



Vicerrectoría Académica
Instituto de Gestión de la Calidad Académica

Co-creando Excelencia



<http://revistas.uned.ac.cr./index.php/revistacalidad>

Correo electrónico: revistacalidad@uned.ac.cr

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública (MEP) durante la pandemia COVID-19

Effects of a virtual education program and active breaks on healthy habits on the Human Resources staff of the Ministry of Public Education (MEP) during the COVID-19 pandemic.

Diana M. Vargas-Hernández¹

di.vargras.h@gmail.com

Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

Jorge Salas-Cabrera²

jorge.salas.cabrera@una.cr

Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

Irina Anchía-Umaña³

ianchia@una.cr

Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

Jennifer Durán-Artavia⁴

jennifer.duran.artavia@mep.go.cr

Ministerio de Educación Pública (MEP),

Costa Rica

Daniel Rojas-Valverde⁵

drojasv@una.cr

Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Volumen 12, Número 2

30 de noviembre de 2021

pp.103 – 125

Recibido: 20 de enero de 2021

Aprobado: 19 de agosto de 2021

1 Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI), Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Correspondencia: di.vargras.h@gmail.com; Tel.: 506+ 88270297, <https://orcid.org/0000-0003-0515-6568>

2 Proyecto Integral de Rehabilitación Craneoencefálica, Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI), Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica, <https://orcid.org/0000-0002-9226-3144>

3 Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica, <https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

4 Ministerio de Educación Pública (MEP), Costa Rica, <https://orcid.org/0000-0001-9263-6214>

5 Centro de Investigación y Diagnóstico en Salud y Deporte (CIDISAD), Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI), Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica, <https://orcid.org/0000-0002-0717-8827>

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>



Artículo protegido por licencia Creative Commons

Resumen

Dado el contexto actual de pandemia COVID-19 y la realización de teletrabajo, se estableció como objetivo explorar la efectividad de un programa educativo sobre los hábitos de vida de las personas colaboradoras del área de Recursos Humanos (RH) del Ministerio de Educación Pública (MEP) con miras a la implementación de prácticas que logran un mayor bienestar físico y mental. Métodos: se utilizó un cuestionario elaborado con la herramienta Google Forms, compuesto por cinco preguntas basadas en el Modelo Transteórico (MT) (Cabrera, 2000) y dos preguntas en el cuestionario PAR-Q & YOU (CSEP, 2002). Asimismo, se efectuó una entrevista a la coordinadora de capacitaciones de recursos humanos para obtener información clave para el enfoque de la propuesta. Resultados: el género femenino fue el de mayor predominancia; cerca de la mitad de esta población vive sola. Posterior a las sesiones virtuales se presentaron avances positivos en los primeros cuatro estadios de cambio del MT dado que, por ejemplo, la población que estaba considerando ejecutar actividad física en los próximos días aumentó del 89 % al 93,9 %. Además, antes de la intervención, el 91,3 % no presentaba complicaciones cardiovasculares y alrededor de un 40 % tenía molestia articular o alguna lesión en la espalda. Resultados: esta intervención fue una oportunidad clave para motivar el cambio hacia un estilo de vida más activo y saludable en las personas colaboradoras del área de RH del MEP. Conclusiones: fue oportuno desarrollar la intervención y mediar para un cambio positivo hacia la ejecución de actividad física. Además, el 72,29 % confirmó haber tenido una mejora en la salud tanto física como mental, esta última de gran relevancia en las condiciones de la pandemia actual.

Palabras Clave: hábitos saludables, actividad física; sesiones virtuales, bienestar físico y mental.

Abstract

Due to the actual COVID-19 pandemic context and the remote working model, the objective of this study was to explore the effectiveness of an educational program on the life habits of the Human Resources staff in the Ministry of Public Education (MEP) with the intention of implementing practices that will achieve greater physical and mental wellness. Methods: a questionnaire prepared with Google Forms tool. This was structured by five questions based on the Transtheoretical Model (MT) (Cabrera, 2000) and two questions on the PAR-Q & YOU questionnaire (CSEP, 2002). In addition, an interview was conducted with the Head of Human Resources to obtain key information to support the approach of the proposal. Results: the female gender was the one with the greatest predominance; about half of this population live alone. After the virtual sessions, positive progress was made in the first four stages of the TM, given that, for example, the population that was considering performing physical activity in the next few days increased from 89% to 93.9%. Furthermore, before the intervention, 91.3% had no cardiovascular complications and around 40% had joint discomfort or some back injury. This intervention was a key opportunity to motivate the change towards a more active and healthy lifestyle among MEP's HR staff. Conclusions: it was opportune to develop the intervention and mediate for a positive change towards the practice of physical activity. In addition, 72.29% confirmed having had an improvement in both physical and mental health, the latter of great relevance in the conditions of the current pandemic.

Keywords: healthy habits, physical activity, virtual sessions, physical and mental wellness.

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchiá-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Introducción

El Ministerio de Educación Pública (MEP) es el más grande del país y cuenta con alrededor de 86.000 colaboradores entre los cuales, 457 personas pertenecen al área de Recursos Humanos (RH). Al iniciar los primeros contactos con personal de esta institución, surgió la inquietud de la intervención de una Promotora de la Salud Física dado que, cerca del 100 % de este personal administrativo ha estado efectuando teletrabajo desde hace varios meses y a pesar de que habían estado llevando diferentes tipos de capacitaciones constantemente, la capacitación en el área de la salud física aún no se había ejecutado (Durán, 2020).

La mayoría de esta población se ha encontrado ante nuevos retos y situaciones diversas que afrontar debido a la coyuntura actual, la cual tuvo sus inicios en el país en marzo cuando se presentó el primer caso sospechoso del nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) (Ministerio de Salud, 2020), una enfermedad infecciosa que se propaga principalmente por medio de las gotículas que salen de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar; si estas gotículas son inhaladas por otra persona, el virus se va propagando de persona a persona tal y como ha ocurrido alrededor del mundo desde diciembre de 2019 (OMS, 2020). Esto provocó desde entonces, un prolongado tiempo en las casas debido a las restricciones sanitarias dadas por el Gobierno y las autoridades del Ministerio de Salud de Costa Rica, y así es como las personas están de cierta manera aisladas, con accesos restringidos a lugares donde antes solían practicar actividad física (Simpson, 2020). Por ende, esta situación ha ocasionado la idealización y materialización de diferentes formas en las cuales poder lograr que las personas en estas circunstancias se mantengan activas, lo cual es de gran importancia en materia de salud pública, pues como lo indica Márquez (2020), la falta de actividad física provoca alrededor del mundo 3,2 millones de muertes, es la causa principal del 21 al 25 % de los cánceres de mama y de colon; asimismo, provoca el 27 % de los casos de diabetes y cerca del 30 % de la cardiopatía isquémica así como, es el cuarto

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

factor de riesgo de la mortalidad mundial (p. 44). También, las conductas de riesgo no saludables (tabaquismo, abuso de sustancias, trastornos del sueño, entre otros), pueden causar un mayor deterioro fisiológico en el cerebro y en el cuerpo, y se afectan los sistemas corporales, la salud física, social y mental, consecuencias que sobresalen aún más por las condiciones de la pandemia por el COVID-19 (Márquez, 2020).

Al inicio de esta pandemia, el estado de salud física tuvo su periodo principal de importancia en los primeros meses, pero conforme avanzó el tiempo, las personas empezaron a verse más afectadas a nivel emocional y psicológico, por lo que la salud mental ha resultado ser la más crítica en el segundo semestre del 2020; de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020), si la persona tiene trastornos en esta área, se aumenta el riesgo de otras enfermedades así como de sufrir lesiones tanto intencionales como no intencionales. Asimismo, el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales ante eventos desconocidos, desafiantes o en periodos de crisis, pero en torno al COVID -19, los niveles de estrés y ansiedad se incrementaron dado que, por ejemplo, las personas están más dispuestas a interpretar ciertas sensaciones corporales como posibilidad de estar infectadas y esto influye negativamente en el comportamiento y en la capacidad de tomar decisiones razonadas. Por tanto, surgió el desafío de poner en práctica estrategias que buscaran mejorar el estado psicológico de las personas mediante la promoción de la salud (Arias et al., 2020) y con el programa propuesto, algo más concreto en cuanto a movimiento humano y mejores hábitos relacionados con mejorar la alimentación, el manejo del estrés y la ansiedad; capacitación que ayudaría a optimizar la manera con la cual se sobrelleve el día a día, sobre todo ante un panorama como el que actualmente enfrenta el país. De esta manera, los talleres brindados fueron parte de un programa de bienestar físico y mental implementado por el área de Recursos Humanos para sus colaboradores, con el deseo de mejorar su calidad de vida. La OPS (2020) entre sus muchas recomendaciones, sugiere mantener un buen estado de

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

salud mental y tratar de manejar el estrés de las personas colaboradoras miembros de una organización, para que así estén mejor preparados y logren cumplir las funciones asignadas puesto que, a raíz de que se está inmerso en una situación que no va a cambiar pronto, lo mejor es enfocarse en la capacidad ocupacional a largo plazo.

En cuanto a la metodología, el Modelo Transteórico (MT) o de Estadios de Cambio de Prochaska y Diclemente (Rivera, 2017) se utilizó en el diagnóstico y en la encuesta final de evaluación, dado que este modelo es muy conocido por su aplicabilidad en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Asimismo, es utilizado en diferentes tipos de investigaciones para modificar las conductas relacionadas con esta área, así como para motivar a las personas mediante intervenciones a cambiar sus hábitos regulares por unos más saludables que inicien con hacer ejercicio físico o tener una alimentación saludable (Cabrera, 2000). De acuerdo con la Academia Americana de Nutrición y Dietética (Moya, 2019), se pueden aplicar estrategias de diferentes teorías de cambio de conducta para ayudar a mutar los comportamientos de las personas relacionados con la alimentación. Además, para el diagnóstico se utilizaron dos preguntas de la herramienta The Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q & YOU) con el objetivo de determinar si en la población a intervenir, había alguna contraindicación o factor de riesgo importante a tomar en cuenta para el desarrollo de la parte práctica de cada sesión virtual (CSEP, 2002).

Según el diagnóstico elaborado, más de la mitad (55,9 %) de los encuestados eran físicamente activos, pero no regularmente y la mitad solían efectuar la actividad física dentro del hogar. Por tanto, el propósito de este programa fue generar una mejora del bienestar físico y mental del personal administrativo del MEP, mediante la incorporación de pausas activas y estiramientos, así como de técnicas para el manejo del estrés y de las emociones, esto a

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

través de sesiones virtuales. Asimismo, se pretendió fomentar en las personas participantes, la práctica regular de actividad física, ejercicio físico de bajo impacto y mejores hábitos diarios.

Metodología

La coordinadora de capacitaciones del área de Recursos Humanos del MEP, organizó los grupos de personas a lo interno del departamento de acuerdo con el equipo de trabajo al cual pertenecen, y a las actividades semanales que estuvieron ejecutando durante el tiempo de desarrollo de la intervención. Todas las personas participantes dieron su consentimiento para participar.

Cabe recalcar que por las circunstancias actuales, el uso de instalaciones físicas se descartó y en primera instancia se propuso utilizar medios tecnológicos interactivos para desarrollar las sesiones de la práctica profesional supervisada (PPS) de manera virtual, basándose en que los medios virtuales utilizados para la comunicación e interacción social, son una alternativa para brindar ese apoyo social necesario y mantener cierto nivel de bienestar psicosocial al interactuar con amistades y compañeros de trabajo (Gallegos et al., 2020). Por tanto, para el desarrollo de este programa se eligió como herramienta principal para brindar las sesiones virtuales, la plataforma de Microsoft Teams, la cual es el medio principal de trabajo de las personas que trabajan en el MEP.

Enfoque metodológico del estudio: cuantitativo

El estudio fue principalmente de enfoque cuantitativo (Cauas, 2015) dado que se evaluó por medio de encuestas, el estadio o la etapa de la población en cuanto a la práctica regular de actividad física y hábitos saludables, tanto antes como después de las sesiones virtuales. Asimismo, las variables cuantitativas generales de clasificación de la población fueron: edad, género, estado civil y frecuencia de ejecución de actividad física. Los cinco estadios del

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Modelo Transteórico (MT) (Álvarez et al., 2018) y dos preguntas del cuestionario PAR-Q & YOU (CSEP, 2002) fueron las variables más importantes del estudio, y se estructuraron en las encuestas digitales distribuidas mediante un enlace en el correo electrónico institucional de las personas colaboradoras.

Tipo de estudio

Dado que el estudio se enfocó en describir el efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal del Recursos Humanos del MEP durante la pandemia COVID-19, es de tipo descriptivo (Cauas, 2015). Se seleccionaron los cinco estadios del Modelo Transteórico y se describió el impacto del programa en cada uno posterior a las sesiones virtuales, tomando en cuenta las características de la población más relevantes asociadas al modelo utilizado.

Participantes

El total de la población a intervenir estaba compuesto por 457 personas de acuerdo a las convocatorias por parte de la dirección de Recursos Humanos, y el total de personas que participaron de las sesiones virtuales, según registro de la cantidad de personas conectadas en cada sesión, fue de 442 personas. De esta cantidad, 127 personas contestaron la encuesta de diagnóstico y 148 personas contestaron la encuesta final de evaluación; de ese total, el 81,1 % son mujeres. Las edades de los participantes oscilaban mayoritariamente entre los 31 y 50 años (73,6 %), ver Gráfico 1. No se aplicó ningún criterio excluyente para la aplicación de la encuesta ni para la participación activa de las charlas.

Procedimiento

Todas las sesiones fueron desarrolladas de manera virtual por una profesional de la carrera Promoción de la Salud Física de la Escuela Ciencias del Movimiento y Calidad de Vida de la

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Universidad Nacional (Ciemhcavi). Las sesiones educativas fueron un total de 17 con una duración de una hora y veinte minutos cada una. Dentro de las temáticas de estas charlas se incluyó la parte teórica y práctica relacionada con pausas activas, lo cual tuvo una duración aproximada de treinta minutos. Es decir, poco más de una tercera parte del tiempo, se destinó a la comprensión y ejecución de los ejercicios de estiramiento y ejercicios de pausas activas. Al mismo tiempo, las sesiones educativas consistieron en una primera parte sobre conceptos básicos pero importantes como el movimiento humano, la actividad física, el ejercicio físico y el deporte, con ejemplos y énfasis en las diferencias entre cada uno. Además, se incluyeron temas como conceptos y técnicas para el manejo del estrés y las emociones; así como la importancia y recomendaciones para una alimentación saludable. En lo que respecta a las pausas activas, fueron basadas en los siguientes ejercicios para el tren inferior: sentadillas, desplantes, abducciones y aducciones de cadera unilaterales, flexiones plantares y extensión y flexión de rodillas, todos estos con apoyo de una silla. Las indicaciones para estos ejercicios fueron: practicar cada ejercicio al menos una vez (una serie) al día y completar diez repeticiones de cada uno. Adicionalmente, para el tren superior se incluyeron ejercicios con una botella de agua como empujes, jalones unilaterales y flexiones de codo también unilaterales, además de flexiones de codo en la pared; estos por igual de repeticiones y cantidad de veces que los ejercicios del tren inferior. En lo que respecta a los estiramientos, se efectuaron estiramientos durante diez segundos cada uno para las siguientes zonas articulares: cuello, dedos de las manos, muñecas, brazos y piernas. También, se les recomendó estirar mínimo una vez al día durante la jornada laboral; así como estirar posterior al ejercicio físico.

Instrumentos y materiales

Antes de contactar a la encargada de las capacitaciones del área de Recursos Humanos del MEP, se consultó sobre la necesidad de una intervención de este tipo en esa institución. Ante

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

el interés, la persona contacto brindó los datos necesarios para posteriormente intercambiar las primeras conversaciones que se dieron a través de la aplicación en línea WhatsApp y mediante llamadas convencionales. Para recabar los datos iniciales de la población y de la institución, se elaboró una entrevista a la persona encargada, la cual se estructuró en formato digital y se le hizo llegar a través de correo electrónico. Además, para obtener los datos de la población meta, las encuestas de diagnóstico y de evaluación final se crearon utilizando la herramienta de Google Forms, cuyo enlace respectivo fue enviado a los correos electrónicos. Se utilizaron preguntas de tipo cerradas, de las cuales, cinco se basaron en el Modelo Transteórico (MT) de Prochaska y Diclemente (Rivera, 2017), y dos preguntas del cuestionario PAR-Q & YOU (CSEP, 2002). Este último se aplica en la mayoría de los casos, a aquella población antes de prescribirle ejercicio físico o de que participe en programas de actividad física, con el objetivo de identificar la existencia de algún tipo de contraindicación cardiovascular, farmacológico o a nivel musculoesquelético (Vernaza-Pinzón et al, 2017).

Con respecto al MT, este es un recurso reconocido en el área de la educación y promoción de la salud, cuyo nombre se debió a la fusión de varios principios y unidades teóricas de los diferentes sistemas de intervención que en materia del comportamiento humano se habían analizado primeramente por James Prochaska. Para los años noventa, este modelo amplió su utilización en Estados Unidos y en varios países de Europa pues tenía la capacidad de describir y explicar, las etapas más comúnmente observadas en muchos procesos de cambio de comportamiento, sobre todo en poblaciones las cuales requerían intervención para modificar acciones de riesgo para la salud como el consumo del tabaco y otras sustancias adictivas. Asimismo, este modelo parte de que el cambio de comportamiento es un proceso progresivo que se da con una secuencia de etapas y que estas, al ser abiertas igual pueden cambiar, es decir, retroceder o avanzar no necesariamente de manera lineal (Cabrera, 2000). La primera etapa, precontemplación, es en la que las personas no tienen ninguna intención

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

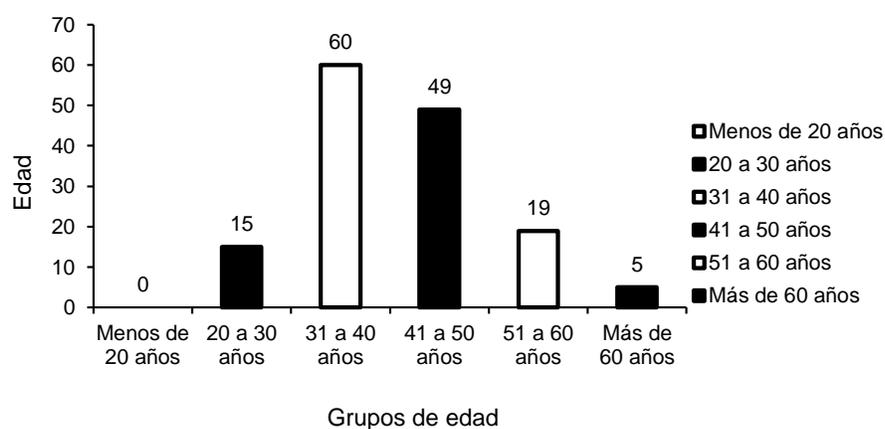
DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

de cambiar a corto plazo alguna acción que es de riesgo para su salud y por lo general, son personas resistentes, que están a la defensiva. En la segunda etapa, de contemplación, ya la persona tiene alguna intención de cambiar en los próximos meses, de modificar su comportamiento y es de utilidad la colaboración para motivar al cambio. En la tercera etapa, la de preparación, las personas ya tienen un compromiso propio, van dando pequeños cambios y tienen claro los beneficios de cambiar para lo cual, una intervención en esta etapa tiene mayor efecto. En la cuarta etapa, de acción, las personas hacen cambios visibles y cuantificables del comportamiento, pero también, es una etapa inestable pues las personas pueden retroceder en su proceso de cambio o más bien, avanzar rápidamente a la etapa siguiente, de mantenimiento. Esta quinta etapa puede durar de seis meses a dos años o toda la vida; la persona muestra cierta estabilización del cambio dado, pero a su vez, pueden presentarse problemas a nivel emocional: ansiedad, ira, depresión y estrés (Rivera, 2017; Cabrera, 2000).

Resultados

Figura 1. Rango de edad del personal de Recursos Humanos del MEP.



Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

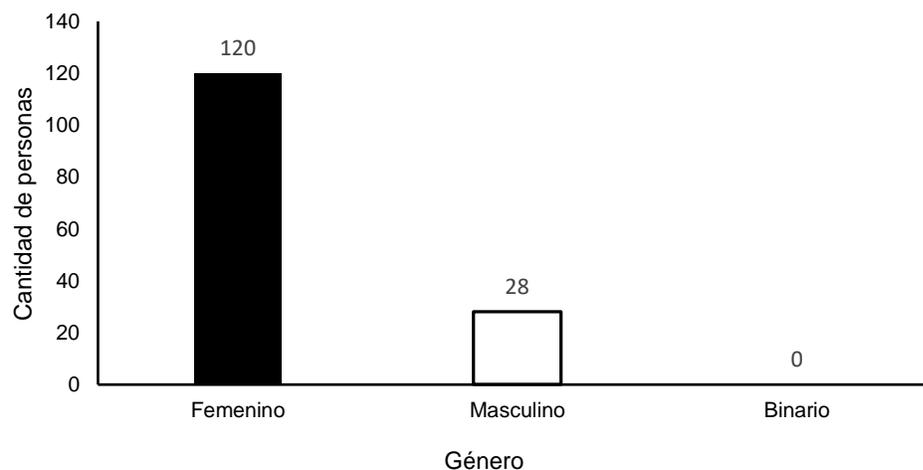
Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Para la primera pregunta del cuestionario organizado correspondiente al rango de edad, de las 148 personas que contestaron, 60 de ellas se encontraban en un rango de edad de 31 a 40 años representado así un 40,5 %. Seguidamente, el 33,1 % tienen de 41 a 50 años, un 12,8 % están en el rango de 51 a 60 años y del restante, 10,1 % tienen de 20 a 30 años y solo un 3,4 % es decir, solo cinco personas tienen más de 60 años. Por tanto, la población a tratar es adulta media en su mayor parte.

Figura 2. Género del personal de Recursos Humanos del MEP.



Tal como se había mencionado antes y como se muestra en la segunda figura, predomina el género femenino dado que representan el 81,1 %, es decir, son 120 mujeres; por tanto, de quienes respondieron, 28 corresponden al género masculino con un 18,9 %.

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

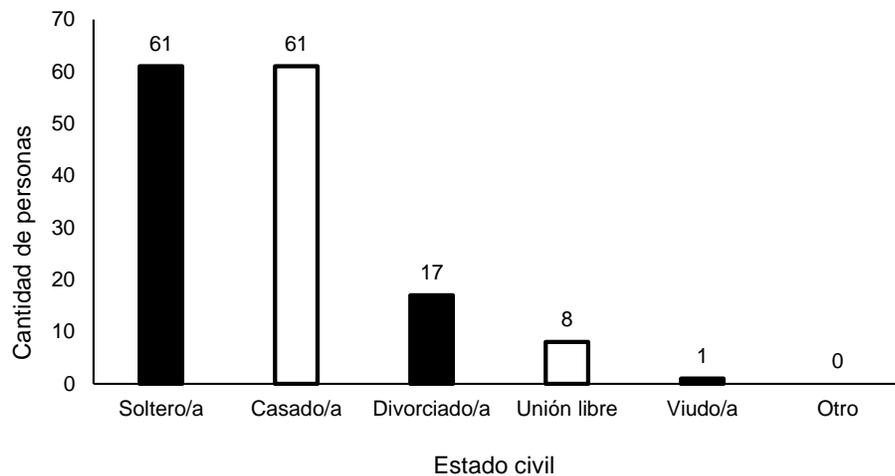
Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Figura 3. Estado civil del personal de Recursos Humanos del MEP



Por otra parte, de acuerdo con la figura tres, la misma cantidad de personas (61) se encuentran casadas o son personas solteras, ya que representan iguales porcentajes; además, el 11,5 % son personas divorciadas, un 5,4 % están en unión libre y solo una persona es viuda.

Análisis de resultados

Al analizar las preguntas cuatro, cinco, seis, siete y ocho, para las cuales se utilizó el Modelo Transteórico (MT) de Prochaska y Diclemente (Rivera, 2017; Cabrera, 2000), el cual trata sobre los diferentes estadios de disposición en los que se encuentran las personas de una población para adoptar conductas saludables, se obtuvo los siguientes resultados (ver Tabla 1):

- Antes de la intervención, 30 personas (23,6 %) de 127 consideraban ser personas no activas físicamente y no pensaban cambiar, es decir, estaban en precontemplación. Después de las sesiones virtuales, 27 personas (18,2 %) de 148 pensaban de esa

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

forma, por tanto, hubo un pequeño cambio positivo en cuanto a este primer estadio de cambio de conducta, pues antes se tenían más personas pensando así mientras que después de la intervención, ese número disminuyó para pasar entonces al siguiente estadio.

- Para el segundo estadio del MT, antes de las sesiones virtuales, 113 personas (89 %) habían indicado que estaba pensando en efectuar actividad física en los próximos días (estadio o etapa de contemplación). Posterior a las charlas virtuales, ese número aumentó ya que 139 personas (93,9 %) estaban en este estadio.
- Para el tercer estadio, antes de las sesiones, 71 personas, es decir, más de la mitad de la población (55,9 %) era activa, pero no regularmente (Álvarez, 2008) y después de las sesiones, esta cantidad aumentó a 88 personas, a un 59,5 % del total que respondieron la evaluación final.
- Del manifiesto “Actualmente soy activa(o), pero inicié la actividad física hace menos de 6 meses” (Álvarez, 2008): en el diagnóstico 37 personas (29,3 %) respondieron afirmativamente mientras que, de acuerdo con la evaluación final, 51 personas (34,5 %) respondieron con un sí, por tanto, en este cuarto estadio del modelo, también se dio un cambio positivo de conducta porque quiere decir que más personas ya estaban logrando dar pequeños pasos, ser activas físicamente.
- De la última pregunta correspondiente al MT utilizado, 56 personas (el 44,1 %) indicó ser activa o activo físicamente con seis meses o más de serlo. Posterior a las sesiones virtuales, esta cantidad también aumentó un poco, pues 58 personas (39,2 %) contestaron con un sí; sin embargo, si se comparan los porcentajes de respuesta, vemos que del total de los encuestados, no hubo realmente un aumento significativo.

En la siguiente tabla se muestra la cantidad de personas que se sitúan en cada uno de los estadios de cambio y que respondieron la encuesta antes y posterior a la intervención.

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

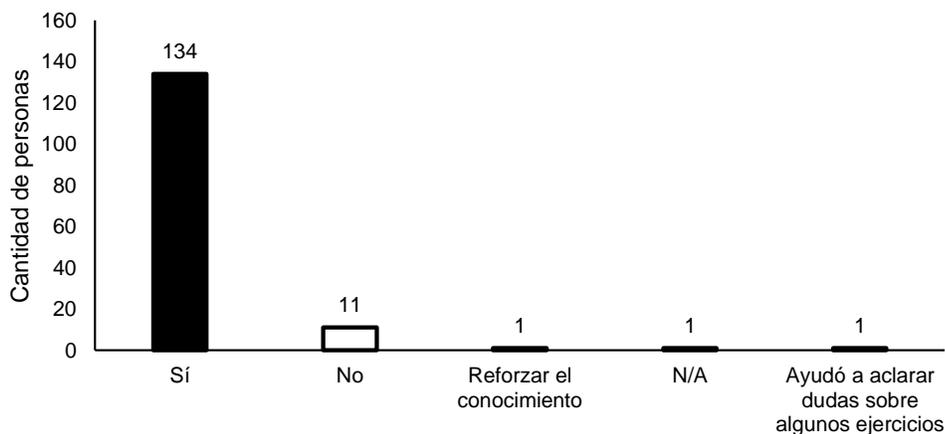
DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Tabla 1. Cantidad de Población en los Diferentes Estadios del Modelo Transteórico (MT) Pre Intervención y Post Intervención

Estadios de cambio	Pre Intervención	Post Intervención
Precontemplación	30	27
Contemplación	113	139
Preparación	71	88
Activación	37	51
Mantenimiento	56	58

Figura 4. Impacto de la intervención virtual en la mejora de la salud física y mental del personal del MEP.



Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

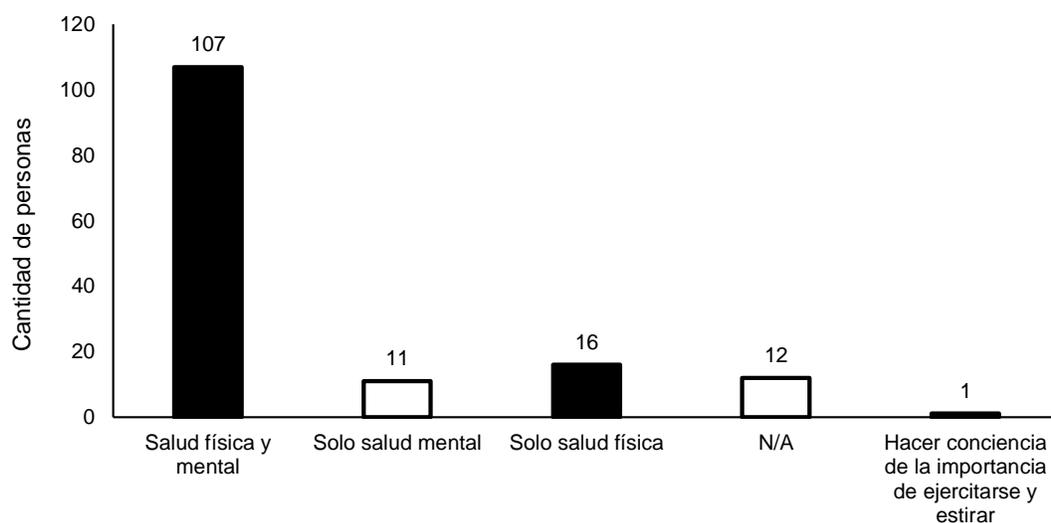
Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

En cuanto a la pregunta nueve, las respuestas reflejadas en la figura cuatro, confirman que la sesión-charla virtual brindada al personal de Recursos Humanos del MEP, ayudó a mejorar el bienestar físico y mental de 134 personas lo cual representa un 90,5 % de quienes contestaron la encuesta. De las restantes 14 personas, 11 respondieron que no les ayudó y dos contestaron que les fue útil para reforzar conocimiento y a aclarar dudas con respecto a algunos ejercicios.

Figura 5. Áreas en las que la intervención virtual tuvo mayor impacto en el personal del MEP.



Derivada de la anterior, la pregunta diez reflejó, según figura cinco, que 107 personas efectivamente tuvieron una mejora en la salud tanto física como mental. Luego, 16 personas respondieron que solo en el área de salud física, 12 personas no experimentaron ninguna mejora, 11 contestaron que solo en el área mental y una persona indicó que aparte de esas dos áreas tuvo mayor conciencia de la importancia de efectuar pausas activas.

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Discusión

Con base en el diagnóstico, se constató que la mayoría de la población meta era una población adulta (joven) situada mayormente en los estadios medios de contemplación, preparación y acción, del Modelo Transteórico (MT) (Álvarez et al., 2018); además, que cerca de la mitad de esta población, son personas que viven solas, lo cual limita de cierta manera el ser activo o activa físicamente, pues no hay interacción bajo el mismo techo con otras personas que quizás ejerzan cierta influencia o motivación. Como se vio anteriormente, cuando se está en las etapas de contemplación y de preparación, es cuando una intervención tiene mayor efectividad (Rivera, 2017) y la colaboración e influencia de grupo es una estrategia para incentivar el cambio (Álvarez, 2008). De ahí que, al finalizar la intervención, se volvió a evaluar esta población con otra encuesta digital cuyas preguntas clave serían otra vez las del MT, con el objetivo de determinar si en realidad hubo avance en los estadios de cambio y, además, otras para valorar si trascendieron cambios en cuanto a hábitos hacia una mejor calidad de vida. Tal como se evidenció con los resultados antes expuestos, evidentemente hubo un impacto positivo con la información brindada a la población meta dado que, el 72,29 % confirmaron haber tenido una mejora en la salud tanto física como mental. A su vez, esto se refuerza con el avance o cambios positivos de la cantidad de personas en los primeros cuatro estadios del MT (precontemplación, contemplación, preparación y activación) (Álvarez et al., 2018) donde un ejemplo fue el incremento de la cantidad de personas en la segunda etapa ya que pasó de ser un 89 % a un 93,4 % al final de la intervención; en esta etapa es cuando se considera efectuar actividad física en los próximos días (Cabrera, 2000); por ende, que las personas tomaran conciencia y ejecutaran cambios en su rutina diaria para ser entonces una población más activa físicamente, es parte importante del objetivo del programa dado.

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Por otro lado, el haber desarrollado este tipo de programa y brindar a la población ejemplos de cómo mantenerse activa ya sea de forma individual o grupal a través de redes sociales y plataformas disponibles, era necesario por las circunstancias del momento porque según últimas publicaciones, las personas que están aisladas socialmente, con cierta restricción para movilizarse y con poco contacto o interacción con otros, son más vulnerables a desarrollar complicaciones psiquiátricas que pueden ir desde síntomas aislados hasta ciertos trastornos mentales tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (Ramírez-Ortiz et al., 2020). La ansiedad por su parte tal como lo describe Arias et al. (2020), corresponde a una respuesta que da el organismo ante lo desconocido, con sensación de escapar o huir, la cual se incrementa ante una situación de pandemia como la actual, de ahí que se viera también la necesidad de suministrar información y motivación adecuadas, para abrir paso a la posibilidad de lograr que esta población se alinee más a la intención y hecho de empezar a ser o seguir siendo físicamente activa, de adoptar nuevos y mejores hábitos de salud; puesto que, con el ejercicio físico regular, el cuerpo empieza a experimentar los múltiples beneficios de hacerlo, como por ejemplo: aumenta la tolerancia a las frustraciones por un mayor control de impulsos nerviosos, y que contrarrestan la depresión, la ansiedad, el estrés y ayudan a mejorar, entre tantas cosas, la autoestima, el autocontrol, el autocuidado y hasta la resolución de problemas (Biondi, 2007).

Hasta el momento no hay estudios publicados acerca del impacto psicológico y social verdadero que la enfermedad del COVID-19 tiene en la población en general, tomando en consideración los niveles de actividad física durante el periodo de cuarentena. Por ende, cuando estén publicados los primeros resultados sobre este tema, serán de gran valor para determinar las consecuencias o impacto que tuvo en la salud mental de las personas. De ahí que las intervenciones ejecutadas durante este tiempo y posteriormente, serán importantes para tratar de revertir los efectos negativos; a su vez, serán un punto de partida para crear

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

programas de ejercicio físico y de actividad física orientados a la promoción y prevención de la salud tanto física como mental, tomando en cuenta las características y necesidades de cada población (Camacho et al., 2020).

Conclusiones

De los resultados se puede extraer la oportunidad que se presenta para emplear estrategias como la de apoyo social (grupo), para incentivar a las personas no activas a efectuar el cambio positivo. También, este tipo de apoyo como elemento para instar a la población que vive sola y que representa alrededor del 50 % de este estudio, a mantenerse físicamente activa o iniciar en tal proceso; de ahí que, para las charlas virtuales se dieron ejemplos de actividades que se pueden practicar en conjunto a través de una aplicación o herramienta tecnológica actual. Por ende, es esencial tener presente que una de las características humanas más importantes es justamente la necesidad de construir vínculos con otros, pero lamentablemente, la norma generalizada de aislamiento para combatir la extensión del contagio durante este tiempo de pandemia ha atentado contra esa necesidad primordial del ser humano (Gallegos et al., 2020).

Según los resultados obtenidos, fue oportuno desarrollar la práctica y mediar para un cambio hacia la actividad física o para el mantenimiento de las actividades que ya efectuaban. La importancia de practicar actividad física o ejercicio no debe enfocarse solo por el efecto positivo que tiene en las células y moléculas del sistema inmunológico; dado que el ejercicio también puede aminorar los efectos negativos producto del estrés por aislamiento y confinamiento (Simpson, 2020). Para reforzar esto, de acuerdo con Camacho et al. (2020), la actividad física y el ejercicio pueden llegar a convertirse en aquella medicina alternativa dados los beneficios preventivos y terapéuticos que brindan en la salud física y mental. Estos autores detallan que, durante este tiempo de cuarentena, hacer ejercicio físico podría ser muy

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

relevante para tratar de mantener la función fisiológica y resguardar los diferentes sistemas del organismo, así como también, para disminuir las consecuencias mentales y físicas sobre la enfermedad del COVID-19. Por ende, se debe procurar mantener una rutina diaria que mantenga físicamente activas a las personas que están en casa, esto mediante ejercicios seguros, sencillos y fáciles de aplicar.

Recomendaciones

Dada la experiencia con cada grupo, con cada sesión virtual, se manifiesta la necesidad de seguir trabajando en el área de la salud mental de las personas y de acuerdo con Etienne (2020), es urgente considerar el apoyo a la salud mental como un mecanismo clave en respuesta a la pandemia.

Además, se hace necesaria la continuidad de este tipo de intervenciones para lograr mejores prácticas y hábitos en casa, los cuales se adapten a las necesidades y características de cada población y ayuden a paliar las consecuencias del sedentarismo y de los malos hábitos adquiridos durante estos meses, porque mantener los niveles de actividad física sugeridos por organismos internacionales, es importante no solo por su efecto positivo en el sistema inmune, sino también porque el ejercicio regular ayuda a mitigar las consecuencias producto del estrés por asilamiento o confinamiento (Simpson, 2020).

Limitaciones de la investigación

Para el desarrollo de este programa, cabe mencionar que por las circunstancias actuales, una de las limitaciones más importantes era evitar el contacto físico, por ende, el uso de instalaciones e infraestructura física se descartó y se propuso utilizar medios tecnológicos interactivos que permitieran llevar a cabo las sesiones de la práctica profesional supervisada (PPS) de manera virtual.

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Por otro lado, debido a la carga de trabajo y a las actividades de formación programadas para el segundo semestre del año, la población meta no contaba con suficiente tiempo adicional para una intervención de este tipo; así mismo, al ser una práctica profesional supervisada de modalidad remota y sujeta a fechas establecidas, no se ejecutó un análisis previo a las sesiones virtuales en el cual se pudiese conocer las razones del porqué la mayoría de la población meta no era físicamente activa; es decir, no se contactó a ninguna persona de manera individual sino que, por la limitante de tiempo (cantidad de semanas para iniciar y realizar la práctica) y también, por la cantidad de personas a intervenir, no se podía hacer un diagnóstico más detallado de cada participante y conocer la opinión e intereses de cada uno.

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Referencias

- Álvarez, C. (2008). Teoría Transteorética de cambio de conducta. *Revista MHSalud*, 5(1), 1-12. www.una.ac.cr/mhsalud
- Márquez, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9 (2), 43-56.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Álvarez, C., López, R. y Valverde, D. (2018). Manual de Modificación de Conductas en Salud Física. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.
- Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Guyat, D. & Mederos, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista habanera de Ciencias Médicas*, 19.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400012
- Biondi, R. (2007). La importancia de la actividad física en el tratamiento de deshabituación a las drogas. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiatra*, 14 (2), 82-89.
https://alcmeon.com.ar/14/54/10_Biondi.pdf
- Cabrera, G. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 18 (2).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/997/869>
- Camacho, A., Camacho, M., Merellano, E., Trapé, A. & Brazo, J. (2020). Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Revista española salud pública*, 94 (12).
https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_crom/VOL94/PROTOCOLOS/RS94C_202006063.pdf
- Canadian Society for Exercise Physiology, (2002). The Physical Activity Readiness Questionnaire: PAR-Q & YOU. <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/par-q.pdf>
- Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación.
<https://docplayer.es/13058388-Definicion-de-las-variables-enfoque-y-tipo-de-investigacion.html>

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

- Etienne, C. (18 de agosto, 2020). *La OPS pide poner el foco en la salud mental en medio de la pandemia*. Hola News. <https://holanews.com/la-ops-pide-poner-el-foco-en-la-salud-mental-en-medio-de-la-pandemia/>
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna, S., Mazo-Zea, R., Ortiz-Torres, B., Penagos-Corso, J., Portillo, N., Torres, I., Urzúa, A., Morgan, M., Polanco, F.A., Florez, A.M. y Lopes, R. (2020). Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *Revista Interamericana de psicología*, 54 (1). <http://biblioteca.puntoedu.edu.ar/bitstream/handle/2133/18298/coping-coronavirus-covid-19-americas-mental-health.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Ministerio de Salud. (2020, marzo). Primer caso sospechoso por COVID-19 en Costa Rica. Departamento de Centro de prensa, Ministerio de Salud de Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1552-primer-caso-sospechoso-por-covid-19-en-costa-rica>
- Moya, J. (2019). Coaching nutricional y motivación para el cambio de conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 46 (1), 73-80. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000100073
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f., 2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Panamericana de la Salud (06 de octubre, 2020). *Salud Mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Panamericana de la Salud (18 de marzo, 2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). *Consecuencias de la pandemia COVID 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social*. Universidad Nacional de Colombia. https://www.researchgate.net/publication/341116487_CONSECUENCIAS_DE_LA_P

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons

ANDEMIA_COVID_19_EN_LA_SALUD_MENTAL_ASOCIADAS_AL_AISLAMIENTO_SOCIAL

- Rivera, A. (2017). Exploración de modelos para el cambio personal y social: el modelo transteórico de Prochaska. *Revista Oratores*, 1. <https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/oratores/article/view/67>
- Simpson, R. (16 de abril, 2020). Ejercicio, inmunidad y la pandemia del COVID-19. *FACSM. Traducido con permiso directo del autor como un servicio público del Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano de la Universidad de Costa Rica. (CIMOHU).* <https://www.acsm.org/home/featured-blogs---homepage/acsm-blog/2020/04/16/ejercicio-inmunidad-y-la-pandemia-del-covid-19>
- Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., y Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, 19, 624-630. <https://doi.org/10.15446/rsap.V19n5.53042>

Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19

Diana M. Vargas-Hernández, Jorge Salas-Cabrera, Irina Anchía-Umaña, Jennifer Durán-Artavia,

Daniel Rojas-Valverde

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v12i2.3387>

Artículo protegido por licencia Creative Commons