

**ESTUDIO SOBRE MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO Y SALUD MENTAL EN  
PROFESIONALES DE SALUD QUE ATIENDEN COVID-19**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE FISIOTERAPEUTA**

**DANIELA RAMÍREZ PARRA**

**Autora**

**GLORIA ISABEL BERMUDEZ**

**Directora**

**FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIANA DE REHABILITACIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL DEPORTE**

**ESCUELA DE FISIOTERAPIA**

**TRABAJO DE GRADO**

**BOGOTÁ NOVIEMBRE 2021**

## Tabla de Contenido

<b>Resumen</b> .....	5
<b>Problema de Investigación</b> .....	6
<b>Objetivo general</b> .....	10
Objetivos específicos.....	10
<b>Marco de referencia</b> .....	11
<b>Consideraciones éticas</b> .....	14
<b>Marco metodológico</b> .....	15
<b>Resultados</b> .....	19
<b>Discusión</b> .....	26
<b>Conclusión</b> .....	31
<b>Recomendaciones</b> .....	33
<b>Alcances y limitaciones</b> .....	34
<b>Lista de Referencias</b> .....	35
<b>Anexos</b> .....	39
Modelo del instrumento	
Formato de validación por jueces.....	44
Aprobación comité Bioética.....	46

**Índice de tablas**

<b>Tabla 1: Categorización de variables.....</b>	<b>16</b>
--	-----------

## Índice de figuras

<b>Figura 1: Gráfico de distribución de género.....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 2: Gráfico de distribución de edad.....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 3: Gráfico grupo de profesionales de salud.....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 4: Gráfico afectación salud mental .....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 5: Gráfico del agotamiento emocional y físico, durante la jornada laboral.....</b>	<b>22</b>
<b>Figura 6: Gráfico percepción del movimiento corporal humano y/o actividad física.....</b>	<b>23</b>
<b>Figura 7: Gráfico percepción del movimiento corporal humano y/o actividad física en el tiempo libre.....</b>	<b>23</b>
<b>Figura 8: Gráfico implementación de estrategias en la entidad de salud donde labora.....</b>	<b>24</b>
<b>Figura 9: Gráfico de las estrategias implementadas por la entidad en relación con la condición de la salud mental.....</b>	<b>25</b>
<b>Figura 10: Gráfico identificación de funciones .....</b>	<b>26</b>

## **Resumen**

La presente investigación nace desde la necesidad de conocer la incorporación de las estrategias de movimiento corporal humano para el abordaje en la salud mental, utilizadas con el fin de mitigar los efectos adversos en la salud mental del personal de salud que atiende la emergencia sanitaria de COVID-19 en la ciudad de Bogotá. El tipo de estudio de la investigación es cuantitativa que, según Hernández, Fernández y Baptista, (2010) este método manifiesta que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición y análisis estadístico. El tipo de población fue el personal de salud de las distintas instituciones que atendieron la emergencia sanitaria de Covid-19 en la ciudad de Bogotá. La muestra fue tipo “Bola de Nieve”, los participantes de una investigación reclutan a otros participantes, Las técnicas e instrumentos de recolección de datos fueron de tipo cuantitativo por medio de encuestas Google dirigidas a la población de manera virtual, el análisis de datos fue con la técnica de análisis cuantitativo de contenido. Con este propósito se encuestaron 25 profesionales: 9 fisioterapeutas, 6 enfermeros, 5 bacteriólogos, 2 auxiliares de enfermería, 2 médicos y 1 profesional de otra especialidad en salud. Los resultados obtenidos muestran que, aun cuando los programas implementados por las entidades de salud donde labora el personal incluyen el movimiento corporal humano dentro de las estrategias de abordaje de salud mental, existen bajos niveles de adherencia a los mismos por parte de los profesionales de la salud, y escaso reconocimiento sobre el impacto positivo que tienen estas estrategias en su salud mental del personal de salud.

### **Palabras claves**

*Salud mental, Covid-19, Movimiento corporal humano, profesionales de la salud.*

## Problema de Investigación

Se puede estimar por medio de los hallazgos encontrados que el impacto en la salud mental del personal de salud que atendido la pandemia por Covid-19, tiene que ver principalmente con dos aspectos importantes como lo son:

La afectación de los profesionales en atención de Covid-19 en comparación al resto de personal de la salud, debido a todos los efectos adversos que trajo consigo la atención de los pacientes, como la aparición de trastornos de estrés postraumático que se evidencio en la pandemia actual ya que fueron sucesos persistentes de pérdidas o miedo al contagio que sufrió el personal de salud.

La tasa de incidencia en presentar alteraciones en la salud mental, como estrés y ansiedad (Huang, 2020) es el personal de salud que tiene una alta incidencia de ansiedad y de estrés. Se debe fortalecer la capacitación en habilidades psicológicas del personal de salud y se debe prestar especial atención a las enfermeras ya que la tasa de ansiedad de las enfermeras es mayor al de los médicos.

Según lo afirman Jizheng, Fernández, Valdespin, Palácios, Guerrero, Esequivel y García (2021) La exposición repetida o continua ante el estrés, como la observada en la pandemia por COVID-19, afecta las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto y de no resolverse generan alteraciones metabólicas e inmunológicas que debilitan al organismo para hacer frente a procesos infecciosos, incrementando el riesgo del personal de salud expuesto a enfermarse siendo las reacciones emocionales reportadas como frecuentes por el personal de salud como el miedo, irritabilidad, enojo, labilidad emocional, tristeza, culpa, faltas de atención, concentración, alteraciones del sueño y del apetito. Por ello el propósito de

conocer las diferentes estrategias de intervención relacionadas con el movimiento corporal humano que son utilizadas para la atención y prevención de impactos negativos en la salud mental de los profesionales de la salud que atienden COVID-19 en la ciudad de Bogotá. Con esto poder evitar mayor riesgo en la salud mental en el personal de atención de COVID-19 pues según Muñoz (2021) Las sensaciones corporales, entre ellas los síntomas físicos, poseen dos componentes: la sensación periférica propiamente dicha y la interpretación que de ésta realiza el cerebro. A lo largo del día y producto de los procesos fisiológicos normales del organismo, se experimentan diversas sensaciones somáticas, cambios en la frecuencia cardíaca, disnea durante el esfuerzo físico, sequedad de la piel. Estas son somatizaciones relacionadas con la salud mental que deben ser tenidas en cuenta en un abordaje multidisciplinar. Los pacientes que somatizan focalizan la atención en estas sensaciones, se mantienen vigilantes a ellas, las magnifican, las interpretan como anormales y amenazantes, viéndose obligados a buscar ayuda médica para poder explicarlas.

Desde un abordaje de intervención fisioterapéutica que reconozca las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano implica que los análisis e intervenciones deben ir más allá de lo clínico, más allá del paradigma asistencialista de la salud. En este sentido el rol del fisioterapeuta en un abordaje de la salud mental implica implementar estrategias tanto de promoción y prevención en la salud mental como el abordaje multidisciplinar para la atención en pacientes que presenten este tipo de somatizaciones.

A la fecha se conoce escasa literatura sobre el impacto de las estrategias implementadas para el abordaje de la salud mental que involucran el movimiento corporal humano. Teniendo en cuenta que el grupo de profesionales de la salud que atienden COVID-19 se considera un grupo con mayor riesgo de alteración en la salud mental, según reportan

diversos autores es necesario conocer las diferentes estrategias que se están implementando en los programas que ofrecen las instituciones de salud en las que laboran para mitigar el impacto negativo en su salud mental como consecuencia de este trabajo (Jizheng *et al.*2021). Con este propósito, la presente investigación se propone caracterizar la incorporación de las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano para mitigar estos efectos adversos en la salud mental. Para ello se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se incorporan las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano para el abordaje en la salud mental de los profesionales de salud que atienden COVID-19 en la ciudad de Bogotá?

Así mismo, para dar solución al planteamiento central se propusieron las siguientes preguntas orientadoras;

- ¿Qué estrategias se están implementando para mitigar los efectos adversos que pueden aparecer en la salud mental de los profesionales de la salud que atienden COVID 19 en la Ciudad de Bogotá?
- ¿Qué elementos se incorporan en estas estrategias relacionados con el movimiento corporal humano?
- ¿Quiénes y cómo implementan dichas estrategias?
- ¿Qué percepción tienen los profesionales de la salud sobre el efecto que tienen estas estrategias en su salud mental?

Siendo así este proyecto es pertinente para el campo de la salud y el bienestar humano aportando de manera significativa al campo investigativo científico, ya que permite conocer e identificar las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano utilizadas para mitigar los efectos adversos en la salud mental en el personal de salud que atiende COVID-

19 en la ciudad de Bogotá. Además teniendo en cuenta que la Escuela Colombiana de Rehabilitación en su referente de formación, investigación y proyección social promueve la inclusión social, el mejoramiento de la calidad de vida humana y el desarrollo del país, siendo esta investigación un aporte social y de impacto tanto en las instituciones de servicio de salud, como en los profesionales de la salud, para que se tenga en cuenta la importancia de la atención integral y multidisciplinar en salud mental de la población medica en atención de la emergencia sanitaria por COVID-19 en la cual el profesional en fisioterapia debe cumplir un papel preponderante, por consiguiente los resultados de esta investigación contribuirán al fortalecimiento de la línea de investigación en salud mental de la Escuela de fisioterapia.

## Objetivos

### Objetivo general

Describir la percepción que tiene los profesionales de salud que atienden Covid-19 en la ciudad de Bogotá sobre las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano que se están implementando para mitigar los efectos adversos que pueden aparecen en su salud mental.

### Objetivos específicos

1. Identificar las estrategias que se están implementando para mitigar los efectos adversos que pueden aparecer en la salud mental de los profesionales de la salud.
2. Describir las acciones que se incorporan en estas estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano.
3. Identificar los medios y las personas que implementen estas estrategias en cada centro de salud.
4. Conocer la percepción que tienen los profesionales de la salud sobre el efecto de estas estrategias en su salud mental.

## Marco de referencia

### Salud mental

La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite de forma individual y colectiva utilizar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para realizar tareas cotidianas, trabajar, establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad; también se entiende como un estado de bienestar en el que las personas son capaces de realizar sus tareas de manera tranquila pese al estrés que experimentan y lograr así una mayor productividad ya la salud mental se puede determinar o verse afectada por múltiples factores como factores sociales, psicológicos y biológicos (Ministerio de Salud, 2017).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud –OMS (2021) en el mundo hay alrededor de mil millones de personas que viven con un trastorno mental, en donde la depresión es una de las principales causas de enfermedades y discapacidad, por ello la OMS ha incentivado que la salud mental se vuelva foco en el desarrollo de políticas públicas, por lo cual es determinante que se promueva y proteja la salud mental a través de la creación de estrategias, espacios y condiciones de vida que la propicien y permitan adoptar con estas, estilos de vida saludable.

Por ello es importante conocer la función de la promoción de la salud mental y prevención de los efectos adversos en la salud mental en un ámbito laboral. Siendo las administradoras de riesgos laborales las encargadas de realizar estas actividades de promoción y prevención en salud, deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, garantizar que se incluyan

dentro de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores (Ministerio de Salud, 2013).

### **Movimiento corporal humano**

El movimiento corporal humano como referente teórico, constituye el objetivo de estudio, comprensión y manejo, como elemento esencial de la salud y el bienestar del hombre. Como objeto de estudio requiere el análisis de sus componentes, desde diferentes perspectivas, su concepto y evolución, así como la relación con las diversas dimensiones del cuerpo como lo fisiológico, anatómico, biofísico, psicológico, antropológico y sociocultural. De acuerdo con la investigación se planteó según (Universidad Autónoma de Manizales, 1997) una visión más amplia, el movimiento como un sistema complejo, involucrando otros elementos para su análisis, de tipo real e imaginario, objetivo y subjetivo, y es complejo por la jerarquía de las relaciones, permite la interacción de múltiples subsistemas con diferentes niveles de complejidad.

### **Covid-19**

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2 se transmite de persona a persona vía gotas de origen respiratorio que produce una persona infectada cuando tose o estornuda. En diciembre de 2019 fueron reportados una serie de casos de pacientes hospitalizados con una enfermedad nueva caracterizada por neumonía e insuficiencia respiratoria, a causa de un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), en la provincia de Hubei, China. El 11 de febrero de 2020, la Organización Mundial de la Salud nombró este agente etiológico como COVID-19 (Coronavirus Disease,

2019). El 17 de noviembre de 2019 se detectó en el mundo el primer caso de Covid-19. En Colombia, el 6 de marzo de 2020 se confirmó la presencia del virus en el país, lo que dio lugar a un paso de los protocolos de prevención a los protocolos de contención (INS, 2020) de la enfermedad. Tan solo 5 días después, el 11 de marzo de 2020, el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, declaró que el coronavirus (Covid-19), pasaba de ser una epidemia a una pandemia.

### **Somatización**

Desde el punto de vista psicológico la somatización se entiende como un mecanismo de defensa inconsciente mediante el cual una persona sin proponérselo, convierte el malestar emocional en un síntoma físico, desviando así la atención del conflicto psicológico que le genera ansiedad y en el contexto clínico la somatización hace referencia a un complejo proceso cognitivo, afectivo y conductual, en el que los pacientes, en respuesta a situaciones vitales estresantes, experimentan y comunican diversos síntomas físicos, los atribuyen a una enfermedad médica y buscan ayuda para aliviarlos (Muñoz, 2009).

## Consideraciones éticas

En el marco de la resolución 8439 de 1993, expedida por el Ministerio de Salud, esta investigación se consideró dentro de la categoría de “Investigación sin riesgo” de acuerdo a la por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, en cuyo Artículo 11 manifiesta: “Investigación sin riesgo: son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio” (Ministerio de salud, 1993) Por otra parte es importante dar a conocer que esta investigación fue sometida a un proceso específico buscando la aprobación por parte del Comité de Bioética de la Escuela Colombiana de Rehabilitación, el cual cuenta con el aval correspondiente para que fuera desarrollado. La información fue recopilada mediante un cuestionario electrónico dirigido a los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión, la información fue suministrada libre y voluntariamente por parte de profesionales del área de la salud. Por tanto, se prevé la firma del consentimiento informado, en el cual se corroboró la decisión de participar voluntariamente en la investigación. Después de considerar la información, la población tomó la decisión sin haber sido sometido a coerción, intimidación, ni a influencias o incentivos indebidos y ningún tipo de remuneración económica. La información recolectada fue utilizada para los fines de la investigación reservando el secreto profesional y protegiendo la identidad del participante, es pertinente mencionar que este proyecto tiene un aporte social y un impacto tanto como a instituciones prestadoras del servicio de salud, como a los profesionales de la salud, para que se tenga en cuenta la importancia de la atención en salud mental de la población médica en atención de la emergencia sanitaria por COVID-19

## Marco metodológico

Esta es una investigación con alcance exploratorio, según Hernández, Fernández, y Baptista. (2014). describen como aquellos estudios que examina un tema o problema de investigación en el que hay poca información o del cual se tienen muchas dudas. El tipo de estudio se inscribe en la investigación cuantitativa, que, según Hernández, Fernández y Baptista, (2010) este método manifiesta que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición y análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, por ello el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas para la población.

La técnica para recopilar la información del personal médico para esta investigación, fue a través de encuestas digitales las cuales fueron enviadas de manera digital al personal de salud de diferentes instituciones de salud en la ciudad de Bogotá, las cuales nos dieron a conocer e identificar las estrategias de intervención para la prevención y atención en la salud mental del personal de salud que en la entidad está implementando en la actualidad y relacionarlas con el movimiento corporal humano y a los síntomas de los impactos negativos en la salud mental. De acuerdo con la información obtenida en las encuestas, se determinaron los diferentes canales y medios por los cuales estas estrategias llegan al personal de salud. Es importante conocer la opinión del personal de salud, en cuanto a la implementación de estas estrategias, si son acordes a las necesidades y si sus canales de atención son efectivos.

La caracterización del tipo de población fue el personal de salud de las distintas instituciones que atendieron la emergencia sanitaria de Covid-19 en la ciudad de Bogotá. La

muestra fue tipo “Bola de Nieve”, los participantes de una investigación reclutan a otros participantes, permitiendo la selección sin estratificación o realizando subgrupos.

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos fueron de tipo cuantitativo por medio de encuestas Google dirigidas a la población de manera virtual que fueron remitidas vía WhastsApp y correo electrónico, el análisis de datos fue con la técnica de análisis cuantitativo de contenido, donde refiere al proceso de categorización de datos numéricos o de conductas de grupos con el fin de clasificar, resumir e identificar la tabulación de los datos. También se tuvieron en cuenta las variables incluidas dentro del instrumento. *Tabla 1*. Por último, se determinó la categorización de las variables.

*Tabla 1*

**Tabla 1. Categorización de variables**

Categoría	Observable	Definición conceptual	Definición operativa	Referencia
Afectaciones en la salud mental.	Agotamiento emocional y físico.	La exposición repetida o continua ante el estrés, como la observada en la pandemia por COVID-19, afecta las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto y de no resolverse generan afectaciones en su salud mental se puede presentar con reacciones emocionales reportadas como frecuentes por el personal de salud que atendieron Covid-19 como lo es el miedo, irritabilidad, enojo, labilidad emocional,	Percepciones de los profesionales respecto al impacto negativos que ha generado en su salud mental la actividad de atender Covid-19 en primera línea.	Muñoz Fernández, S. I., Molina Valdespino, D., Ochoa Palacios, R., Sánchez Guerrero, O., & Esquivel Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. <i>Acta Pediátrica de México</i> , 41(4S1), 127.

		tristeza, culpa, fallas de atención, concentración, alteraciones del sueño y del apetito.		
Beneficios de las actividades que involucran el movimiento corporal humano (MCH) en la salud mental.	<p>-Conocimiento de los profesionales sobre la favorabilidad de las actividades que involucran el MCH como factor protector de su salud mental.</p> <p>-Desarrollo de actividades que involucren el MCH dentro del tiempo libre.</p>	<p>La actividad física es un beneficio sobre la percepción de salud ya que según diferentes autores la actividad física y el ejercicio, es una herramienta efectiva para la salud mental.</p> <p>Como por ejemplo los aeróbicos, estimulación muscular progresiva, ejercicios de coordinación, equilibrio, técnica de conciencia corporal e incluso la danza han demostrado tener un efecto positivo en la mejoría de las capacidades funcionales, el desempeño mental, físico y social de los individuos con patologías que comprometen su salud mental.</p>	Conocimientos y prácticas de los profesionales sobre el impacto que pueden tener las actividades que involucran el MCH en la salud mental.	<p>Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159.</p>
Estrategias asociadas al movimiento corporal humano que favorecen la salud mental.	<p>-Presencia o ausencia de las estrategias de mitigación implementadas por la EPS.</p> <p>-Tipo de actividades de mitigación implementadas por la EPS.</p> <p>-Beneficio percibido por los profesionales en su salud mental derivado de las</p>	Técnicas de ejercicios con fines terapéuticos que han demostrado retardar los efectos negativos de las alteraciones mentales tanto como en el componente físico, cognitivo y emocional dando como resultado mejora en la funcionalidad del individuo, teniendo como herramienta importante la actividad física para la atención	Declaración de los profesionales sobre su conocimiento respecto a la existencia, el tipo, la modalidad y las áreas encargadas de la implementación de las estrategias de mitigación desarrolladas por la EPS que involucran el MCH para	<p>Calvo Soto AP, Daza Arana JE, Gómez Ramírez E. Teorías generales que explican el movimiento corporal humano. En: Calvo Soto AP, Gómez Ramírez E, Daza Arana J, editores científicos. Modelos teóricos para fisioterapia. Cali, Colombia: Editorial Universidad</p>

---

estrategias implementadas por la EPS. -Pertinencia de las estrategias implementadas. -Modalidad para la implementación de las estrategias (presencial o virtual). -Frecuencia y cantidad de tiempo de participación en las actividades por parte de los profesionales -Áreas responsables de implementar las estrategias en la EPS.	en salud mental del personal de salud. Además (C, Ramírez; Nafil, J; Viilegas, C.2016). Establecen que los ejercicios aeróbicos, de resistencia, de estimulación muscular progresiva, coordinación, equilibrio, la técnica de conciencia corporal e incluso la danza han demostrado tener un efecto positivo en la mejoría de las capacidades funcionales, el desempeño mental, físico y social de los individuos con patologías que comprometen su salud mental.	favorecer su salud mental. Declaración de los profesionales sobre la cantidad de tiempo en minutos y la frecuencia semanal en la que realizan estas actividades; así como sobre los beneficios percibidos y a partir de estas estrategias.	Santiago de Cali; 2020. p. 35-52.
---	---	--	-----------------------------------

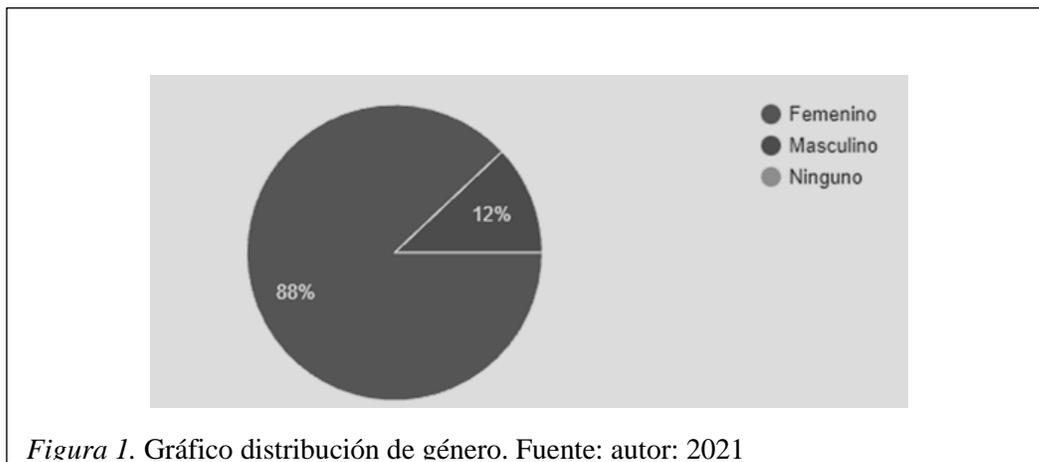
---

## **Resultados**

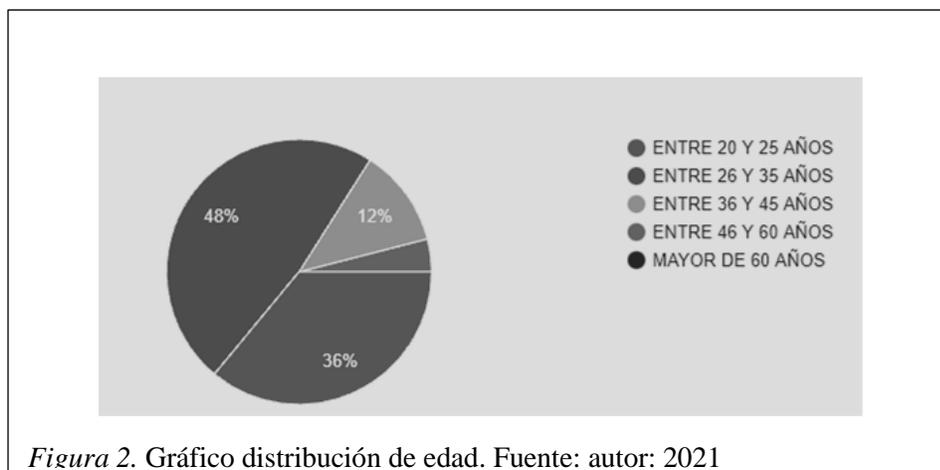
La investigación se realizó mediante un cuestionario con un total de 15 preguntas, el cual fue desarrollado mediante la aplicación de Google Forms, donde la muestra fue seleccionada por el método de bola de nieve, donde se identificaba el personal de salud de atención de la emergencia sanitaria de covid-19 en la ciudad de Bogotá permitiendo así la replicación del instrumento, en el cual se identificó la descripción del personal de salud que participó en el cuestionario, se encontró la caracterización del personal de salud según su sexo, edad y profesión, percepción de su salud mental durante la pandemia, el movimiento corporal humano como estrategia de intervención, perspectiva del personal de salud con estas estrategias y/o actividad física como beneficio para su salud mental y se conoció la opinión de los participantes en el uso de estas estrategias como el tiempo y frecuencia con las que la realizan e identificar los responsables de dichas estrategias. Cabe resaltar que este fue sometido a validación de contenido por dos jueces expertos; uno de ellos en procesos de investigación y el otro experto en salud mental.

### **Caracterización**

Los participantes que decidieron participar de manera voluntaria fueron 25, de este modo como se evidencia en la figura 1, donde 22 personas encuestadas se identificaban con el género femenino (88%) y 3 personas con el género masculino (12%).

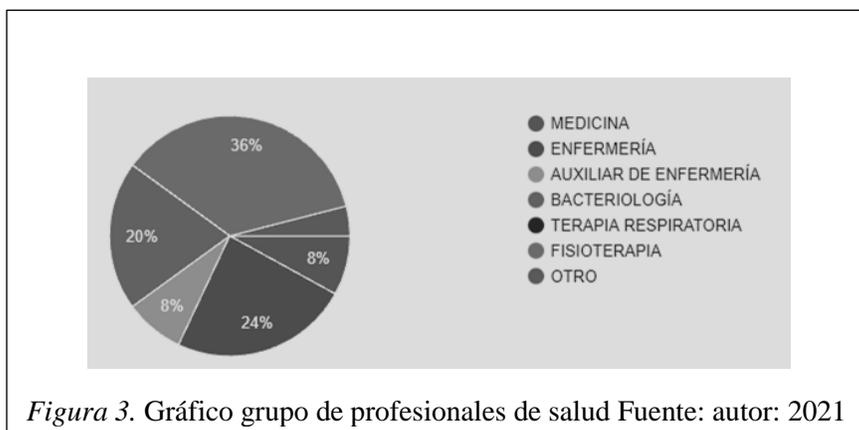


Con respecto a la edad de los 25 participantes, como se evidencia en la figura 2, se encontró que 12 personas tienen entre 26 y 35 años (48%), edad importante ya que es el inicio de etapas significativas como lo son la culminación de la formación académica, el trabajo, la independencia económica, caracterizándose esta etapa de la vida con mayor productividad, mayor independencia económica y de crecimiento personal en diferentes roles en este caso en la participación de profesionales de salud.

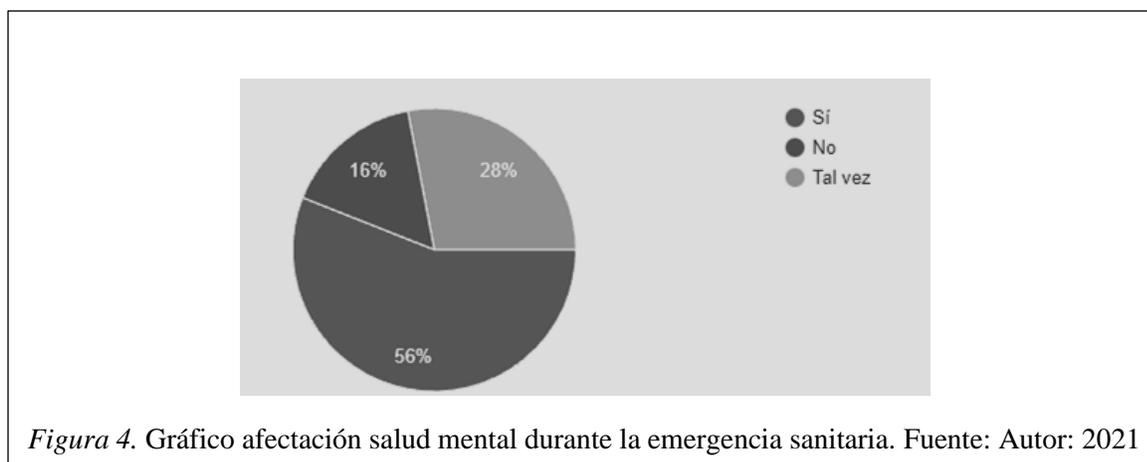


Por otra parte, en la figura 3 podemos identificar el grupo y caracterización según su área en la que pertenecían de los participantes, donde 9 de los participantes hacen parte del grupo de profesionales de fisioterapia (36%), 6 profesionales de enfermería (24%), 5

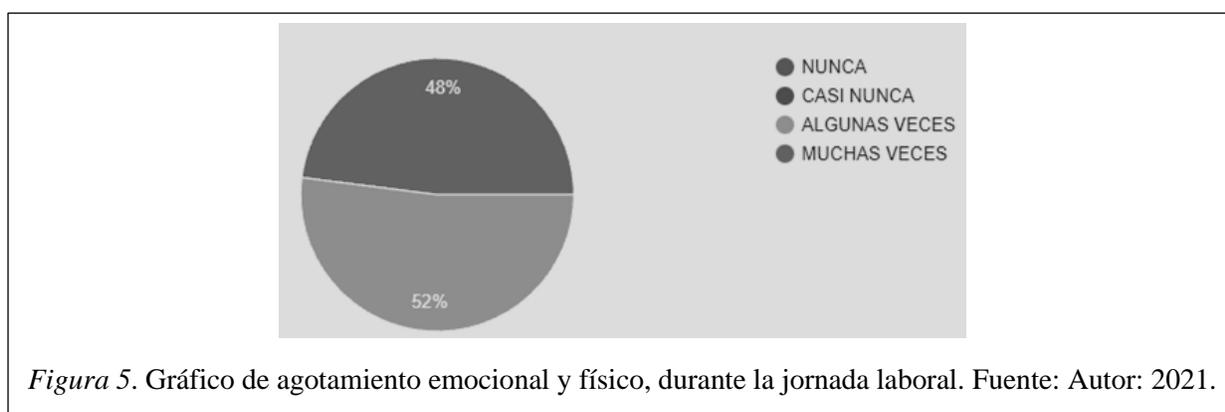
profesionales de bacteriología (20%), 2 auxiliares de enfermería (8%), 2 profesionales de medicina (8%) y 1 de otro (4%).



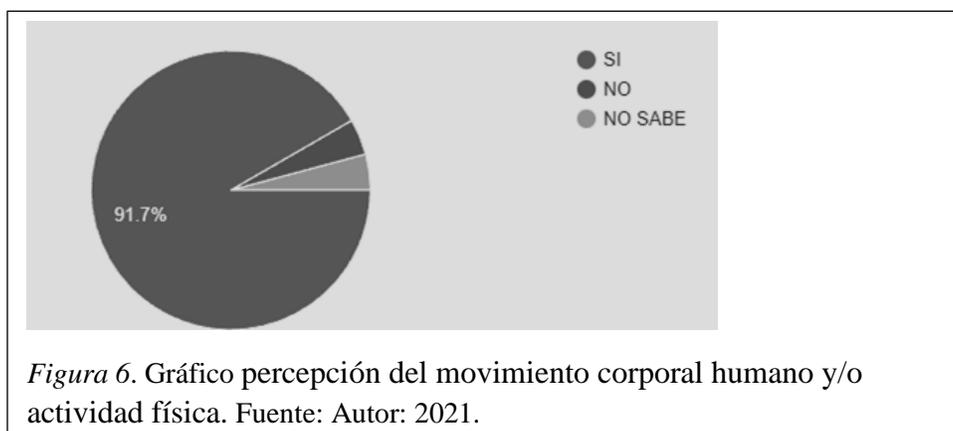
En cuanto a la identificación del abordaje de la salud mental en el lugar de trabajo del personal de salud primero se debió entender la percepción del personal en cuanto a su salud mental para ellos se indago por las afectaciones en la salud mental durante la emergencia sanitaria en el personal de salud que atendió covid-19 en la ciudad de Bogotá, como se evidencia en la figura 4, la percepción de 14 de estos participantes (56%) refiere que sí fue afectada su salud mental, resaltando de esta manera la importancia de reconocer e identificar los efectos negativos en la salud mental en los profesionales, teniendo en cuenta esto para la intervención adecuada para su abordaje teniendo en cuenta el tiempo de exposición continuo al estrés como la observada durante la pandemia por Covid-19 ya que afecta las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto.



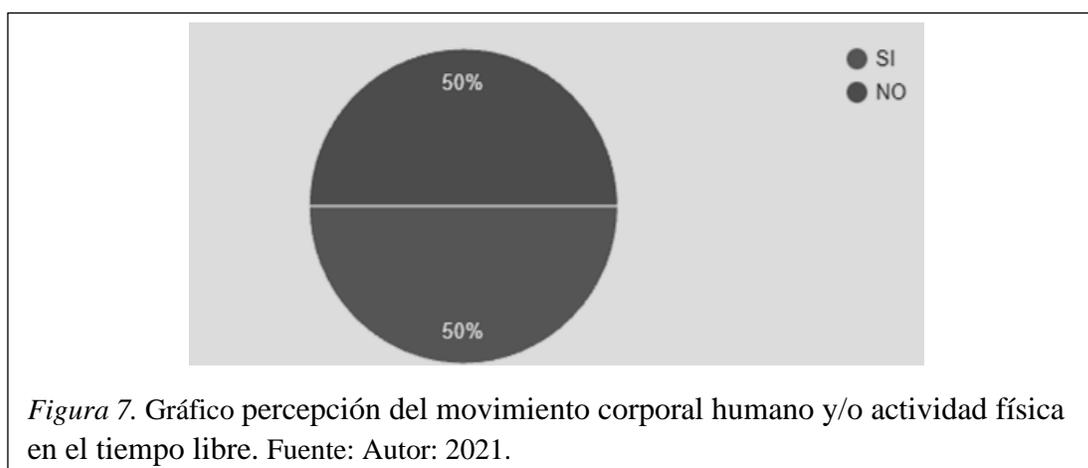
También se caracterizó el agotamiento emocional y físico como acciones a tener en cuenta para el abordaje en la salud mental, según la figura 5 evidencia que este se ha aumentado durante las jornadas laborales de los profesionales de la salud, de los participantes 13 de ellos mencionaron que algunas veces durante la jornada laboral sienten que el agotamiento emocional y físico aumenta (52%) esto generando cambios en su conducta como lo refieren diferentes estudios ya que son propensos al presentar reacciones emocionales reportadas frecuentemente por el personal según ( Fernández et al., 202) como el miedo, la irritabilidad, enojo, sueño, labilidad emocional, tristeza, culpa alteraciones del sueño y de la concentración afectando de manera directa su estado de animo.



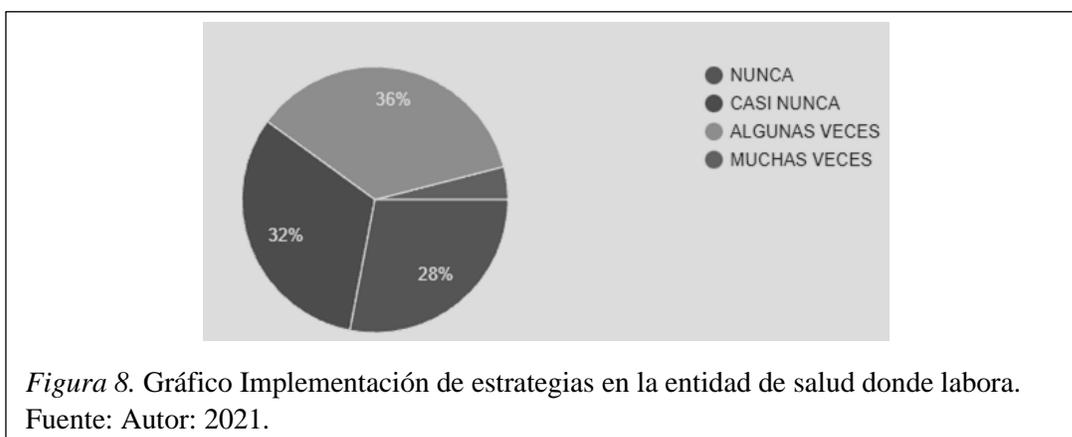
Para identificar las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano para el abordaje de la salud mental fue importante saber si estas eran de conocimiento para el personal y que efectos generan estas estrategias para favorecer su salud mental, es esta percepción vista por los participantes favorables para la salud mental, según la figura 6 se puede evidenciar que 22 de los participantes afirman (91,7) que conoce los beneficios al realizar actividad física y tienen una percepción positiva reconociendo las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano.



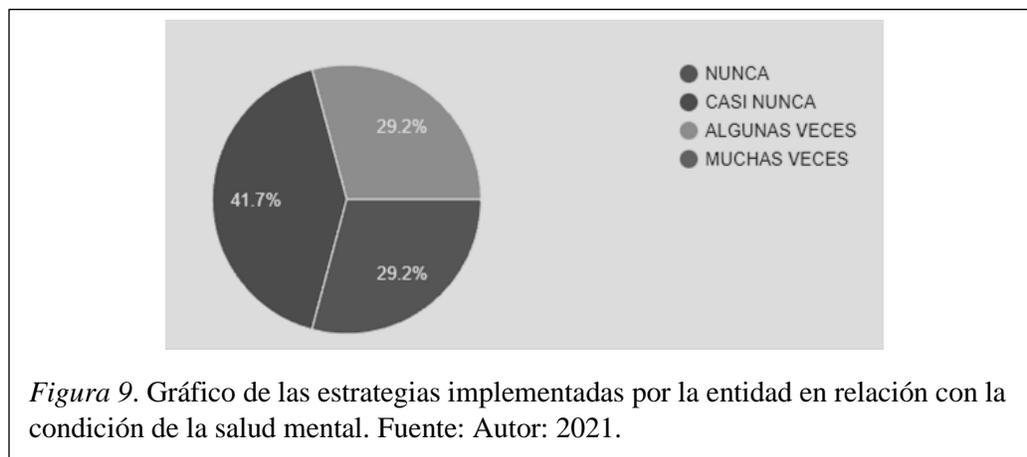
Para describir el cumplimiento de estas acciones implementadas por la entidad de salud donde labora el profesional, las cuales son realizadas para mitigar la afectación en la salud mental, como lo ilustra la figura 7 de los participantes 12 de ellos afirmaron que sí realizan actividades que involucran al movimiento corporal humano y/o actividad física durante su tiempo libre (50%), generando cambios en su salud mental ya que la realización de ejercicio y/o actividad física beneficia la salud mental ya que diferentes autores (Barbosa-Urrea.,2018) es una herramienta efectiva para la percepción de salud mental con estrategias como por ejemplo aeróbicos, estimulación muscular, ejercicios de coordinación, ejercicios de respiración, técnicas de conciencia corporal, danza han demostrado tener un efecto positivo en la mejoría de las capacidades funcionales, desempeño mental, físico y social con individuos con alteraciones en su salud mental.



Al indagar sobre estas estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano para mitigar los efectos adversos en la salud mental se encontró que 9 de los participantes refieren que estas estrategias son implementadas algunas veces por su entidad (36%) se podría relacionar con la falta de adherencia de estas estrategias utilizadas durante las jornadas laborales o implementadas por la entidad durante tiempos indefinidos, requiriendo mayor compromiso para su verificación y cumplimiento, en las respuestas libres se encontró que las siguientes actividades son realizadas: pausas activas durante la jornada laboral, aeróbicos, psicoterapia, sesiones de zumba realizada de manera virtual, sesiones de yoga, verificación de necesidades ergonómicas y atención psicológica.



.Se observó según la figura 9 que 10 de estos participantes mencionaron que estas estrategias casi nunca han aportado para mejorar su salud mental durante la pandemia representando el (41.7%). Esto se entiende a que no son implementadas de manera regular y controlada por ello se evidencia la poca y difícil relación en cumplimiento de la realización de estas estrategias ya sea en casa o en el lugar de trabajo.



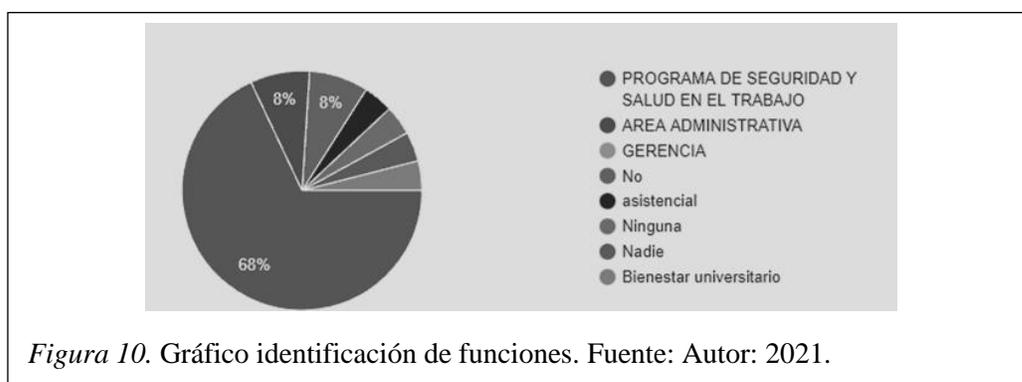
Para identificar los medios y las personas que implementan estas estrategias, se pudo establecer que 15 participantes no tiene conocimiento de que estas estrategias sean implementadas por su entidad (60%) generando mayor importancia al entender el desconocimiento por parte de los profesionales ya que estas son realizadas de manera virtual, es por esto que solo el 48% de los participantes menciona que son realizadas de esta manera y tienen conocimiento de estas debido a la emergencia sanitaria y a las medidas de bioseguridad generando poca adherencia a estas estrategias y que el 16% de manera presencial en los tiempos de descanso con distanciamiento como pausa activa.

Se tiene como referencia que el tiempo destinado para estas actividades es de 30 minutos de acuerdo con el 36% de los participantes, 4% menciona que 5 minutos son destinados para la realización de estas actividades y 60% de los participantes menciona que no han participado en estas estrategias implementadas por su entidad, por falta de tiempo, interés o conocimiento.

Se conoce con los resultados que la frecuencia en números de semanas para la participación de estas estrategias la están realizando, 9 de los participantes (36%) un día a la

semana, 2 participantes 3 veces a la semana (8%) y el 56% de los participantes no ha realizado ni ha participado en estas estrategias.

Con respecto a las personas encargadas de implementar estas estrategias para mitigar los efectos adversos de los profesionales de la salud en las diferentes centros de salud de la ciudad de Bogotá, como en la figura 10 se evidencia que 17 (68%) participantes tienen conocimiento previo de que es el programa de salud y seguridad en el trabajo es el encargado de generar dichas estrategias, reconociendo como actor principal para la debida implementación, regulación y verificación de estas estrategias dentro y fuera de la institución donde labora el trabajador.



## Discusión

De acuerdo con los resultados, tal como reportan los estudios los profesionales afirman afectaciones emocionales y físicas, se evidenció que el 88% de la población pertenece al sexo femenino, característica importante en el personal de salud, según lo afirma Huang, J (2020), el personal de salud femenino tiene una alta incidencia por los diferentes factores asociados a presentar un alto impacto psicológico durante la pandemia. La población restante (12%) pertenecía al género masculino. En cuanto al rango de edad característico con un porcentaje

alto de representación en el personal de salud que participó en la investigación se entiende que el 48% de la población tiene entre 26 y 35 años de edad según Schaie y Willis (2003), para quienes señalan que son cinco acontecimientos sociales que marcan el inicio de esta etapa como son la culminación de la formación académica, el trabajo, la independencia económica, caracterizándose esta etapa de la vida con mayor productividad, mayor independencia económica y el crecimiento personal en diferentes roles en este caso en la participación de profesionales de salud quienes según el ministerio de salud bajo la ley 1164 del 2007 en la cual se dictan diferentes disposiciones en materia del personal humano en salud y se define como todo el personal que interviene en la promoción, educación, información de la salud, prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación de la enfermedad en todos los habitantes del territorio nacional dentro de la estructura organizacional de la prestación de los servicios de salud.

De acuerdo a los hallazgos teniendo en cuenta la distribución por profesión el porcentaje más alto se encontró en los profesionales de fisioterapia (36%), los profesionales restantes que se identificaron fueron profesionales de enfermería representado en un 24%, seguido de profesionales de bacteriología un 29%, auxiliares de enfermería un 8% y profesionales de medicina 8%, cifras importantes ya que son estos los profesionales de salud en atención de la pandemia por COVID-19, según (García, 2020) estos trabajadores al estar en primera línea, están enfrentado una variedad amplia de demandas psicosociales que los posiciona en una alta vulnerabilidad al estrés y alteraciones mentales en general, deteriorando así su calidad de vida, su entorno y su capacidad funcional.

En cuanto a la identificación de las estrategias se percibió inicialmente la percepción de las afectaciones de la salud mental durante la emergencia sanitaria en el personal de salud

que atendió covid-19 en la ciudad de Bogotá, (56%) afirmaron que sí fue afectada su salud mental debido a la sobrecarga laboral, el riesgo de contagio, la pérdida de pacientes contagiados por coronavirus SARS-Cov-2 (causante de la pandemia por COVID-19), pérdida del contacto con la familia, agotamiento físico y mental, siendo estos detonantes para la aparición de los efectos negativos en la salud mental del personal de salud. Existen diferentes autores que refieren que la aparición de estos trastornos en el personal ante la pandemia de covid-19 en los diferentes centros hospitalarios también se relacionen inicialmente a las reacciones emocionales que pueden presentar como los son miedo, irritabilidad, enojo, tristeza, culpa, labilidad emocional, alteraciones en el sueño y cambios en su apetito. Según Muñoz (2020), la exposición repetida o continua ante el estrés, como la observada en la pandemia por COVID-19, afecta las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto, explicando la relación de las apariciones de las somatizaciones de los estados emocionales los cuales se presentan en la somatización de una manera transitoria y como respuesta aguda a pérdidas, situaciones de trauma, exposición a la muerte de manera repetitiva, las cuales no deben ser consideradas como patológica siendo así el miedo, la tristeza o la ansiedad se pueden traducir involuntariamente en síntomas como cefalea, dolor epigástrico o contracturas musculares. De los participantes restantes el 28 % mencionaron que tal vez sí notaron que su salud mental fue afectada durante la emergencia sanitaria y el 16% sintieron que su salud mental no fue afectada durante la emergencia sanitaria. Al indagar sobre el agotamiento emocional y físico para relacionarlo con las acciones para identificar los efectos adversos en la salud mental, teniendo en cuenta el aumento de estas jornadas por la demanda de pacientes, estrés laboral, agotamiento emocional por la situación de pacientes contagiados, distanciamiento social entre otros, 12 de los participantes mencionaron que este agotamiento

se presenta muchas veces durante la jornada laboral 48 %, representando una cifra de alarma para tener en cuenta como este agotamiento físico y emocional se verá reflejado en la salud mental de estos profesionales de manera negativa como en la aparición de reacciones emocionales.

Por otro lado, es importante conocer las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano que se están implementado al conocer la percepción que tienen sobre el efecto que tienen las estrategias que involucran el movimiento corporal humano o la actividad física en su salud mental, se evidencia en la investigación que a pesar que los profesionales reconocen la importancia de la actividad física y el ejercicio como beneficio para mitigar los efectos adversos en su salud mental no lo realizan y no participan activamente de estas estrategias debido a diferentes factores como iniciativa propia, desinformación y falta de tiempo.

Para la incorporación de estas estrategias y relacionarlas con el movimiento corporal humano se tuvo en cuenta en los hallazgos encontrados desde la perspectiva de las estrategias utilizadas por los diferentes hospitales o centros de salud donde labora el personal de salud, el 28% de los participantes mencionan que el ejercicio aeróbico es una de las estrategias utilizadas por su entidad para mitigar el impacto en la salud mental, los participantes restantes 24% mencionan que yoga como estrategia, 12% como estrategia implementada ejercicios de respiración, 4% danzaterapia, y 4% ejercicios de conciencia corporal. Por lo tanto en los hallazgos encontrados sobre las estrategias para mitigar los efectos adversos en la salud mental que están siendo implementadas en las entidades de salud, se encontró que 36% de los participantes refieren que estas estrategias son implementadas algunas veces por su entidad, 32% refieren que casi nunca son implementadas 28% de los participantes mencionan que

nunca han sido implementadas y compartidas por su entidad y solo el 4% de los participantes mencionan que muchas veces son implementadas en su entidad. Teniendo en cuenta las respuestas afirmativas se encontró que las siguientes actividades relacionadas con el movimiento corporal humano y/o la actividad física son pausas activas durante la jornada laboral, aeróbicos, psicoterapia, sesiones de zumba realizada de manera virtual, sesiones de yoga, verificación de necesidades ergonómicas y atención psicológica las cuales mitigan los efectos adversos en la salud mental del personal de salud y se tienen en cuenta para su caracterización.

De esta manera, se conoció si el personal de la salud realizaba actividades que involucran el movimiento corporal humano y/o actividad física durante el tiempo libre o de ocio, entendiéndose como implica la forma en la que se ocupa dicho tiempo libre, esta forma implica la realización de actividades que reportan una satisfacción personal, y que se realizan de forma libre y voluntaria, se evidenció que el 50% de los participantes realizan actividades que involucran al movimiento corporal humano y/o actividad física durante su tiempo libre, igualmente el otro 50% refiere que no realizan dichas actividades en su tiempo libre, debido al alto flujo de pacientes o al dedicar ese tiempo a otra actividades.

Se entiende que las acciones que se incorporan en estas estrategias y que son relacionadas con el movimiento corporal humano favorecen la salud mental del personal en atención de la emergencia sanitaria, aunque según los hallazgos se puede evidenciar la difícil adherencia a estas estrategias por parte del personal ya que muchas de ellas son en tiempos de descanso en jornadas laborales o en tiempo libre es por eso que se ve reflejado en el 41.7% de los participantes que estas estrategias casi nunca han aportado para mejorar sus salud mental durante la pandemia.

Se identificó los medios en los cuales se difunden estas estrategias, se reconoce que estas estrategias son realizadas de manera virtual, el 48% de los participantes menciona que son realizadas de esta manera debido a la emergencia sanitaria y a las medidas de bioseguridad, el 16% de manera presencial en los tiempos de descanso con distanciamiento social durante su jornada. De esta manera también se pudo comprender las responsabilidades del personal encargado de estas estrategias implementadas para el abordaje de la salud mental del personal, los cuales son tanto del área salud y seguridad en el trabajo para establecer dichas estrategias y las adherencias a estas políticas públicas de salud por parte de las entidades, reconociendo también la importancia de la salud mental en esta población que atiende la emergencia sanitaria ya que se ve reflejado en ellos los efectos adversos en su salud mental por ello se identifica a las administradoras de riesgos laborales las encargadas de realizar estas actividades de promoción y prevención en salud, que deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, garantizando que se incluyan dentro de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo según el Ministerio de Salud.

### **Conclusión**

La pandemia actual trajo consigo una mirada más a fondo de la salud mental en Colombia y la importancia de la búsqueda activa de estrategias que mitiguen esta problemática especialmente en el personal de salud que luchó diariamente en la atención de esta pandemia, teniendo en cuenta según varios actores y diferentes investigaciones realizadas, el impacto tanto físico y psicológico es notable en el personal de salud, ya que debido a la exposición repetida o continua ante el estrés, como la observada en la pandemia

actual por COVID-19, se ven afectadas las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del personal de salud, generando la aparición de las somatizaciones de los estados afectivos emocionales los cuales se presentan de una manera que convierten el malestar emocional en un síntoma físico afectando así de manera indirecta su movimiento corporal humano y la aparición de síntomas musculoesqueléticos, cefaleas y demás síntomas físicos.

Se identificaron las diferentes estrategias implementadas por las entidades de salud donde laboran las profesionales y que estas estrategias incorporan actividades relacionadas con el movimiento corporal humano, lo cual entendemos que son técnicas de ejercicios y/o actividad física las cuales pueden mitigar los efectos negativos de las alteraciones tanto en el componente físico, cognitivo y emocional que mejoran la función y funcionalidad del individuo, teniéndose en cuenta como estrategias para la atención de la salud mental del personal de salud de la ciudad de Bogotá. También la importancia de los medios en los que las entidades de salud donde labora el personal de salud difunden estas actividades siendo estas de promoción y prevención, destinadas para mitigar los efectos en la salud mental del personal aunque estas no tienen mucha adherencia en el personal pues se identificó que dichas actividades son de manera voluntaria y en tiempos libres, lo cual no genera responsabilidad por su realización y no son realizadas de manera frecuente influyendo estas estrategias directamente en su salud mental y en su movimiento corporal humano.

## Recomendaciones

Para futuros estudios de investigación se podría indagar directamente con las instituciones de salud y con el programa de seguridad y salud en el trabajo de esta manera podemos conocer más a fondo el método y la aplicación de estas estrategias resaltando así la importancia de los entes encargados de la vigilancia y cumplimiento dentro del marco de sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, según las políticas del Ministerio de Salud logrando así una mayor adherencia. También conocer si estas son ejecutadas y diseñadas por un grupo multidisciplinar pues a pesar de contar con normatividad vigente para ello, no es claro la conformación de estos, pues se tienen en cuenta las funciones de manera individual que cumplen los profesionales de salud en la intervención de pacientes con afectación en su salud mental.

Por ello el actuar del fisioterapeuta en la salud mental es fundamental ya que se evidencia que contribuye en la mejoría de la función física, cognitiva y emocional por medio de estrategias como lo son el ejercicio físico, técnicas de conciencia corporal, ejercicios de respiración y demás estrategias que conforman el estudio del movimiento corporal humano aportando para la percepción de la calidad de vida de las personas que presentan alteraciones en su salud mental. Por lo cual, los resultados dentro de este trabajo de investigación tienen como propósito aportar en el campo de la salud y el bienestar humano, demostrándonos la importancia de realizar investigaciones futuras donde aborden la salud mental y la intervención fisioterapéutica, describiendo así el rol del fisioterapeuta en el área de la salud mental en Colombia ya que se precisan vacíos de conocimiento en este campo.

### **Alcances y limitaciones**

Los alcances y limitaciones de este estudio de investigación fue conocer la percepción que tiene los profesionales de salud que atienden Covid-19 en la ciudad de Bogotá sobre las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano que se están implementando para mitigar los efectos adversos que pueden aparecen en su salud mental. Para futuros estudios de investigación se podría indagar con las instituciones de salud y con el programas de seguridad y salud en el trabajo directamente para conocer de qué manera implementan estas estrategias para la salud mental de sus profesionales y el uso de estas para mitigar la salud mental del personal ya que de esta manera podemos conocer más a fondo el método y el propósito de implementarlas, también se sugiere para próximos estudios mayor muestra para profundizar de manera directa y colectiva la adherencia de estas estrategias bien sea de manera individual o en colectivos dentro de la institución prestadora de salud.

## Lista de Referencias

Barbosa, S., Urrea, A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159.

Calvo Soto AP, Gómez Ramírez E, Daza Arana JE, editores científicos.2020. Modelos teóricos para fisioterapia. Cali. Colombia: *Editorial Universidad Santiago de Cali*.

Recuperado de:

<https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/145/383/5764?inline=1>.

Ospina, N., Chávez, K. Departamento administrativo nacional de estadística-DANE, 2021. Salud mental en Colombia: Un análisis de efectos de la pandemia.

Huang JZ, Han MF, Luo TD, Ren AK, Zhou XP. [Mental health survey of medical staff in a tertiary infectious disease hospital for COVID-19]. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*. 2020 Mar 20;38(3):192-195. Chinese. doi: 10.3760/cma.j.cn121094-20200219-00063. PMID: 32131151

Huang X, Wei F, Hu L, Wen L, Liao G, Su J, Chen K. The Post-Traumatic Stress Disorder Impact of the COVID-19 Pandemic. *Psychiatr Danub*. (2020). Autumn; 32(3-4):587-589. PMID: 33373987.

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, M, 2014. Metodología de la investigación. Sexta edición. Editorial Mc Graw Hill. 91-175

Juarez García, A. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Salud UIS*, 52(4).

<https://doi.org/10.18273/revsal.v52n4-2020010>

Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 83(1), 51–56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

Muñoz Fernández, S. I., Molina Valdespino, D., Ochoa Palacios, R., Sánchez Guerrero, O., & Esquivel Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(4S1), 127.

Ministerio de salud. 2017. Observatorio nacional de salud mental, ONSM Colombia. Guía metodológica para el observatorio nacional de salud mental. Imprenta nacional de Colombia. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf>

Muñoz C., Harold (2009). Somatización: consideraciones diagnósticas *Revista Med*, 17(1),55-64.[fecha de Consulta 29 de Noviembre de 2021]. ISSN: 0121-5256. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91020345009>

Ministerio de salud, 1993. Resolución número 8430 de 1993. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Montoya Hurtado, O. L. (2016). Estrategias de Neurorehabilitación en la depresión mayor, analizadas desde la teoría del movimiento complejo. Recuperado de <https://ecrdspace.metabiblioteca.com.co/bitstream/001/233/1/Informe%20final%20Proyecto%2014.pdf>

Rojas Bernal LA, Castaño Pérez GA, Restrepo-Bernal DP. Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. (2018) *Rev CES Med*; 32(2): 129-140. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v32n2/0120-8705-cesm-32-02-129.pdf>

Schaie, K.W. y Willis, S.L. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Pearson Educación. Madrid.

O.M.S. (2020, 11 marzo). *Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) | OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) |

OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de  
<https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>

## Anexos

### Modelo del instrumento

9/2/22 10:31

Cuestionario para el personal de salud en atención de la emergencia sanitaria de COVID-19 en la ciudad de Bogotá.

#### Cuestionario para el personal de salud en atención de la emergencia sanitaria de COVID-19 en la ciudad de Bogotá.

Este instructivo tiene como objetivo conocer la caracterización de la incorporación de las estrategias relacionadas con el movimiento corporal humano está que se están implementando para mitigar los efectos adversos que pueden aparecer en la salud mental de los profesionales de la salud que atienden Covid-19 en la ciudad de Bogotá.

\*Obligatorio

1. Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de tomar una decisión, por favor lea este formulario cuidadosamente. Acepto participar en el estudio titulado: "ESTUDIO SOBRE MOVIMIENTO CORPORAL Y SALUD MENTAL EN PROFESIONALES DE SALUD QUE ATIENDEN COVID-19" a cargo de la investigadora Daniela Ramírez Parra, Estudiante del Programa de fisioterapia, bajo la dirección de la Profesora Gloria Isabel Bermúdez , miembro del grupo de investigación, capacidades humanas, salud e inclusión, de la Escuela Colombiana de Rehabilitación. Es consciente que por su participación en el estudio no se asignará ningún tipo de remuneración, ni económica ni en especie. La información recolectada será utilizada para los fines de la investigación reservando el secreto profesional, protegiendo la identidad del participante y la protección misma de sus datos, bajo la ley estatutaria 1581 del 2012 "Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos generales" \*

Marca solo un óvalo.

- SI ACEPTO PARTICIPAR
- NO ACEPTO PARTICIPAR

INSTRUCCIONES  
DE APLICACIÓN

EL CUESTIONARIO CONSTA DE .. PREGUNTAS, LÉALAS ATENTAMENTE CADA PREGUNTA Y SELECCIONE O CONTESTE UNA DE LAS RESPUESTA CON LA QUE SE IDENTIFIQUE.

9/22 10:31

Cuestionario para el personal de salud en atención de la emergencia sanitaria de COVID-19 en la ciudad de Bogotá.

## 2. GÉNERO \*

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Ninguno
- Otros: \_\_\_\_\_

## 3. EDAD \*

Marca solo un óvalo.

- ENTRE 20 Y 25 AÑOS
- ENTRE 26 Y 35 AÑOS
- ENTRE 36 Y 45 AÑOS
- ENTRE 46 Y 60 AÑOS
- MAYOR DE 60 AÑOS

## 4. ¿A CUÁL GRUPO DE PROFESIONALES DE LA SALUD PERTENECE? \*

Marca solo un óvalo.

- MEDICINA
- ENFERMERÍA
- AUXILIAR DE ENFERMERÍA
- BACTERIOLOGÍA
- TERAPIA RESPIRATORIA
- FISIOTERAPIA
- OTRO

9/2/22 10:31

Cuestionario para el personal de salud en atención de la emergencia sanitaria de COVID-19 en la ciudad de Bogotá.

5. ¿SIENTE QUE SU SALUD MENTAL HA SIDO AFECTADA POR LA EMERGENCIA SANITARIA DE COVID-19? \*

Marca solo un óvalo.

- SI  
 No  
 Tal vez

6. ¿DURANTE SU JORNADA LABORAL SIENTE QUE HA AUMENTADO EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL Y FÍSICO? \*

Marca solo un óvalo.

- NUNCA  
 CASI NUNCA  
 ALGUNAS VECES  
 MUCHAS VECES

7. ¿CONSIDERA USTED QUE REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD QUE INVOLUCRE EL MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO Y/O ACTIVIDAD FISICA FAVORECE SU SALUD MENTAL? \*

Marca solo un óvalo.

- SI  
 NO  
 NO SABE  
 Otros: \_\_\_\_\_

9/2/22 10:31

Cuestionario para el personal de salud en atención de la emergencia sanitaria de COVID-19 en la ciudad de Bogotá.

- B. ¿DE MANERA PERSONAL REALIZA USTED ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN EL MOVIMIENTO CORPORAL Y/O ACTIVIDAD FISICA EN SU TIEMPO LIBRE? \*

Marca solo un óvalo.

- SI  
 NO  
 Otros: \_\_\_\_\_

9. ¿LA ENTIDAD EN LA QUE USTED LABORA HA IMPLIMANTADO ESTRATEGIAS PARA MITIGAR LOS EFECTOS ADVERSOS QUE PUEDEN APARECER EN SU SALUD MENTAL POR LA ATENCIÓN DE LA EMERGENCIA SANITARIA DE COVID-19? \*

Marca solo un óvalo.

- NUNCA  
 CASI NUNCA  
 ALGUNAS VECES  
 MUCHAS VECES  
 Otros: \_\_\_\_\_

10. SI SU RESPUESTA ANTERIOR FUE DE MANERA AFIRMATIVA, MENCIONE CUALES CONOCE. \*

---

---

---

---

---

9/22 10:31

Cuestionario para el personal de salud en atención de la emergencia sanitaria de COVID-19 en la ciudad de Bogotá.

11. ¿CONSIDERA QUE LAS ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN UTILIZADAS POR SU ENTIDAD, HAN APORTADO PARA MEJORAN SU CONDICIÓN DE SALUD MENTAL?

Marca solo un óvalo.

- NUNCA  
 CASI NUNCA  
 ALGUNAS VECES  
 MUCHAS VECES  
 Otros: \_\_\_\_\_

12. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS RELACIONADAS CON EL MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO HAN SIDO IMPLEMENTADAS POR SU EPS PARA MITIGAR EL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL? \*

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Ejercicios aeróbicos.  
 Yoga.  
 Ejercicios de respiración.  
 Danzaterapia  
 Ejercicios de conciencia corporal  
 Todas las anteriores  
 Ninguna de las anteriores  
Otros:  \_\_\_\_\_

13. PODRIA MENCIONAR SI ESTAS ESTRATEGIAS SON REALIZADAS Y PROMOVIDAS EN SU ENTIDAD DE MANERA: \*

Marca solo un óvalo.

- VIRTUAL  
 PRESENCIAL  
 Otros: \_\_\_\_\_

14. SI HA PARTICIPADO ACTIVAMENTE EN UNA DE LAS ANTERIORES ESTRATEGIAS, MENCIONE EL TIEMPO EN TERMINO DE MINUTOS. \*

Marca solo un óvalo.

- 30 MINUTOS  
 60 MINUTOS  
 45 MINUTOS  
 Otros: \_\_\_\_\_

15. SI HA PARTICIPADO ACTIVAMENTE EN UNA DE LAS ANTERIORES ESTRATEGIAS, MENCIONE LA FRECUENCIA EN NUMERO DE VECES EN LA SEMANA. \*

Marca solo un óvalo.

- 3 VECES A LA SEMANA  
 4 VECES A LA SEMANA  
 1 DIA A LA SEMANA  
 Otros: \_\_\_\_\_

16. EN LA ENTIDAD DONDE LABORA, ¿SABE USTED QUIEN DIRIGE ESTAS ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN? \*

Marca solo un óvalo.

- PROGRAMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
 AREA ADMINISTRATIVA  
 GERENCIA  
 Otros: \_\_\_\_\_

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

## Formato de validación por jueces

VIII

Escuela Colombiana de Rehabilitación.

### FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUECES EXPERTOS\*

#### Primer apartado:

1. PERTINENCIA entendida como la correspondencia y adecuación de las categorías conceptuales definidas.
2. COHERENCIA entendida como la relación entre cada una de las categorías identificadas y el tema.
3. SUFICIENCIA entendida como la incorporación de todas las categorías necesarias para abordar el tema.

*(Marque con una X sí o no según su concepto).*

**TEMA:** El lugar del movimiento corporal humano en el abordaje de la Salud Mental en profesionales de salud que atienden Covid-19 en la Ciudad de Bogotá.

CATEGORIA CONCEPTUAL	Pertinencia		Observaciones	Coherencia		Observaciones
	SI	NO		SI	NO	
ESTRATEGIAS RELACIONADAS AL MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO QUE FAVORECEN LA SALUD MENTAL						

## Aprobación comité Bioética

ESCUELA COLOMBIANA DE REHABILITACIÓN

**MEMORANDO**  
**ECR-CI-INV-111-2021**

**PARA:** DANIELA RAMÍREZ PARRA

**DE:** GLORIA ISABEL BERMÚDEZ  
Directora de Investigaciones

**FECHA:** 08/10/2021

**ASUNTO:** Concepto Comité de Bioética y Propiedad Intelectual

Una vez revisada la documentación del proyecto de investigación titulado: **El lugar del movimiento corporal humano en el abordaje de la Salud Mental en profesionales de salud que atienden Covid-19 en la ciudad de Bogotá**, el comité emite el siguiente concepto:

**Concepto:** Aprobado

Firma en calidad de presidente del Comité de Bioética



**GLORIA ISABEL BERMÚDEZ**  
Directora de Investigaciones

VIGILADA MINEDUCACIÓN