

Práctica y creencia en estilos de vida saludable en los trabajadores del área administrativa de la Universidad de Pamplona¹

Practices and beliefs in healthy lifestyles of the workers of the
administrative area of the University of Pamplona

Erika Yoana Castellanos Montes

erika.castellanos@unipamplona.edu.co
Técnico Profesional en Producción Industrial
Ingeniera Industrial
Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Universidad de Pamplona

Yhoana Marcela Suárez Cruz

yoanama98@hotmail.com
Ingeniera Ambiental
Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Universidad de Pamplona

Jorge Iván Anaya Baldovino

jorge.anaya@unipamplona.edu.co
Terapeuta Ocupacional
Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo
Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo
Universidad de Pamplona

Jenny Lorena Córdoba Castro

jenny.cordoba@unipamplona.edu.co
Terapeuta Ocupacional
Magister en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Doctora en Educación
Universidad de Pamplona

Resumen

Los trabajadores administrativos son grupos de poblaciones que dedican gran parte del tiempo a cumplir con responsabilidades laborales para conseguir un objetivo común, en donde se adquieren patrones que no benefician a la salud como: el comer a deshoras, comidas no balanceadas, tener poco descanso, no practicar alguna actividad física y el no tener vida social. Generando un desequilibrio a nivel físico, emocional y social, que afecta el rendimiento laboral y personal. Esta investigación buscó determinar las prácticas y creencias de estilos de vida de los administrativos de la Universidad de Pamplona. La población fue de 53 trabajadores administrativos (37 mujeres y 16 hombres) de contratación de planta del campus principal. Dentro de la metodología, el proyecto se realizó a partir de un enfoque descriptivo, cuantitativo, no

¹ Resultado del proyecto de investigación: "Prácticas y creencias en estilos de vida saludable de los trabajadores del área administrativa de la Universidad de Pamplona"; Grupo de investigación: Desarrollo Investigativo del Desempeño Ocupacional - DIDOH; Universidad de Pamplona.

experimental y diseño metodológico de corte transversal; por medio del método de muestreo no probabilístico.

El instrumento utilizado es el “Cuestionario de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida” (Arrivillaga et al., 2003), que evalúa 2 categorías: prácticas y creencias, en 6 dimensiones; y un perfil socio demográfico. Para el análisis se utilizó la estadística descriptiva del software IBM SPSS versión 25, de esta manera se estima que el estilo de vida general de los trabajadores se encuentra en un nivel “SALUDABLE” por clasificarse en el rango de 261-347 con un puntaje total según la media aritmética de 277,0176. Resultados: De acuerdo a las prácticas de estilos de vida los resultados más importantes fueron en la dimensión de condición, actividad física y deporte calificado como “poco saludable”; con respecto a las creencias, los resultados fueron en esta misma dimensión de condición, actividad física y deporte calificado como “alto”; es decir que a pesar de conocer la importancia de esta dimensión no dedican el tiempo y espacios para practicar actividades físicas que mejoren su calidad de vida.

Palabras clave: Creencias; Prácticas, Hábitos, Saludables

Recepción: 11/09/2023 | Aceptación: 26/02/2024

Cite este artículo como: Castellanos, E. Y., Suárez, Y. M., Anaya, J. I., & Córdoba, J. L. (2024). Práctica y creencia en estilos de vida saludable en los trabajadores del área administrativa de la Universidad de Pamplona. (M. M. Quiroz, D. Zamora, & M. Cifuentes, Edits.) *Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo*, 6(2), 115 - 125.

Abstract

Administrative workers are groups of populations that dedicate a large part of their time to fulfilling work responsibilities to achieve a common goal, where patterns are acquired that do not benefit health such as: eating at odd hours, unbalanced meals, having little rest, not practicing any physical activity and not having a social life. Generating an imbalance on a physical, emotional and social level, which affects work and personal performance. This research sought to determine the lifestyle practices and beliefs of the administrative staff of the University of Pamplona, the population was 53 administrative workers (37 women and 16 men) hiring from the main Campus. Within the methodology, the project was carried out based on a quantitative, non-experimental descriptive approach and cross-sectional methodological design, through the non-probabilistic sampling method.

The instrument used is the “Lifestyle Practices and Beliefs Questionnaire” (Arrivillaga et al., 2003), which evaluates 2 categories; practices and beliefs, in 6 dimensions; and a sociodemographic profile. For the analysis, the descriptive statistics of the IBM SPSS software version 25 were used, in this way it is estimated that the general lifestyle of the workers is at a “HEALTHY” level because it is classified in the range of 261-347 with a total score. according to the arithmetic mean of 277.0176. Results: According to lifestyle practices, the most important results were in the dimension of condition, physical activity and sport classified as “unhealthy”; Regarding beliefs, the results were in this same dimension of condition, physical activity and sport rated as “high”; That is to say, despite knowing the importance of this dimension, they do not dedicate

the time and space to practice physical activities that improve their quality of life.

Keywords: Beliefs, Practices, Habits, Health

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida como “comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.”, siendo importante aclarar también que no existe un estilo de vida óptimo y que sus contenidos deben cuestionarse, estudiarse y adaptarse a la realidad de los individuos, pues se ve afectada por las situaciones familiares, capacidades físicas, económicas, grupos de edad y entornos laborales (OMS, 1998). Así mismo, se define que: “los estilos de vida saludables” se refieren a las prácticas de bienestar que abarcan las conductas, pautas de comportamiento, creencias, conocimientos, rutinas y acciones de las personas, con el propósito de preservar, recuperar o mejorar su salud. Estos estilos se originan a partir de factores personales, ambientales y sociales, y se desarrollan tanto en el presente como en la historia personal de cada individuo. Estos estilos de vida se relacionan con la manera en la que las personas viven día a día, aplicándolos a diversas áreas de sus vidas, de manera que satisfacen sus necesidades personales y mejoran su calidad de vida. Esto incluye aspectos como adoptar o modificar comportamientos relacionados con la actividad física, el ocio y la gestión del tiempo libre, el autocuidado y la atención médica, los hábitos alimentarios, el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, y el patrón de sueño, entre otros” (Arrivillaga et al. 2003).

La OMS propone como definición “Un ambiente laboral saludable se caracteriza por la colaboración entre empleados y superiores en un proceso constante de mejora, con el propósito de fomentar y preservar la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores, así como la sostenibilidad del entorno de trabajo. Esto se logra a través de la atención a los siguientes aspectos: la salud y la seguridad relacionada con el entorno físico de trabajo, el bienestar psicosocial en el ámbito laboral, que abarca la organización y cultura laboral, los recursos de salud personal en el lugar de trabajo, y los esfuerzos de la comunidad para mejorar la salud de los empleados, sus familias y otros miembros de la comunidad” (Burton, 2017). En los últimos años, tener hábitos de vida saludable ha ejercido una influencia significativa en la vida humana, lo que ha impulsado una mayor investigación a nivel global. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida de un individuo está condicionada por su estilo de vida, ya sea influido por factores que lo protegen o que lo exponen a riesgos (Ramírez, 2020). Entre Los factores de riesgo incluyen las enfermedades no transmisibles (ENT), las cuales causan la muerte de 41 millones de personas anualmente, representando el 74 % de todas las muertes a nivel global. Entre estos factores de riesgo se encuentran el tabaquismo, la falta de actividad física, el consumo perjudicial de alcohol y las dietas poco saludables, todos los cuales incrementan la probabilidad de fallecer a causa de una ENT. Además, se destaca que el 77 % de las muertes por ENT ocurren en países de ingresos bajos y medianos (OMS, 2022).

En el país, se ha promovido durante más de una década la Estrategia de Entornos Saludables (EES), la cual se define como un conjunto de acciones e intervenciones intersectoriales, principalmente de carácter promocional y preventivo, que se llevan a cabo con el propósito de brindar protección a la salud de las personas. Al mismo tiempo, esta estrategia busca fomentar el desarrollo de habilidades y conocimientos para que las personas puedan reconocer los riesgos y responder de manera adecuada a ellos. Los Entornos Saludables abarcan los lugares donde las personas residen (como sus hogares, vecindarios y localidades), los espacios de aprendizaje, los entornos laborales y de ocio, entre otros, (Minsalud, 2008). En Cuanto a la práctica Ariztía (2002) define La práctica se puede considerar como una conducta habitual que involucra múltiples componentes que están relacionados entre sí: patrones de actividad física, procesos cognitivos, objetos y su utilización, un conjunto de conocimientos previos expresados en forma de comprensión y habilidades, estados emocionales y motivaciones.

Las creencias representan el conocimiento que una persona posee acerca de la capacidad de reducir las amenazas que pueden afectar su salud (Arrivillaga & Salazar, 2005). Así mismo, Moreno y Azcárate (2003) argumentan que las creencias consisten en ideas subjetivas y poco elaboradas que cada individuo genera de manera personal para justificar y comprender muchas de sus decisiones y acciones. Según estas autoras, las creencias no se basan en la lógica, sino en los sentimientos, las experiencias y la falta de conocimiento específico sobre el tema al que se refieren, lo que las convierte en elementos sólidos y perdurables en la vida de cada persona. Este proyecto se llevó a cabo en Pamplona, Norte de Santander, con los empleados que forman parte del área administrativa de la Universidad de Pamplona. La finalidad de esta iniciativa fue identificar las creencias y prácticas relacionadas con estilos de vida saludables en estos trabajadores. Se observó que muchas de estas prácticas y creencias se derivan de su entorno familiar, social y cultural, y tienden a arraigarse con el tiempo si no se presentan necesidades que motiven cambios. Los empleados administrativos, al dedicar una gran parte de su tiempo a sus responsabilidades laborales en búsqueda de un objetivo común, adquieren patrones de conducta que no favorecen la salud, como comer en horarios irregulares, consumir dietas no equilibradas, descansar insuficientemente, carecer de actividad física y tener una vida social limitada. Esto puede generar desequilibrios a nivel físico, emocional y social, lo que a su vez afecta su desempeño tanto en el trabajo como en su vida personal.

Profundizar en la comprensión de los estilos de vida brindará la oportunidad de reforzar las prácticas que engloban hábitos alimenticios saludables, ejercicio regular, manejo del estrés y el equilibrio entre la vida laboral y personal. Parte de estas prácticas se fundamentan en creencias que se relacionan con la valoración de cuidar la salud y el bienestar, la percepción de la propia capacidad para llevar un estilo de vida saludable, y la motivación para efectuar cambios positivos. Todo esto se logrará a través de estrategias, recomendaciones y otras actividades contempladas en el plan de acción. Este estudio en curso ha permitido identificar tanto las prácticas como las creencias relacionadas con los estilos de vida saludables. Esta investigación es de gran relevancia y utilidad, ya que hasta el momento no se habían efectuado estudios de esta naturaleza. Con ello, se fomenta la reflexión para asegurar la adopción de un estilo de vida de alta calidad. Asimismo, este conocimiento servirá como base para proponer medidas destinadas a prevenir factores de riesgo, particularmente las enfermedades no

transmisibles, que son las más comunes en la población administrativa de la sede principal de la Universidad de Pamplona.

Marco metodológico

Este proyecto se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, que, según la definición de Otero (2018), se centra en la recopilación de datos numéricos mediante la observación del proceso y su posterior análisis para responder a preguntas de investigación específicas. En este enfoque, se aborda un problema de estudio bien definido y concreto, con interrogantes formuladas. El proceso se inicia con la recolección de datos, la medición de parámetros y la obtención de frecuencias. Siguiendo esta metodología, se aplicaron tanto el perfil socio demográfico como el cuestionario de creencias y prácticas, utilizando la estadística descriptiva para medir y cuantificar los resultados. Esto permitió analizar de manera sistemática el comportamiento de cada dimensión en un proceso secuencial (p. 3). En un enfoque de investigación descriptiva, se detallan las características fundamentales de individuos, grupos, comunidades u otros fenómenos sujetos a análisis, con el propósito de adquirir un entendimiento más profundo de los estilos de vida (Hernández, Fernández & Baptista, 2003). "En este caso, las prácticas y las creencias que se identifican en los trabajadores administrativos se cuantifican por cada dimensión de manera independiente. De igual manera, es de tipo transversal y se presenta en un lapso corto, de marzo a mayo del 2023, en donde se socializa, aplica y concluye el proyecto".

La población de estudio se define a partir de las necesidades. De acuerdo con el criterio de inclusión, se estima que para el periodo 2023 habrá aproximadamente 200 trabajadores de planta administrativos de la Universidad de Pamplona, campus principal. Se utilizó el método no probabilístico para la toma de la muestra, ya que solo 53 trabajadores de forma voluntaria de las diferentes dependencias administrativas del campus participaron de la investigación. Hernández propone que es un método usado cuando no se cuenta con todo el universo para hacer el estudio con la población. Se aplicó el Cuestionario elaborado por Arrivillaga et al., (2003) "Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida", a los trabajadores administrativos de planta del Campus principal. Está conformado por 2 secciones: 69 preguntas de prácticas y 47 preguntas de creencias, cada una tiene 6 categorías o dimensiones, es un método de evaluación sumaria; en este caso en la primera sección las preguntas se deben responder con las siguientes opciones: "siempre, frecuentemente, algunas veces, nunca", y en la segunda sección tienen la opción de: "totalmente de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo". Las dimensiones son:

- ✓ "Condición, actividad física y deporte"
- ✓ "Recreación y manejo del tiempo libre"
- ✓ "Autocuidado y cuidado médico"
- ✓ "Hábitos alimenticios"
- ✓ "Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas"
- ✓ "Sueño".

De acuerdo a lo anterior, los autores califican las prácticas y las creencias, se debe tener en cuenta los siguientes rangos que presente cada dimensión sobre los estilos de vida que evalúa el cuestionario según la tabla 5. Estos cambian de acuerdo con el valor que se dé para cada la dimensión, se verifica y registra con una misma unidad de medida de forma ordinal de 4 a 1. Por último, se clasifica el estilo de vida general de acuerdo a los rangos.

Resultados

Los resultados obtenidos en la presente investigación corresponden a la aplicación de la ficha socio demográfica y el cuestionario de Prácticas y Creencias sobre estilos de vida. Las respuestas de los participantes fueron procesadas y tabuladas utilizando el software IBM SPSS. La tabla 1, muestra los valores de edad (Número de población, máximo, mínimo y el promedio) y la clasificación de los datos no agrupados según el Rango ($X_{max} - X_{min}$) =40, Intervalo definido (k)=3, Amplitud (R/k) =14.

Tabla 1. Edad de los trabajadores

	Número	Mínimo	Máximo	Media
<i>Edad</i>	53	28	68	44,25
<i>Frecuencia</i>		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>
<i>Edades</i>	28-41	22	41,5	41,5
	42-55	23	43,4	43,3
	56-69	8	15,1	15,1
	Total	53	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

La caracterización la población a través de la aplicación de la ficha del perfil socio demográfico evidenciando que la población en su mayoría son mujeres, la edad promedio está entre los 42 a 55 años con un 43,4 %, la mayoría pertenecientes a un estrato socioeconómico medio-bajo; y que a partir de los datos de la talla (peso y estatura) se confirma que se puede estar presentando una problemática relacionada con el sobrepeso y la obesidad como enfermedades no transmisibles en los trabajadores, ya que al realizar la relación se encontró que un 35,85 % están clasificados como sobrepeso y un 22,64 % como obesidad.

La imagen 1, muestra la clasificación del IMC (kg/m^2) de los trabajadores según el estado nutricional (OMS). Según la ENSIN (2015), en la etapa de adulto se observa una prevalencia de sobrepeso del 37,7 % y obesidad del 18,7 %. Teniendo en cuenta las medidas antropométricas de los trabajadores se calculó el IMC y se clasificó el estado nutricional según la OMS, evidenciando que un 35,85 % (19 trabajadores) está en sobrepeso y con obesidad un 22,64 % (12 trabajadores) como se ve en la figura 1; estos resultados están en relación con los resultados de la ENSIN (2015), por ende, se logra identificar que hay una alerta importante por cambiar los estilos de vida de los trabajadores administrativos.

Otros resultados relevantes en la aplicación del cuestionario en las variables de las prácticas y creencias se analizan las respuestas de mayor frecuencia en cada dimensión, comparando dichas variables y la frecuencia en su respuesta.

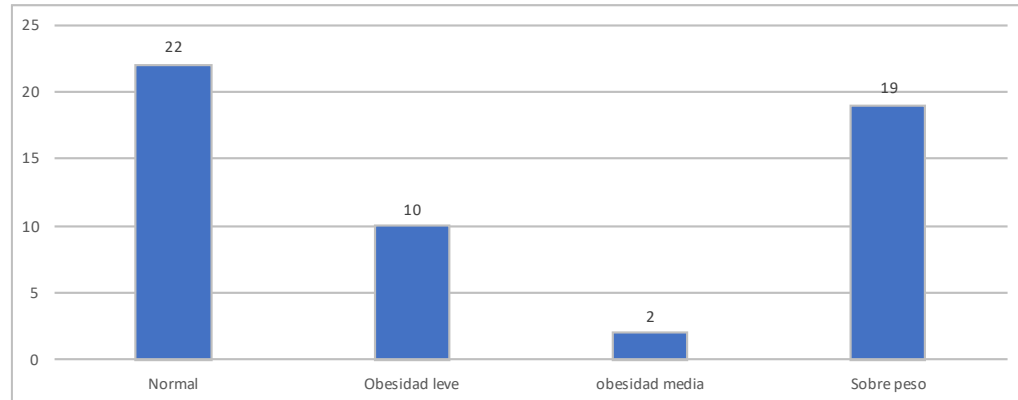


Imagen 1. Clasificación del IMC

Fuente: Elaboración propia

Según la imagen 2, se puede determinar que las dos primeras dimensiones con claves, ya que se pueden intervenir de manera directa en los programas de seguridad y salud en el trabajo (SST), dichas dimensiones exponen que en la práctica los trabajadores afirman solo en un 7,55 % que a menudo terminan el día con vitalidad y sin cansancio; y solo el 15,09 % practica siempre actividades físicas de recreación como caminar o montar en bicicleta, a pesar de evidenciar que pocos son los que tienen hábitos en estas dimensiones, manifiestan en las creencias estar totalmente de acuerdo y de acuerdo con 100 % que la actividad física ayuda a mejorar la salud y a su vez con que el descanso es importante igualmente para la salud. A pesar de conocer la importancia de estas dimensiones, no dedican el tiempo suficiente para practicar actividades físicas que mejoren su calidad de vida y actividades recreativas que les permiten descansar de la rutina diaria.

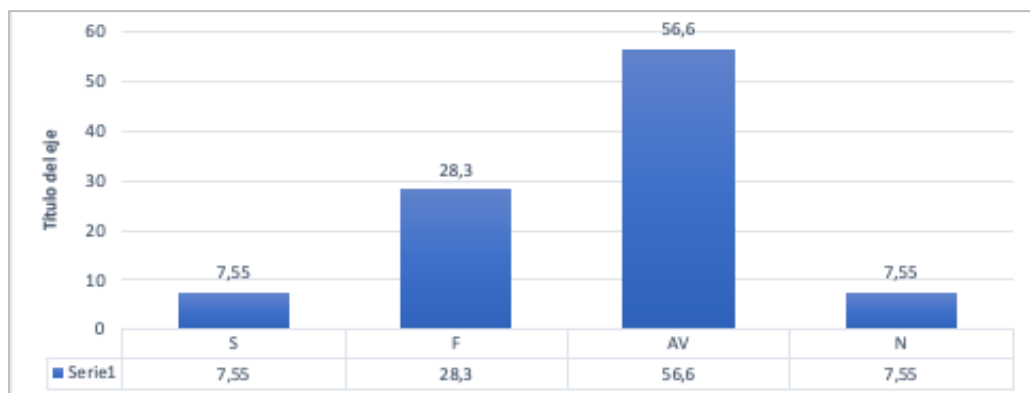


Imagen 2. ¿Termina el día con vitalidad y sin cansancio?

Fuente: Elaboración propia

La imagen 3 muestra la frecuencia más alta en la dimensión según las prácticas y creencias en estilos de vida.

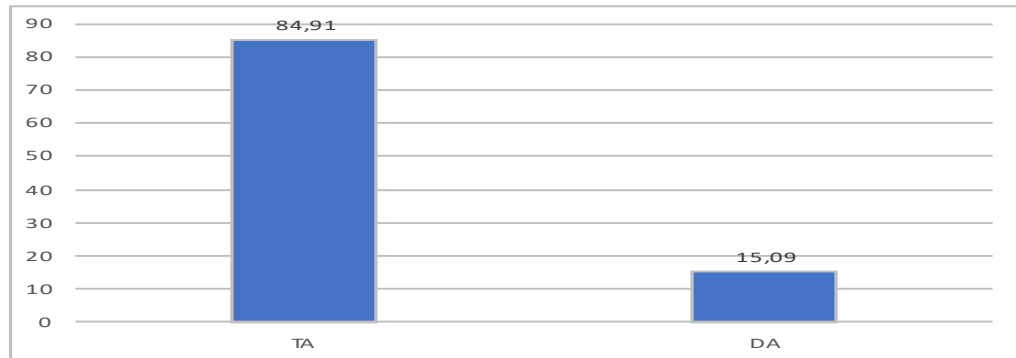


Imagen 3. ¿Actividad física ayuda a mejorar la salud?

Fuente: Elaboración propia

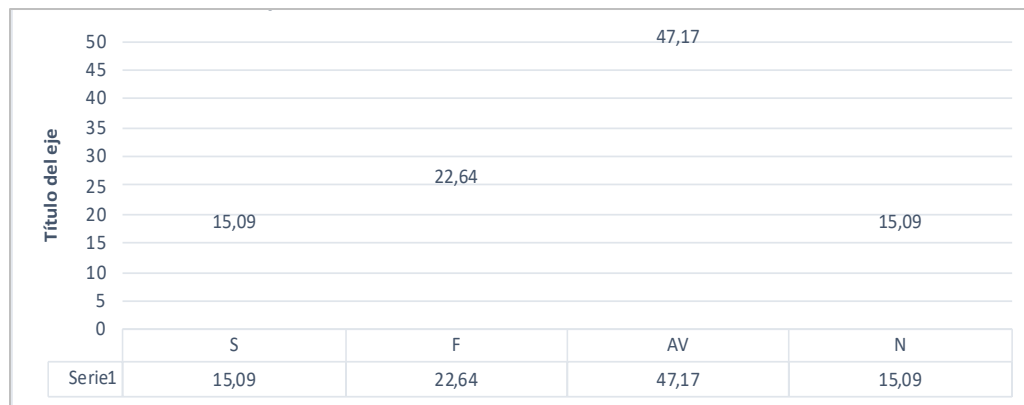


Imagen 4. ¿Práctica actividades físicas de recreación? ¿Caminar, nadar, montar en bicicleta?

Fuente: Elaboración propia

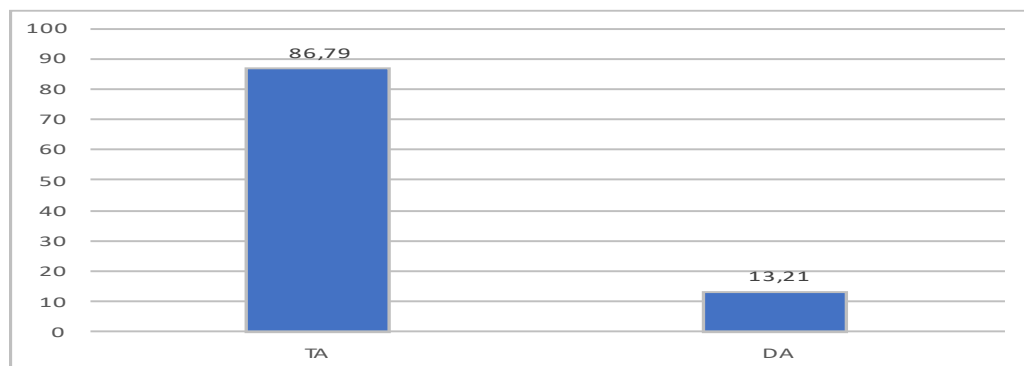


Imagen 5. ¿El descanso es importante para la salud?

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión de recreación y manejo del tiempo libre, se observa que la pregunta 7 de Prácticas ¿Practica actividad física y recreación? La opción “algunas veces” presenta el mayor porcentaje con el 47,70 % de las respuestas; y la pregunta 9 de Creencias: ¿El

descanso es importante para la salud? La opción “totalmente de acuerdo” presenta el mayor porcentaje con el 86,79 % de las respuestas. En la dimensión de “recreación y manejo del tiempo libre” se observa que la pregunta 7 de Prácticas (¿Practica actividad física y recreación?) la opción “algunas veces” presenta el mayor porcentaje con el 47,70 % de las respuestas; y la pregunta 9 de Creencias (¿El descanso es importante para la salud?) la opción “totalmente de acuerdo” presenta el mayor porcentaje con el 86,79 % de las respuestas, ver imagen 4 y 5.

Clasificación de los resultados

Por medio del análisis estadístico, se obtiene la media aritmética a través del software IBM SPSS versión 25, permitiendo clasificar el rango del nivel de estilo de vida establecido por Arrivillaga et al. (2003) para cada dimensión según las prácticas y creencias.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y calificación de cuestionario

Prácticas Dimensiones	Número	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	Nivel
Condición, actividad física y deporte	53	4	24	13,0755	5,5306	Poco saludable
Recreación y manejo del tiempo	53	5	20	13,5283	4,5114	Saludable
Autocuidado y cuidado médico	53	13	84	55,2324	20,4602	Saludable
Hábitos alimenticios	53	17	66	38,7925	13,3468	Poco saludable
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	53	4	30	18,3701	7,4424	Poco saludable
Sueño	53	11	40	20,8868	7,4408	Poco saludable
<i>Calificación – Prácticas 159,8855</i>						
Prácticas Dimensiones	Número	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	Nivel
Condición, actividad física y deporte	53	9	20	16,6226	2,9209	Alto
Recreación y manejo del tiempo	53	8	16	11,5472	2,1714	Alto
Autocuidado y cuidado médico	53	17	51	31,8113	9,5814	Bajo
Hábitos alimenticios	53	8	26	14,5283	4,6636	Bajo
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	53	11	44	24,7358	9,6480	Bajo
Sueño	53	7	28	17,8868	5,8667	Bajo
<i>Calificación – Prácticas 117,1321</i>						
<i>Calificación – Estilos de vida 277,0176 SALUDABLE</i>						

Fuente: Elaboración propia

Al calificar los estilos de vida de manera general, se determina, de acuerdo con el resultado de prácticas y creencias, que los trabajadores tienen un estilo de vida “saludable”. Al obtener un puntaje total de 277,0176, está en el rango de 261-357 establecido por Arrivillaga et al. (2003).

Teniendo en cuenta la dimensión de condición, actividad física y deporte los resultados son bastante significativos en relación con la investigación de Arrivillaga et al. (2003) en su estudio de “Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios”, ya que concluyen que los jóvenes presentaron una “alta o muy alta” presencia de creencias favorables relacionadas con esta dimensión. Sin embargo, no coincide la presencia de creencias favorables con las prácticas que resultaron “poco o nada saludables”. Estos resultados están en relación con los de la presente investigación, ya que en dicha dimensión los trabajadores administrativos de la Universidad de Pamplona en las prácticas tienen un nivel “poco saludable” y en las creencias un nivel “alto”, creando una tendencia en ambas investigaciones en cuanto a la dimensión de condición, actividad física y deporte; así mismo están relacionados con los datos y cifras que entrega la OMS, ya que a nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados, generando un mayor riesgo de muerte entre un 20 % y un 30 % mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física, ver tabla 2.

Conclusiones

Se logró caracterizar la población a través de la aplicación de la ficha del perfil socio demográfico evidenciando que la población en su mayoría son mujeres, la edad promedio está entre los 42 a 55 años, la mayoría pertenecientes a un estrato socioeconómico medio-bajo; y que a partir de los datos de la talla (peso y estatura) se confirma que se puede estar presentando una problemática relacionada con enfermedades no transmisibles en los trabajadores como es el sobrepeso y la obesidad, ya que al realizar la relación se encontró que un 35,85 % están clasificados como sobrepeso y un 22,64 % como obesidad. Se identificó que las dos primeras dimensiones son claves, pueden intervenir de manera directa en los programas de seguridad y salud en el trabajo (SST), dichas dimensiones exponen que en la práctica los trabajadores afirman solo en un 7,55 % que a menudo terminan el día con vitalidad y sin cansancio; y solo el 15,09 % practica siempre ejercicio físico de recreación como realizar caminatas o montar en bicicleta, a pesar de evidenciar que pocos son los que tienen hábitos en estas dimensiones, manifiestan en las creencias estar totalmente de acuerdo y de acuerdo con 100 % que la actividad física ayuda a mejorar la salud y a su vez con que el descanso es importante igualmente para la salud. A pesar de conocer la importancia de estas dimensiones, no dedican el tiempo suficiente para practicar actividades físicas que mejoren su calidad de vida y actividades recreativas que les permiten descansar de la rutina diaria.

Al analizar la información a través del paquete estadístico IBM SPSS por medio de los valores de tendencia central, como es la frecuencia y la media aritmética, se logró determinar y calificar el estilo de vida saludable a través de las prácticas y creencias de los trabajadores del área administrativa. Al obtener el valor total y clasificarlo en el rango, se evidencia que la población se encuentra en un nivel “saludable”, sin embargo, varias subcategorías se encuentran en niveles “poco saludables” en las prácticas y en las creencias con un rango “bajo”; evidenciando que se debe promover y fortalecer programas de SST para asegurar un buen estilo de vida saludable en la comunidad administrativa de la Universidad. Crear espacios educativos para que los trabajadores se

beneficien y coloquen en práctica los estilos de vida saludables, a través de charlas, talleres, seminarios o cualquier otra forma de enseñanza. Crear mayor flujo de materiales educativos, como folletos o videos, que expliquen la importancia de una alimentación saludable, el ejercicio regular, la gestión del estrés y el descanso adecuado; asegurándose que los mensajes sean claros y accesibles para que las personas puedan entenderlos fácilmente.

Promover el transporte activo: La mayoría de los trabajadores administrativos tienen que desplazarse al trabajo. Por lo tanto, la promoción del transporte activo, como caminar o montar en bicicleta, puede ser una excelente manera de fomentar la actividad física. Esto podría incluir la instalación de estacionamientos para bicicletas en zonas administrativas y la creación de vías de acceso seguras para caminar y manejar la bicicleta en el campus principal.

Referencias

- [1] Ariztía, T. (2002). La teoría de las prácticas sociales: particularidades, posibilidades y límites. *Cinta Moebio*, 59, 221–234. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X2017000200221>
- [2] Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), 186-195. URL completa del artículo
- [3] Arrivillaga, M., Salazar, I., & Correa, D. (2005). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), 186–195. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
- [4] Burton, J. (2017). Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte. Canadá: OMS
- [5] Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). [Metodología de la investigación, 5ta Ed]. URL completa del libro: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodologia-Investigacion-Cientifica-6ta-ed.pdf>
- [6] Instituto Nacional de Salud. (2015). Encuesta Nacional de Salud Nutricional (ENSIN) 2015. Recuperado de [<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/resumenfi.pdf>]
- [7] Ministerio de Salud y Protección Social. (2008). La Estrategia de Entornos Saludables. Recuperado de [<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-educativo-2019.pdf>]
- [8] Moreno, M., & Azcárate, C. (2003). Concepciones y creencias de los profesores universitarios de matemáticas acerca de la enseñanza de las ecuaciones diferenciales. *Enseñanza de Las Ciencias: Revista de Investigación y Experiencias Didácticas*, 21(2), 265–280. <https://www.raco.cat/index.php/Ensenanza/article/view/21935>
- [9] Organización Mundial de la Salud. (2022). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- [10] Organización Mundial de la Salud. (2022). Promoción de la Salud Glosario. Ginebra: OMS.
- [11] Otero, A. (2018). Métodos para el diseño del proyecto de Investigación. *researchgate*. https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/citation/download
- [12] Ramírez, L. (2020). Prácticas y creencias de hábitos de vida saludable y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de contaduría. Universidad Antonio Nariño. URL completa del documento: <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2935/1/2020LunaMariaRamirezLuna.pdf>