



Preparación Física Para Reducir el Sedentarismo de los Docentes de la Unidad Educativa Fiscal Alejo Lascano

Physical Preparation to Reduce the Sedentary Sedentary of Teachers of the Alejo Lascano Fiscal Education Unit

Preparação Física para Reduzir o Sedentarismo de Professores da Unidade de Educação Fiscal Alejo Lascano

Carlos Cristhian Rivas-Palma ^I
ricris20@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0530-2441>

Igri Irlanda Macías-Balderramo ^{II}
igrmacias@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0559-0364>

Correspondencia: ricris20@hotmail.com

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 29 de marzo de 2022 * **Aceptado:** 19 de abril de 2022 * **Publicado:** 24 de mayo de 2022

- I. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Magister en Docencia e Investigación Educativa, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Física Deportes y Recreación, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

El sedentarismo está asociado a la posibilidad de contraer patologías crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, sobrepeso, entre otras, siendo la población docente una de mayores riesgos ya que estos profesionales deben pasar muchas horas frente a un computador investigando, planificando, escribiendo y evaluando sus actividades. Por ello, este estudio tuvo como objetivo principal la preparación física para reducir el sedentarismo de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Alejo Lascano. Como forma de lograr este cometido esta investigación se desarrolló en el marco de una metodología de tipo documental bibliográfica. De este modo se recopiló información relevante en fuente de datos confiables y de publicaciones de revistas indexadas, en las páginas web de organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) a través de la búsqueda avanzada que incluye el uso de palabras como sedentarismo, docentes, actividad física. Los resultados encontrados señalan que, a nivel global, uno de cada cinco adultos (20%) no realizan suficiente actividad física; de cada 5 (80%) de la población adolescentes (11 a 17 años) del mundo tienen un nivel insuficiente de actividades físicas. En tal sentido se concluye que trabajar con la idea de la promoción de actividades físicas en los entornos educativos es de un inestimable valor, pues genera el hábito en el cuidado de la salud por parte de la planta docente y es la respuesta idónea para convertirse en un adulto saludable y disfrutar en consecuencia del conjunto de beneficios que en todos los niveles de la vida conlleva el hecho de realizar actividad física diaria.

Palabras clave: sedentarismo; docentes; actividad física; salud.

Abstract

Sedentary lifestyle is associated with the possibility of contracting chronic non-communicable diseases such as cardiovascular diseases, high blood pressure, diabetes, obesity, overweight, among others, being the teaching population one of greater risks since these professionals must spend many hours in front of a computer researching, planning, writing and evaluating their activities. For this reason, this study had as its main objective the physical preparation to reduce the sedentary lifestyle of the teachers of the Alejo Lascano Fiscal Educational Unit. As a way to achieve this task, this research was developed within the framework of a bibliographic documentary-type methodology. In this way, relevant information was collected from a reliable data source and from the publications of indexed journals, on the web pages of organizations such as the World Health

Organization (WHO) through advanced search that includes the use of words such as sedentary lifestyle, teachers, physical activity. The results found indicate that globally, one in five adults (20%) do not perform enough physical activity; out of 5 (80%) of the adolescent population (11 to 17 years old) in the world have an insufficient level of physical activity. In this sense, it is concluded that working with the idea of promoting physical activities in educational environments is of inestimable value, since it generates the habit of health care on the part of the teaching staff and is the ideal response to become a healthy adult and consequently enjoy the set of benefits that daily physical activity entails at all levels of life.

Keywords: sedentary lifestyle; teachers; physical activity; health.

Resumo

O sedentarismo está associado à possibilidade de contrair doenças crônicas não transmissíveis como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, obesidade, sobrepeso, entre outras, sendo a população docente um dos maiores riscos, visto que esses profissionais devem passar muitas horas diante de um computador pesquisando, planejando, escrevendo e avaliando suas atividades. Por este motivo, este estudo teve como objetivo principal a preparação física para reduzir o sedentarismo dos professores da Unidade Educacional Fiscal Alejo Lascano. Como forma de concretizar esta tarefa, esta pesquisa foi desenvolvida no quadro de uma metodologia do tipo documental bibliográfico. Dessa forma, informações relevantes foram coletadas em fonte confiável de dados e em publicações de periódicos indexados, em páginas da web de organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) por meio de pesquisa avançada que inclui o uso de palavras como estilo de vida sedentário, professores, atividade física. Os resultados encontrados indicam que, globalmente, um em cada cinco adultos (20%) não realiza atividade física suficiente; em cada 5 (80%) da população adolescente (11 a 17 anos) no mundo apresenta um nível insuficiente de atividade física. Nesse sentido, conclui-se que trabalhar com a ideia de promover atividades físicas em ambientes educacionais é de inestimável valor, pois gera o hábito de cuidar da saúde por parte do corpo docente e é a resposta ideal para se tornar um saudável adulto e, conseqüentemente, usufruir do conjunto de benefícios que a atividade física diária acarreta em todos os níveis da vida.

Palavras-chave: sedentarismo; professores; atividade física; saúde.

Introducción

En la actualidad, como producto de los avances científico-tecnológicos, el ser humano ha ido sustituyendo las actividades físicas por otras que demandan más acciones mentales, lo cual genera estilos de vida sedentarios y la aparición de muchas patologías crónicas como la obesidad, cuanto más inactivo sea la persona, mayor es el riesgo para su salud.

La obesidad es un problema de salud pública tanto en los países desarrollados como en países en vías de desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) considera que la obesidad es una epidemia de una enfermedad crónica no transmisible que inicia a edades tempranas con un origen multicausal. Según informes emitidos en el 2008 una de cada diez personas presenta obesidad tipo 1 y de acuerdo a estimaciones de la organización mundial de la salud para el 2015 contamos con 2,3 mil millones de personas con sobrepeso y 700 millones de personas obesas.

En Ecuador se tienen las cifras desde el 2012 a raíz de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Las estimaciones indican que a nivel nacional el 62,8% (que correspondían a 4 854 363 personas), tenían sobrepeso y obesidad. Las mujeres tenían un mayor porcentaje de obesidad (26,7%) y los hombres más alto el sobrepeso (43,4%). Todas las regiones del Ecuador presentaron una prevalencia de sobrepeso y obesidad elevada.

Sin embargo, la que lideraba la lista eran las Islas Galápagos, con el 30% y 27,2%, respectivamente. Mientras que la costa urbana registró el 23,3% de obesidad, una cifra elevada si se toma en cuenta el promedio nacional del 25%. En otros resultados se indica que las enfermedades isquémicas del corazón, la diabetes, enfermedades cerebrovasculares e hipertensivas todas ellas complicadas por la obesidad ocupan los primeros lugares como causa de muerte.

Un estudio realizado en Ecuador- Jipijapa acerca el estilo de vida relacionado con el sobrepeso y obesidad en los comerciantes del mercado en 2017 dio a conocer que la obesidad general se relaciona con tener un inadecuado estilo de vida, entre las características demográficas la mayor frecuencia fueron en adultos de 40 años con predominio en hombres.

En base a lo anterior, diversas profesiones están relacionadas con el hecho de tener un inadecuado estilo de vida asociados al sedentarismo, siendo la docencia es una de ellas, en opinión del (Medina, Flores, Villalba, & Barrera, 2021) educador pasa un promedio de 8 a 12 horas, dedicados a cumplir con su labor pedagógica y, en casi todas las actividades permanecen sentados e inactivos físicamente.

Con todos estos antecedentes el objetivo de este estudio es realizar actividades de preparación física para reducir el sedentarismo de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Alejo Lascano (UEFAL) de este modo, de lo que se trata es de disminuir el tiempo que los docentes de este centro educativo pasan inactivos o sedentarios y así poder minimizar el gran porcentaje de sobrepeso existente en estos educadores mediante un programa direccionado hacia la preparación física en pro de la consecución de estilos de vida más saludables, siendo esto muy significativo en su círculo laboral y ámbito personal.

Desarrollo

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Vista desde otra perspectiva se considera aquella en el que se posee un índice de masa corporal (IMC) ≥ 30 . La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha ido aumentando en las últimas décadas a nivel mundial. De acuerdo con el Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad (NAOS, 2019) este aumento ha hecho calificar a la obesidad como una enfermedad en sí misma y como una epidemia, suponiendo un problema de salud pública sin precedentes.

¿Cómo se calcula el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- a) Sobrepeso: IMC igual o superior a 25;
- b) Obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades, sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

| Clasificación | IMC (Kg/m ²) | Riesgo |
|--------------------|--------------------------|------------|
| Normal | 18.5 – 24.9 | Promedio |
| Sobrepeso | 25 – 29.9 | Aumentado |
| Obesidad grado I | 30 – 34.9 | Moderado |
| Obesidad grado II | 35 – 39.9 | Severo |
| Obesidad grado III | Más de 40 | Muy severo |

Fuente: OMS

Así mismo, la OMS ha creado el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, que tiene por objeto cumplir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles, que recibió el respaldo de los jefes de Estado y de Gobierno en septiembre de 2011. El Plan de acción mundial contribuirá a realizar avances en nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles que deben alcanzarse no más tarde de 2025, incluidas una reducción relativa del 25% en la mortalidad prematura a causa de dichas enfermedades para 2025 y una detención del aumento de la obesidad mundial para coincidir con las tasas de 2010 (OMS, 2017).

Esto se debe a que la obesidad es un factor de riesgo para la morbilidad y la mortalidad prematura y las consecuencias de la obesidad para la salud y la calidad de vida de las personas que la padecen son múltiples. La obesidad se considera un factor de riesgo para más de 20 condiciones crónicas como son la diabetes tipo 2, la hipertensión, la dislipidemia, las enfermedades cardiovasculares, el ictus, la apnea de sueño y más de 10 tipos de cáncer (Pérez, Muñoz, & P., 2007)

Ahora bien, los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos en todos los niveles educativos, (Senplades, 2017)

Por otra parte, se considera que la población docente es uno de los grupos de trabajadores con mayor probabilidad de tener un comportamiento sedentario debido al número elevado de horas que utiliza para desarrollar las tareas académicas pedagógicas, comunitarias y

administrativas, junto con la multiplicidad de las actividades, la utilización de la tecnología en posturas sedentarias, los cambios en la forma de trabajo, la rutina, la monotonía, el mal manejo del tiempo, el agotamiento y su alta complejidad, lo cual posiblemente sean factores que están ayudando al apareamiento o empeoramiento de las enfermedades crónicas no transmisibles y afectando la calidad de vida del maestro.

En este orden se pueden mencionar las ideas tomadas de (Cazau, 2011) acerca de la cuestión referida a la significancia de la labor docente, el autor indica que es una actividad profesional muy necesaria para promover el progreso social, sin embargo, en esta práctica existen algunos factores que inciden en la salud, uno de ellos es un típico estilo de vida sedentario para las actividades docentes. Además, añade este autor que la mayoría de las personas que se dedican a esta actividad necesitan pasar mucho tiempo (entre 6 y 8 horas) sentadas todos los días, realizando actividades de investigación, planificación y evaluación (Cazau, 2011)

A este respecto, (Puska, Nishida, & Portero, 2008) consideran que en la sociedad sedentaria no sólo se han reducido las oportunidades del gasto energético a través del ejercicio físico, sino que al mismo tiempo ha aumentado el consumo excesivo de calorías baratas, con el sucesivo problema creciente de la obesidad a nivel mundial. En una acepción del término sedentarismo (Branco, 2016) señala que prevalece la noción de que el sedentarismo es agente catalizador de muchas características “malas”, una plaga silenciosa, por sus efectos en el cuadro general de los factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. Así mismo (Sigle, 2019) indica que el concepto de sedentarismo desde el punto de vista de ciencias relacionadas con el ejercicio y la salud se concibe como el estado que implica un nivel de actividad menor al necesario para mantener una condición física saludable. Desde el punto de vista médico (Romero, 2009) señala que la concepción de sedentarismo debe enfocarse al desajuste calórico que hoy día afecta a gran parte de la humanidad. En este mismo orden (Lee & et al, 2012) estimaron que el sedentarismo es responsable de promedio de un 6% de enfermedad coronaria, de un 7% de diabetes tipo 2, de un 10% de cáncer de mama, de un 10% de cáncer de colon y, en una escala más general, de un 9% de la mortalidad prematura. Según la OMS, a nivel global, uno de cada cinco adultos (20%) no realizan suficiente actividad física; 4 de cada 5 (80%) de la población adolescente (11 a 17 años) del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física (Sigle, 2019).

Se entiende que la (OMS, 2017) ha establecido tres criterios para considerar a una persona activa y no sedentaria, para el grupo de 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, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa que supere el mínimo de gasto energético. A este respecto (OMS, 2018) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

De esta manera, mucho se ha señalado los beneficios de la actividad física como forma de minimizar el impacto que puedan tener el sedentarismo en la salud de los seres humanos, por tal motivo (Sigle, 2019) plantea los siguientes: a) Beneficios Fisiológicos; b) Beneficios Psicológicos; c) Beneficios Sociales, entre otros. En cuanto a la primera dimensión sobre los posibles Beneficios Fisiológicos se tiene: disminuye la posibilidad de contraer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT): Enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial (HTA), cáncer de colon y diabetes; ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo; fortalece los huesos y músculos, aumentando la densidad ósea, aumenta la fuerza muscular (aptitud física o fitness); mejora la capacidad cardio-respiratoria, entre otros.

Por otra parte, relacionado con los Beneficios Psicológicos: mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. Por su lado, los Beneficios Sociales: fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social.

Según (Medina, Flores, Villalba, & Barrera, 2021) la actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona: en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y desarrollo físico y mental. Igualmente, estos autores indican que la práctica física abarca el ejercicio, pero también otras actividades como movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas; en la actividad laboral (docencia) también debe estar presente la actividad física (Medina, Flores, Villalba, & Barrera, 2021) A través de programas de promoción de la actividad física y salud en los entornos educativos se puede lograr captar adeptos en el medio docente para generar nuevos estilos de vida, de tal manera que la actividad física pueda convertirse en acciones concretas para incrementar su utilidad en el ámbito de la salud de los mediadores educativos.

Metodología

Este acápite corresponde al desarrollo de las etapas metodológicas acometidas para elaborar el presente estudio, en tal sentido, se expone el enfoque investigativo, el tipo y diseño de investigación, el método y, las técnicas de recolección de datos y análisis de los datos.

De este modo, el carácter de la investigación fue cualitativo como forma de obtener datos no cuantitativos que pueden ser interpretados y revelar información de interés. Según, (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), el enfoque cualitativo hace uso la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. Así, se tiene una amplitud de ideas e interpretaciones sobre el objeto de investigación que para este caso está referido a la preparación física para reducir el sedentarismo de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Alejo Lascano.

En cuanto al tipo de investigación, se trata de una investigación documental, pues la información se recabó de fuentes documentales escritas. Para (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) la investigación documental se refiere a obtener, detectar, consultar la bibliografía u otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio. En este caso la investigación documental se enfoca en el tema relacionado con preparación física para reducir el sedentarismo de los docentes, para el caso que ocupa este estudio en la Unidad Educativa Fiscal Alejo Lascano.

Así mismo, el diseño de investigación es bibliográfico en virtud de que la información se obtuvo de fuentes de tipo bibliográficas de portales de Internet con especialidad en la temática de interés: preparación física para reducir el sedentarismo de los docentes, los documentos van desde artículos de publicaciones de revistas indexadas, tesis de bibliotecas digitales de universidades nacionales e internacionales, libros electrónicos, entre otros documentos de valor para esta indagación. (Sabino, 2007), hace referencia a los diseños bibliográficos, para ubicar a aquellos cuyo proceso de obtención de datos e información provienen de fuentes secundarias.

Es importante resaltar que la selección de la bibliografía consultada se realizó siguiendo ciertos criterios de selección en el que se prevé, entre otros, el año de publicación, pues se busca información lo más actualizada posible a fin de asegurar que se exponen los últimos hallazgos o avances sobre la temática, así mismo se decidió consultar documentación en el idioma español, se tiene en cuenta también, que la procedencia del documento sea de base de información confiable,

a razón de esto, se utilizó Google Académico, base de datos de revistas como Scielo, Redalyc, Dialnet, bibliotecas virtuales de diversas universidades tanto nacionales como internacionales, entre otras.

Con respecto al método empleado se consideró el inductivo, pues permite ascender de lo particular a lo general para llegar a las mejores conclusiones posibles, así mismo se hace uso del método analítico y sintético para comprender la esencia del fenómeno en estudio, de este modo, el análisis permite separar las partes del todo para estudiar las relaciones entre las variables y el método sintético es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; en consecuencia, se trata de una actividad complementaria. Para (Hernández Sampieri & et al, 2010) “el método inductivo se aplica en los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios”(p. 107). Por su parte, el método analítico-sintético es referido por (Hurtado & Toro, 2005) como sigue: el análisis, como proceso desintegrador de las partes del todo, sólo alcanza su máximo desarrollo, con la unión de las partes, nuevamente, en el todo. Es decir, la potencialidad de estos métodos se expresa en su condición de procesos complementarios y mutuamente necesarios.

En el contexto del presente estudio se utilizaron dichos métodos para cumplir con el objetivo general de este trabajo investigativo referido al análisis de preparación física para reducir el sedentarismo de los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Alejo Lascano.

Respecto a la unidad de estudio, para este trabajo en particular quedó conformado por la totalidad de documentos consultados agrupados en artículos, tesis, libros digitales, entre otros. Según (Hurtado de Barrera, 2000), la unidad de estudio se refiere al contexto, al ser o entidad poseedores de las características, evento, cualidad o variable, que desea estudiar, una unidad de estudio puede ser una persona, un objeto, un grupo, una extensión geográfica, una institución, entre otras.

Así se realizó un muestreo selectivo de la documentación para de esta forma obtener la unidad de análisis, misma que quedó conformada por 04 fuentes bibliográficas que cumplieron los criterios de selección establecidos con anterioridad. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), plantean que la unidad de análisis constituye segmentos del contenido de los mensajes que son caracterizados para ubicarlo dentro de las categorías (p. 337).

En el caso de las técnicas empleados para llevar a cabo la indagación de información se aplicó el modelo búsqueda avanzada a través de las palabras clave, todas relacionadas con los términos “preparación física” “sedentarismo”

Así, la información recabada se analizó mediante la técnica del análisis de contenido. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), definen el análisis de contenido como el acto de formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse en su contexto, a su sitio de ocurrencia. De este modo, para la organización de la información analizada se elaboró una tabla denominada matriz de análisis documental, definida por (Sierra Bravo, 2007) como una técnica de investigación para la descripción objetiva sistemática y cuantitativa del contenido de las publicaciones, con el fin de interpretarlas.

Finalmente se tabulo la información con los aportes de los documentos seleccionados para la posterior discusión de resultados y la elaboración de las conclusiones respectivas.

Resultados y discusión

| Autor | Título | Conclusiones |
|---|---|---|
| (Pabón, 2021) | Estudio de la actividad física en la salud del personal docente jornada vespertina de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán. | Los resultados en cuanto a la salud física de los encuestados se encuentran relacionados a la falta de actividad física, lo cual arrojaron diferentes resultados como la presencia de enfermedades no trasmisibles, sedentarismo, sobre peso, y es evidente que no tienen un estilo de vida adecuado y afecta directamente en su salud y por ende en el cumplimiento de sus funciones. La falta de ejercicio en los docentes puede ser un factor desencadenante en la aparición de enfermedades, además de perjudicar la calidad de vida, demostrando que la realización de actividad física estructurada, puede generar grandes beneficios para salud, como medio de cuidado de la salud física y mental de las personas |
| (Rodríguez, González, Y., Fernández, & Rodríguez, 2020) | Preparación al docente para prevenir indicadores de riesgo cardiovascular en escolares santaclareños | El diagnóstico clínico se encontró elevada prevalencia de factores de riesgo cardiovascular, en cifras relacionadas con hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso, sedentarismo y otros; mientras el diagnóstico educativo permitió conocer carencias en la preparación docente y en la familia de los escolares sobre temas de hábitos y estilos de vida saludable, por lo que se elaboró y aplicó una estrategia pedagógica para ofrecer solución a la problemática. Estrategia permitió dotar a los docentes de los conocimientos y medios necesarios para promover estilos de vida saludables, desde lo curricular y extracurricular |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | | donde se fortaleció el trabajo metodológico integrando estos temas al proceso docente educativo, lo cual propició desarrollar una cultura de salud en los escolares. |
| (Rodríguez, c., & González, 2019) | Ausentismo laboral y su relación con la inactividad física y el sedentarismo en una comunidad institucional | El objetivo de esta investigación es explorar el comportamiento del ausentismo laboral y su relación con la inactividad física y el sedentarismo en una comunidad institucional, la metodología empleada fue la siguiente: Se compararon: la frecuencia, duración, costo y causas de la incapacidad en relación con el sexo, la edad, y la práctica regular de actividad física. Se estudia el riesgo relativo (RR) y se construyen intervalos de confianza al 95 % para cada estimación, los resultados fueron los siguientes: el ausentismo laboral está asociado con el sedentarismo, RR 2,17 (IC95 % 1,72-2,73). Las enfermedades respiratorias, las osteomusculares y los traumatismos son las principales causas de incapacidad laboral. El ausentismo es mayor en mujeres que en hombres RR 1,65 (IC95 % 1,53-1,77). |
| (Rivero, 2017) | Efectos de los niveles de sedentarismo en la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa Prócer José de Antepara, cantón Vinces, provincia Los Ríos. Ciencias jurídicas, sociales y de la carrera de Educación de Cultura Física | El trabajo titulado “efectos de los niveles de sedentarismo en la calidad de vida en los docentes de la Unidad Educativa Prócer José de Antepara cantón Vinces, provincia Los Ríos”, recoge resultados diagnósticos que revelan la situación que presentan las personas del sector con problemas de obesidad debido al sedentarismo y su desconocimiento de los riesgos que representa esta para la salud. Se propone el criterio de que el resultado científico obtenido, de tenerse en cuenta por las autoridades pertinentes, puede contribuir a elevar la preparación de profesores para enfrentar la disminución del sedentarismo y consecuentemente de la obesidad en la que se encuentran |

La actividad física es uno de los factores más indispensables dentro de la salud de los seres humanos, debido a que contribuye a mantener la vida saludable y prevenir futuras enfermedades no transmisibles ocasionadas por el sedentarismo. Desde los años 80 las investigaciones demuestran que existe una relación entre el trabajo docente y una serie de trastornos de salud entre

los que destacan las enfermedades psíquicas y nerviosas, las enfermedades de la voz y las enfermedades óseo-musculares. Estas consideraciones son compartidas por (Pabón, 2021) quien ha señalado que “la falta de ejercicio en los docentes puede ser un factor desencadenante en la aparición de enfermedades, además de perjudicar la calidad de vida”; además, la elevada prevalencia de factores de riesgo cardiovascular, en cifras se encuentran relacionadas con hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso, sedentarismo (Rodríguez, González, Y., Fernández, & Rodríguez, 2020).

Además de lo anterior, en una investigación realizada por (Vigoya, 2016) se encontró que (Branco, 2016) (Hernández Sampieri & e., 2010) (Hernández R. F., 2014)(Hurtado de Barrera, 2000)(Hurtado, 2005)(Pabón, 2021)(Rivero, 2017) (Rodríguez C. &, 2019)(Rodríguez C. G., 2020)(Sabino, 2007)(Sierra Bravo, 2007)(Vigoya, 2016) en general evidencian que el 44% de los docentes y estudiantes consideran que practican actividad física de forma regular, el 28% creen que practican, ya que los parámetros están entre 10 y 20 minutos, una o dos veces en la semana, sin embargo, estos tiempos no son considerados por los expertos como práctica regular para fortalecer la salud y calidad de vida, y por último, el 28% de la población se considera sedentaria. Al indagar los aspectos considerados por (Rodríguez, c., & González, 2019) como consecuencia del sedentarismo y su impacto en la actividad laboral docente se encontró que, los resultados fueron los siguientes: el ausentismo laboral está asociado con el sedentarismo, RR 2,17 y las enfermedades respiratorias, las osteomusculares y los traumatismos son las principales causas de incapacidad laboral. El ausentismo es mayor en mujeres que en hombres RR 1,65 (IC95 % 1,53-1,77). Estos resultados se corresponden con lo encontrados por (Lee & et al, 2012) quienes estimaron que el sedentarismo es responsable de promedio de un 6% de enfermedad coronaria, de un 7% de diabetes tipo 2, de un 10% de cáncer de mama, de un 10% de cáncer de colon y, en una escala más general, de un 9% de la mortalidad prematura.

Conclusiones

Una vez determinadas las consecuencias que para la salud implica un estilo de vida sedentario para cualquier persona y de manera particular para los profesionales de la docencia, pues la naturaleza de su labor requiere permanecer varias horas trabajando frente a un escritorio, es beneficioso recomendar actividades físicas habituales como una forma de prevención de enfermedades

asociadas a la inactividad física como el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, la diabetes, entre otras.

Es así que, trabajar con la idea de la promoción de actividades físicas en los entornos educativos es de un inestimable valor, pues genera el hábito en el cuidado de la salud por parte de la planta docente y es la respuesta idónea para convertirse en un adulto saludable y disfrutar en consecuencia del conjunto de beneficios que en todos los niveles de la vida conlleva el hecho de realizar actividad física diaria.

Referencias

1. Branco, A. (2016). El sedentarismo es.... *Saúde Soc. São Paulo*, v.25, n.3. DOI 10.1590/S0104-12902016144961. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/mzhmbVGFt3y5HZgwMFXWt4F/?lang=es&format=pdf>, pp.716-720.
2. Cazau, P. (2011). Evolución de las relaciones entre la epistemología y la metodología de la investigación. *Paradigmas*; 3(1). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3798214.pdf>, pp.109-126.
3. Hernández Sampieri, &. e. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mac-Graw-Hill-5ta edición.
4. Hernández, R. F. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.C: McGraw-Hill Sexta edición.
5. Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística*. Caracas, Venezuela: Fundación Sypal, pp.666.
6. Hurtado, I. &. (2005). *Paradigmas y Métodos de Investigación en tiempos de cambio*. Caracas, Venezuela: Episteme Consultores y Asociados. 5ta edición ISBN 980-328-413-4.
7. Lee, I., & et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, [s.l.], v. 380, n. 9838, pp. 219-229.
8. Medina, S., Flores, R., Villalba, G., & Barrera, J. (2021). Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19. *Revista Conciencia Digital*. Vol. 4, N°1.2. ISSN: 2600-5859. DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i1.2.1612>, pp.457-469.

9. NAOS. (2019). *Ministerio de Sanidad, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición*. España: Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad (NAOS).
10. OMS. (2015). Obesidad y Sobrepeso: Una Epidemia Mundial. *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Vol. 83 , pp.1-2.
11. OMS. (2017). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. *Organización Mundial de la Salud (OMS)* http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/, 29-04-2017.
12. OMS. (2018). Actividad física. ¿Qué es la actividad física? . *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
13. Pabón, C. (2021). *Estudio de la actividad física en la salud del personal docente jornada vespertina de la Unidad Educativa Victor Manuel Guzmán*. MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA.
14. Pérez, A., M. J., & P., d. P. (2007). Obesity and cardiovascular disease. *Public Health Nutr.* Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1017/S1368980007000651.7>
15. Puska, P., Nishida, C., & Portero, D. (2008). Global Estrategia de dieta, física Actividad y salud. Obesidad y sobrepeso. *Sanidad Mundial Organiza Información*. http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/es/gsfes_obesity.pdf.
16. Rivero, J. (2017). *Efectos de los niveles de sedentarismo en la calidad de vida de los docentes de la unidad educativa Prócer José de Antepara*. Vincennes, Los Ríos: Cinencias Jurídicas, Sociales y de la carrera de Educación de Cultura Física.
17. Rodríguez, C. &. (2019). *Herramientas clínicas y educativas para enfrentar enfermedades no transmisibles en escolares de Santa Clara*. Cayo Santa María: II Convención Científica Internacional UCLV.
18. Rodríguez, C., González, E., Y., G., Fernández, E., & Rodríguez, A. (2020). *Preparación al docente para prevenir indicadores de riesgo cardiovascular en escolares*. EDUMECENTRO.
19. Romero, T. (2009). Hacia una definición de sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*; 28. https://www.researchgate.net/publication/251074111_Hacia_una_definicion_de_Sedentarismo, pp.409-413.
20. Sabino, C. (2007). *El Proceso de Investigación*. Caracas, Venezuela.: Editorial Panapo.

21. Senplades. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo/Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*. Ecuador. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de <http://www.cpccs.gob.ec/wp-content/uploads/2015/12/PNBV-2013-2017.pdf>
22. Sierra Bravo, R. (2007). *Técnicas de investigación social: Teoría y ejercicios*. Madrid, España.: International Thomson Editores y Praninfo,S.A. 14 ava edición.
23. Sigle, M. (2019). Sedentarismo: Un enemigo silencioso. *Congreso Argentino Número 39 de Pediatría*. https://www.sap.org.ar/docs/congresos_2019/39%20Conarpe/Jueves/sigle_sedentarismo.pdf, pp.35.
24. Vigoya, D. (2016). UNA APROXIMACIÓN PSICOLÓGICA A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES Y DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD INCCA DE COLOMBIA. *Vanguardia Psicológica*, 60-79.