

01

**Sedentarismo: una
solución desde el Diseño
Social. Reflexiones por el
estudio de diseño ATMOS**

Luisa González, Soraya
Campo, Ricardo Sáenz

Introducción a la problemática

A finales del mes de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró al virus Covid 19 como una pandemia, lo que más tarde ocasionó el aislamiento social de las personas, la cancelación de eventos y que muchos sectores de la economía se vieran obligados a suspender sus actividades de forma inesperada. En consecuencia, las escuelas y universidades de Colombia se encuentran desarrollando sus actividades académicas a través de modalidades virtuales, al igual que muchos otros sectores. Estas condiciones de aislamiento social, junto al estudio y trabajo en casa han sido el escenario perfecto para que se incremente el sedentarismo en las personas. Tendencia que puede llegar a ocasionar problemas de salud física de tipo articular, muscular, dolores de cabeza, molestias en los ojos, entre otros. Esto se evidencia en algunos integrantes de los grupos familiares de los que hacen parte Soraya Campo, Ricardo Saénz y

Luisa González, líderes del estudio de Diseño ATMOS. A partir de una investigación de cada una de las familias, se logró identificar este problema del sedentarismo y se planteó una solución que respondiera a las necesidades de los usuarios.

Durante la pandemia, se hizo más evidente las consecuencias del aumento del sedentarismo en las personas normalmente activas. Sin embargo, este es un problema de salud pública global que se ha ido incrementando en los últimos años. Así lo demuestra un estudio realizado por la OMS entre el año 2001 y 2016. El estudio dice que el 27,5%, es decir, más de una cuarta parte de la población mundial, no realiza ni siquiera el mínimo de 22 minutos de actividad física diaria necesaria (Lancet Glob Health, 2018). Esto se le atribuye “al paso a puestos de trabajo más sedentarios, el fomento del transporte motorizado y actividades de ocio más sedentarias” (El Independiente, 2018). Esto se observa en mayor medida en los países más desarrollados, ya que son los que mayor acceso tienen a estos medios. No obstante, en países como Colombia esto también está ocurriendo.

Descripción de Activo en Casa

La solución que planteó el equipo a semejante problema fue una guía digital interactiva titulada Activo en Casa dirigida, como es de esperar, a aquellas personas que estudian o trabajan desde casa y llevan un estilo de vida sedentario. La propuesta busca fomentar la actividad física en casa y contrarrestar el sedentarismo a través de dos elementos. En primer lugar, a partir de la adopción de actividades físicas fáciles de realizar y que no requieran de muchos recursos.

Asimismo, a través de un diagnóstico inicial para determinar el nivel de sedentarismo de la persona. De acuerdo al nivel de sedentarismo se le asigna un perfil específico, esto se complementa con datos médicos a través de un video. Posteriormente se le entrega al usuario una lista de reproducción que contenga videos con ejercicios necesarios para la mejoría de su condición física o mental de forma gradual. Por ejemplo, rutinas de ejercicio cardiovascular, rutinas de baile, ejercicios de estiramientos, yoga o actividades personalizadas, planteadas por el mismo usuario. A la vez, se busca motivar al usuario al descubrimiento autónomo de nuevas actividades de su gusto e interés que contribuyan a cumplir el objetivo de ser más activo.

Una de las barreras principales que presentan los usuarios en la realización de las actividades físicas, es la falta de organización y planeación de los itinerarios. A modo de solución de dicho problema, la guía contiene instrucciones para el uso de tres herramientas digitales y físicas al alcance de las personas que facilitan la gestión del tiempo. Incluye un formato de horario imprimible, que cuenta con rangos de horas que la persona puede llenar según lo requiera; la herramienta Google Calendar; por último, alarmas programadas en dispositivos de preferencia. Una vez establecido lo anterior, se espera que las personas sigan las recomendaciones brindadas, tomen acción y se comprometan consigo mismas al cumplimiento de sus objetivos.

El planteamiento de esta propuesta se fundamenta en el diseño para el cambio de comportamiento (Rojas, 2019) y la teoría constructivista del aprendizaje autónomo de Jean Piaget. También se tuvieron en cuenta otros estudios psicológicos y teorías como la de los estados del cambio (Prochaska y Bess, 1994) para entender cómo funcionan los cambios de comportamiento en los seres humanos y, asimismo, estructurar las fases que conforman la guía con el mayor rigor posible. Una consideración importante que mantienen la mayoría de teorías aquí consultadas es que el cambio debe ser gradual. Por lo tanto, es más efectivo ir de cambios pequeños a cambios más grandes a partir de la implementación de nuevas actividades o el refuerzo de las aprendidas, de forma autónoma por el usuario.

Conclusión

Llevar a cabo un proyecto de diseño social dentro de comunidades tan cercanas para los integrantes del estudio de diseño ATMOS trajo consigo nuevas formas de entender y abordar los problemas. Esto se debe a que se tenía acceso a los mismos de primera mano. Incluso nosotros mismos los estábamos experimentando. Factores que permitieron generar recomendaciones de ejercicios ya conocidos por los usuarios. Esto dio como resultado una aceptación mayoritaria de la propuesta, esto es, minimizar el problema del sedentarismo a corto plazo para los actores involucrados.

Luisa González,
Soraya Campo,
Ricardo Sáenz

49

Referencias bibliográficas

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Nueva Jersey: Prentice-Hall.
- El Independiente. (2020). Mapa Del Sedentarismo Global: La Cuarta Parte De La Población Mundial No Se Mueve Ni 22 Minutos Al Día. Recuperado de: <https://www.elindependiente.com/vida-sana/2018/09/05/sedentarismo-global/>
- Lancet Glob Health. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. Recuperado de: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)
- Prochaska, J. y Bess, M. (1994). The transtheoretical model: applications to exercise. Advances in exercise adherence. Dishman, R. (Ed.). Nueva York: Human Kinetics Publishers.
- Rojas, M. (2019). ¿Cómo diseñar para el Cambio de Comportamiento o Behavior change? Diseño circular. [Video] Recuperado de:

Sedentarismo:
una solución
desde el
Diseño Social.
Reflexiones por
el estudio de
diseño ATMOS

