

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD CORPISTA: RELACIÓN ENTRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

Diana Ivonne Amaya Flórez¹, Ana María Piñeros Ricardo², Marta Osorio de Sarmiento³

Resumen:

En esta investigación se analizó la importancia de la actividad física de un grupo de administrativos de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas (FUJNC), en Bogotá, Colombia, en relación con su salud y su calidad de vida. Fue de corte cualitativo hermenéutico y se utilizó como método el estudio de caso: la muestra fue de 10 personas, a quienes se les aplicó la Encuesta Internacional de Actividad Física IPAQ (versión corta) y una entrevista semiestructurada de creación propia, obteniendo información de la importancia que tiene la actividad física en relación con su salud y calidad de vida. Entre los hallazgos, la Encuesta IPAQ mostró mayor nivel de actividad física en los hombres que en las mujeres. La entrevista semiestructurada mostró que uno de los aciertos más importantes refiere que los participantes relacionan la actividad física con la salud y la calidad de vida, asociando este resultado a los beneficios físicos y mentales. Se concluye que un grupo de administrativos de la FUJNC refiere practicar actividad física mínimo tres veces a la semana, sin embargo, una pequeña parte de ellos no la realiza a pesar de ser conscientes de la importancia que esta tiene para la salud.

Palabras clave: actividad física, salud física y mental, calidad de vida, administrativos, educación para la salud.

© 2023 Fundación Universitaria Juan N. Corpas. FUJNC.

Artículo Open Access bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

DOI: 10.26752/revistaparadigmash.v5i2.706

¹Licenciada en Educación Básica, con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes. Especialista en Ejercicio Físico para la Salud. Magíster en Educación para la Salud. Entrenadora del Gimnasio Fitness Club de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. ORCID: 0000-0003-3352-9325 . Autora para correspondencia. Correo electrónico: diana.amaya@juanncorpas.edu.co

²Doctora en Educación, Universidad Santo Tomás. Magíster en Business Administration, University of Miami. Especialista en Medicina Familiar Integral, Médico y Cirujano General, Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Rectora. Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Directora General. Fundación Laboratorio de Farmacología Vegetal LABFARVE. ORCID: 0000-0003-2243-9551. Correo electrónico: ana.pineros@juanncorpas.edu.co

³Posdoctora en Narrativa y Ciencia, Pontificia Universidad Católica Argentina. Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación, Universidad de Granada España. Especialista en Dirección Y Gestión de Centros Educativos. Licenciada en Ciencias Sociales, Universidad de La Salle. Decana de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales. Líder del Grupo de Investigación CIBELES, Fundación Universitaria Juan N. Corpas. ORCID: 0000-0002-3168-5730. Correo electrónico: marta.osorio@juanncorpas.edu.co

PHYSICAL ACTIVITY IN THE CORPISTA COMMUNITY, RELATIONSHIP WITH HEALTH AND QUALITY OF LIFE

Abstract

In this research, the importance of Physical Activity of a group of administrators from the Juan N. Corpas University Foundation (FUJNC) in Bogotá - Colombia was analyzed in relation to their health and quality of life, it was of a qualitative hermeneutic nature and was used as a method, the case study, the sample was 10 people, to whom the International Physical Activity Survey IPAQ (short version) and a self-created semi-structured interview were applied, obtaining information on the importance of physical activity. In relation to their health and quality of life, among the findings, the IPAQ Survey showed a higher level of physical activity in men than in women. The semi-structured interview showed that one of the most important successes refers to the fact that the participants relate physical activity to health and quality of life, associating this result with physical and mental benefits and it is concluded that a group of administrators from the FUJNC reports practicing physical activity at least three times a week, however, a small part of them do not do it despite being aware of the importance it has for health.

Keywords: physical activity, physical and mental health, quality of life, administrative, education for health.

Introducción

La Fundación Universitaria Juan N. Corpas (FUJNC) tiene una amplia experiencia en el campo de la salud, pues fue creada como Escuela de Medicina, por el doctor Jorge Piñeros Corpas en 1971. En sus cincuenta años de existencia, ha graduado a más de 12.000 profesionales y especialistas, quienes llevan presente el enfoque de sentido social que ha caracterizado a la Fundación. Se apoya, para el cumplimiento de su misión, del Laboratorio de Farmacología Vegetal (LABFARVE) y de investigaciones asociadas, Medicor Terapias No Farmacológicas Ltda. y la Fundación Clínica Hospital Juan N. Corpas, entidades también fundadas por el doctor Piñeros Corpas (Piñeros y Torres, 2020).

Así mismo, la FUJNC ha generado campañas en pro de la salud, tales como “Ambientes libres de humo”, “Metámonos un pique por la vida” y el “Día sin Alcohol”, estos dos últimos en el marco del programa Entornos académicos saludables, que la institución adelantó junto con las universidades Libre, Central y Santo Tomás, generando conciencia por la vida y la salud (Piñeros y Torres, 2020, p. 23).

Cuenta también con un programa liderado por el Departamento de Talento Humano llamado “Vívela Corpas”, que promueve estilos de vida saludable para el bienestar de la comunidad universitaria (Piñeros y Torres, 2020, p. 24). Como un muy importante componente de “Vívela Corpas” se encuentra el Fitness Club, un gimnasio creado para toda la comunidad corpista con el propósito de promover la salud y la calidad de vida de las personas por medio de actividad física dirigida. Allí, se cuenta con una base de datos en la que se registra a cada uno de los asistentes al gimnasio y se cuenta con los resultados de las valoraciones físicas y el seguimiento de estas. A Vívela Fitness Club asisten estudiantes de pre y posgrado, docen-

tes, administrativos de todas las empresas del Grupo Social Corpas, personal de la salud e incluso el personal de servicios generales, mantenimiento y seguridad vinculado a las empresas que prestan estos servicios a la Fundación, con el propósito de contribuir a su bienestar físico y mental y mejorar su calidad de vida por medio del ejercicio dirigido, individual o grupal. Cuando son valorados, se les hace entrega de un plan de entrenamiento personalizado que sirve de guía tanto al usuario de los servicios del gimnasio como a su instructor.

La Fundación Universitaria Juan N. Corpas ha implementado el concepto de “Calidad de Vida como filosofía institucional, abarcando a toda la comunidad universitaria, y procurando su desarrollo y bienestar integral”(Piñeros, et al; 2022). Como producto de una tesis doctoral adelantada entre los años 2010 y 2015, se crea la “Cátedra de Calidad de Vida para la Educación Superior en Entornos Saludables”, instaurada en la institución desde el año 2018, transversal a todos los programas y a todas las funciones sustantivas, estructurada bajo el modelo de las Cátedras UNESCO (Piñeros y Torres, 2020, p. 32).

Todo lo anterior llevó a estudiar los diferentes puntos de vista que los funcionarios administrativos corpistas tienen acerca de la importancia de practicar actividad física para su salud y calidad de vida, procurando que, por medio de la educación para la salud, se concienticen y comiencen, o continúen optando, por el camino del bienestar físico y mental.

La práctica adecuada de la actividad física (AF) permite también mitigar algunas actividades de tipo estético conocidas en la sociedad, entre ellas, las intervenciones quirúrgicas para bajar de peso, que además cuentan con potenciales riesgos y costos.

Con la presente investigación se logró realizar un acercamiento al grupo de funcionarios corporistas, conociendo sus realidades y percepciones con respecto a lo que para ellos significa el término actividad física y la importancia que tiene para su salud y calidad de vida, determinando sus niveles, comprendiendo sus necesidades y las metas que desean alcanzar a nivel físico y mental, para lograr así una mejor educación para la salud.

Materiales y método

Diseño: Esta investigación se desarrolló según el paradigma cualitativo, con un enfoque hermenéutico, el cual se abordó a mayor profundidad y se trabajó con el método de estudio de caso.

Sujetos: La muestra total fue de 10 sujetos (n=10), de los cuales 6 fueron varones y 4 fueron mujeres; todos cumplieron con ser funcionarios administrativos de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Para este estudio se hizo una revisión de los estamentos que iban a intervenir para la aplicación de los instrumentos y se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

Para quienes SÍ practican actividad física:

Hombres y mujeres que deseen participar, que sean trabajadores administrativos de la FUJNC, que trabajen en posición sedente, que realicen actividad física o deportiva mínimo 3 veces a la semana, que lleven mínimo un año en su cargo y que hayan aceptado y firmado el consentimiento informado.

Para quienes NO practican actividad física:

Hombres y mujeres que deseen participar, que sean trabajadores administrativos de la FUJNC, que trabajen en posición sedente, que no hayan realizado actividad física al me-

nos en el último año, que practiquen actividad física una vez a la semana, que lleven mínimo un año en su cargo y que hayan aceptado y firmado el consentimiento informado.

También se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de exclusión:

Trabajadores de la FUJNC que tengan antecedentes de enfermedades como cáncer, cerebro-vasculares y cardíacas; que hayan tenido accidentes de tránsito recientes; funcionarios que trabajan en bipedestación; trabajadores que son pasantes o auxiliares; que lleven menos de un año en el cargo y funcionarios que no aprobaron el consentimiento informado.

Instrumentos: Durante la investigación se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, versión corta. Este instrumento se aplicó por medio de un archivo de Excel para el cálculo automático de datos de IPAQ.

Se realizó también una entrevista semiestructurada para lograr la recopilación de datos cualitativos, en la que se hizo una serie de preguntas predeterminadas pero abiertas; aquí, se tuvo mayor control de los temas a tratar en la entrevista. En este caso, se indagaron aspectos relacionados directamente con la actividad física, en relación con la salud y la calidad de vida (Testsiteforme, 2020).

La aplicación de la Encuesta IPAQ y las otras entrevistas duró aproximadamente 25 minutos con cada sujeto y se llevó a cabo dentro de las instalaciones de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas, realizando un desplazamiento hasta los puestos de trabajo de cada uno, en el cual se solicitó la participación de cada sujeto y, al aceptarlo, se comenzó por la lectura y firma del consentimiento informado, mientras se le daban a conocer los objetivos y el alcance de la presente investigación. Posteriormente,

se aplicó la entrevista semiestructurada por medio de grabación por voz; a continuación, se aplicó la entrevista IPAQ creada en el programa Excel, con el fin de conocer los niveles de actividad física de cada sujeto; se leyeron los resultados de la encuesta y las sugerencias arrojadas a cada uno de los participantes. Luego con la entrevista se procedió a transcribir la información grabada al programa Word, para finalmente, llevarla a un software llamado Nvivo de análisis cualitativo.

Este software Nvivo permite organizar la información y posteriormente analizarla de una manera clara y contundente, lo cual logra que se tomen decisiones más acertadas con respecto a los resultados que se esperan. Nvivo ofrece un espacio para trabajar la información cualitativa, ayudando en cada etapa del proceso, desde la recolección de datos, hasta los filtros que permiten esclarecer la información más relevante durante el desarrollo de este.

Resultados

Los resultados de la Encuesta IPAQ arrojaron que 5 hombres tienen un nivel de actividad física ALTO y 1 solo de ellos nivel BAJO; en cuanto a las mujeres, 2 mostraron nivel ALTO, 1 nivel MEDIO y 1 nivel BAJO de actividad física en los últimos 7 días.

El segundo instrumento aplicado fue la entrevista semiestructurada, de creación propia, y luego de varios filtros, pruebas piloto y sugerencias de expertos fue convalidado en la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA), campus Guadalajara, por el doctor Efraín López Molina, coordinador de Procesos Académicos de Psicología.

La descripción de los discursos de los participantes mostró el interés que cada uno de ellos manifestó cuando se les preguntaba algo acerca de actividad física, salud y calidad de

vida; procedieron a hablar un poco sobre sus experiencias, opiniones y percepciones al respecto (Tabla 1).

Discusión y análisis de resultados

Hallazgos referentes a la actividad física

En primer lugar, con respecto a la actividad física, se encontró que los administrativos de la FUJNC relacionan el término actividad física con ejercicio físico y movimiento de diferentes maneras; también se asocia con el gasto calórico, lo cual es consistente con Devís quien define la actividad física como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” Amoedo (2016).

Así mismo, asocian la actividad física con actividades cotidianas, como desplazamientos de un lugar a otro, ir a la oficina o al baño o cualquier necesidad de movimiento, lo que remite nuevamente a Devís et ál. (2021), al referirse a que las actividades cotidianas son aquellas que el ser humano realiza por necesidad, rutina o entretenimiento, que permiten llevar una vida activa, al prescindir de elementos externos de desplazamiento como vehículos de motor, para poder optar por una bicicleta o el mero hecho de caminar.

A pesar de que los sujetos encuestados no conocen técnicamente acerca del término actividad física, se evidencia que tienen el conocimiento básico y necesario con relación al hecho de mover el cuerpo, porque saben que al hacerlo se obtienen beneficios que con el pasar de los días tendrán efectos positivos para la salud. Cott refiere que el movimiento del cuerpo, además de ser esencial para la vida, es, según la fisioterapia, una integración a nivel físico, psicológico, social y patológico,

la cual impacta en el desarrollo de cada persona dentro de la sociedad; se presenta de manera continua y depende de cada sujeto como unidad funcional, por el hecho de brindarle mayor calidad de vida (Gaita et ál., 2010). Es así como los sujetos entrevistados tienen claro que al cuerpo se le debe dar movimiento, para que los sistemas y la salud se mantengan estables.

Igualmente, se demuestra que los administrativos que sí practican actividad física con regularidad lo hacen mínimo tres veces a la semana, tal como lo sugiere la Organización Mundial de la Salud (OMS): “actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana” (OMS 2024). Es así como, en la presente investigación, se expresa de manera relevante que las personas crean mayor conciencia de la necesidad de realizar actividad física mínimo tres veces a la semana, porque de una u otra manera, dentro del desarrollo de su ejercicio físico, expresan ideas y contradicciones. De la misma forma, confían en los conocimientos de los profesionales capacitados, quienes los acompañan durante el entrenamiento, quienes generalmente les enseñan, los corrigen y los guían correctamente; también les indican datos reales acerca de las temáticas en actividad física y salud que se desenvuelven en la vida cotidiana o dentro del gimnasio en este caso.

Hallazgos referentes a la salud física y mental

Entre estos aspectos, se encontró que los administrativos mencionan obtener beneficios cuando practican actividad física; por ejemplo, relatan que el cuerpo se siente más liviano y descansado, su apariencia es favorable, la flexibilidad del cuerpo mejora, baja la presión y el colesterol. Lo último concuerda con lo propuesto por Marcos Becerro, ya que él relacio-

na la salud física con el buen funcionamiento de los órganos internos y sistemas del cuerpo a nivel general (Figueroa de la Barra y Mellado Araya, 2013). En cuanto a la salud mental, se encuentra una relación con los discursos de los administrativos que relatan las sensaciones que experimentan, tales como tranquilidad, mejora en el estado del ánimo, disminución del estrés, sentir la mente más abierta y dispuesta, además del aumento de la autoestima como beneficio importante en esta temática; esto último, es consistente con un artículo de la Revista de Psicología del Deporte publicado en 2015 en Madrid, España, en el que se evidenció una importante relación entre salud física y mental en aquellas personas que practicaban actividad física, con mayor frecuencia en niveles moderados o altos, reduciendo riesgo de padecer enfermedades de salud mental hasta en un 56% (Rodríguez-Romo et ál., 2015).

Además de lo ya mencionado, la literatura generalmente indica que quienes realizan actividad física constantemente son aquellas personas que se perciben con mejor salud física y mental, tienen más energía para desarrollar las actividades diarias y mejor disposición en el ámbito social en el que se desenvuelven; los usuarios que asisten al gimnasio de la Corpas relatan en ocasiones la armonía que les genera entrenar por su salud, la descarga mental y física que han adquirido durante el día y la conciencia de lograr la disciplina de llegar continuamente a despejar sus vidas con la actividad física.

Uno de los sujetos entrevistados indicó: “[...] inclusive en la salud mental, porque también tiene una respuesta de endorfinas, una respuesta hormonal y pues una respuesta emocional, todo eso son las razones por las cuales pienso que es importante hacer ejercicio” (S6, 0,1348). Es importante relacionar este relato de manera directa con la publicación

de la revista *Katharsis*, en la que se menciona que “la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental porque permite que se produzcan y se liberen las endorfinas, por lo cual se va presentando una disminución de la ansiedad, la depresión y el estrés” (Granados y Cuéllar, 2018). Se halla entonces una relación estrecha entre la producción y liberación de endorfinas con la importancia de practicar ejercicio o actividad física, porque el cuerpo constantemente ofrece respuestas ante estímulos que pueden ser positivos o negativos, pero, en este caso, el estímulo lleva a sentir bienestar, el cual se asocia con el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (RAE 2024)

Hallazgos referentes a la calidad de vida

Relatar los hallazgos viene siendo uno de los momentos más importantes en esta investigación, porque se toma un referente muy importante para la comunidad corpista, en especial, con respecto a la Cátedra de Calidad de Vida, adoptada como filosofía institucional. Al mismo tiempo, es un ejemplo para reafirmar el interés de continuar generando espacios saludables para el beneficio de la institución. En este sentido, los sujetos entrevistados aciertan cuando refieren la calidad de vida al practicar actividad física, porque muestran estrecha relación entre las mejoras que se obtienen a nivel físico y mental. Esto genera gran impacto, como lo manifiestan Márquez y Garatachea, (citado por Granados y Cuellar, 2018) en donde se muestra la relación entre la actividad física y la calidad de vida, y la posibilidad que tiene de reducir sensaciones de estrés, depresión, ansiedad, entre otros, en especial con poblaciones aparentemente sanas (Granados y Cuéllar, 2018).

Una de las mujeres entrevistadas refirió sentirse bien consigo misma y expresó que esto

le ayuda a mejorar su calidad de vida, coincidiendo con Bandura, (citado por Torres 2019) quien habla de la eficacia, refiriéndose a la forma en que el individuo lleva a cabo o no sus esfuerzos de una manera significativa para poder lograr sus objetivos; personas que no se rinden a pesar de lo que se les cruce en el camino y que poco a poco pueden controlar diferentes situaciones que se puedan presentar (Torres et ál., 2019).

Un estudio realizado en Argentina, evidenció respuestas positivas de un grupo de adultos mayores que practican actividad física, viéndola indispensable para la salud y mejorando el desempeño en las actividades de la vida diaria, por lo que generó una estrecha relación hacia una mejor calidad de vida y al mismo tiempo, la respuesta a mayor autonomía e independencia en sus vidas (Vásquez, et al; 2023).

Hallazgos referentes a la motivación

Con respecto a la motivación que genera la práctica de la actividad física, se encontró que los administrativos tienen automotivación para practicar ejercicio porque saben que los beneficios van directamente a mejorar la salud y la calidad de vida. Lo anterior concuerda con la teoría de la motivación de logro de Atkinson, la cual refiere que las personas, cuando realizan una actividad, son movidas por factores personales que los llevan a conseguir el éxito y a evitar el fracaso; esta teoría es el resultado de combinaciones personales y situacionales (Monroy y Sáez, 2012).

Cabe destacar la buena conciencia que los sujetos tienen ante diversas situaciones, como es en este caso reflexionar y automotivarse a la práctica de la actividad física, lo cual no es sencillo: requiere disciplina y determinación. Lo anterior es coherente con lo que proponen Deci y Ryan (citado por Moreno y Martínez, 2006) quienes desarrollaron la teoría de la

autodeterminación, que tiene como hipótesis inicial el hecho de que las personas realicen actividades y que vayan encaminadas hacia su crecimiento personal, es decir, la capacidad que tiene un sujeto de controlar y tener iniciativas propias sobre un tema determinado, tal como se evidencia en el presente artículo (Moreno & Martínez 2006).

Otro hallazgo interesante está relacionado con la sensación positiva que los administrativos expresan al contar con un espacio para la práctica de la actividad física dentro de su lugar de trabajo; este es el gimnasio Fitness Club de la Corpas, en la cual expresan motivación, entre otros, por el servicio, acompañamiento y calidad de los equipos. Este acierto se apoya en la teoría de la autosuficiencia de Bandura, quien afirma que cada persona juzga sus propias capacidades, generando percepción de ellas y permitiendo que el sujeto aumente o disminuya el grado de motivación, independientemente del papel que juegue en este caso, tanto el entrenador como el método de entrenamiento (Monroy y Sáez, 2012).

El anterior hallazgo indica que, a mayor calidad y calidez del servicio del gimnasio, mayor es la motivación que las personas logran, haciendo que la percepción para su salud sea positiva y les permita continuar la práctica sin que esto genere excusas. Por todo lo anterior, la calidad del servicio y de la infraestructura de un lugar es fundamental para que las personas sientan motivación de desarrollar una actividad determinada; cuando esto se invierte, inmediatamente, los sujetos pueden reducir los niveles de motivación y desistir de lo que venían desarrollando.

Conclusiones

La investigación identificó que hubo gran relevancia en los testimonios de los sujetos entrevistados de la actividad física, la salud física y

mental, la calidad de vida y la motivación.

Los administrativos asocian el término actividad física con salud y calidad de vida, siendo, además, conscientes de que practicarla de manera continua trae consigo beneficios físicos y mentales, tales como obtener un cuerpo más armónico, disminución del peso y la grasa corporal, incluso, lograr conciliar mejor el sueño; a nivel mental, mejora la autoestima, disminuye el estrés, optimiza el estado de ánimo y se genera percepción de tener la mente más abierta y dispuesta para desarrollar las actividades del diario vivir.

Los sujetos entrevistados que practican actividad física (6 sujetos) lo hacen al menos tres veces a la semana y los sujetos que no la practican (4 sujetos) son conscientes de las consecuencias que esto puede generar en su salud, en términos de enfermedad y estrés.

Los administrativos que asisten al Fitness Club de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas perciben armonía, alegría y descarga mental y física, distinguiéndose con mayor disciplina en sus actividades, teniendo automotivación, además de ser conscientes de los beneficios que obtienen al realizarla.

Los entrevistados que asisten al gimnasio de la Corpas indican que tener ese espacio en el mismo lugar de trabajo es una ventaja y un beneficio para aprovechar; expresan nuevamente motivación de entrenar en él por el buen servicio, el acompañamiento de los instructores y la calidad de los equipos.

La importancia que tiene la actividad física para un grupo de administrativos de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas, en relación con su salud y su calidad de vida, es la validez que se le otorgó a la comprensión y concientización acerca de los beneficios físicos y mentales que esta trae, tras ponerla en práctica

con regularidad y asociarla con temas de motivación. La práctica de la actividad física en los administrativos de la FUJNC resultó una buena estrategia para mitigar el cansancio mental, el estrés y obtener más dinamismo, mostrando los beneficios que esta práctica tiene en su calidad de vida, su salud física, su salud mental y la motivación para poder afrontar sus actividades cotidianas.

Se sugieren algunas recomendaciones para estudios posteriores, tales como hacer un comparativo de la importancia de la actividad física entre docentes y estudiantes de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas, para determinar los niveles de actividad física y la importancia que para ellos tiene, con respecto a su salud y calidad de vida.

Así mismo, posibilitar un estudio con los egresados corpistas que asistieron en su calidad de estudiantes al gimnasio de la Corpas, con el fin de conocer si en la actualidad continuaron practicando actividad física, para determinar si el gimnasio de la FUJNC está siendo un factor importante para el sostenimiento de las buenas prácticas saludables y/o el inicio de estilos de vida saludable.

Además, hacer un estudio con personas de la FUJNC que presenten enfermedades no

transmisibles crónico-degenerativas, para determinar la importancia que tiene la actividad física en la disminución de sus padecimientos.

Crear un modelo de incentivos para que los trabajadores de la FUJNC practiquen actividad física en espacios de corta permanencia durante el transcurso del día permitirá a su vez coadyuvar en su calidad de vida.

Finalmente, crear una maestría de investigación que permita la generación de nuevo conocimiento en torno al importante tema de la relación actividad física-salud-calidad de vida.

Agradecimientos

Esta investigación contó con el apoyo incondicional de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas y con los conocimientos y experiencia en investigación de la señora rectora, la doctora Ana María Piñeros Ricardo; así mismo, con la decana de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales, la doctora Marta Osorio de Sarmiento. También agradecemos la colaboración absoluta de la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA) en Guadalajara, México, bajo la tutoría y disposición del doctor Efraín López Molina, Coordinador de Procesos Académicos del Departamento de Psicología.

Tabla 1. Principales resultados por categoría y subcategorías

Número de categoría	Categorías y subcategorías	Administrativos de la FUJNC
1	Actividad física para los funcionarios de la FUJNC, la importancia y los beneficios para su salud	La actividad física la relacionan principalmente con movimiento y ejercicio; para ellos practicarla es importante para mejorar la salud física, mental y la calidad de vida.
1a	Beneficios físicos y mentales	Los beneficios físicos están marcados en la apariencia del cuerpo, verse bien y bajar los niveles de grasa, y los beneficios mentales los relacionan con tranquilidad, paz, disminución del estrés y mejora de la autoestima. Cabe mencionar que hay un grupo de estos administrativos que, aunque reconozcan la importancia de los beneficios físicos y mentales, estos no la practican.
2	Creencias sobre la actividad física con relación a la salud y calidad de vida	Se evidencia relación positiva entre la salud y calidad de vida y el vínculo con el bienestar mental, tranquilidad y correcto manejo de las emociones.
3	Motivación para la práctica de actividad física	La motivación es asociada con respuestas positivas a nivel físico y mental; también es vista de manera subjetiva y está anclada a la comodidad de contar con un gimnasio en su lugar de trabajo.
3a	Impedimentos para la práctica actividad física	Motivación por otro tipo de actividad y sensación como desplazamientos hasta los hogares, tiempo y pereza principalmente.
3b	¿Practican actividad física? Razones, días, horas	Hacen práctica de actividad física con mayor relevancia de lunes a viernes, en las horas de la tarde por la facilidad de horarios de salida laboral.

Fuente: elaboración propia

Referencias Bibliográficas

Amoedo, N. A., & Juste, M. R. P. (2016). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(1), 147-161.

Devís, J., Peiró Velert, C., y Pérez Samaniego, V. (2021). *Actividad física, deporte y salud* (vol. 0). Editorial INDE. https://elibro.net/es/lc/bibliotecauniva/titulos/177895?as_all=dev%C3%ADs&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Figueroa de la Barra, J., y Mellado Araya, P. (2013). *Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios* [tesis Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/1184>

Gaita, M. E. G., Matus, V. M., y Contreras, O. J. T. (2010). Cuerpo y movimiento humano: perspectiva histórica desde el conocimiento. *Movimiento Científico*, 4(1), 73-79. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.04109>

Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160.

Lemov, D. (2017). How Knowledge Powers Reading. *Educational Leadership*, 74(5), 10-16.

Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).

Monroy, A., y Sáez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte*. <https://efdeportes.com/efd164/las-teorias-sobre-la-motivacion-y-el-deporte.htm>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Los adultos de 18 a 64 años. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Piñeros, A., y Torres, M. (2020). *Corpas Humana-Corpas Social-Corpas Global*. Fundación Universitaria Juan N. Corpas. https://www.juanncorpas.edu.co/wp-content/uploads/2020/05/manifiesto_corpista.pdf

Piñeros, et al; (2022). *Manifiesto Corpista. Calidad de Vida* (21). Fundación Universitaria Juan N. Corpas. <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.juanncorpas.edu.co/wp-content/uploads/2022/02/Manifiesto-Corpista-2022.pdf>

RAE (2024). <https://dle.rae.es/bienestar>

Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., y Salazar, P. J. A. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 8.

Testsiteforme. (2020, octubre 23). Entrevistas semiestructuradas en la investigación cualitativa—TestSiteForMe. <https://www.testsiteforme.com/entrevista-semiestructurada/>

Torres, L. H., González, T. M. P., y Sánchez, L. D. C. S. (2019). Fortalezas personales y eficacia docente. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 317-323.

Vázquez, L. Á., Navarro Patón, R., Ramos Álvarez, O., Mecías Calvo, M., & Lago Fuentes, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal.