

Actividad física en docentes de unidad educativa del cantón Azogues

Physical activity in teachers of Guapán Educational Unit in Azogues canton

María Clementina Gualpa Lema^{1*}, Rosa Elvira Minchala Urgilés¹, María de los Ángeles Estrella González¹

¹ Universidad Católica de Cuenca

*mcgualpal@ucacue.edu.ec

DOI: https://doi.org/10.26871/killkana_salud.v4i1.594

Resumen

Introducción: La actividad física regular tiene un impacto positivo en la salud. **Objetivos:** Establecer el nivel de actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Guapán. Agosto 2019 **Metodología:** Se efectuó una investigación cuantitativa, transversal, descriptiva y correlacional con 35 docentes que firmaron el consentimiento informado. Se aplicó el cuestionario GPAQ desarrollado por la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles; este instrumento recolecta información sobre la actividad física en tres dominios (en el trabajo, para desplazarse y, en el tiempo libre) y el comportamiento sedentario. La cuantificación de la actividad física se realizó en relación a un día típico de la última semana pasada. Se utilizó el software estadístico SPSS v.15. Las variables cuantitativas fueron expresadas como medidas de tendencia central y de dispersión, las variables cualitativas como frecuencias y porcentajes. Los factores asociados se analizaron mediante la correlación de Spearman. **Resultados:** media de edad 46,74±10,24, género femenino (62,9%), estado civil casado (54,3%). En el trabajo, 40% refirió actividad física entre moderada e intensa, pero no cumple con el número de días y horas establecidos por la OMS. Para desplazarse, el 60% camina o usa bicicleta al menos 10 minutos, pero no de forma diaria. En el tiempo libre, el 68,6% reportó deporte o fitness entre moderado e intenso. El tiempo sedentario promedio fue 4 horas. El 65,7% informó que no realiza actividad física por falta de tiempo. **Conclusión:** Los docentes de la unidad educativa Guapán reportaron nivel bajo de actividad física en los dominios trabajo y para desplazarse, y nivel moderado en el tiempo libre, con un tiempo sedentario promedio de 4 horas; no obstante, afirman que no realizan actividad física por falta de tiempo. Se requiere un programa de intervención oportuna que englobe a toda la unidad educativa.

Palabras clave: actividad física, conducta sedentaria, maestros.

Abstract

Introduction: Regular physical activity has a positive impact on health. **Objectives:** To establish the physical activity level of the Guapán Educational Unit teachers. August 2019 **Methodology:** A quantitative, cross-sectional, descriptive and correlational research was carried out with the participation of 35 teachers who signed the informed consent. The GPAQ questionnaire developed by WHO for the surveillance of risk factors for chronic non-communicable diseases was applied. This tool gathers information about physical activity in three domains (at the workplace, for commuting, and in leisure time), as well as the sedentary behaviour. The physical activity quantification took place considering a regular day in the past week with the use of SPSS v.15 statistical software. The quantitative variables were stated as central tendency and dispersion measures, while qualitative variables were expressed as frequencies and percentages. Associated factors were analyzed using Spearman's correlation. **Results:** Average age of 46.74 ± 10.24, female gender (62.9%), married marital status (54.3%). At the workplace, 40% reported moderate to intense physical activity but did not meet the number of days and hours set by the WHO. To move around, 60% walk or bike for at least 10 minutes, but daily. In leisure, 68.6% reported moderate or intense sports or fitness activity. The average sedentary time was 4 hours. 65.7% reported not performing physical activity due to lack of time. **Conclusion:** The Guapán Educational Unit teachers reported low levels of physical activity at the workplace and commuting domains, and moderate levels in the leisure time domains, with an average sedentary time of 4 hours. However, they indicated not engaging in physical activity due to lack of time. A timely intervention program is required to encompass the entire educational unit.

Keywords: Physical activity, sedentary behaviour, teachers.

1 Introducción

Los cambios sociales generados por la modernidad, la urbanización y el desarrollo tecnológico facilitan la ejecución de las actividades laborales y domésticas y acortan las distancias de desplazamientos, con la consecuente disminución del gasto energético. Además, el uso de internet, las redes sociales y videojuegos sin un control adecuado, alejan de la actividad física a las personas a temprana edad. Se estima que al menos un 60 % de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud. Datos epidemiológicos a nivel del mundo presentan la magnitud que ha alcanzado el sedentarismo y el impacto de éste en la salud de los habitantes tanto de países desarrollados y en desarrollo, razón por la que la Organización Mundial de la salud (OMS) considera el sedentarismo como uno de los problemas que afecta la salud de la población en el siglo XXI.¹

Estadísticas de la Organización Panamericana de la salud (OPS) reportan menor actividad física en la población femenina (32 %) que en la masculina (23 %), reducción de la actividad conforme avanza en edad la persona; las condiciones de pobreza, la discapacidad, las enfermedades crónicas, las poblaciones en situaciones de marginación y las comunidades indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activas, esto en la mayoría de los países. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33 % al 39 % entre 2011 y 2016.² La encuesta ENSANUT-ECU reporta que el 21 % de los niños menores de cinco años y el 26 % de los adolescentes, se dedican a ver televisión o videojuegos más de dos horas, diariamente. La inactividad o baja actividad en los adultos es de 35 % en los hombres y 54 % en las mujeres.³

Diversas investigaciones²⁻⁴ revelan que la realización de actividades físicas con regularidad influye positivamente en la salud física y mental de la persona. Situación contraria acontece con la inactividad física, ésta incrementa el riesgo de presentar afecciones catalogadas por la OMS como enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y el cáncer, patologías que incrementan las estadísticas de morbilidad y mortalidad.⁵

A nivel local no se encuentran estudios publicados sobre el problema, razón por la que, en concordancia con las políticas nacionales del Plan Nacional de Desarrollo “Toda una vida” que en su objetivo 1 manifiesta mejorar la calidad de vida de la población, se realizó la presente investigación con el propósito de determinar la prevalencia de actividad física e identificar los principales factores asociados a la inactividad física en los docentes de la Unidad Educativa Guapán del cantón Azogues durante el periodo junio-agosto 2019. La información obtenida servirá de base, a las autoridades de la institución educativa y de salud, tanto para la planificación de un programa de intervención que promueva la actividad física como para la generación de nuevas investigaciones.

2 Marco Teórico

Actividad Física

La OMS define actividad física “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.² Recomienda para los adultos, actividad física que comprende actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. De la misma forma exhorta a los adultos de 18 a 64 años de edad, practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa y realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana y concluye que incrementar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual.²

Beneficios de la Actividad física

La realización periódica de actividad física tiene impacto positivo en la salud, con beneficios directos sobre el aparato cardiovascular, en el sistema endócrino e inmunológico, en el sistema osteomuscular, en el metabolismo, fundamental para el equilibrio energético y control de peso, toda vez que el gasto de energía proveniente de la actividad física regulariza el metabolismo de los lípidos sanguíneos reduciendo el riesgo de dislipidemias, previene la diabetes no insulino dependiente, en la salud mental, ayuda en el manejo del estrés y a conciliar el sueño.¹

Causas de la inactividad física

La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física tales como, la superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas. Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.⁶

Sedentarismo

En términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo; según indicadores, se considera una condición de sedentarismo cuando la realización de actividad física es menor a 15 minutos y menor a una frecuencia de tres veces por semana durante el último trimestre. El sedentarismo se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.¹

Factores que conllevan al sedentarismo

Existen varias causas que contribuyen a la inactividad física en las personas como son: trabajo excesivo, falta de interés o gusto, pereza o negligencia, uso de la tecnología, redes sociales y videojuegos, factores que ocupan el tiempo libre de las personas de todas las edades en detrimento del

movimiento corporal, de forma que cambian la actividad física o eventos deportivos por actividades sedentarias. Toda actividad que ocupa el tiempo libre y no requiere un gasto de energía, se convierte en un obstáculo para ejercer actividad física y contribuye a que las personas se vuelvan sedentarias.⁶

Consecuencias del sedentarismo

La poca actividad física en las personas es un factor de riesgo para la presentación de enfermedades crónicas no transmisibles entre las que se destacan las siguientes: Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedades cerebrovasculares, Diabetes Mellitus tipo 2, Obesidad, Osteoporosis, Problemas músculo esqueléticos diversos y Desórdenes mentales o emocionales. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20 % y un 30 % superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.¹

En tanto que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, hipertensión y el cáncer; por consiguiente, es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad. A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.⁷

3 Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, transversal, con 35 docentes que laboran en la Unidad Educativa Guapán. Se incluyó a todos los docentes que aceptaron participar en el estudio y firmaron el consentimiento informado. La técnica utilizada fue la encuesta. El instrumento fue el cuestionario mundial sobre actividad física GPAQ (global physical activity questionnaire), creado por la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles.⁸ Este cuestionario recopila información sobre la actividad física en tres dominios (en el trabajo, para desplazarse y, en el tiempo libre) y el comportamiento sedentario. Para el análisis, estos dominios la dividen en seis diferentes "subdominios" que son:

- Trabajo vigoroso (códigos P1-P3)
- Trabajo moderado (códigos P4-P6)
- Actividad para desplazarse (códigos P7-P9)
- Recreación vigorosa (códigos P10-P12)
- Recreación moderada (códigos P13-P15)
- Sentado (código P16)

Las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

La determinación del nivel de AF se realizó en relación a un día típico de la última semana pasada.

Para la ejecución de la investigación, mediante un oficio se solicitó la autorización respectiva al rector de la unidad educativa. Luego, previo a la aplicación de la encuesta, se solicitó la firma voluntaria del consentimiento informado. La información recolectada fue vaciada en el software estadístico SPSS v.15. Las variables cuantitativas fueron expresadas como medidas de tendencia central y de dispersión, las variables cualitativas como frecuencias y porcentajes. Los factores asociados se analizaron mediante la correlación de Spearman.

4 Resultados

La investigación efectuada sobre la actividad física en los docentes de la unidad educativa Guapán del cantón Azogues reportaron los siguientes resultados: De las características sociodemográficas se destacó un rango muy amplio de la variable edad que va desde los 27 hasta los 63 años, con una media de 46,74 y desviación estándar de 10,24. Predominó el género femenino (62,9 %). El 91,4 % de los docentes tiene formación de tercer nivel y el 8,6 % educación de cuarto nivel. Predominó el estado civil casado con el 54,3 %. Tabla 1

Tabla 1. Caracterización de la población de estudio

	Frecuencia	Porcentaje
Edad	Media: 46,74	
	DS: 10,24	
	Valor mínimo: 27	
	Valor máximo: 63	
Sexo	Masculino	13 37,1
	Femenino	22 62,9
Instrucción	Tercer nivel	32 91,4
	Cuarto nivel	3 8,6
	Soltero	7 20,0
Estado civil	Casado	19 54,3
	Viudo	2 5,7
	Divorciado	7 20,0

La información proporcionada por la población de estudio, sobre la actividad física que realizan, se analizó en tres dominios: en el trabajo, para desplazarse y en el tiempo libre. En el ámbito del trabajo se encontró que sólo el 40 % de los docentes realizan actividad física entre intensa y moderada, mientras que el 60 % permanece sedentario durante su jornada laboral. Para desplazarse de un lugar a otro el 60 % camina o usa bicicleta al menos 10 minutos diarios. Por otra parte, en el tiempo libre el 68,6 % realiza deporte o fitness entre intenso y moderado. Gráfico 1.

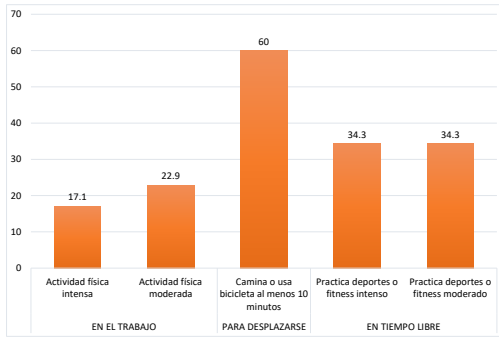


Fig. 1. Actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Guapán

De los docentes que realizan actividad física se analizó por sexo y se encontró que las docentes del sexo femenino son quienes realizan mayor actividad física en todos los dominios, como se puede apreciar en el Gráfico 2

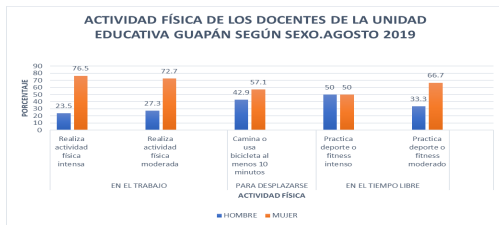


Fig. 2. Actividad física de los docentes de la Unidad Educativa Guapán según sexo

Del 17,1 % de los docentes que manifestó realizar actividad física intensa, el 11,8 % no cumplen con el número de días y horas establecidos por la OMS para catalogarse dentro de la actividad física intensa. Situación similar se observó en el 22,9 % de docentes que refirió realizar actividad física moderada, de los cuales el 27,3 %³ no cumple con los parámetros establecidos para este nivel. Tabla 2

Tabla 2. Días y Horas de actividad física realizada por los docentes en el trabajo

INTENSA	Frecuencia	Porcentaje
Días	1	2 11,8
	3	2 11,8
	4	1 5,9
	5	11 64,7
	6	1 5,9
	0,10	1 5,9
	0,15	1 5,9
Horas	1	3 17,6
	2	7 41,2
	3	5 29,4
MODERADA		
Días	1	3 27,3
	3	1 9,1
	5	6 54,5
	6	1 9,1
	0,10	2 18,2
	1	2 18,2
Horas	2	4 36,4
	3	3 27,3

Para desplazarse, el 60 % de la población de estudio refirió que camina o usa bicicleta, pero de ellos cerca del 50 % realiza esta actividad menos de cinco días a la semana.

Tabla 3. Días y Horas de caminata o bicicleta realizada por los docentes

DÍAS	Frecuencia	Porcentaje
2	1	4,8
3	3	14,3
4	1	4,8
5	11	52,4
6	3	14,3
7	2	9,5
HORAS		
1	3	14,3
2	9	42,9
3	3	14,3
5	3	14,3
0.10	1	4,8
0.15	2	9,5

En el tiempo libre, el 34,3 % de los docentes realizan deporte intenso, en igual porcentaje se reportó deporte moderado.

Tabla 4. Días y Horas de Deporte realizado por los docentes en el tiempo libre

INTENSO	Frecuencia	Porcentaje	
Días	1	4 33,3	
	2	1 8,3	
	3	2 16,7	
	5	4 33,3	
	7	1 8,3	
	0,3	3 25,0	
	1	3 25,0	
Horas	2	3 25,0	
	3	2 16,7	
	5	1 8,3	
	MODERADO		
	1	2 16,6	
Días	2	1 8,3	
	3	1 8,3	
	4	1 8,3	
	5	5 41,7	
	6	1 8,3	
	7	1 8,3	
	0,1	3 25,0	
Horas	0,2	1 8,3	
	0,3	1 8,3	
	1	3 25,0	
	2	1 8,3	
	3	2 16,7	
	4	1 8,3	

En la valoración del comportamiento sedentario del participante, pregunta 16, se obtuvo que la población de estudio pasa sentado o acostado desde dos hasta nueve horas por día, con predominio (31,4 %) de cuatro horas. Tabla 5

Tabla 5. Sedentarismo

HORAS SENTADO O ACOSTADO/DÍA	Frecuencia	Porcentaje
2	8	22,9
4	11	31,4
7	9	25,7
8	2	5,7
9	5	14,3
TOTAL	35	100,0

Se incorporó una pregunta para conocer los factores a los que atribuyen los docentes para la no realización de actividad física, y se obtuvo que el 25,8 % de la población de estudio no realizan actividad física por falta de interés, pereza y por ver programas de televisión o dedicarse a las redes sociales, el 8,6 % no realizan por cansancio y el mayor porcentaje (65,7 %) justifica su inactividad a la falta de tiempo. Tabla 6

Tabla 6. Factores por los que los docentes no realizan actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Falta de interés	3	8,6
Pereza	5	14,3
Por ver tv y redes sociales	1	2,9
Cansancio	3	8,6
Falta de tiempo	23	65,7

5 Discusión

Los avances de la tecnología y el acceso a los mismos se han convertido en factores que facilitan el desarrollo de las actividades humanas cotidianas, lo que trae consigo menor consumo de energía, esta última se va acumulando en detrimento de la salud de la población de todas las edades lo que se puede evidenciar en el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, síndrome metabólico que a su vez incrementan la predisposición a la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Todas estas patologías incrementan la morbilidad y mortalidad de los seres humanos a edades cada vez más tempranas, generando un gran impacto social y económico negativos,⁹⁻¹¹ razón por la que la actividad-inactividad física es motivo de preocupación a nivel mundial, nacional, regional y local. Así encontramos que la institución rectora en salud la OMS ha diseñado un instrumento, denominado GPAQ, para la evaluación de la actividad física en tres dominios: en el trabajo, para trasladarse y en el tiempo libre, información indispensable para la toma de decisiones tanto en la prevención primaria como en la secundaria. Es indudable que el desempeño laboral es un factor que influye en la realización de la actividad física, razón por la que se planteó conocer el nivel de actividad física que desarrolla el personal docente de la Unidad educativa Guapán, con el propósito de que la información obtenida sirva como un parámetro para la implementación de estrategias y

programas de salud pública dirigidos a fomentar la salud de este importante gremio profesional. Ante la falta de estudios similares publicados en nuestro medio, se procedió a analizar con los pocos trabajos realizados en docentes de nivel superior.

Debido a que toda la población de estudio comparte algunas variables sociodemográficas como la profesión, el nivel de instrucción similar y la unidad educativa en la que laboran, se consideró de interés destacar las variables edad, sexo y estado civil. Así la edad promedio de los docentes fue 46,74 años \pm 10,24 con un rango muy amplio de 27 a 63 lo que va a tener repercusión en la realización de la actividad física. Diversos estudios^{4,6,9} demuestran que existe una relación inversa entre edad y actividad física, es decir que la actividad física disminuye conforme avanza la edad. Se encontró predominio del género femenino (83,3 %), dato que concuerda con las estadísticas nacionales que indican que en el Ecuador existe predominio del sexo femenino, concuerda también con otra investigación sobre actividad física realizada en la población de Cumbe y Quinceo en donde predominó el sexo femenino. El 54,3 % de los docentes tiene estado civil casado, similar a otro estudio.¹⁰

La información proporcionada por la población de estudio, sobre la actividad física en el ámbito del trabajo, reportó que el 40 % de los docentes realizan actividad física entre moderada e intensa; pero aún de esta baja cifra, un gran porcentaje no cumple con la frecuencia y duración estipulada por la OMS; en consecuencia, se puede afirmar que la mayoría de los maestros permanecen sedentarios durante su jornada laboral, lo que indica que la actividad física es inferior a la reportada en otros estudios.^{4,11} Esta situación merece un análisis, toda vez que el docente la mayor parte del tiempo pasa en el aula, y gracias al avance tecnológico ha sustituido el trabajo manual por el trabajo mecánico, con el consiguiente incremento de la inactividad con un consumo mínimo de energía, razón por la que es necesario que esta información sea utilizada por las autoridades de salud y de educación para concienciar al docente sobre la necesidad de la implementación de metodologías activas de enseñanza-aprendizaje que faciliten su desplazamiento en su jornada de trabajo y al tiempo que mejora su labor educativa. Sumado a ello, los maestros además de cuidar su salud deberían considerar en el ejercicio de su profesión, como un eje transversal, la educación para la formación de comportamientos saludables, dentro de la cuales se encuentra la actividad física, momento idóneo para la promoción de dicha actividad.

En el dominio, para desplazarse de un lugar a otro, el 60 % de la población de estudio reportó que camina o usa bicicleta al menos 10 minutos diarios; pero de esta cifra cerca del 50 % no cumple con el número de días de caminata establecidos por la OMS. El porcentaje bajo en este dominio podría deberse a que en la actualidad ha mejorado las condiciones de la transportación tanto pública como privada por una parte y también debido a la necesidad de mejorar el ingreso económico el docente opta

por un segundo trabajo. La OMS destaca que el consumo energético óptimo, para la población joven y adulta, debe ser ≥ 600 EMTS/semana, que es equivalente a 150 minutos semanales de actividad física moderada a intensa.²

En lo que respecta a la actividad física durante el tiempo libre, el 68,6% de los estudiados manifestaron realizar deporte o fitness entre moderado e intenso. Amerita trabajar con el resto de la población para la buena utilización del tiempo libre, con actividades que, además de recrear, protegen la salud en su conjunto.¹²

En la valoración del comportamiento sedentario del participante, pregunta 16, se obtuvo que la población de estudio, luego del cumplimiento de su trabajo o de sus obligaciones, pasa sentado o acostado desde dos hasta nueve horas por día, con predominio (31,4%) de cuatro horas. Cifra alta de sedentarismo que es muy superior al encontrado en otros estudios.^{13,14} Tiempo que debería ser considerado por las autoridades sanitarias para la capacitación y ejecución de programas de intervención orientados al desarrollo de actividades físicas que debería realizar, en este tiempo, en beneficio de la salud,^{12,14} ya que los maestros tienen estilos de vida sedentarios ligados a su trabajo.

Las cifras encontradas en la investigación señalan que la inactividad física es un problema en incremento; la literatura señala que entre los cambios en los estilos de vida que genera la modernidad, la inactividad alcanza mayor dimensión, por lo que, si no se actúa de forma oportuna, los daños ocasionados en la salud tendrán un alto impacto social y económico. El escaso nivel de actividad física es un factor de riesgo identificado incluso en la población adolescente, razón por la que la OMS considera a la inactividad física como un problema de salud pública; por eso se considera importante intervenir en los espacios escolares, donde profesores y estudiantes promuevan el ejercicio físico con propósitos de salud.^{12,15}

En el cuestionario, se incorporó una pregunta para conocer las barreras que según los docentes no permiten la realización de actividad física, encontrándose que el 25,8% de la población de estudio sostiene que no realiza actividad física por falta de interés, pereza y por ver programas de televisión o dedicarse a las redes sociales, el 8,6% no realizan por cansancio y el mayor porcentaje (65,7%) justifica su inactividad a la falta de tiempo. Este último dato no concuerda con el número de horas que pasa sedentario, de 2 a 9 horas, tiempo suficiente que debería ser aprovechado en beneficio de su salud.

Limitaciones del estudio: Los docentes por temor a ser catalogados como sedentarios proporcionan información que no concuerda con la realidad, por lo que se considera que puede existir un sesgo de información.

6 Conclusiones

La edad promedio de los docentes de la unidad educativa Guapán es de $46,74 \pm 10,24$; predomina el sexo femenino, estado civil casado. Según los parámetros establecidos por la OMS, el nivel de actividad física de los docentes se ubica

en el nivel bajo en el dominio de trabajo y para desplazarse, y en el nivel moderado, en el dominio tiempo libre. En los tres dominios el sexo femenino realiza mayor actividad física.

La cuarta parte de los docentes no realizan actividad física por falta de autovaloración en su salud (falta de interés, pereza y por ver TV y redes sociales) y más de la mitad alegan falta de tiempo, criterio que está en discordancia con el reporte de las horas que pasan sedentarios.

La actividad física ha demostrado tener un impacto favorable sobre la salud tanto a escala individual como poblacional, por este motivo es necesario partir del diagnóstico del nivel de actividad física para emprender acciones en pro de mejorar la salud pública. En consecuencia, este estudio servirá de referencia teórica sobre la actividad física desarrollada por los docentes de la unidad educativa Guapán para la toma de decisiones, enfatizando que el medio laboral es el lugar idóneo para la promoción de salud.

7 Recomendaciones

Que las instituciones de salud enfoquen el sedentarismo como un problema estructural que incide en la presencia de enfermedades no transmisibles.

Que este estudio sirva de referencia teórica sobre la actividad física desarrollada por los docentes de la unidad educativa Guapán para la toma de decisiones por parte de las autoridades de salud, considerando el medio laboral como el lugar idóneo para la promoción de salud.

Que los docentes tomen conciencia de la importancia de la actividad física para la salud física y mental.

Que los docentes incluyan actividades recreativas (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias.

8 Fuente de Financiamiento

Este estudio es autofinanciado.

9 Conflicto de Intereses

No existen conflictos personales, profesionales, financiero de otro tipo.

10 Consentimiento Informado

Los autores cuentan con el consentimiento informado de los pacientes para la investigación, la publicación del caso y sus imágenes.

Referencias Bibliográficas

1. World Health Organization. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Inactividad física: un problema de salud pública mundial. 2013;p. 1–2.
2. OPS_OMS. OPS_OMS _ Actividad Física; 2013.

3. OPS-OMS representación Ecuador. PREVENCIÓN INTEGRAL DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES. Revista Informativa. 2014;32.
4. Vidarte-Claros JA, Vélez-Álvarez C, Parra-Sánchez JH. Levels of sedentarism in the 18- to 60-year old population in Manizales, Colombia. Revista de Salud Pública. 2012;14(3):417–428.
5. OMS. Enfermedades No Transmisibles (Ent); 2018.
6. Martínez MA, Leiva AM, Petermann F, Garrido A, Díaz X, Álvarez C, et al. Factores asociados a sedentarismo en Chile: evidencia de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Revista médica de Chile. 2018 jan;146(1):22–31.
7. OMS. ENT | Vigilancia global de la actividad física; 2018.
8. OMS. OMS | La actividad física en los adultos. WHO. 2013;.
9. Navarrete Mejia PJ, Parodi García JF, Vega García E, Pareja Cruz A, Benites Azabache JC. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017; 2019.
10. Ortiz R, Rivera Vega E, Hurtado Benavides J, Espinoza Diaz C, Morocho Zambrano A, Cárdenas Calle J, et al. Inactividad física y características sociodemográficas en las poblaciones rurales de Cumbe y Quingeo, Ecuador. AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2018;37(3).
11. Edu-física R. Estudio Exploratorio Sobre Actividad Física En Profesores Latinoamericanos - Exploratory Study on Physical Activity in Latin American Teachers. Revista Edu-Física. 2015;7(15):14–22.
12. Arráez OJ. Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida. Revista Digital Buenos Aires. 2013;18(185).
13. Lavielle-Sotomayor P, Pineda-Aquino V, Jáuregui-Jiménez O, Castillo-Trejo M. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Revista de Salud Publica. 2014;16(2):161–172.
14. Alvarez G, Morales Murillo H, Guadalupe Vargas M, Robles Amaya J. El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público. Revista Ciencia UNEMI. 2016;9(21):116–124.
15. Guzmán C. Mejoramiento del nivel de actividad física en el personal sedentario de la universidad internacional del Ecuador por medio de un plan de actividades físicas programadas, periodo diciembre 2014-febrero 2015; 2015.

Recibido: 13 de septiembre de 2019

Aceptado: 25 de enero de 2020



