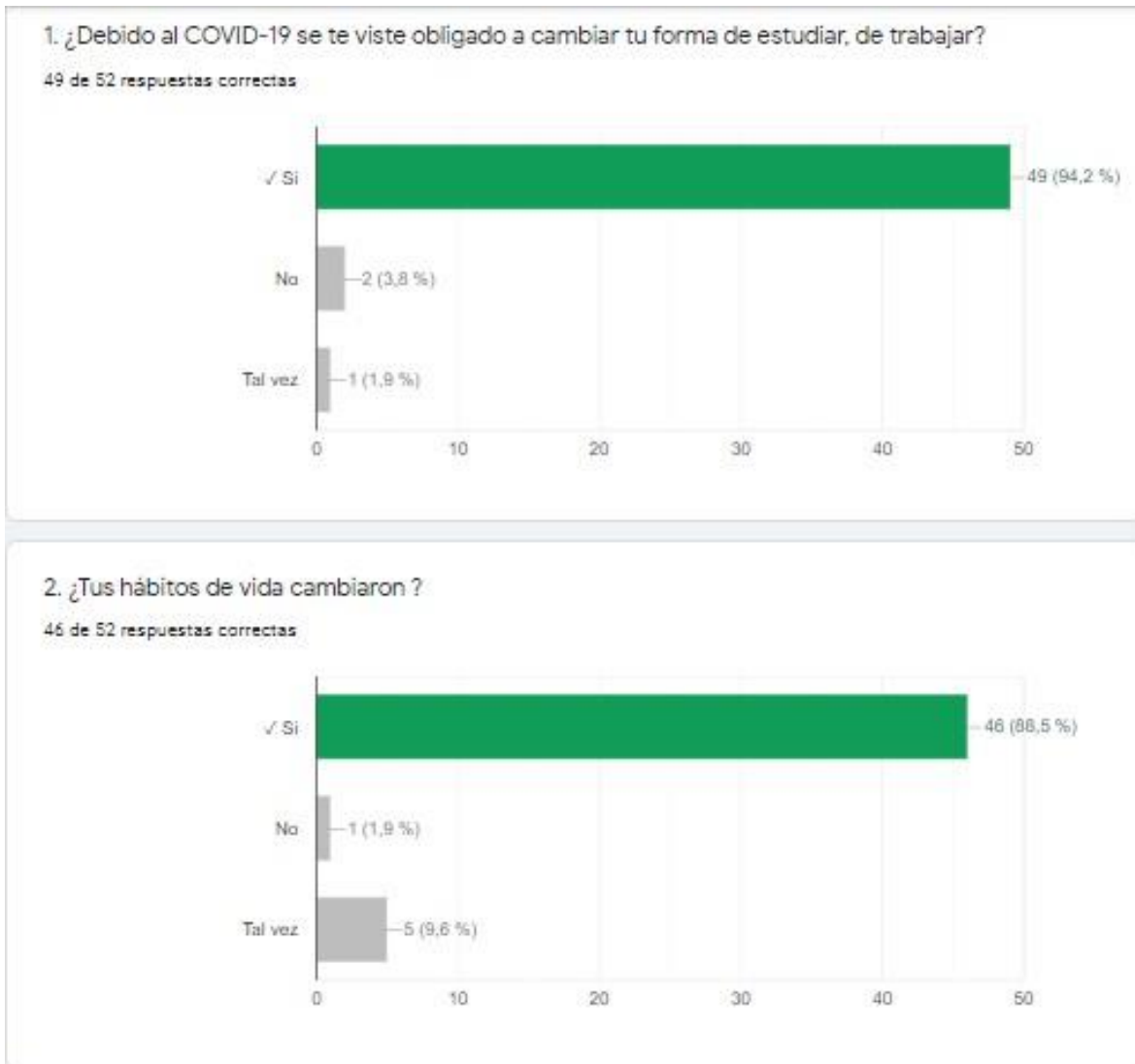
Fuente: Tabla elaborada por el autor a partir de análisis de la encuesta en forms.

Figura 2. Estadística de clasificación por género y población.



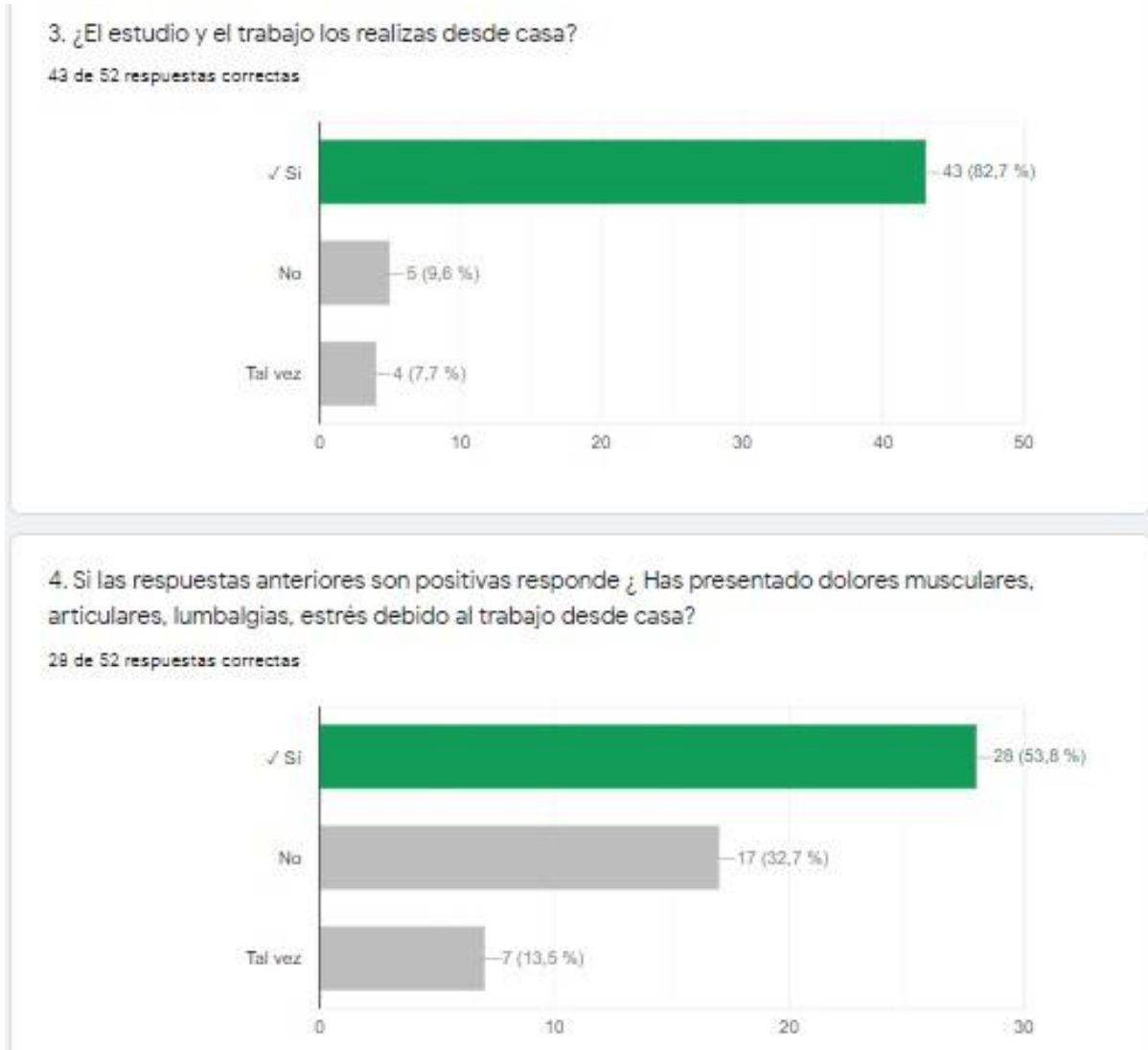
Fuente: Autor

Figura3. Estadística preguntas 1 y 2



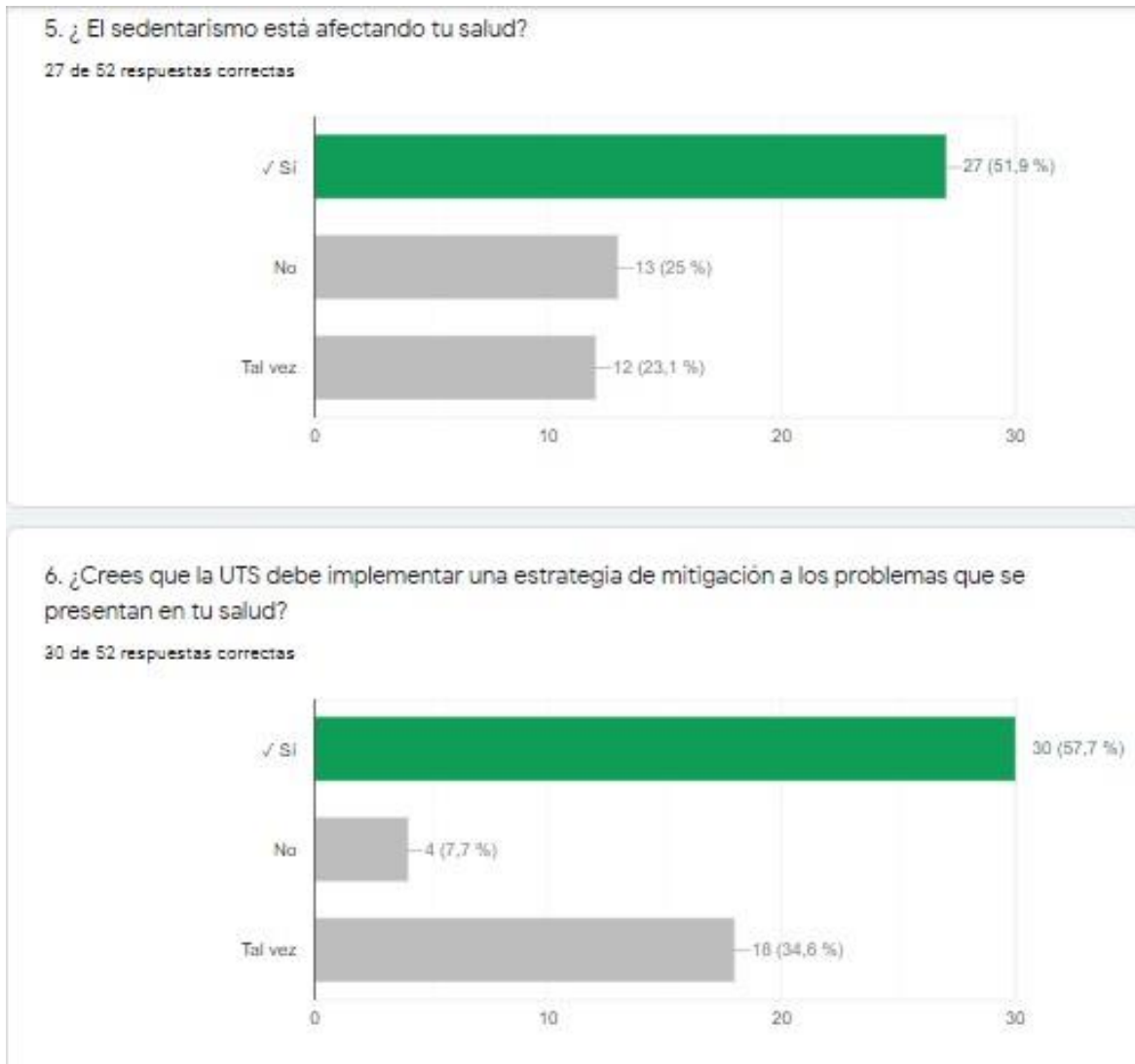
Fuente: Autor

Figura 4. Estadística Preguntas 3 y 4



Fuente: Autor

Figura 4. Estadística Preguntas 5 y 6

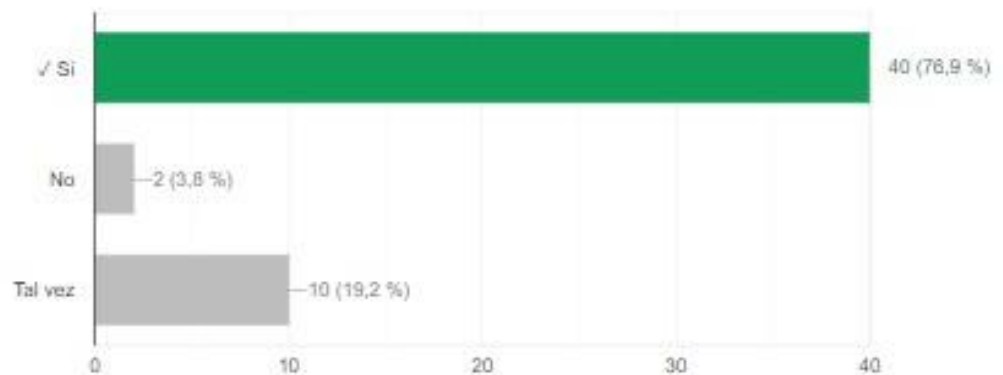


Fuente: Autor

Figura 5. Estadística Preguntas 7 y 8

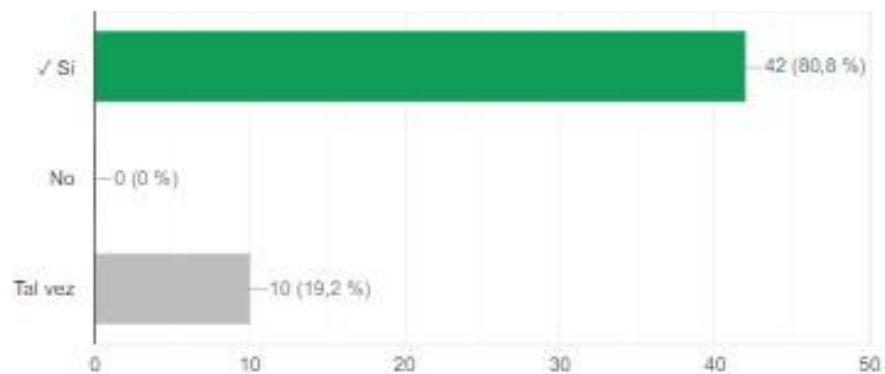
7. ¿Si la UTS implementa dentro de los programas de Bienestar Institucional una campaña de hábitos de vida saludable, participarias ?

40 de 52 respuestas correctas



8. ¿ Dedicarias 3 horas a la semana para realizar actividad fisica, movimientos articulares, flexibilidad, manejo del estrés?

42 de 52 respuestas correctas

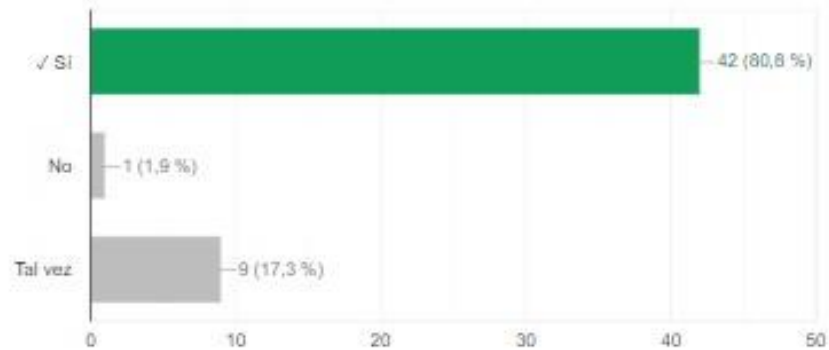


Fuente: Autor

Figura 6. Estadística Preguntas 9 y 10

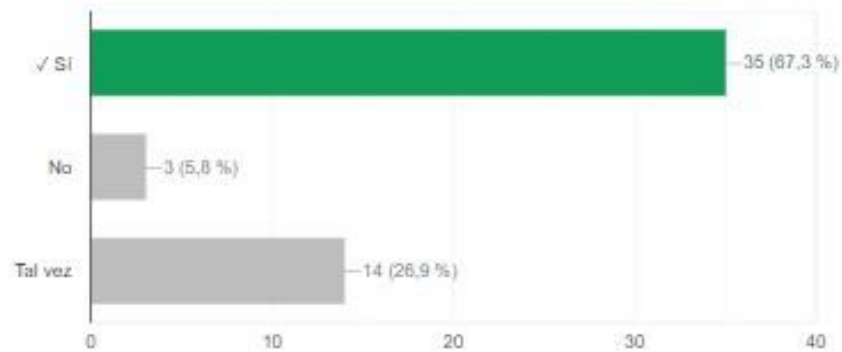
9. ¿ Crees que la implementación de la campaña de hábitos de vida saludable, no al sedentarismo, mejorará tu salud mental y física?

42 de 52 respuestas correctas



10. ¿ Haras tu entrenamiento virtual dividido en 3 clases a la semana?

35 de 52 respuestas correctas



Fuente: Autor

4.2.1.3 Etapa análisis de las muestras

ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION:

A continuación, se presentará la gráfica de resultados de cada una de las respuestas dadas por la muestra de la población estudiantil, docente y administrativa de la sede de Piedecuesta

Figura 7. Estadística de resultados



Fuente: Autor

Teniendo como base los resultados arrojados en las estadísticas se concluye que la población estudiantil, docente y administrativos requieren una campaña para mitigar los malestares y enfermedades generadas por el sedentarismo; teniendo como resultado valor promedio 9 de 10 puntos lo que quiere decir que se aprueba la propuesta.

4.2.1.4 Etapa de Implementación de la campaña de hábitos de vida saludable

Tabla 2.
Descripción implementación de la campaña “no al sedentarismo”

Tipo	Elementos
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1: Inscripción por medio de link de WhatsApp • Actividad 2: Cronograma de actividades • Actividad 3: Desarrollo de las 48 clases • Sitio de trabajo (casa) • Conexión a internet • Computador personal
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Programas zoom y meet • Navegador Google Chrome • Word • Excel
Resultados	Resultado de la aplicación de la campaña con respuesta de absoluta satisfacción por parte de la comunidad Uteista

Nota: Tabla elaborada por el autor

La descripción detallada del cronograma se observará a continuación:

Figura 8. Grupo WhatsApp (actividad 1)



Fuente: Autor

Tabla 3.

ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION:

Cronograma de implementación de la campaña “no al sedentarismo” Actividad 2.

CAMPAÑA "NO AL SEDENTARISMO" UTS				
Cronograma de clases virtuales				
ACTIVIDAD	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Clase 1 a 12	X			
Clase 13 a 24		X		
Clase 25 a 36			X	
Clase 37 a 48				X

Nota: Tabla elaborada por el autor

Figura9. Fotografías de las clases. Actividad 3



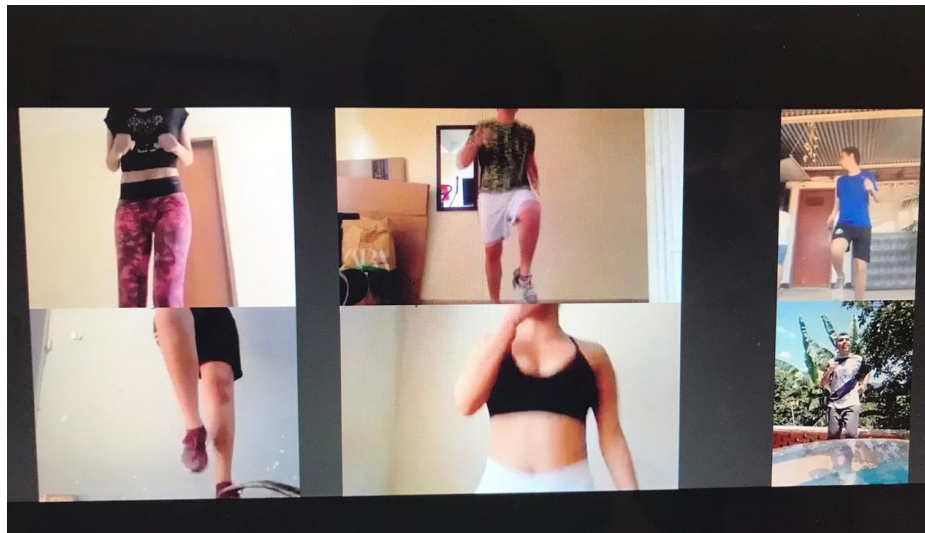
Fuente: autor

Figura 9. Fotografía de las clases

ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION:



Fuente: autor

Figura 10. Fotografías explicación de las clases (dudas)



Fuente: autor

En el proceso se realizan los ejercicios universales básicos que se utilizados con cargas de acuerdo su peso, talla, edad y condición física:

ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION:

1. Sentadilla
2. Flexión de brazos
3. Abdominal
4. Skipping
5. Jumping jacks
6. fuerza isométrica
7. Plancha
8. Posición squat
9. Resistencia aeróbica
10. Saltos

Mitología de apoyo: Se estableció rutinas semanales de ejercicio funcional por tres días a la semana por medio de plataformas virtuales como se evidencia.

5 RESULTADOS

La implementación de la estrategia de la campaña NO AL SEDENTARISMO presento gran acogida en la comunidad Uteísta y mejoro notablemente los problemas de salud presentados por la emergencia COVID-19 arrojando gran satisfacción como se evidencia a través de la encuesta de satisfacción.

Se realizo en el formulario 3 clases grandes preguntas:

1. Mejoraste tus hábitos de vida saludable al participar en la campaña No al sedentarismo realizada por Bienestar Institucional UTS sede Piedecuesta?
2. ¿Te sientes satisfecho con los resultados obtenidos en la campaña No al sedentarismo realizada por Bienestar Institucional UTS sede Piedecuesta?

3. ¿La UTS debería continuar implementando estos programas sede Piedecuesta?
Y la favorable respuesta fue:

Figura11. Pregunta 1 encuesta de satisfacción



Fuente: Autor

Figura12. Pregunta 2 encuesta de satisfacción



Figura13. Pregunta 3 encuesta de satisfacción



Teniendo en cuenta las graficas anteriores se puede entre ver a simple vista el beneficio causado a la comunidad y el nivel de impacto positivo que esta campaña NO AL SEDENTARISMO logró en la vida de las personas de la comunidad Uteísta; por cuanto se puede afirmar que tuvo gran éxito.

6 CONCLUSIONES

1. Se estableció la población Uteísta sede Piedecuesta por medio de la encuesta la cual arrojó un resultado de carencia de hábitos de vida saludable, muestra tomada al 20% población con resultado contundente de 9 puntos, donde se especifica que 1 es el ítem más bajo y 10 el ítem más alto lo que permitió viabilidad al proyecto.
2. Una vez realizado el estudio de factibilidad del presente proyecto (Práctica Empresarial), se dio acción inmediata implementándose la campaña “NO AL SEDENTARISMO” en la Sede de Piedecuesta UTS.
3. El resultado generado en estilo de vida de comunidad Uteísta fue positivo, al seguir continuamente con la campaña durante sus 48 clases virtuales dirigidas, consecuencia que impacta de manera favorable y permite demostrar que los planes implementados por Bienestar Institucional son acordes con sus políticas.
4. Se puede destacar que lo anteriormente expuesto es real a través de la encuesta de satisfacción ejecutada a la comunidad participante, resultado que podemos verificar en la figura 12, donde el porcentaje de satisfacción fue de 94.3%, voz de la comunidad Uteísta, argumentando mejoría notable en su salud mental y física y disminución de las enfermedades

7 RECOMENDACIONES

A continuación, se enumeran una serie de recomendaciones cuya implementación son de vital importancia a la hora de mejorar el estado de salud de la comunidad Uteísta y así promover la realización de ejercicio físico y mental; el cual sostendrá el estado de salud adquirido por medio de esta campaña **NO AL SEDENTARISMO** y así estimulará a la comunidad que no participo de este proyecto a ser miembro activo y mejorar su estado de salud.

1. Realizar actividad física 3 veces por semana como mínimo, esto ayudara a desaparecer el alto índice de obesidad y mal estado físico en las personas ayudando a un mejor rendimiento de su sistema inmunológico y teniendo cambios de vitalidad y mejoría en su estado de ánimo; estimulando el cuerpo en todo su sistema muscular, circular y locomotor con el fin de liberar la tensión en los músculos y articulaciones del cuerpo, despejar un poco la mente y pasar un rato agradable con los compañeros para mantener un ambiente ameno y social.
2. Mantener la campaña **NO AL SEDENTARISMO** en la sede de Piedecuesta e incluirla como uno de los programas de Bienestar Institucional.
3. Aumentar la frecuencia de la campaña, lo que permitirá que la población estudiantil, docente y administrativa tenga mayor cantidad de opciones de ingresar al proyecto.
4. Extender el programa desde Bienestar Institucional a la sede principal en Bucaramanga y las demás sedes en Santander, con el fin de abarcar la población completa y mejorar sus estilos de vida a través de esta Campaña **NO AL SEDENTARISMO**

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PAVÓN LORES, Ana; MORENO MURCIA, Juan Antonio; GUTIÉRREZ SANMARTÍN, Melchor; SICILIA CAMACHO, Álvaro. Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. Apuntes. Educación física y deporte, # 76, 2º Trimestre. INEFC, Barcelona, 2004, págs 64-68

REBOLLO RICO, Socorro. Análisis de las variables que determinan la situación deportiva del entorno rural granadino Granada, España 1999.

PEREZ SAMANIEGO, Victor y DEVIS DEVIS, José. Concepualización y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. Revista de Sicología del Deporte. Universidad Autónoma de Barcelona. 2004. Vol13 num2.pp157-173.

ANTIOQUIA, U. D. (18 de 07 de 2017). PROGRAMA PROMOTORES DE BIENESTAR. Obtenido de UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA: http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fYwxD4lwFIT_igsjeRWx6kgcTlyDgzHQxTzLi1ShD9pK9N8LOhgXI8vd5bsDBTkoi725YDBssR5yoeRpuVon0ywVOyFTKTK5T-eLZDM7HAVsQf0Hhgdz7TqVgdJsAz0C5C27gPW9JlWE-t9UcUMfP-rEcjDaol_Ee21NySP1r

Romero, L.C. (2007) Propuesta de plan de alimentación para la unidad educativa preescolar tricolor del mat en Caracas, Venezuela. (tesis de posgrado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.

Rojas, D.M. (2011) Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estados nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio cedit ciudad Bolívar, Bogotá. (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá D.C Colombia.

American Psychological Association. *APA Style*. Recuperado de <http://www.apastyle.org/>. American Psychological Association (2010). *Manual de Publicaciones* (3a. ed.). México

9 APENDICES

Si aplica, se anexan: formato de encuestas entrevistas, chek list, en general las herramientas o instrumentos utilizados en la investigación. Se enumeran con letras mayúsculas de la A - Z, si la cantidad es mayor se enumeran con números arábigos. Fuente y títulos en Normas APA

A. Instrumento de investigación (encuesta) Formulario de Forms

<https://forms.gle/ioSTnUvhndAH9TPD7>

Fuente: Autoría propia

10 ANEXOS

A. [Artículo IEEE Campaña NO AL SEDENTARISMO](#)