

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA

TOULOUSE LAUTREC



**ESPACIO DE COWORKING QUE INCORPORA ACTIVIDADES
FÍSICAS PARA COMBATIR EL SEDENTARISMO EN
TRABAJADORES HOME OFFICE EN LIMA METROPOLITANA**

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Comunicación

Audiovisual Multimedia

AUTOR:

Carrillo Hilario, Alexis Guso

(0000-0001-8354-5038)

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Dirección y Diseño

Publicitario.

Meneses Centurión, María Claudia

(0000-0002-1666-3699)

Asesor

Menacho Angeles, Milagros Rocio

(0000-0002-9831-2701)

Lima-Perú

Julio 2022

Resumen del Proyecto de Investigación

A medida que la tecnología va avanzando día tras día nos vamos volviendo más dependiente de ella para realizar nuestras actividades como por ejemplo ir a comprar a la tienda, ahora existen un sinnúmero de aplicaciones de delivery. Y si mencionamos el trabajo, las nuevas tecnologías han conseguido que la mayor parte de los empleos hoy en día se realizan sentados. Es muy habitual trabajar en una oficina, pasando ocho horas diarias sentado frente a un ordenador.

Teniendo esta información en cuenta es que seleccionamos como tema de investigación La Inactividad Física a Causa del Sedentarismo Laboral en trabajadores home office en Lima Metropolitana, la cual está íntimamente ligada a la tercera ODS “Salud y bienestar”.

Empleando una serie de herramientas como entrevistas, encuestas y diarios de campo para recopilar información de esta problemática, pudimos concluir que los trabajadores son conscientes del daño que causa esta inactividad física a causa del sedentarismo laboral, por lo que, estarían dispuestos a cambiar sus hábitos, sin embargo no logran generar un hábito, es por eso que surge “WorkActive”, el cual tiene como objetivo mejorar el estilo de vida sedentario de los trabajadores home office de 25 a 35 años de Lima Metropolitana, mediante la incorporación de actividades físicas en su rutina cotidiana.

Palabras claves: *Coworking, sedentarismo laboral, trabajadores home office y ejercicios físicos.*

Research Project Summary

As technology advances day after day we are becoming more dependent on them to perform our activities such as shopping at the store, now there are countless delivery applications. And if we mention work, new technologies have ensured that most jobs today are done sitting down. It is very common to work in an office, spending eight hours a day sitting in front of a computer.

With this information in mind is that we selected as a research topic Physical inactivity due to sedentary work in home office workers in Metropolitan Lima, which is closely linked to the third SDG "Health and well-being".

Using a series of tools such as interviews, surveys and field diaries to collect information on this problem, we were able to conclude that workers are aware of the damage caused by physical inactivity due to sedentary work, so they would be willing to change their habits, however they fail to generate a habit, which is why "WorkActive" arises, which aims to improve the sedentary lifestyle of home office workers aged 25 to 35 years in Metropolitan Lima, by incorporating physical activities in their daily routine.

Keywords: *Coworking, sedentary work, home office workers and physical exercises.*

TABLA DE CONTENIDO

Resumen del proyecto de innovación

1. Contextualización del problema.....	6
2. Justificación.....	9
3. Reto de Innovación.....	11
4. Sustento teórico.....	13
4.1 Estudios previos.....	13
4.2 Marco teórico.....	17
5. Beneficiarios.....	30
6. Propuesta de valor.....	31
6.1 Propuesta de valor.....	31
6.2 Segmento de clientes.....	34
6.3 Canales.....	34
6.4 Relación con los clientes.....	35
6.5 Actividades clave.....	35
6.6 Recursos clave.....	36
6.7 Aliados clave.....	36
6.8 Fuentes de ingreso.....	37
7. Resultados.....	38
8. Conclusiones.....	42
9. Bibliografía.....	43
10. Anexos.....	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>¿Cuál crees que sea el principal factor que influye en el sedentarismo?.....</i>	7
Figura 2. <i>¿Crees que está fomentando la actividad física y/o contribuyendo a reducir la problemática del sedentarismo laboral?.....</i>	38
Figura 3. <i>¿Sientes que todos los tipos de ejercicios físicos empleados por WorkActive como yoga, pilates y estiramientos son acertados?.....</i>	39
Figura 4. <i>¿Consideras que las personas podrían cambiar su hábito sedentario a través del espacio WorkActive?.....</i>	40
Figura 5. <i>¿Estarías interesado en probar el espacio de WorkActive?.....</i>	41

1. Contextualización del Problema

Todos los seres humanos cumplimos una rutina diaria a medida que vamos creciendo, esta va cambiando, vamos tomando más responsabilidades. Cuando somos más pequeños jugamos de un lado a otro, se podría decir que nos movíamos más. Y es que según varias investigaciones se pudo notar que a medida que crecemos disminuye la cantidad de actividad física que realizamos. Nos vamos volviendo más sedentarios. La **Organización Mundial de la Salud OMS, (2020)** mencionó que “A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados” (s.p.). Cabe mencionar que la OMS considera adultos a las personas de 18 años en adelante.

Esta inactividad física se va prolongando a lo largo del tiempo, generando un estilo de vida sedentario en su vida, la cual aumenta el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, afectando de forma negativa a la salud de la población.

La Organización Mundial de la Salud, OMS (2020) mencionó:

Que la inactividad física por sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física (s.p).

El Gobierno del Perú (2021) informó que “cuatro de cada cinco peruanos son sedentarios y están propensos al sobrepeso, obesidad y factores de riesgo ante la presencia de la COVID-19” (s.p).

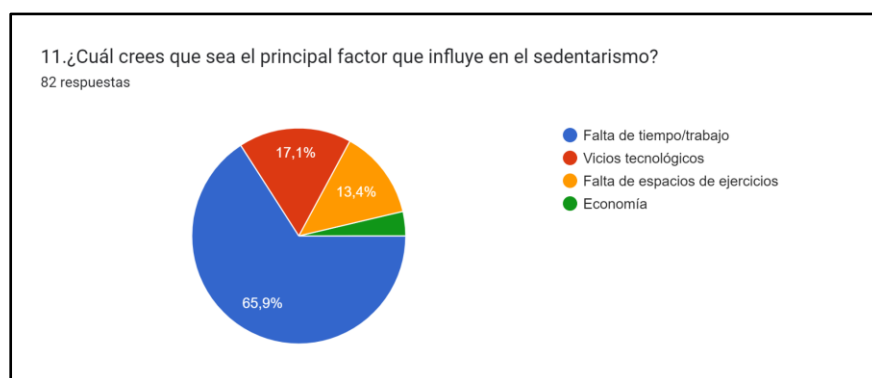
Según los estudios citados previamente, este estilo de vida sedentario agrava la salud de la población, incrementando las probabilidades de padecer una enfermedad no transmisible como obesidad, alteraciones cardiovasculares como la hipertensión o la diabetes, algunos tipos de cáncer o incluso la depresión.

Así mismo según las estadísticas de la OMS (2020) mencionó:

Uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realiza suficiente actividad física. Se estima que, a nivel mundial, esto cuesta US\$54 000 millones en atención sanitaria directa y otros US\$14 000 millones por la pérdida de productividad (s.p).

Dicha investigación provocó en los investigadores que se cuestionen, porque a pesar de que las personas hoy en día teniendo un abanico de posibilidades como lo son los aplicativos de ejercicios físicos, rutinas en YouTube y páginas web informativas, en algunos casos no emplean estas herramientas o en la gran mayoría han tomado la iniciativa de mejorar su estilo de vida, sin embargo, no han logrado construir un hábito.

Figura 1. *¿Cuál crees que sea el principal factor que influye en el sedentarismo?*



Según las entrevistas realizadas, el factor laboral es predominante al momento de llevar un estilo de vida sedentario. Y es que dentro de los cambios que trajo la pandemia en el estilo de vida de las personas, está el incremento de la modalidad de empleo home office que obliga a estas personas a pasar un promedio de 8 horas sentadas frente a un computador. Al menos si antes las personas realizaban un poco de actividad dirigiéndose a su lugar de trabajo con esta nueva modalidad, esos escasos minutos de actividad han sido perdidos, agravando más su situación. **La Organización Mundial de la Salud OMS (2020) sugirió que** “el aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida”(s.p.).

Una encuesta realizada por MC MUTUAL(2021) concluyó:

El porcentaje de trabajadores de oficina con un índice de actividad baja pasó a ser del 32,3 % antes de la pandemia al 55,2 % en el caso de trabajadores de oficina que trabajan en remoto durante la pandemia. En ambos casos, no cumplen con las recomendaciones mínimas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física.

Imhotep (2019), mencionó:

En los últimos años, con el auge de las nuevas tecnologías, casi un 83% de los empleos se realizan sentados. El trabajo en oficina, con un ordenador,

es cada vez más habitual. Esto se traduce en la necesidad de pasar ocho horas diarias sentados. Y, aunque a priori puede resultar más cómodo, existen también consecuencias para nuestra salud provocadas por el sedentarismo laboral.

El problema identificado es la inactividad física a causa del sedentarismo laboral en los trabajadores home office de 25 a 35 años en Lima Metropolitana, que afecta su salud, debido a la falta de un espacio motivador, rutinas que no le demanden mucho esfuerzo y horarios que faciliten la generación de hábitos de estilo de vida más activo.

2. Justificación

La Organización Mundial de la Salud OMS (2020) manifestó que “Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas” (s.p.).

La Organización Mundial de la Salud OMS (2020) afirmó:

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados (s.p.).

Justificación por Conveniencia

La presente investigación es conveniente porque contribuirá a reducir la inactividad física, previniendo futuras enfermedades a través de implementación del espacio WorkActive. El cual está orientado en beneficio de los trabajadores home office de 25 a 35 años en Lima Metropolitana. Quienes al hacer uso de este espacio se llevarán una experiencia que los motive durante toda su estadía a realizar diferentes ejercicios físicos y a su vez tendrán un espacio para realizar su jornada laboral. Además de estar en contacto con especialistas como nutricionistas, entrenadores y espacios de comida saludable.

Justificación práctica

De acuerdo con los objetivos de estudio, su resultado permite encontrar soluciones concretas a problemas relacionados a la inactividad física causada por el sedentarismo laboral en los trabajadores home office, mejorando su estilo de vida y previniendo enfermedades no transmisibles. Así mismo se tendrá también la posibilidad de proponer cambios en la estructura y metodología laboral con la finalidad de que los trabajadores mejoren su estilo de vida y les permitirá rendir mejor en sus labores, dado que los ejercicios también podrían ayudar a otros problemas de salud mental ya que al realizar actividad física las personas están más relajadas y motivadas.

Justificación metodológica

La investigación ayudó a recolectar datos ya que, contó con información recolectada a través de tesis, encuestas, páginas webs, diarios de campo y entrevistas de primera mano con datos reales de trabajadores home office, especialistas que giran en torno a este tema de investigación como lo son los nutricionistas y entrenadores. Teniendo como resultado para que se genere un hábito en estos trabajadores home office necesitan de un espacio de trabajo que los motive y que se adecue a sus necesidades como horarios y contacto con especialistas.

3. Reto de innovación

Para poder comprender la situación problemática y solución, la tesis se abordará desde las siguientes preguntas y objetivos.

Pregunta general

¿Cómo debemos mejorar el estilo de vida a través de un espacio de coworking WorkActive que implemente la actividad física para combatir el sedentarismo laboral en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?

Pregunta específica

- ¿Qué características tiene el estilo de vida y el sedentarismo laboral que dificultan la salud en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?
- ¿Qué características debe tener el espacio WorkActive de trabajo y ejercicios físicos de tal forma que mejore el estilo de vida y el sedentarismo laboral, en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?

- ¿Qué tipo de ejercicios físicos debe tener el espacio WorkActive de tal forma que favorezca el desarrollo de un estilo de vida saludable y evitar el sedentarismo laboral, en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?
- ¿Cómo se debe implementar la actividad física en el espacio WorkActive de trabajo y ejercicio físico para promover el uso en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?

Objetivo General

El objetivo general de esta investigación es mejorar el estilo de vida poco saludable con el espacio WorkActive de coworking y ejercicios físicos en los trabajadores home office, entre 25 a 35 trabajadores, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana.

Objetivo específico

- Determinar las características del estilo de vida y sedentarismo que dificultan la salud en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana.
- Analizar las características del servicio WorkActive de coworking y actividad física para mejorar el estilo de vida saludable en los trabajadores digitales, entre 25 a 35, años de Lima Metropolitana.
- Establecer las actividades físicas en el servicio WorkActive de coworking y actividad física para favorecer el desarrollo de un estilo de vida saludable, en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana.

4. Sustento Teórico

4.1. Estudios previos

a) Edificio de oficinas coworking con alojamiento en el distrito de San Isidro Mayorga, (2021)

El Objetivo General de este estudio es el desarrollo de un espacio de oficinas coworking y de actividad física con alojamiento en el distrito de San Isidro, el cual articula al espacio público con los diversos servicios de comercio, oficinas, recreación pasiva y alojamiento para millennials; y mediante las estrategias pasivas de asoleamiento y vientos, se otorga confort en beneficio del medio ambiente y de los residentes y visitantes de San Isidro. De acuerdo con la revisión del presente estudio, se puede concluir que en la actualidad, vivimos en una época donde la inmediatez y aceleración conlleva a estar en constante desarrollo y transformación para adaptarnos a estas nuevas dinámicas de vida; es por ello, que la propuesta promueve ambientes abiertos, más fluidos, sin lugares fijos de trabajo predeterminados para los colaboradores, enfatizando la libertad de elegir, generando cooperación, innovación, compromiso, confianza y responsabilidad entre los trabajadores, mejorando de esta manera su rendimiento y alcanzando las metas trazadas. Como parte de la búsqueda de encontrar el ansiado balance entre la vida laboral y personal, el proyecto contempla un uso mixto, complementando así, el espacio de trabajo, con áreas comerciales que cumplen la función de articular las áreas oficinas con las de descanso, ubicadas en el albergue incentivando a que dichas personas, en su mayoría de generación millennial, puedan tener el área de alojamiento cerca al centro de trabajo. Esta investigación es de utilidad para nuestro proyecto ya que nos muestra un resultado positivo de

la implementación del espacio coworking en las personas creando un balance en su vida laboral y personal.

b) La falta de motivación y estilo de vida poco saludable genera sobrepeso y obesidad en jóvenes adultos en Lima Metropolitana, Fung y Velásquez, (2021)

La investigación tiene como objetivo mejorar la calidad de vida en hombres y mujeres de 25 a 35 años de edad, pero de una manera dinámica, donde no sientan una presión sólo por bajar de peso. Pretende encontrar un camino para ayudar sin necesidad de que las personas se sientan incómodas, el foco es principalmente demostrar cómo con pequeñas acciones o rutinas en casa pueden lograrlo. Además están incluidas en el grupo, aquellas personas que no necesariamente sufren por su peso sino que quieren mejorar su estilo de vida. En base a la experimentación, se concluyó que para motivar a personas que sufren de sobrepeso u obesidad a tener hábitos de vida más saludables se debe incentivar mediante actividades dinámicas, evitar el uso de presión para conseguir un peso adecuado ya que eso provocará que se rindan y se sientan frustrados, ofrecerles herramientas prácticas y listas para usarlas da resultados positivos dado que no tendrán molestias en encajarlo con sus rutinas y horarios. La motivación es el primer paso para que todo cambie, nuestro espacio Workactive logrará dar ese impulso que le faltaba a nuestro público objetivo, debemos tener claro que el cambio es un proceso que lleva tiempo. Esta investigación es de mucha utilidad para nuestro proyecto ya que nos muestra un objetivo similar al de nuestro así como las características del perfil de su muestra que comparten con la muestra a la que va dirigido nuestro proyecto.

c) La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedades en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática, López, Casajús y Garatachea, (2020)

Se ha sugerido que los programas de actividad física (AF) podrían reducir el absentismo laboral por motivos de enfermedad en trabajadores sedentarios. Esta revisión tuvo como objetivo examinar la evidencia científica disponible para estudiar los efectos de la AF sobre el absentismo laboral teniendo en consideración el diseño del programa de AF. A modo de conclusión, se observa un menor absentismo laboral debido a enfermedad entre los trabajadores que realizan AF frente a los que no la realizan, especialmente con AF de intensidad vigorosa caracterizada por entrenamiento de 1 a 3 sesiones semanales. Este antecedente tiene relación con la investigación desarrollada, porque se observa a lo largo de su investigación que la implementación de actividad física en el estilo de vida de los trabajadores previene el desarrollo de enfermedades en ellos, perjudicando su rendimiento laboral en este caso.

d) Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable, Zora (2019) et.al

La presente investigación tiene como objetivo determinar en qué medida la utilización de la bicicleta influye en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL - Huánuco, 2018. Se determinó que la utilización de la bicicleta influye positivamente en la mejora de los hábitos de vida saludable en los estudiantes de Educación Secundaria del Colegio Nacional de Aplicación

UNHEVAL - Huánuco, 2018. La Educación Física actual establece que la actividad física y la práctica de un estilo de vida activo y saludable contribuyen a la formación integral del ser humano y al desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales que contribuyen al desarrollo de las potencialidades y aumento de posibilidades de las personas. Es importante la práctica de actividades físicas al aire libre como es el caso de la utilización de la bicicleta, así como los buenos hábitos posturales, higiénicos y alimenticios; ya que contribuye a la buena salud y calidad de vida, es decir, lograr un estado completo de bienestar físico, mental y social. Esta presente investigación nos aporta un estudio muy valioso en función de nuestra problemática, ya que gracias a sus resultados podemos darnos cuenta que el empleo de actividad física mejora el estado físico y salud de las personas. Todo este escenario es muy favorable para nosotros porque también estamos apostando por el desarrollo de actividad física.

e) Impacto del formato coworking en los usuarios de las empresas de Lima Metropolitana, Ore y Urquía (2019)

A nivel de relaciones laborales el impacto positivo que este formato tiene se ve evidenciado en la ampliación de la red de contactos de los usuarios, así como en el soporte que ellos encuentran al contar con profesionales de distintos campos quienes interactúan con la finalidad de compartir y ampliar sus conocimientos. Por otro lado, respecto a los espacios ofrecidos por el formato coworking se puede que son cómodos, innovadores y productivos; cómodos porque ofrece libertad para evidenciar el uso espacios comunes y el desarrollo de las

actividades laborales, también se de los puede hacer mención de que la infraestructura favorece a la imagen corporativa de las empresas; innovación, debido a que favorece la creatividad de los trabajadores haciendo así aportes significativos para las empresas en las que trabajan y por último productividad porque permite una mayor eficiencia en el desempeño laboral y rentabilidad por el ahorro en costos. Finalmente, se puede concluir que la percepción que los usuarios tienen con respecto al crecimiento de esta tendencia es positiva por lo cual recomiendan trabajar bajo este formato debido a lo satisfactorio que les resulta, en tal sentido se puede sugerir que el formato Coworking se irá expandiendo aún más a nivel nacional debido a los beneficios que genera en su público objetivo.

4.2. Marco teórico

Con respecto a nuestro reto de innovación, el cuál es: ¿Cómo podríamos mejorar el estilo de vida poco saludable en los trabajadores home office, de 25 a 35 años en Lima Metropolitana?

Estilo de vida

Otañez, 2017 mencionó:

Un estilo de vida saludable (EVS), (actividad física, nutrición adecuada) garantiza y representa, salud y crecimiento. Por otro lado, un estilo de vida poco saludable (deficiencia alimentaria, poca actividad física, consumo de sustancias) puede ocasionar problemas de desarrollo cognoscitivo, psicomotriz y posiblemente se desarrollen enfermedades crónico-degenerativas.

Los EVS son comportamientos que disminuyen enfermedades, como el estrés, las emociones negativas y el uso de sustancias, incrementan la actividad física, la recreación y el empleo del tiempo, generan buenos hábitos de sueño y alimentación, sexo seguro, cuidado y autocuidado médico.

Factores que influyen en el estilo de vida saludable

Guecha y López (2018) indicó:

En la actualidad mundial y nacional se ha visto cómo los hábitos y costumbres de las personas han cambiado y se han vuelto más sedentarios, esto conlleva a que las personas tengan un déficit en su vida, ya sea por consecuencias de una alimentación poco saludable, en la ingesta de bebidas energéticas, el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y el poco consumo de frutas, verduras y granos que son fuente de energías muy importantes para nuestro organismo.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** definió “la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Sedentarismo

Arocha (2019) mencionó:

El sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre

esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular. A través de la historia es bien conocido que ser inactivo no es saludable, pero hoy día casi un tercio de la población del mundo es inactiva, lo que representa un serio problema de salud pública.

Medical Assistant (2019) indicó “La palabra sedentario quiere decir permanecer sentado, en ese sentido un trabajo sedentario es aquel que implica permanecer sentado. También puede definirse como aquel donde su labor tiene poca o prácticamente nada de actividad física” (s.p.).

Madrid Salud (2018) consideró:

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

CAUSAS DEL SEDENTARISMO LABORAL:

Si bien la tecnología nos genera un abanico de posibilidades de mejorar nuestro estilo de vida sedentario, gracias a aplicaciones, rutinas de ejercicios en Youtube o información en páginas Webs. Muchas personas siguen manteniendo este estilo de vida sedentario. Lo que nos hace cuestionarnos cuáles son los factores que mantienen a las personas en este estilo de vida sedentario, el cual es un problema de salud pública a nivel mundial. El desinterés por practicar algún deporte, escasa motivación para realizar ejercicio físico, dietas ricas en grasas y

carbohidratos, uso de medios de transporte pasivos, ausencia de parques o instalaciones deportivas o recreativas cercanos, pobreza, ignorancia de los beneficios para la salud de la actividad física, criminalidad, elevada densidad de tráfico, desarrollo de las tecnología, debido al uso de los aparatos tecnológicos las personas pasan más tiempo en ellos en lugar de realizar alguna actividad.

Madrid Salud (2018) mencionó:

La inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, sino imposible, empezar a moverse (s.p).

Y hablando de la actividad laboral es uno de los factores más influyentes al momento de realizar actividad física. Más aún para los trabajadores digitales quienes deben pasar una jornada de 8 horas laborales sentados frente a un computador. Sumado a esto que el trabajo remoto los limita a solo tener que movilizarse dentro de casa, ya que a diferencia de los trabajadores presenciales ellos no deben desplazarse, aunque sea haciendo una pequeña actividad física.

La Organización Mundial de Salud (2022) mencionó:

Un nuevo análisis realizado por la OIT y la OMS advierte de que “sin planificación, organización y asistencia en salud y seguridad adecuados, el

teletrabajo puede tener repercusiones importantes en la salud física y psicológica y el bienestar social de los trabajadores” (s.p).

EFFECTOS DEL SEDENTARISMO:

Mientras que el efecto del sedentarismo desemboca en enfermedades no transmisibles como son la diabetes, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, ansiedad, infarto, aumento de colesterol, cansancio, estrés, niveles emocionales bajos, problemas de cuello y espalda, pérdida de flexibilidad en las articulaciones, problemas de sueño, debilitamiento óseo, trastornos digestivos, enfermedades cardiovasculares, atrofia muscular, osteoporosis, envejecimiento.

Presión alta

Melo, et.al (2021) indicó “La prehipertensión, caracterizada por valores de sístole 130-139 y/o diástole 85-89 mmHg, también es preocupante como factor de riesgo, ya que se asocia a un mayor riesgo de desarrollar HAS y enfermedades que afectan el corazón” (s.p).

Colesterol

Ninatanta y Romaní (2018) mencionó “Los elevados niveles de colesterol total, colesterol de baja densidad (LDL) y triglicéridos, los reducidos niveles de colesterol de alta densidad (HDL), junto con otros factores de riesgo como obesidad, diabetes e hipertensión están asociados al desarrollo de enfermedad aterosclerótica” (s.p).

Depresión

Moreno (2021) citó:

La depresión es un trastorno del estado de ánimo, en el cual los estados de ánimo más comunes son, tristeza, ira, frustración, melancolía, etc. Algunos de los síntomas más generales son, estado de ánimo depresivo, insomnio o hipersomnía, pérdida o aumento de peso, problemas de concentración, pensamientos de inutilidad, de culpa y en algunas ocasiones ideación suicida; este trastorno no discrimina edad ni género, sin embargo, suele ser más común en las mujeres que en los hombres; y en los niños los síntomas se pueden manifestar como irritabilidad.

Obesidad

Sánchez, Betancur y Cardona (2020) indicó:

La obesidad es un desequilibrio energético con acumulación de grasa corporal, causada por factores genéticos, comportamentales, económicos y sociales. Dada su tendencia creciente desde 1980, constituye una prioridad para la salud pública mundial, con una prevalencia en adultos que oscila desde 4,2% en Japón hasta 40% en Estados Unidos. Sus consecuencias clínicas incluyen hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes, enfermedades coronarias, osteoartritis, problemas respiratorios, apnea del sueño y cánceres.

Instituto Nacional de Salud (2019) indicó:

El sobrepeso y la obesidad son grandes males que afectan al Perú, tal es así que cerca del 70% de adultos, entre mujeres y varones, lo padecen. “Según nuestras fuentes del Centro Nacional (CENAN) del INS en nuestro país: el 69.9% de adultos padece de sobrepeso y obesidad; seguidamente estos males afectan al 42.4% de jóvenes, al 32.3% de escolares, al 33.1% de adultos mayores y finalmente al 23.9% de adolescentes”, explicó el nutricionista del INS, César Domínguez.

Coworking

Objetivo Center (2020) mencionó:

Un coworking es un espacio vivo de trabajo que además de ofrecerte todo lo que necesitas para realizar tu actividad propia de la oficina, ofrece zonas de trabajo y zonas de relax también te puedes beneficiar de una ayuda personalizada y de una comunidad multidisciplinar de coworker que nutren proyectos, servicios y contactos (s.p.).

First workplaces (2019) definió:

Un coworking space es un lugar de trabajo que permite a profesionales freelance, emprendedores y empresas de diferentes sectores compartir un mismo espacio de trabajo para desarrollar sus proyectos profesionales de manera independiente, a la vez que tienen la posibilidad de fomentar proyectos conjuntos (s.p.).

Rebolledo (2012) indicó “El concepto de Coworking o trabajo colaborativo. Como un modelo de trabajo independientes entre profesionales (freelance, emprendedores y empleados nómades) que comparten potenciando sus espacios físicos, potenciando su productividad en comparación a los espacios aislados” (p.31).

Historia del coworking

Campaña (2016) mencionó:

En 1999, nace en Estados Unidos el primer experimento de coworking por Brad Neuberg. Brad Neuberg ingeniero de software, dejó su trabajo para iniciar su carrera freelance planteándose cómo obtener la estabilidad y compañerismo que presta un trabajo en una empresa con la independencia y libertad que ofrece el freelance. Se inició en los Starbucks debido a que los ejecutivos pasaban más tiempo en este tipo de cafeterías reunidos con los clientes y otros trabajadores que en su propia oficina pero no se estabilizará hasta dentro de diez años, cuando se crea Hat Factory. En 2005, Brad Neuberg fundó Hat Factory de San Francisco, donde se reúnen tres freelances en un loft alquilado con el objetivo de traspasar las oficinas de sus casas y creando un lugar o espacio profesional para poder recibir a los clientes potenciales, convirtiéndose este espacio en el principal promotor de este tipo de modelo colaborativo de trabajo. Brad Neuberg creó después en Citizzen Spacem, que fue el primer espacio coworking de Estados Unidos, como lugar de trabajo para freelances. Los espacios coworking en Europa surgen en Londres y en Alemania, con St.

Oberholz son las primeras cafeterías en Berlín, que ofrecen acceso a Internet gratuito y que se fueron transformando en espacios colaborativos de trabajo.

Características del espacio

Antes de investigar mucho más acerca del coworking, debemos tener en cuenta algunas características, que en lugar de eso vendrían a ser ventajas.

Goya Smart Coworking (párrafo 10):

1. Oficina compartida de trabajo

Son lugares donde las personas deben compartir un área común. Así que debe gustarte trabajar en equipo si optas por esta opción.

Muchas veces los profesionales independientes comienzan sus proyectos en sus hogares. Pero esto genera inconvenientes, ya que puede resultar difícil separar el trabajo de la vida personal.

Es por eso que un espacio de coworking resulta ideal para desarrollar tu emprendimiento. Son lugares diseñados con un ambiente ejecutivo, en los que puedes dar vida a los proyectos.

Al ser compartidos son ideales para conectar con otros profesionales. Por lo que pueden surgir muchas oportunidades de negocio.

2. Aseguran un espacio para el emprendimiento

Es posible que ya te dediques a alguna actividad de forma autónoma y solo recurras a estos espacios para trabajar en un ambiente diferente al de tu casa. Sin embargo, un espacio de coworking también te brinda la ventaja de comenzar un nuevo proyecto.

Al trabajar con profesionales especializados en diversas materias, podrás expandir tus ideas y quizá surja la ocasión para emprender en un negocio diferente.

3. Ambiente innovador de trabajo

Un espacio de coworking no solo debe ofrecerte áreas amplias y cómodas de trabajo, sino instalaciones que encajen perfectamente con tu negocio.

En él podrás trabajar de una forma innovadora y la dinámica es distinta a la de una oficina de trabajo tradicional.

Esto no quiere decir que en el coworking no haya organización, responsabilidad y una estructura coherente de trabajo. Además, están exclusivamente pensados para fomentar la creatividad y el trabajo en equipo.

4. Ofrecen servicios competitivos

Un espacio de coworking debe albergar una serie de ventajas que garanticen calidad y oportunidades a quienes lo utilizan.

Entre los servicios que debe tener un buen espacio de coworking están:

- Buena conexión a Internet
- Espacios cómodos y bien equipados
- Salas de reuniones
- Zonas comunes de descanso
- Acceso a todos los servicios públicos básicos (agua, luz, teléfono y gas)

Beneficios

El coworking nos proporciona muchos beneficios en términos de salud física y mental. Por ejemplo:

Oi Realtor (2021):

- En el plano físico, el hecho de movernos y desplazarnos de un lugar a otro nos va a ayudar a ser cada vez más activos. Ten presente que estar en un lugar que implique poco movimiento, como puede ser nuestro hogar, no es muy beneficioso. Ya que las únicas acciones que haces en este ámbito son moverte de tu cama al escritorio, pasando por la cocina y el baño. Sin duda esto es poco beneficioso para la salud física. Principalmente porque conlleva problemas como lo pueden ser la atrofia muscular, aumento de colesterol en la sangre y peso, hipertensión y falta de energía por mencionar algunos.

- Otro de los beneficios que les proporciona el coworking a las personas es el hecho de que impulsa la interacción y sociabilización con los demás. Quizás solo concurras al establecimiento con auriculares y tu ordenador. No obstante, la interacción estará presente quieras o no. Desde saludar al portero o a tus compañeros.

- Piensa que, a nivel psicológico y mental, levantarte de tu cama, usar ropa acorde al trabajo y trasladarte a la oficina de coworking aporta muchas ventajas. Ver la luz del sol, dar un pequeño paseo son acciones que evitarán o reducirán

las posibilidades de caer en depresión, sentirse solo o estar constantemente preocupado por cosas insignificantes. Sin duda, el coworking es de gran ayuda en estos aspectos.

Componentes

Ejercicios físicos

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, define el ejercicio físico como “una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico”.

Guzmán y Morales (2019) indicó:

El Ejercicio Físico puede estar enfocado tanto en el ámbito deportivo como en la salud, es por esto que se debe tener presente la intencionalidad con la cual se realiza, es decir, se ha de conocer cómo actúa el ejercicio físico en cada uno de estos ámbitos, sus limitaciones y su campo total de acción, para decidir el camino adecuado que permita seleccionar los ejercicios correctos dentro del plan de entrenamiento con el cual se podrá alcanzar el objetivo planteado (s.p).

Espacios de actividad física

Los espacios de actividad física que se implementarán en este coworking serán totalmente aptos para la buena movilización de nuestros usuarios cuando se encuentren realizando las distintas actividades. Serán distintos espacios donde

se desarrollarán estas actividades a la par con las otras. Contaremos con personal calificado y apto para llevar el control y la asesoría de las actividades que se brindarán en nuestro centro WorkActive.

Beneficios

Limón y Ortega (2011) indicó:

El ejercicio físico contribuye a mejorar el estado físico y mental de las personas como factor de protección, promoción y mantenimiento de la salud, el bienestar y la calidad de vida de los mayores ayudando a reducir su estrés y mejorar la cognición, capacidad de pensamiento, y fortalecer las habilidades funcionales.

El Diseño en el espacio

El diseño que se implementará en WorkActive transmitirá tranquilidad, juventud, activismo y empoderamiento. Desde los colores, los elementos gráficos y objetos que usaremos harán sentir al usuario en un ambiente inspirador, motivador, lleno de energía; haremos que de por sí el espacio motive al usuario a trabajar y realizar actividad física.

Alicia Juan (2018) mencionó “El papel del diseño debería ser de acompañamiento para ayudar al hombre a realizarse y a conseguir sus metas en cualquier faceta, agilizar procesos y, por supuesto, resolver problemas”. (s.p.)

Weisser, et.al (2009) mencionaron:

Por último, la práctica de actividad física permite la interacción social y la cooperación con otros. El ejercicio físico incide de manera positiva sobre la mayor parte de las funciones físicas y psico-sociales de las personas mayores. Actualmente, el ejercicio físico regular adaptado para la población mayor es la mejor terapia no farmacológica contra las principales enfermedades asociadas con el envejecimiento.

5. Beneficiarios

Luego de entrevistar a los actores envueltos en la problemática, pudimos identificar 3 arquetipos, los cuales serán los principales beneficiarios del servicio.

En primer lugar, tenemos al perfil “**recontra fitness pero trabaja**” identificada como Catalina una diseñadora publicitaria freelance, trabaja desde su casa. Hay días en los cuales tiene mucho trabajo y otros en los que termina temprano. Desde muy joven ha investigado y hecho deporte; sin embargo, no ha logrado mantener una disciplina. A pesar de conocer sobre actividad física le gustaría tener un especialista, pero siente que asistir a uno perjudica su horario.

En segundo lugar, tenemos al perfil “**lo hace porque le afectó la salud**” identificada como Jessica que trabaja desde su casa como administrativa de call center, necesita un espacio donde la puedan ayudar a mejorar su alimentación, ya que se encuentra con sobrepeso y no lleva una rutina adecuada, ella quiere generar un cambio en su vida.

En tercer lugar, tenemos al perfil “**la persona floja**” identificado como Javier un editor de videos, en su trabajo tiene un horario flexible que no le exige estar toda la jornada frente al computador, ya que a veces manda sus archivos y debe esperar a tener una respuesta. Sin embargo, durante estos tiempos libres he incluso cuando termina su jornada sigue dentro del computador jugando videojuegos, en reuniones virtuales con sus amigos o viendo videos. Ha visto cambios negativos como que ya no rinde igual cuando juega fútbol y un incremento de su peso, quiere mejorar su estilo de vida sin embargo no quiere sentir que es una obligación, quiere divertirse en el proceso.

6. Propuesta de Valor

6.1.Propuesta de valor

Incentivar el desempeño de la actividad física a través de cortos ejercicios a más en los adultos jóvenes trabajadores home office de Lima Metropolitana, mediante una cultura de disciplina que se impregne en el día a día. Facilitándoles los espacios y herramientas. Así mismo estarán conectados con especialistas. Con el objetivo de mejorar su estilo de vida y prevenir enfermedades no transmisibles.



* Los usuarios contarán con closet seguro para guardar sus cosas y realizar sus actividades físicas.

1. Reserva:

Los usuarios deben reservar su estadia en el espacio a través de los canales digitales.

2. Sala de trabajo:

Los usuarios contarán con salas de trabajo (coworking).

3. Talleres de nutrición:

Los usuarios contarán con talleres de nutrición y si desean asesoría personalizada tendrán el contacto con él especialista.

4. Anuncio:

En el espacio se anunciarán los ejercicios físicos cada dos horas, incitando al usuario a salir de su zona de trabajo. A través de una voz en Off.

5. Comida Saludable:

WorkActive brindará una cafetería saludable para todos sus usuarios.

6. Salas de ejercicio físico:

Los usuarios tendrán espacios para realizar ejercicios físicos como yoga, estiramientos, pilates, acompañado por entrenador.

7. Puntos:

Los usuarios cada vez que cumplen con sus ejercicios pueden canjear puntos en su tarjeta de WorkActivePuntos.

8. Beneficio:

Los usuarios después de los estiramientos se deben sentir más productivos.

9. Áreas verdes:

Los usuarios pueden hacer uso de las áreas verdes del espacio.

6.2.Segmento de clientes

Directos

Trabajadores home office en un rango de edad de 25 a 35 años, nuestro espacio está enfocado para cubrir las necesidades de ellos, por lo que todas nuestras acciones están orientadas hacia ellos.

Indirectos

Empresas que rentarán nuestros espacios para sus grupos de trabajadores.

6.3. Canales

En cuanto a la visibilidad y difusión de WorkActive, utilizaremos los medios digitales para su ejecución principalmente. Difundiremos una campaña de alto impacto con la cual motivaremos a nuestra muestra, logrando así que opten por elegir a WorkActive, “una experiencia distinta de trabajar”. La campaña será un lanzamiento de marca mediante redes sociales con un carácter muy agresivo e innovador. El material fotográfico y de video estará publicado dentro de nuestras páginas oficiales, mostrando las instalaciones y la experiencia de los usuarios.

Por último, y como parte de los beneficios de WorkActive, nuestros usuarios podrán saber más de nosotros, del espacio y los diversos servicios que ofrece mediante:

- Cuenta en Instagram/Facebook para que los usuarios conozcan más de nuestro propósito y crear una comunidad.
- WhatsApp para obtener información de los planes de membresía.
- Tarjeta de acumulación de puntos los cuales los puedes usar para descuentos.
- Página Web donde podrán encontrar información del espacio de WorkActive.

6.4. Relación con los clientes

La relación con nuestros clientes va a ser directa y física, buscamos entablar cercanía con ellos al interesarnos por sus principales necesidades y objetivos. Dentro de nuestras instalaciones podrán tener contacto con especialistas como lo son los nutricionistas y entrenadores, para que puedan estar orientados y seguros de un servicio completo. Asimismo, habrá un seguimiento en modalidad híbrida para constatar que estén realizando la actividad física, esto se hará mediante una tarjeta de acumulación de puntos, por cada sesión de actividades acumularán 50 puntos, los cuales podrá canjear por espacios privados como sala de juntas, casilleros, implementos para las actividades e incluso descuentos en tu membresía.

Algunos puntos a considerar:

- Ambiente motivador
- Atención de 7 a 11 pm
- Lleva un invitado gratis por un día

6.5. Actividades clave

Nuestras actividades claves giran en torno a ofrecer un servicio diferencial donde el usuario pueda trabajar libremente y realizar actividad física en el mismo espacio. Además, contaremos con actividades específicas para el desarrollo de nuestro proyecto.

- Desarrollo del prototipo del espacio.
- Maquetación de tarjeta y acumulación de puntos.
- Programación de la Web y App móvil en una segunda etapa.
- Campaña de difusión en redes (Publicidad en FB/Instagram/Youtube/Tiktok)

Recursos clave

Nuestros recursos claves son claramente identificables, necesitamos el mobiliario para las salas y espacios de WorkActive, los profesionales encargados de cada área.

- Diseñadores de interiores
- Entrenadores
- Community manager
- Dispositivos electrónicos
- Mobiliario para los espacios dentro de las instalaciones

6.6. Aliados clave

Nuestros aliados clave giran en torno a mejorar el servicio definitivamente. Por ello, contamos con profesionales especializados en nutrición para que puedan dictar talleres en vivenciales en nuestras instalaciones. Asimismo, la cafetería también será un gran aliado por qué prestaremos los espacios correspondientes para habilitar una buena zona. Con ambas partes llegaremos a acuerdos para favorecerse mutuamente.

Nutricionistas

Con el apoyo de estos, podremos brindarle a nuestros usuarios una experiencia completa en nuestro establecimiento. Ya que le brindaremos talleres de una alimentación balanceada para mejorar su estilo de vida. Ya si nuestros usuarios desean una atención más personalizada pueden contratar el servicio del especialista.

Cafetería

Contaremos con la alianza de una cocina, nosotros le brindaremos el espacio dentro de nuestro centro cobrando un alquiler y ellos podrán vender solo alternativas de comida saludable a nuestros usuarios.

6.7. Fuentes de ingresos

Nuestras principales fuentes de ingresos serán por los planes de pago que ofreceremos dentro de WorkActive, el porcentaje de alquiler de la cafetería dentro de nuestras instalaciones. Para tener mayor precisión contaremos con estas fuentes de ingreso:

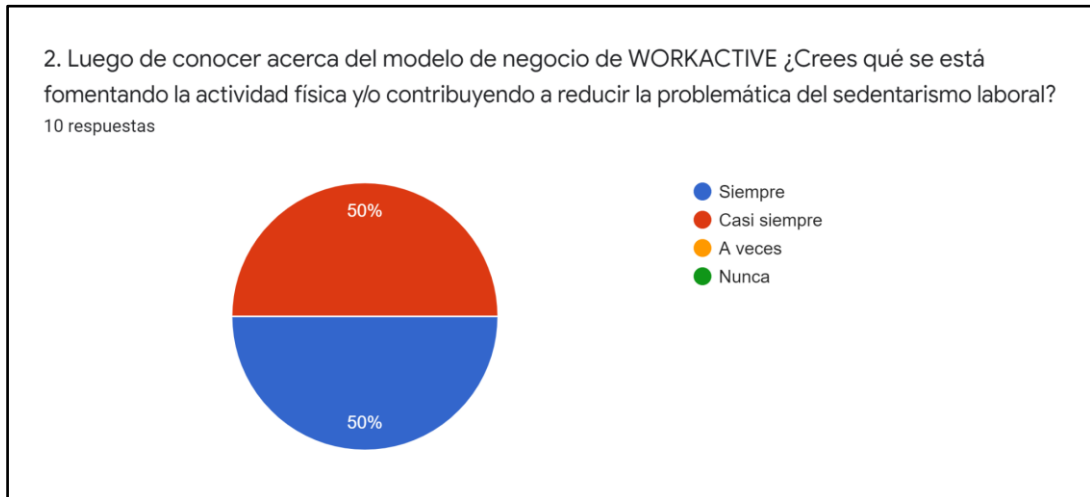
- Membresías mensuales
- Alquiler de salas de coworking para empresas por horas.
- Alquiler de la cafetería
- Venta de recarga de agua
- Entrada para las personas no suscriptas por un día

7. Resultados

Durante todo el proceso de investigación, las encuestas fueron de vital trascendencia para prever la viabilidad de nuestro proyecto. En el cómputo global realizamos encuestas a 10 personas que cumplían pertinentemente con nuestro público objetivo, entre hombre y mujeres jóvenes adultos de 25 a 35 años.

Los resultados frente a la exposición y valoración de nuestra idea de negocio fueron bastante positivos. Las respuestas que recibimos no variaron de **“siempre a casi siempre”**, y un margen pequeño de “a veces”, en respecto a interrogantes sobre la aprobación y aceptación de nuestra idea y si estarían dispuestos a ser parte de la experiencia WorkActive.

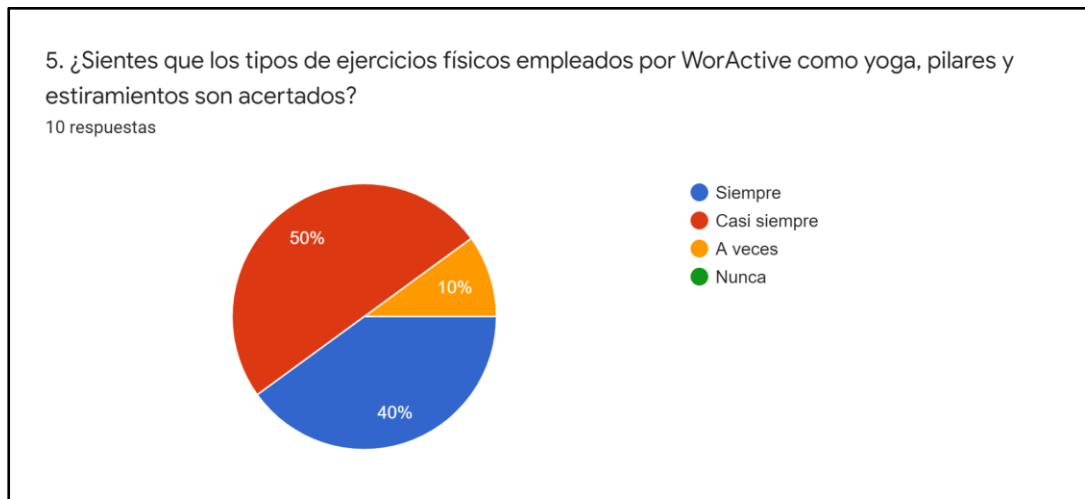
Figura 2. *¿Crees que está fomentando la actividad física y/o contribuyendo a reducir la problemática del sedentarismo*



La gráfica dos, no muestra que del 100% de personas encuestadas el 50% mencionan que SIEMPRE WorkActive está fomentando la actividad física y/o contribuyendo a reducir la problemática del sedentarismo laboral, mientras que el 50% señalaron que CASI SIEMPRE, lo fomenta, esto significa que la propuesta

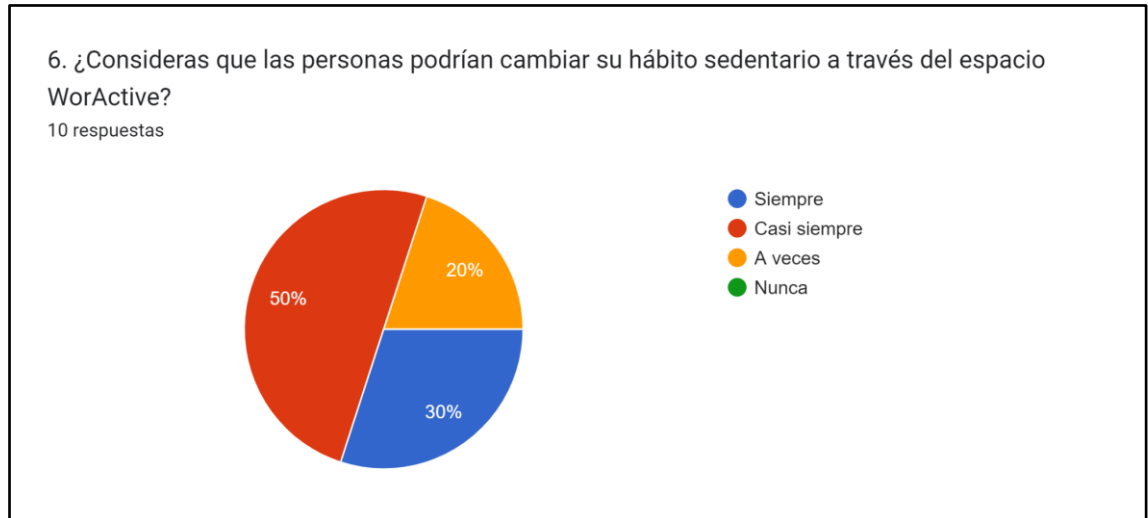
de WorkActive sobre fomentar actividad física para combatir el sedentarismo laboral, es acertado, para desarrollar una buena salud.

Figura 3. *¿Sientes que todos los tipos de ejercicios físicos empleados por WorkActive como yoga, pilates y estiramientos son acertados?*



La gráfica cinco, nos muestra que del 100% de personas encuestadas el 40% mencionan que SIEMPRE los ejercicios físicos empleados por WorkActive son acertados, mientras que el 50% señalaron que CASI SIEMPRE, son acertadas, y el 10% a veces, esto significa que la propuesta de WorkActive sobre los ejercicios físicos como yoga, pilates y estiramientos, son buenas, para desarrollar una buena salud.

Figura 4. *¿Consideras que las personas podrían cambiar su hábito sedentario a través del espacio WorkActive?*



La gráfica seis, nos muestra que del 100% de personas encuestadas en un 30% mencionan que SIEMPRE podrían cambiar su estilo de vida sedentario a través de nuestro proyecto WorkActive, mientras que el 50% CASI SIEMPRE podrían hacerlo, y un 20% a veces podría cambiar su estilo de vida, esto significa que las personas estarían dispuestas a cambiar su hábito sedentario a través de nuestro espacio WorkActive.

Figura 5. *¿Estarías interesado en probar el espacio de WorkActive?*



En la gráfica once, nos muestra que del 100% de personas encuestadas mencionan que el 50% SIEMPRE estaría interesado en probar el espacio de WorkActive y un 50% respondieron que CASI SIEMPRE estaría interesado, esto significa que satisfactoriamente nuestro público estaría dispuesto a probar la experiencia WorkActive.

Todo lo anterior fue un resumen a grosso modo del enfoque e intención de nuestras preguntas orientadas a los encuestados sobre nuestro proyecto WorkActive. Obteniendo resultados favorables para continuar con las siguientes etapas.

8. Conclusiones

1. Concluimos satisfactoriamente el proceso de investigación e ideación de nuestro proyecto WorkActive. Consideramos que se ha aportado gran contenido de valor y se ha incentivado a la práctica nuevos hábitos en las vidas de nuestros participantes.
2. Se ha fortalecido el interés por cambiar el estilo de vida de nuestros usuarios, gracias a los talleres que logramos realizar.
3. Al apostar por una propuesta innovadora logramos calar en los deseos y necesidades de nuestra audiencia sedentaria, ya que apuntamos a cubrir factores que impedían generar un hábito saludable en la vida de nuestros usuarios.
4. Asimismo, no solo nos preocupamos por brindar la mejor experiencia dentro de WorkActive con todas las actividades que tenemos por plantear, también nos enfocamos en garantizar un acompañamiento motivacional durante la estadía de los usuarios que realmente buscan el cambio, ya que no solo se trata de las ganas si no de la disciplina que le dediques.

9. Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (26 de noviembre de 2020). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>
- Organización Mundial de la Salud (25 de noviembre de 2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS.* <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Organización Mundial de la Salud (2 de febrero de 2022). Urge proteger la salud de quienes trabajan a distancia. <https://www.who.int/es/news/item/02-02-2022-crucial-changes-needed-to-protect-workers-health-while-teleworking>
- Imhotep prevención y salud laboral (5 de diciembre de 2019). *Sedentarismo en el entorno laboral.* <https://www.smprevencio.com/sedentarismo-entorno-laboral/#:~:text=Una%20jornada%20laboral%20sedentaria%20y,cuello%2C%20tensi%C3%B3n%20muscular%20o%20contracturas.>
- Gob.pe. (2 de febrero de 2021). *Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena.* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena/>
- Mayorga Sánchez, L. S. (2021). *Edificio de oficinas coworking con alojamiento en el distrito de San Isidro* [Tesis para obtener el título profesional de arquitecto]. Repositorio Institucional – Universidad Ricardo Palma.

- Fung, et.al (2021). *La falta de motivación y estilo de vida poco saludable genera sobrepeso y obesidad en jóvenes adultos en Lima Metropolitana* [Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller]. Repositorio Institucional – Toulouse Lautrec.
- López Bueno, R., Casajús Mallén, J. A., & Garatachea Vallejo, N. (2020). La actividad física como herramienta para reducir el absentismo laboral debido a enfermedades en trabajadores sedentarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, vol.92, e201810071. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1135-57272018000100506
- Alejandro Lizana Zora, Omar H. Contreras Canto, Lolo Pérez Naupay, Carlos A. Villanueva y Chang, Jose L. Vela Rojas, Jesús Chaupis Ortiz. (2019). Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable. *Revista de Investigación Valdizana*, Vol. 13, Núm. 2. <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/234>
- Ore Leslie y Urquia Gessenia (2019) . *Impacto del formato coworking en los usuarios de las empresas de Lima Metropolitana* [Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Ingeniería Empresarial]. Repositorio Institucional – Universidad San Ignacio de Loyola.
- Medical Assistant (24 de abril de 2019). *El peligro que representa para la salud tener un trabajo sedentario*. <https://ma.com.pe/el-peligro-que-representa-para-la-salud-tener-un-trabajo-sedentario#:~:text=La%20palabra%20sedentario%20quiere%20decir,pr%C3%A1cticamente%20nada%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>.

- Madrid salud (8 de enero de 2018). *Sedentarismo y salud*.
<https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Otáñez Ludick (2017). *Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes*.
<http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>
- Prevencionar (8 de diciembre de 2021). *Un estudio evidencia el aumento del sedentarismo durante la pandemia de la COVID-19*.
<https://prevencionar.com/2021/12/08/un-estudio-evidencia-el-aumento-del-sedentarismo-durante-la-pandemia-de-la-covid-19/>
- Objetivo Center (5 de agosto de 2020). *¿Qué es el coworking?*.
<http://www.objetivocenter.com/blog/que-es-coworking/>
- First workplaces (31 de junio de 2019). *¿Qué diferencia un coworking space de una oficina convencional?*. <https://blog.firstworkplaces.com/coworking-space>
- OMS (2 de febrero de 2022). *Urge proteger la salud de quienes trabajan a distancia*. <https://www.who.int/es/news/item/02-02-2022-crucial-changes-needed-to-protect-workers-health-while-teleworking>
- Yaneth Herazo Beltran, Narledis Nuñez-Bravo, Lilibeth Sánchez-Guette, Fermina Vásquez-Osorio, Angel Lozano-Ariza, Edwin Torres-Herrera, Alexandra Valdelamar-Villegas (2020). *Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios*.
https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:x9k7d3c4VTgJ:scholar.google.com/+estilos+de+vida&hl=es&as_sdt=0,5&as_ylo=2018

- Salazar Quispe, Juana Magdalena; Santos Ballardo Lamas, Milagros Rossana (26 de Agosto de 2021). *Los espacios de coworking y la satisfacción laboral*. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/658803>
- Guecha León, Paula Andrea, López Salazar, Karen Rosio (24 de Mayo de 2018). *Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los Docentes del Colegio Integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018-a*. <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/4069>
- J. Ildelfonso Arocha Rodulfo (Octubre 2019). *Sedentarismo, la enfermedad del siglo* xxi.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214916819300543>
- Neuliane Melo, Hanna Moraes, António Sousa, Gilsirene Scantelbury, Zilmar de Souza, Noeli Neves (2021). *Niveles altos de presión arterial y riesgo cardiovascular entre los indígenas Munduruku*. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/T9r5rVGJdVWw3qXk476mxGc/abstract/?lang=es>
- Juana Ninatanta, Franco Romaní (Diciembre 2018). *Índice triglicéridos/colesterol de alta densidad y perfil lipídico en adolescentes escolares de una región andina del Perú*. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832018000400005&script=sci_arttext&tlng=en
- Moreno Leidy (30 de noviembre de 2021). *Dinámicas de las estrategias de afrontamiento de una adulta joven diagnosticada con ansiedad y depresión durante el confinamiento COVID 19 en Cartago Valle*. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/5825>

- Julie Sánchez, María Betancur, Jaiberth Cardona (14 de Diciembre de 2020). *Revisión sistemática de evaluaciones económicas en salud para el tratamiento de la obesidad en adultos, 2009-2019.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7734241/>
- Carlos Armas, Hugo Armas (31 de Diciembre de 2018) Los Negocios de Coworking, la Seguridad y Salud del Trabajo (Caso Perú) <https://pdfs.semanticscholar.org/5110/57fb17f380321800e6e3ba40706cd6b98717.pdf>
- Guzmán Anderson, Morales Guillermo (2019). *Ejercicio físico con conciencia.* <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10301>
- Nazaret Martínez, Esther Santaella, Antonio Rodríguez (2021). *Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
- Instituto Nacional de Salud (28 Marzo 2019). *Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso.* <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
- Graffica. (27 Abril 2018). *Martín Satí: «El diseño puede y debe cambiar la sociedad».* <https://graffica.info/martin-sati-dia-mundial-diseno/>
- María Campaña (Julio 2016). *Coworking como espacios de trabajo colaborativos* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Jaén]. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/7220/1/Coworking_como_espacio_de_colaboracin.pdf

- Oi Realtor (Junio 2021). *Beneficios psicológicos del coworking.*
https://www.oirealtor.com/noticias-inmobiliarias/beneficios-psicologicos-del-coworking/#Beneficios_psicologicos_del_coworking
- Goya smart coworking (s.f). *¿Qué características debe tener un espacio coworking?* <https://www.goyacoworking.es/caracteristicas-espacio-de-coworking/>

3. Imagen aspectos que afectan la salud y calidad de vida



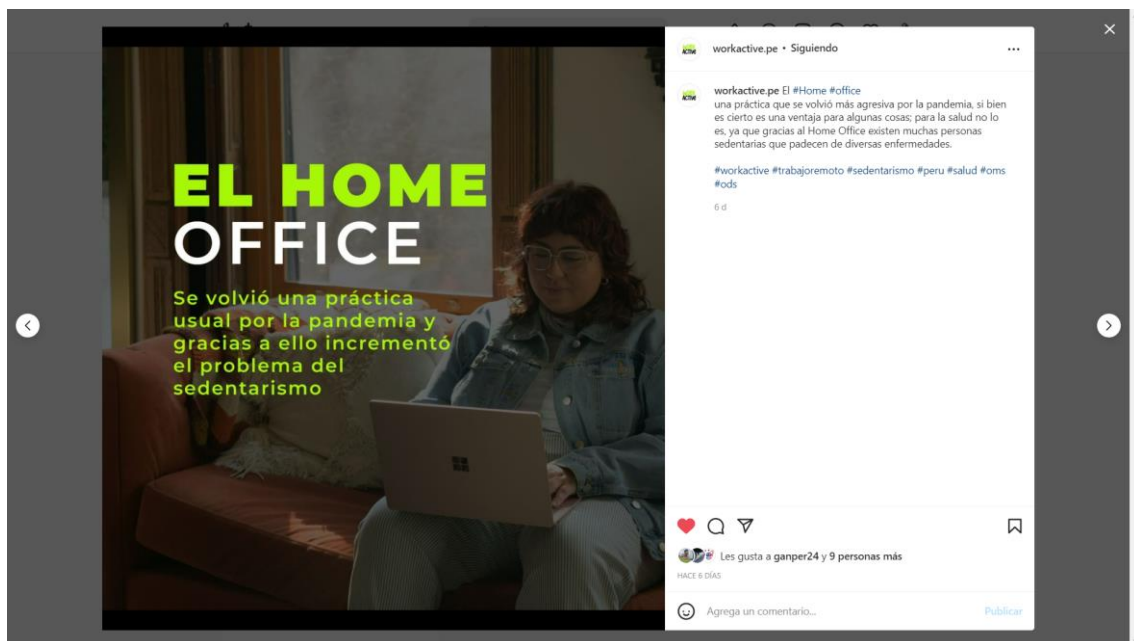
4. Logo y slogan de marca

WORK
ACTIVE
una experiencia distinta
de trabajar

5. Prototipos de para redes sociales



6. Pots con interacciones en redes



workactive.pe • Siguiendo

workactive.pe 🗳️ Responde con la verdad! 🗳️
 ¿Quién eliges ser?
 Te leemos en los comentarios!

Trabajador activo Trabajador sedentario

WORKACTIVE UNA EXPERIENCIA DISTINTA DE TRABAJAR

#sedentarismo #actividadfisica #ejerciciosfisicos #trabajoactivo #trabajoremoto #workactive #OMS #salud #ODS #coworking #coworkspace #coworkinglife

4 d

Les gusta a nathaliaozano13 y 7 personas más

HACE 4 DÍAS

Agrega un comentario... Publicar

workactive.pe • Siguiendo

workactive.pe 📄 Te compartimos un gran dato de la inactividad física según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 👁️, ojo! 👁️

¿SABÍAS QUE

La inactividad física es el **cuarto factor** de riesgo de mortalidad

1

#ODS #inactividad #fisica #inactividadfisica #salud #bienestarlaboral #OMS #Peru #sedentarismo #coworking #coworkingcafe

4 d

Les gusta a meiseramirez y 12 personas más

HACE 4 DÍAS

Agrega un comentario... Publicar

https://www.instagram.com/p/Cfb5iH1Mzx9/liked_by/

workactive.pe • Siguiendo

workactive.pe ¿Quieres tener una vida más tranquila y activa sin tener que romper tu rutina?
 Déjanos tu comentarios 🗨️

#coworking #sedentarismo #ejerciciosfisicos #sinsedentarismo #unaculturaactiva #vidasana #trabajoactivo #workactive

4 d

nathaliaozano13 Necesito x2 🙏
 3 d 1 Me gusta Responder

marielamena23 Si quiero! 🙏 lo necesito
 3 d Responder

Les gusta a nathaliaozano13 y 8 personas más
 HACE 4 DÍAS

Agrega un comentario... Publicar

workactive.pe • Siguiendo

workactive.pe 🗨️🗨️ ¿Qué servicios crees que te ofrecerá #workactive? Coméntanos 🗨️

...

...

...

...

...

#Sedentarismo #CeroSedentarismo #salud #coworking #work #inactividadfisica #OMS #HomeOffice #Yoga #Nutricionista #cuidanosdeteri

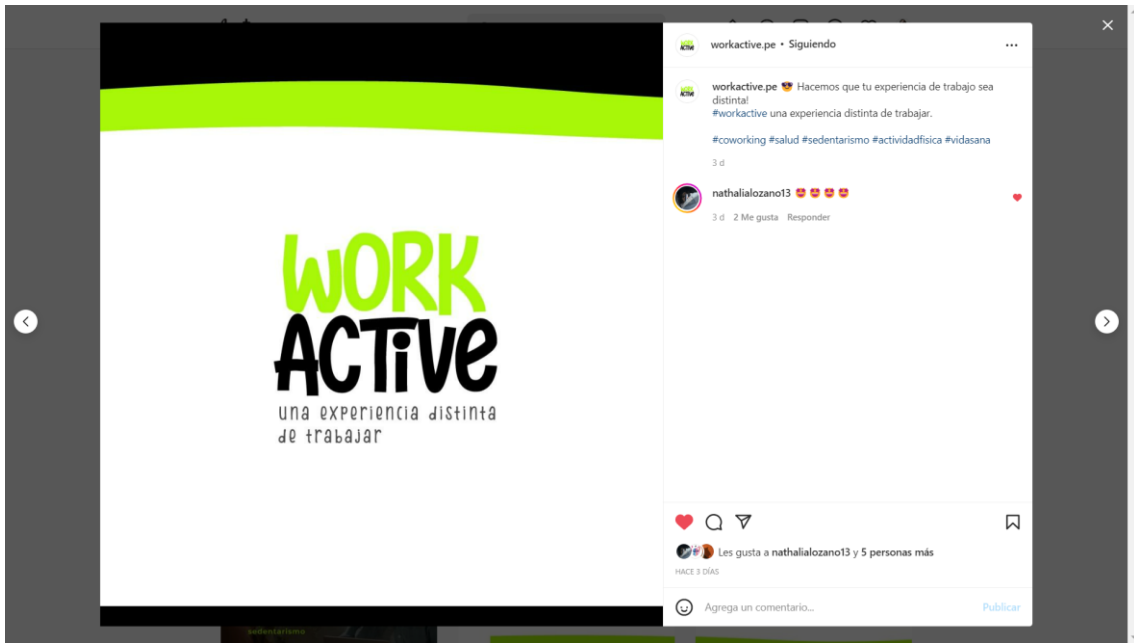
3 d

marielamena23 🙏
 3 d Responder

agenciaeasylr3 Amei o seu perfil 🙏! Me manda mensagem no direct 🗨️
 3 d 1 Me gusta Responder

Les gusta a ganper24 y 7 personas más
 HACE 3 DÍAS

Agrega un comentario... Publicar



7. Imagen de las actividades en WorkActive (yoga, baile y pilates).





8. Prototipo de WorkActive, una experiencia distinta de trabajar, video minimo viable.

<https://www.youtube.com/watch?v=XuQ5BGEVJU4>



9. Fotos del taller de validación

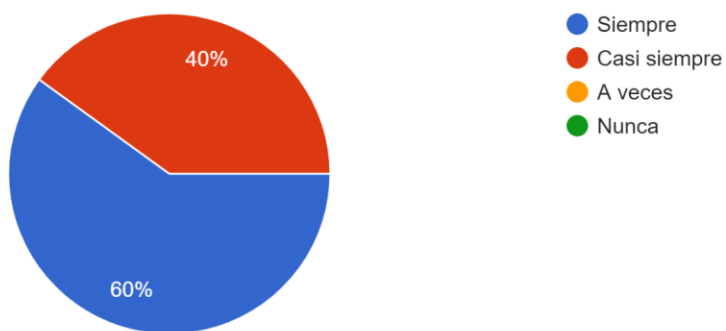




10. Encuesta de validación

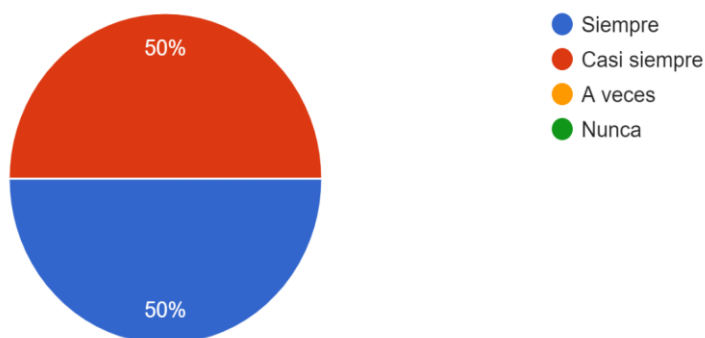
1. Luego de conocer el modelo de negocio WorkActive, ¿Te fue sencillo comprender el propósito del espacio?

10 respuestas



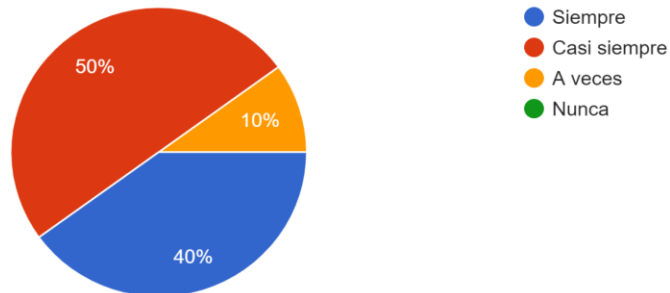
2. Luego de conocer acerca del modelo de negocio de WORKACTIVE ¿Crees que se está fomentando la actividad física y/o contribuyendo a reducir la problemática del sedentarismo laboral?

10 respuestas



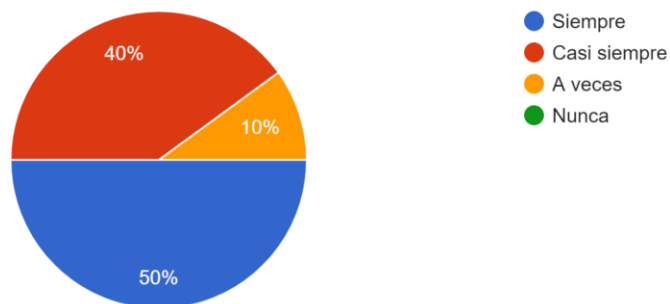
3. ¿Consideras que el cambiar de entorno de trabajo podría contribuir a salir de este sedentarismo?

10 respuestas



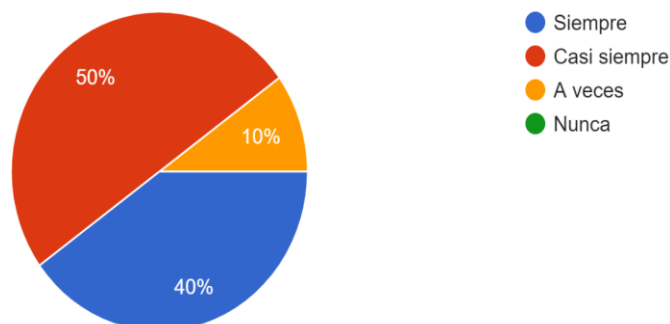
4. ¿Lograste comprender que tipo de ejercicios físicos se realizarán dentro del espacio de WorkActive?

10 respuestas



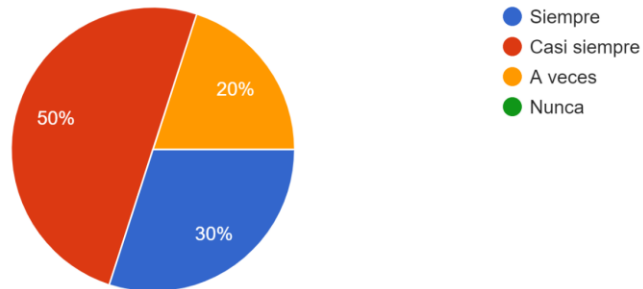
5. ¿Sientes que los tipos de ejercicios físicos empleados por WorActive como yoga, pilares y estiramientos son acertados?

10 respuestas



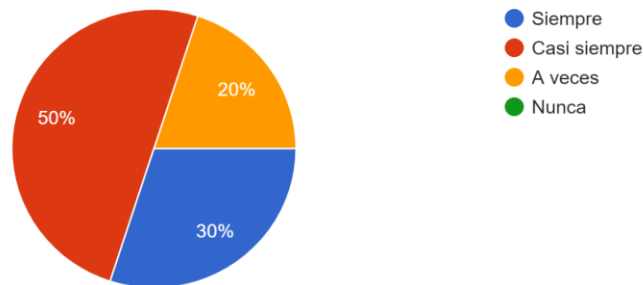
6. ¿Tú consideras que las personas podrían cambiar su hábito sedentario a través del espacio WorActive?

10 respuestas



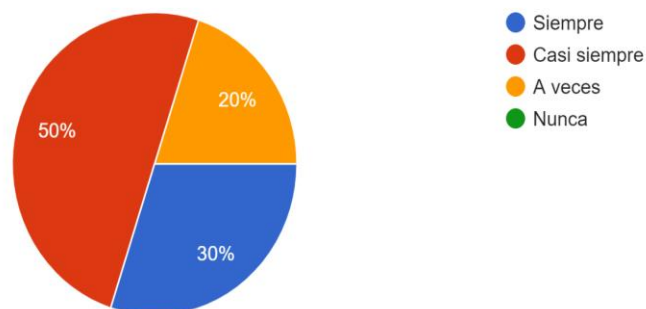
6. ¿Consideras que las personas podrían cambiar su hábito sedentario a través del espacio WorActive?

10 respuestas



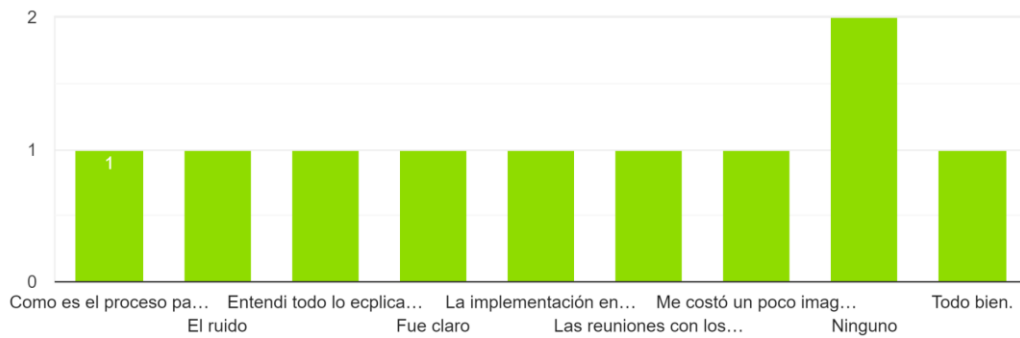
7. ¿Consideras que el diseño de un espacio puede promover el cambio en una persona?

10 respuestas



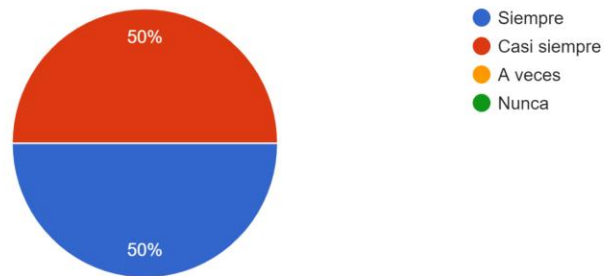
8. Dentro de todo el proceso de la presentación del modelo de negocio de WorkActive ¿Qué detalle se te dificultó entender?

10 respuestas



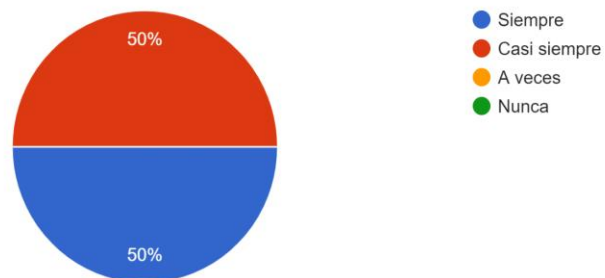
11. ¿Estarías interesado en probar el espacio de WorkActive?

10 respuestas



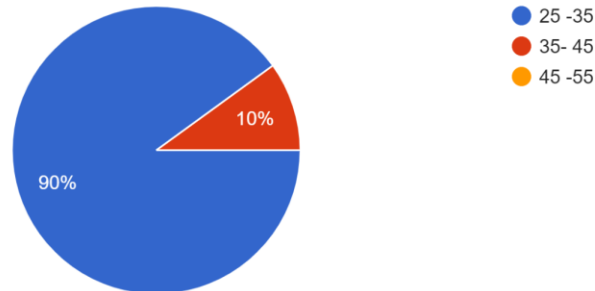
12. ¿Recomendarías el espacio de WorkActive a un amigo y/o familiar?

10 respuestas



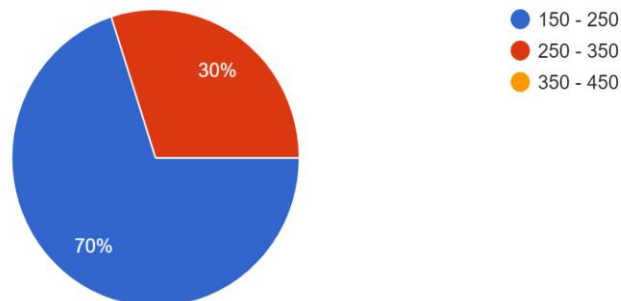
13. Luego de conocer el modelo de negocio de WorkActive ¿Cuánto pagarías por este servicio por un día?

10 respuestas



14. Y si pudieras adquirir una membresía. ¿Cuánto pagarías mensualmente?

10 respuestas



15. ¿Cómo una alternativa para combatir el sedentarismo la propuesta que brinda WorkActive es innovadora para estos tiempos de aumento del trabajo remoto?

10 respuestas

