



Sinergias educativas
ISSN: 2661-6661
compasacademico@icloud.com
Grupo Compás
Ecuador

La actividad física deportivos y estilos de vida saludables en los docentes

Sports physical activity and healthy lifestyles in teachers

Richard Cervantes Juro
Universidad Nacional Federico Villarreal
https://scholar.google.es/citations?user=9_oCkO0AAAAJ&hl=es&authuser=1
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4486-3353>
Correo:rcervantesj@unfv.edu.pe

Helfer Cusilayme
Universidad Peruana Unión, Juliaca - Perú.
helfer.cusilayme@upeu.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-1454-6923>
https://scholar.google.es/citations?user=waz_VgcAAAAJ&hl=es

Anny Mary Salazar Cordero
Instituto Internacional de Investigación, Desarrollo y Evaluación
asalazar@inred.pe

Celia Erika Llerena Serrano
Instituto Internacional de Investigación, Desarrollo y Evaluación
ellerena@inred.pe

Resumen

La coyuntura que ha determinado la emergencia sanitaria debido el confinamiento obligatorio, ocasionó que los docentes tuvieran que adaptarse a la educación remota y continuar con acciones como lo hicieron en lo presencial, se formuló como objetivo de estudio fue determinar la incidencia de la actividad física en los docentes de una institución de gestión pública, se realizó un estudio de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, se empleó una población de 105 docentes, del procesamiento estadístico se concluyó que la práctica de la actividad física se relaciona directamente con los estilos de vida saludables de docentes

Palabras clave: Cultura alimentaria, aprendizaje, ciencia, tecnología, ambiente.

Abstract

The situation that has determined the health emergency due to the compulsory confinement, caused that teachers had to adapt to remote education and continue with actions as they did in person, the objective of the study was to determine the incidence of physical activity in the teachers of a public management institution, a study of a quantitative, descriptive-correlational approach was carried out, a population of 105 teachers was used, from the statistical processing it was concluded that the practice of physical activity is directly related

to healthy lifestyles of teachers

key words: activity, schools, styles, physics and health

1. Introducción

El año 2021 resultó significativo porque el Perú al igual que el resto de los países del mundo se han adaptado a los efectos que originó la pandemia del COVID-19, que determinó que la educación sea remota o a distancia, en tal sentido varias de las actividades que se desarrollaban de manera presencial fueron implementadas en la educación a distancia,

La emergencia sanitaria con respecto a la salud física y mental generó múltiples dificultades entre los actores de la comunidad educativa, de acuerdo a cifras de (CEPAL-UNESCO, 2020) los temas emocionales afectaron severamente no solo a estudiantes; sino también a los docentes quienes les costó adaptarse a esta nueva forma (BID, 2020) la pandemia evidenció la falta de competencias digitales. En tal sentido la educación remota determinó que los docentes pasar largas jornadas frente a una computadora, limitando la actividad física además los temas emocionales se dieron por esta coyuntura (Gallardo-Gutiérrez, 2020).

El año 1948, la Organización Mundial de la Salud (OMS) redefinió la salud como un estado completo de bienestar mental, físico y social (León & Berenson, 2013), por tal razón este buen estado se afectó por la pandemia; en tal sentido es importante que las personas desarrollen actividad física lo que contribuirá de múltiples formas a una buena salud. El ejercicio físico además de tener activa a la persona contribuyó en algunas personas a afrontar mejor la enfermedad del COVID-19 (Morales et al., 2021) en igual línea Trujillo et al., (2020) coincidieron en las dificultades de la inactividad y los beneficios de realizar ejercicios.

La actividad física deportiva

La educación para la salud con una proyección a la competitividad, es un reto para todos los sistemas de salud actual, por el mismo hecho que el contexto físicos y socioeconómicos de marcada desigualdad; el ritmo de vida que tiene las personas en la ciudad; la precariedad en el aspecto laboral donde están insertos, condicionan a que los ciudadanos se desconecten emocionalmente de su cuerpo y opten por estilos de vida no saludables (Castañeda et al., 2018).

La Ley de promoción y desarrollo del deporte Ley N° 28036m señaló entre sus principios fundamentales: La promoción y desarrollo de la educación física el deporte y la recreación como actividad de interés nacional y promover la práctica del deporte como factor inherente de la salud física y mental de la persona, así como establecer la promoción de la cultura deportiva en el país.

Ley N° 3043, promovió y garantizó la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública; a fin de garantizar la práctica del deporte, la actividad física y la educación física en la educación básica pública

Estilos de vida saludables en los docentes

Impulsar una vida saludable en las escuelas, ha sido una prioridad el Ministerio de Educación (Minedu) la cual ya se daban campañas de promover buenos hábitos en los docentes, como la higiene personal, adecuada alimentación y la actividad física.

De acuerdo a la OMS los estilos de vida saludable implican el desarrollo de actividades físicas, las cuales pueden ser las desarrolladas en el hogar y el centro laboral (Erem, 2014).

Durante la emergencia sanitaria se han brindado recomendaciones para desarrollar estilos de vida saludable y una de ellos puede ser la educación física virtual (Posso Pacheco et al., 2020) concordando con (Villaquirán et al., 2020) el COVID-19, determinó la necesidad de adecuar nuevos estilos y rutinas de ejercicios según la disposición del estacionamiento en el que afrontaron la cuarenta, reafirmado que eso contribuye a llevar mejor la enfermedad.

De acuerdo a lo antes expuesto se formuló como objetivo de este estudio, determinar la incidencia de la actividad física en los docentes de una institución de gestión pública, asimismo, esta investigación se consideró de impacto porque si bien es un estudio aplicado el año 2019, se puede contextualizar con la coyuntura que está generando la emergencia sanitaria

2. Materiales y métodos

Este estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel aplicado y de tipo descriptivo se empleó como población de estudio a docentes que laboran en la institución educativa de gestión pública se tomó como criterio de inclusión que los participantes pertenecieran a la institución en la cual se aplicó el estudio y estén en actividad, los criterios de exclusión es que este estudio no consideró a los administrativos y auxiliares. Los participantes son docentes del nivel primaria y secundaria de la Institución Educativa Juan Pablo Vizcardo y Guzmán de Lima Metropolitana, que tiene 105 servidores de los cuales son 81 docentes, obteniendo con un margen de error del 5 y nivel de confianza del 95%, $n = 81$. De los cuales 36 hombres y 45 mujeres entre 28 y 65 años, encontrándose 15 entre 28-39 años, 47 entre 40-53 años y 19 entre 54 y 65 años

Para estimar la práctica de actividades físico deportivas se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) el cual tiene muy aceptables características para la medición el cual podemos usar en cualquier lugar y variados idiomas, también que es muy apropiado y aceptable para el desarrollo de las investigaciones a nivel nacional sobre la participación en actividades físico deportivas (Brown, Bauman, Trost, Mummery y Owen, 2004; Matsudo y Pardini, 2001). Varios autores desarrollaron estudios donde se ha identificado las características psicométricas del IPAQ, luego han ratificado su validez, dándole una confiabilidad media a través del Alfa de Cronbach de 0.88. Así mismo, se clasificó a los docentes en tres categorías, baja o no práctica de actividad física(3), media(2) y alta(1), según la frecuencia de actividades físicos deportivos desarrollados.

Resultados

En este estudio se realizó la estadística descriptiva e inferencial, la cual nos brindó como datos en la primera la siguiente información:

Los indicadores del docente saludable relacionado a sus tres niveles de actividad encontramos primero que, en actividad física alta y emociones positivas el ítem 3 y 4 presenta una alta puntuación con $M = 5,17$ y emociones positivas y actividad física baja el ítem 1 la menor puntuación con $M = 2,11$. Mientras con relación a engagement y actividad

físico deportivo alta el ítem 9 presenta una puntuación más alta $M = 5,72$ y su puntuación más baja encontramos en engagement con actividad física baja el ítem 2 con $M = 2,82$.

Mientras la estadística inferencial dio como resultados.

Tabla 1

Supuesto de normalidad

	TIPO AF	Kolmorov-Smirnov			Shapiro - Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
S.EM	AF Alta	.141	21	.200	.930	21	.140
	AF Moderada	.186	19	.083	.921	19	.118
	AF Baja	.171	16	.200	.876	16	.034
S.ENG	AF Alta	.236	21	.004	.915	21	.068
	AF Moderada	.181	19	.102	.953	19	.447
	AF Baja	.211	16	.055	.931	16	.253
S.RE.	AF Alta	.134	21	.200	.947	21	.303
	AF Moderada	.166	19	.180	.875	19	.017
	AF Baja	.172	16	.200	.906	16	.099
S.AUT.	AF Alta	.180	21	.073	.902	21	.039
	AF Moderada	.178	19	.115	.944	19	.211
	AF Baja	.230	16	.024	.891	16	.058
S.S.	AF Alta	.167	21	.130	.947	21	.294
	AF Moderada	.174	19	.130	.961	19	.597
	AF Baja	.171	16	.200	.915	16	.143

En la Tabla 1 se muestra el supuesto de normalidad de todas las dimensiones del docente saludable junto con la actividad físico deportivo alta, moderada y baja, siendo todas $p > ,05$, excepto en engagement y actividad física alta y autoeficacia y actividad física baja con $p < ,05$.

Tabla 2

Medias empleados saludables y práctica de actividad física.

	TIPO AF	Kolmorov-Smirnov			Shapiro - Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
S.EM	AF Alta	.141	21	.200	.930	21	.140
	AF Moderada	.186	19	.083	.921	19	.118
	AF Baja	.171	16	.200	.876	16	.034
S.ENG	AF Alta	.236	21	.004	.915	21	.068
	AF Moderada	.181	19	.102	.953	19	.447
	AF Baja	.211	16	.055	.931	16	.253
S.RE.	AF Alta	.134	21	.200	.947	21	.303
	AF Moderada	.166	19	.180	.875	19	.017
	AF Baja	.172	16	.200	.906	16	.099
S.AUT.	AF Alta	.180	21	.073	.902	21	.039
	AF Moderada	.178	19	.115	.944	19	.211
	AF Baja	.230	16	.024	.891	16	.058
S.S.	AF Alta	.167	21	.130	.947	21	.294
	AF Moderada	.174	19	.130	.961	19	.597
	AF Baja	.171	16	.200	.915	16	.143

En la Tabla 2 se presentan las medias, así como las desviaciones típicas que se presentan

entre las diferentes variables de docentes saludables con la práctica de actividad físico deportivos. Vamos a analizar la media de cada una de las variables con respecto a la cantidad de actividad física deportiva realizada donde (A) alta, (M) moderada y (B) baja o no práctica de actividades físicos deportivos.

Se desarrollarán los cálculos utilizando el análisis de varianza (ANOVA) para pruebas paramétricas y para pruebas no paramétricas la ANOVA kruskal-wallis entre las medidas de práctica de actividad físico deportivos y las cinco dimensiones del docente saludable: engagement (ENG), emociones positivas (EP), autoeficacia (AUT), resiliencia (RE) y competencia (CM).

Se tiene que, los docentes que practicaron actividad física deportiva alta y moderada muestran diferencias muy significativas con relación a los que realizan actividad baja o no práctica en las variables engagement, emociones positivas y resiliencia. Por otro lado, los docentes que desarrollan actividad física deportiva alta y moderada muestran índices más altos, pero no significativos que los que practican actividad física deportiva baja o no práctica en las variables autoeficacia y competencia.

Discusión

Del procesamiento estadístico se pudo demostrar que, realizar actividad físico deportivo moderada y alta presentan un promedio mayor en emociones positivas, engagement y resiliencia con relación a aquellos docentes que realizan actividad físico deportivo baja o no practican, este coincide con los resultados obtenidos por Gómez-Chacón (2017). Además, tiene coincidencia con los estudios de los autores Lindwall et. al, (2014) afirmaron que, los empleados que practican actividad física se relacionan características de trabajadores más saludables; mientras que, con el estudio llevado a cabo por Chacón-Cuberos et al., (2017) quienes revelan que practicar una actividad física deportiva incrementa la capacidad resiliente de estudiantes universitarios. En esta línea Larun et al., (2019) precisan que, implementar acciones de actividad física deportiva en el lugar de trabajo parece ser una manera muy echas de promover el vigor entre los empleados, que es uno de los componentes del engagement (Gonzales et al., 2017).

Por otro lado, los docentes que realizan actividad física deportiva moderada y alta muestran un promedio mayor, pero no significativo en competencia y autoeficacia, respecto al grupo de actividad física deportiva baja o no práctica de actividad física deportiva, lo cual no coincide con los resultados obtenidos por Gómez-Chacón (2017), que si mostraron diferencias significativas.

Conclusiones

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la practica de la actividad física se relaciona directamente con los estilos de vida saludables de docentes. Un estilo de vida activo no requiere de un intenso programa de ejercicio intenso o alta demanda, sino de una actividad física deportiva moderada. Esos pequeños cambios que aumentan sustantivamente el nivel de actividad física y deportiva permitirían reducir el riesgo de enfermedades crónicas y contribuir a un estilo de vida saludable.

Los docentes de la Institución educativa elegida evidenciaron cuando se realizó el estudio que realizan actividades físicas deportivas moderada y alta presentan un promedio significativamente mayor en emociones positivas, engagement y resiliencia respecto al grupo de docentes que practican actividad físicas y deportivas con baja demanda o no practican, coincidiendo con los resultados obtenidos por Gómez Chacón (2017).

Por esta razón, es importante incluir dentro de la política de toda organización laboral programas relacionados con estilo de vida activos, así como también brindar los espacios necesarios y suficientes para su práctica ya que existe una clara relación entre la práctica de actividades físicas y el nivel de estilo de vida saludables por ende mejores desempeños laborales.

Referencias

- BID. (2020). Hablemos de política educativa en América Latina y el Caribe #5: Educación a distancia, semipresencial o presencial: ¿Qué dice la evidencia? <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Hablemos-de-politica-educativa-en-America-Latina-y-el-Caribe-5-Educacion-a-distancia-semipresencial-o-presencial-Que-dice-la-evidencia.pdf>
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., & Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 13(1), 79–98.
- CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia COVID-19. Comisión Económica Para América Latina y El Caribe, Santiago Oficina Regional de Educación Para América Latina y El Caribe de La Organización de Las Naciones Unidas Para La Educación La Ciencia y La Cultura, 11, 11–13. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075?posInSet=1&queryId=9ccf4a39-7c50-43e4-856b-a09632daa7a2>
- Chacón-Cuberos, R., Puertas-Molero, P., & Pérez-Cortés, A. J. (2017). Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 59–67. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48963/ESHPA17-006-Chacon-Cuberos-R-Niveles-Resilencia.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Erem, S. Y. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutricion*, 27(1), 129–142.
- Gallardo-Gutiérrez, A. (2020). Saberes docentes ante la pandemia Tensiones y alternativas. *Perfiles Educativos*, XLII, 32–38.
- Gómez-Chacón, R. (2017). Análisis del perfil del empleado saludable y su relación con la práctica de actividad física. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla. Sevilla), <https://doi.org/10.5585/podium.v6i3.230>.
- Gonzales, S., Sarmiento, O., Lozano, O., Andrea, R., & Grijalba, C. (2017). Niveles de actividad física de la población colombiana_ desigualdades por sexo y condición socioeconómica.
- Larun, L., Brurberg, K. G., Odgaard-Jensen, J., & Price, J. R. (2019). Exercise therapy for

chronic fatigue syndrome. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003200>

- León Barua, R., & Berenson Seminario, R. (2013). *Medicina teórica. Definición de la salud. Revista Medica Herediana*, 7(3). <https://doi.org/10.20453/rmh.v7i3.515>
- Morales, S. B., Riera, P. T., Pons, A. A., Taibo, O. G., García, O., & Educación, T. (2021). Health Research Institute of the Balearic Islands (IdISBa). Mallorca, Islas Baleares. Spain. 3 Nursing and Physiotherapy. Universidad de las Islas Baleares. Health Research Institute of the Balearic Islands (IdISBa). Mallorca, Spain. 4 Physical Education. <https://doi.org/10.20960/nh.03363>
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., & Núñez Sotomayor, L. F. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID TT - Para uma Educação Física virtual em tempos de COVID TT - In favor of a virtual Physical Education in times of COVID. *Podium (Pinar Río)*, 15(3), 705–716. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&%0Apid=S1996-24522020000300705
- Trujillo G., L. M., Oetinger G., A. von, & García L., D. (2020). Ejercicio físico y COVID-19: la importancia de mantenernos activos. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 36(4), 334–340. <https://doi.org/10.4067/s0717-73482020000400334>
- Villaquirán, A. F., Ramos, O. A., Jácome, S. J., & Meza, M. del mar. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de Physical activity and exercise in COVID-19 times. *Revista CES Med*, 51–57.