

# **CAPÍTULO 6**

---

## **Bienestar y salud en la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte**

José Antonio Correa Martínez  
Isabel Cristina Selada Aguirre



---

## CAPÍTULO 6

### **Bienestar y salud en la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte**

*Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte*

**José Antonio Correa Martínez**

<https://orcid.org/0000-0002-2250-4424>

**Isabel Cristina Selada Aguirre**

<https://orcid.org/0000-0001-6728-7761>

### **Resumen**

“Bienestar y Salud en la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte” es un programa dirigido a funcionarios, administrativos y docentes, implementado por la Unidad de Bienestar Universitario en articulación con la Unidad de Desarrollo humano, que tiene como objetivo la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el entorno laboral, el cual es coherente con la visión de la Organización Mundial de la Salud, la Carta de Ottawa, el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, el Plan Nacional de Salud Ocupacional 2013-2021 y las políticas Institucionales emanadas del Plan Indicativo 2015-2019 en los proyectos “Fomento de una cultura en salud de auto cuidado físico y psicológico en la comunidad universitaria” y “Promoción de actividades deportivas y recreativas para la comunidad universitaria”. En cumplimiento de lo anterior, durante la vigencia 2017-1, se desarrollaron diversas actividades como las pausas saludables con una frecuencia de 700 sesiones, el taller de buceo que pasó de 12 usuarios en la vigencia 2017-1 a 20 usuarios en la vigencia 2017-2; encuentros de bolos con una cobertura de 174 asistentes, y caminatas ecológicas a senderos y reservas naturales de la ciudad Cali, el cual alcanzó un número de 51 participantes. Esta experiencia

permitió abordar de una manera asertiva la salud laboral del equipo de trabajo desde la perspectiva del fomento y la promoción de la salud pasando de la teoría a la práctica, del puesto de trabajo a un medio natural y de lo individual a lo colectivo, con un componente altamente integrador y recreativo<sup>14</sup>.

**Palabras clave:** Sedentarismo, Actividad física, Pausas saludables, Promoción de la salud, Prevención de la enfermedad, Entorno laboral.

## Introducción

En 1986, se llevó a cabo la primera Conferencia Internacional sobre la promoción de la salud –Carta de Ottawa, en busca de cumplir el objetivo de “Salud para todos en el año 2000”. Esta carta considera que la promoción de la salud “consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente”. Es esencial, que los programas o estrategias relacionados con promoción de la salud, se adapten a las necesidades locales de cada país o región, teniendo en cuenta aspectos sociales, culturales y económicos.

El Plan Decenal de Salud Pública, PDSP, 2012 – 2021, busca alcanzar la equidad y el desarrollo humano sostenible. Por lo tanto, orienta sus acciones en tres grandes objetivos estratégicos: avanzar hacia la garantía del goce efectivo del derecho a la salud; cero tolerancias con la mortalidad y discapacidad evitable y mejorar las condiciones de vida y salud de los habitantes.

---

<sup>14</sup> Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte

La Organización Mundial de la Salud define entornos saludables como: “entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo”. Es por ello que uno de los indicadores que plantea es determinar las formas de participación de la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.

En Colombia en el año 2009, se expidió la Ley de Obesidad, **Ley 1355, en el artículo 5** *en relación a las estrategias para promover la actividad física, indica que el Ministerio de la Protección Social, hoy Ministerio de Salud y Protección Social, reglamentó mecanismos para que en todas las empresas del país se promuevan espacios durante la jornada laboral para la realización de pausas activas que incluyan a todos los empleados, y que para ello se contará con la ayuda y el apoyo de las administradoras de riesgos laborales.*

De igual forma, el Ministerio de Salud y Protección Social, definen las pausas activas como “*sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral*”.

Es importante mencionar que la legislación colombiana ha expedido diversas normas legales (Ley 1562 de 2012, Decreto 1072 de 2015, Resolución 1111 de 2017), en pro de mejorar las condiciones de trabajo de la población laboral. A esta normatividad, se suma lo expuesto en el Plan Nacional de Salud Ocupacional 2013-2021, donde la línea III, plantea el “Fortalecimiento de la promoción de la seguridad y la salud de los trabajadores y la prevención de los

riesgos laborales”, siendo uno de sus objetivos favorecer el logro de entornos laborales y ocupacionales saludables, bienestar y calidad de vida de la población trabajadora.

En aras del cumplimiento de esos referentes y aunado a los lineamientos institucionales, la Unidad de Bienestar Universitario en articulación con la Unidad de Desarrollo Humano, han diseñado el programa “**Bienestar y Salud en la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte**”, el cual tiene como objetivo la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el entorno laboral.

En el marco de este programa se realizaron diversas actividades como las pausas saludables, que busca favorecer la actividad física como herramienta esencial para la prevención de desórdenes musculoesqueléticos, al tiempo que contribuye a la mitigación de riesgos psicosociales; el taller de buceo, donde se logra una interacción con el medio acuático y la actividad física con realización de prácticas dentro y fuera de la institución; encuentros de bolos, cuyo objetivo principalmente es favorecer la integración entre los participantes, el trabajo en equipo, al tiempo que aprenden la técnica de este deporte y caminatas ecológicas a senderos y reservas naturales de la ciudad de Cali.

## **Materiales y métodos**

Para el desarrollo de las actividades, se realizaron los procesos de planificación, organización, dirección y seguimiento del programa, las actividades contaron con el aval y apoyo administrativo de la Unidad de Desarrollo Humano de la Institución, posteriormente, se realizó un cronograma de actividades cumpliendo los lineamientos del Sistema Integrado de Gestión, en este sentido, cada actividad contó con la fundamentación teórica, registros de inscripción y asistencias e informes finales.

La convocatoria de cada actividad se realizó a través de anuncios en correos electrónicos, página web y publicación de afiches en carteleras institucionales. Durante la ejecución de las actividades se realizaron boletines informativos publicados en la página institucional resaltando la importancia de realizar programas de salud y bienestar dirigido al equipo de funcionarios de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte.

En cuanto al programa de pausas saludables, se organiza un plan de Trabajo con el coordinador del área de Seguridad y Salud en el trabajo de la institución, en el cual se identificaron las necesidades de los funcionarios y en conjunto con la Unidad de Desarrollo Humano se determinaron las prioridades del programa que finalmente fue desarrollado por los estudiantes de Fisioterapia de la Facultad de Salud y Rehabilitación. Se realizó un registro de participación en Excel, el cual permite evidenciar la participación de los funcionarios, contratistas y docentes. Es importante mencionar que esta información contribuye al sistema de vigilancia epidemiológica osteomuscular de la institución, como acción preventiva al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Las actividades: buceo, bolos y caminata ecológica fueron realizadas desde el área de Deporte y Recreación la Unidad de Bienestar Universitario con el fin de contribuir al bienestar de toda la población universitaria incluyendo los funcionarios y trabajadores.

## Resultados y discusión

A continuación, se describen las principales experiencias del programa “Bienestar y Salud en la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte”.

**Pausas Saludables:** Las pausas saludables han contribuido notablemente a promover hábitos saludables en sus funcionarios, docentes y contratistas, gracias a las actividades realizadas por los estudiantes de séptimo semestre del programa académico de Fisioterapia, quienes desarrollan sus prácticas formativas en el componente de Salud Ocupacional (Seguridad y Salud en el Trabajo) al interior de la institución.

Las pausas saludables se realizaron en las diferentes oficinas de la institución, con una duración aproximada de 8 minutos. Lo anterior implica el desarrollo de una planeación semanal, donde quede registrado el objetivo general a desarrollar, la meta que se espera cumplir y las descripciones específicas de las actividades a desarrollar durante la pausa.

Es decir, cada pausa contemplaba una fase inicial o de preparación a la actividad, una fase central que dé respuesta al objetivo planteado y se finaliza con una fase final, que permita a los colaboradores volver a la calma para continuar desarrollando sus labores. Estas actividades son registradas en una base de datos en Excel y se diligencian los formatos de participación,

que permita evidenciar la participación de funcionarios, contratistas y docentes. Estos informes de registros de participación son insumo para el área de Seguridad y Salud en el trabajo de la Institución.

En el periodo académico 2017-1, se realizaron 700 pausas saludables dirigidas a 77 funcionarios entre personal administrativo y contratistas correspondientes al 60% de la población objeto, con una frecuencia de cuatro días a la semana.

**Taller de buceo:** Tiene como objetivo contribuir al mejoramiento de la capacidad aeróbica pulmonar, la capacidad psicomotriz y el fortalecimiento cardiovascular. A través de diferentes destrezas acuáticas, el buceo permite que los conceptos de física en el agua y fisiología del ejercicio sean aplicados de una manera lúdica y social ya, que genera autoconfianza y un sentido de interacción positiva entre los participantes. El taller de buceo es ofertado desde el año 2016 por el profesor Alberto Collazos, Biólogo Marino e instructor de buceo PADI quien, a través de la fundamentación teórica, la instrucción del manejo de equipos, las medidas preventivas y el seguimiento de la salud de los participantes brinda las herramientas para una inmersión segura. Las prácticas son realizadas en la piscina de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, las piscinas, “Alberto Galindo”, Piscinas “Hernando Botero Obyrne” y en el Rio Sabaletas del municipio de Buenaventura.

Es una actividad que ha llamado la atención de los funcionarios y docentes de la Institución pasando de 12 participantes en el 2017-1 a 20 participantes en el 2017-2 en el proceso se ha realizado una práctica en el Rio Sabaletas en el municipio de Buenaventura.

**Encuentro de bolos:** “El bowling” (bolos) es un deporte que tiene como objetivo derribar diez piezas de madera dispuestas en triángulo; para derribarlas, cada jugador debe realizar un gesto técnico que consiste en caminar, balancear y lanzar una bola pesada sobre una superficie aceitada completamente plana. Esta actividad se realiza en convenio con la liga de bolos del Valle. El encuentro de bolos para administrativos y docentes se convierte en un espacio para el aprendizaje de este deporte, la sana integración y promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Con un total de 134 asistentes se considera una actividad que ha generado una gran convocatoria e integración entre docentes y administrativos.

**Caminata ecológica:** Esta actividad se ha realizado en senderos y sitios naturales como Pueblo Pance, Pichindé, Reserva Bachué. En las dinámicas de promoción de la actividad física se realiza ejercicio mientras se disfruta de la naturaleza. Las actividades de caminata ecológica permiten a los administrativos y docentes la oportunidad de salir del ambiente laboral cotidiano para interactuar con la fauna y la flora y de esta manera contribuir al mejoramiento de la salud, la relajación y la integración con los compañeros de trabajo. Entre las actividades de la caminata ecológica se encuentran: desayuno saludable, recorrido con guía turístico, actividad de coaching al final del sendero y se acompaña de una actividad recreativa.

Se logró una participación de 20 administrativos y 31 docentes. Es un evento que se realiza cada semestre y se espera aumentar la frecuencia del evento a dos veces por semestre en el 2018.

## **Conclusiones**

La Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte es una entidad promotora de la salud, el deporte y la actividad física, cuenta con un capital humano que le apuesta al desarrollo sostenible de la Universidad, la ciudad, la nación y el planeta.

La experiencia “Bienestar y Salud en la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte” permite abordar de una manera asertiva la salud laboral del equipo de trabajo desde la perspectiva del fomento y la promoción de la salud pasando de la teoría a la práctica, del puesto de trabajo a un medio natural y de lo individual a lo colectivo, con un componente altamente integrador y recreativo.

Realizar actividades que involucren diferentes dependencias de la institución y apoyados de un equipo interdisciplinario brinda la posibilidad de crear propuestas atractivas y de reconocimiento que impactan positivamente la población trabajadora, convirtiéndose en una herramienta esencial para la promoción de la salud, generando una cultura de conciencia y responsabilidad frente al auto cuidado. Por lo que se recomienda, continuar reforzando y promoviendo este tipo de actividades que contribuyen al mejoramiento de las condiciones de salud y de trabajo de los funcionarios, contratistas y docentes de la institución universitaria, al tiempo que se da cumplimiento a los requerimientos de ley.

Es un compromiso de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, promover y fortalecer este tipo de actividades que en un futuro se vea reflejado un programa consolidado en el ámbito universitario. Lo anterior, requiere un trabajo en equipo, donde se generen líderes por áreas, para favorecer la participación de la comunidad universitaria a cada uno de las actividades programadas. Fortalecer los procesos de registro de participación y evaluación de los programas, con el ánimo de generar

respectivas acciones de mejora, que permita a mediano y largo plazo evaluar el impacto del programa en el bienestar y salud de los funcionarios de la Institución. Las actividades realizadas en el programa “Bienestar y Salud en la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte” cumplieron con los lineamientos del Sistema Integrado de Gestión (SIG) y se pueden evidenciar en los informes de la Facultad de Salud y Rehabilitación y de la Unidad de Bienestar Universitario.

## Referencias Bibliográficas.

Carta de Ottawa para la promoción de la salud. (1986). 5 p. Consulta septiembre de 2017. Recuperado de:  
<http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>.

Dalla G, Holderness B. (1968). Buceo deportivo. Primera edición. México. 83 p  
Enciclopedia ilustrada del deporte. (1992). Bogotá. pp 88 – 96.

Ley 1355 de 2009. Recuperado de:  
<https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/Leyes/L1355009.pdf>.

Ministerio de Salud y Protección Social. ABCÉ Pausa Activa. Recuperado de:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Ministerio de Protección Social; Colombia. Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial; OPS/Colombia. (2006) Entornos Saludables: Cartilla de los niños y de las niñas. Bogotá Recuperado de:  
<http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosninos/entornosninos.html>

Plan Decenal Salud Pública 2012:2021. Recuperado de:  
<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>.

Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2013-2021. Recuperado de: <http://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/riesgos-laborales/plan-nacional-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-2013-2021>.

Malangón L, Malangón M. (2011). Salud Pública Perspectivas. Segunda edición. Bogotá: Panamericana, 677 p.

Plan Nacional de Salud Ocupacional, Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20nacional%20de%20salud%20ocupacional.pdf>