

ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN PROFESORES LATINOAMERICANOS

EXPLORATORY STUDY ON PHYSICAL ACTIVITY IN LATIN AMERICAN TEACHERS

Rodríguez Guzmán Lucía

Doctora en Educación. Profesora del Departamento de Ciencias Aplicadas al Trabajo. Universidad de Guanajuato, México.

luciarg@prodigy.net.mx lrodriguez@ugto.mx

Díaz Cisneros Francisco José

Doctor en Fisiología del Ejercicio. Profesor del Departamento de Ciencias Aplicadas al Trabajo. Universidad de Guanajuato, México.

fisiol@prodigy.net.mx

Rodríguez Guzmán Elizabeth

Estudiante de la Especialidad en Medicina Familiar, IMSS León y Universidad de Guanajuato, México.

elirodg@hotmail.com

Resumen

Con el propósito de detectar el nivel de actividad física en profesores, se aplicaron encuestas en escuelas mexicanas y de cinco regiones latinoamericanas, como parte del estudio internacional sobre condiciones de trabajo y salud docente. Los resultados muestran que más de la mitad de los profesores no realizan actividad física tres o más veces a la semana en promedio. La prevalencia de sedentarismo es similar en los docentes de diferentes países: 64% en México, 60% en Argentina; 56% en Perú; 51% en Ecuador; 72% en Chile y 73% en Uruguay. Los profesores dedican el tiempo libre a la planificación de clases y tareas administrativas, lo que deja poco tiempo de descanso y provoca elevados niveles de estrés. Además, una proporción considerable de los docentes presentan sobrepeso y padecimientos cardiovasculares. Por consiguiente, se sugiere poner en marcha

programas de actividad física para mejorar el trabajo, la calidad de vida y la salud física y mental del profesorado.

Palabras clave: Actividad física, profesores, condiciones de trabajo, educación básica

Abstract

With the goal of assessing the level of physical activity teachers, surveys were conducted in Mexican schools and five Latin American regions, as part of the international study on working conditions and health of teachers. The results show that more than half of the teachers do not exercise three or more times a week on average. The prevalence of physical inactivity is similar for teachers from different countries: 64% in Mexico, 60% in Argentina, 56% in Peru, 51% in Ecuador, 72% in Chile and 73% in Uruguay. Teachers spend free time to lesson planning and administrative tasks, leaving little time for rest and causes high levels of stress. In addition, a significant proportion of teachers have overweight and cardiovascular disease. Therefore, it is suggested to start physical activity programs to improve the work, the quality of life and physical and mental health of teachers.

Key words: Physical activity, teachers, working conditions, basic education

Introducción

La Organización Mundial de la Salud ha declarado que los estilos de vida sedentaria son una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en el mundo. Los objetivos del Programa “Salud para Todos” y la “Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” proponen reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad, además de aumentar la proporción de personas que realizan actividad física moderada en forma regular. Lo anterior ante la proliferación de las enfermedades crónicas, donde la falta de actividad física es un factor de riesgo independiente que provoca millones de muertes en el mundo.

De igual forma, el Proyecto “Promoviendo la Salud en las Américas” ha difundido la Red CARMEN: *Conjunto de Acciones para la Reducción Multifactorial de las Enfermedades No transmisibles*, iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud que se basa en intervenciones comunitarias, investigaciones operativas y aumento de las acciones de prevención. Una de las estrategias preventivas enfatiza la influencia de la educación para reducir los factores de riesgo en la toda la población, de ahí la relevancia de considerar a los educadores y todos los agentes educativos que puedan funcionar como aliados en esta magna tarea.

Múltiples hallazgos científicos documentan los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de las personas.

La investigación apunta principalmente a niños y jóvenes, pero en el marco escolar poco se ha indagado lo referente a los docentes. (Reid, 1976; Vaz y Bharathi, 2004; Ritvanen, et al., 2007).

Por otra parte, la UNESCO (2015) indica la pertinencia y preponderancia de programas impulsores de acciones para generalizar la educación física de calidad en todas las escuelas y comunidades, por lo mismo, expone una guía con orientaciones dirigidas a los diseñadores de políticas, líderes y autoridades educativas de todos los países.

En este apartado del estudio exploratorio se cumplieron dos propósitos:

1. Detectar el nivel de actividad física en el profesorado de educación básica de Guanajuato, México; y
2. Comparar los hallazgos referentes a la práctica regular de actividad física en docentes mexicanos y de otros países de la región latinoamericana.

Metodología

Se aplicó una encuesta a 1126 profesores de educación básica (preescolar, primaria y secundaria), que laboran en escuelas de 46 municipios que conforman el estado de Guanajuato, México.

El mismo instrumento se implementó también en otras cinco regiones latinoamericanas como parte de un estudio exploratorio internacional sobre condiciones de trabajo y salud docente. Dicho estudio se realizó por investigadores en representación de cada uno de los países participantes bajo la coordinación general de la OREALC-UNESCO. El tamaño de las muestras de docentes de los demás países varía entre 150 y 250 participantes.

Mediante la encuesta se recuperó información acerca de 161 variables, una de las cuales indaga si los docentes practican regularmente algún deporte o hacen ejercicio tres o más veces a la semana en promedio.

Resultados y discusión

La revisión de la literatura permitió identificar mayor cantidad de estudios referentes a las implicaciones de la actividad física en grupos de niños y adolescentes escolares, pero realmente poco se ha indagado en torno a los profesores.

Los resultados indican que más de la mitad de los profesores no realizan actividad física tres o más veces a la semana en promedio. Los datos obtenidos en docentes mexicanos resultaron similares a los encontrados en otras regiones latinoamericanas, donde la prevalencia de sedentarismo se resume en la Tabla I.

Tabla I. Profesores que no realizan actividad física regular

País	Porcentaje
Argentina	60%
Ecuador	51%
Chile	72%
México	64%
Perú	56%
Uruguay	73%

Tal situación denota que la mayoría del profesorado no aplica la práctica del ejercicio como pauta protectora de la salud física y mental. En este sector de la población gran parte del tiempo fuera de la escuela se destina a la planeación de clases, revisión de trabajos de los alumnos, tareas administrativas y labores domésticas, lo que deja poco tiempo de descanso y genera elevados niveles de estrés (Cuenca; Fabara; Kohen; Parra; Tomasina; Rodríguez, et al., 2005).

Además, los padecimientos cardiovasculares: sobrepeso, hipertensión y várices, entre otros, van en aumento entre los docentes. A ello se agrega el sedentarismo como un factor de riesgo adicional.

De manera conjunta esto pudiera derivarse en incapacidad a corto o mediano plazo, pues la proliferación de las enfermedades crónico-degenerativas es una problemática común que comparten los profesores de diferentes regiones geográficas.

En México los problemas de obesidad, sobrepeso, hipertensión, y demás factores de riesgo cardiovascular asociados al síndrome metabólico, constituyen un verdadero reto para

garantizar la calidad de vida salud de la población adulta. Algunos datos derivados de investigaciones previas dieron a conocer que un 80% de los profesores de educación básica presentan sobrepeso u obesidad (Rodríguez, et al., 2006).

Desde hace varios años la transición epidemiológica ubicó a las enfermedades cardiovasculares como principal causa de muerte (Fernández, 1995), y más recientemente se reportó que el 81 % de las personas mayores de 30 años declararon que no realizan ejercicio físico (Velásquez, et al., 2005).

El escaso nivel de actividad física es un factor de riesgo identificado incluso en la población de jóvenes y adolescentes, por eso se considera importante intervenir en los espacios escolares, donde profesores y estudiantes promuevan el ejercicio físico con propósitos de salud.

De acuerdo con Lamarre y Pratt (2006), la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (IUHPE), plantea que la actividad física es una cuestión de salud pública. En realidad, tal declaración es aceptada en la actualidad en todo el mundo, si bien las tendencias de actividad física e inactividad varían dentro de los contextos de las sociedades contemporáneas.

A nivel mundial, incluso la recomendación de realizar ejercicio físico durante 30 minutos a intensidad moderada por lo menos tres veces a la semana, en los últimos años ha sido replanteada y ahora se indica para los adultos al menos 30 minutos de actividad física moderada preferentemente todos los días.

En ese sentido, la noción socio-eco-sistémica pudiera ser idónea para abordar más ampliamente las vertientes cualitativas que impiden a los docentes adoptar estilos de vida activa. Además, si la escuela y su entorno son sistemas que están interconectados,

difícilmente los centros escolares podrán proyectar acciones promotoras de la salud hacia la comunidad más amplia, en tanto los profesores no asuman una conciencia favorable a dichas acciones.

Conclusiones

Los resultados muestran la gravedad de las tendencias en cuanto a los estilos de vida del profesorado y los factores de riesgo para la salud asociados al bajo nivel de actividad física. La prevalencia de sedentarismo es similar en los docentes de diferentes países: 64% en México, 60% en Argentina; 56% en Perú; 51% en Ecuador; 72% en Chile y 73% en Uruguay. Los profesores dedican el tiempo libre a labores propias de las escuelas, lo que implica poco tiempo de descanso y provoca elevados niveles de estrés. Además, una proporción considerable de los docentes presentan sobrepeso y padecimientos cardiovasculares.

Al parecer, los docentes latinoamericanos comparten similares niveles de sedentarismo, en todos los casos superior al 50%. Tal situación induce a investigar con mayor profundidad las condiciones de vida y trabajo en las escuelas, así como las actitudes y motivaciones relativas a la práctica de la actividad física en el imaginario de los profesores.

Por lo anterior, se recomienda diseñar, monitorear y aplicar programas de intervención que promuevan la práctica regular de actividad física para mejorar la calidad de vida y trabajo del profesorado.

Referencias bibliográficas

Blair S. N. (2008). Trends in Physical Activity and Inactivity within the Context of Contemporary Society: Estimating the Public Health Burden. *Medicine and Sciences in Sport and Exercise*, 40 (5): 62.

- Cuenca R., O'Hara J., Velarde S., Ríos A. (2005). *Estudio de caso en Perú*. En: Robalino M., Körner A. (Coords), Condiciones de trabajo y salud docente. OREALC-UNESCO, Santiago de Chile, pp. 171-194.
- Fabara E., Bolaños T., Torres J. (2005). *Estudio de caso en Ecuador*. En: Robalino M., Körner A. (Coords), Condiciones de trabajo y salud docente. OREALC-UNESCO, Santiago de Chile, pp. 101-135.
- Fernández G. (1995). *La transición epidemiológica*. Boletín Epidemiología, Secretaría de Salud, México, 13 (15).
- Kohen J., Grette S., Gutiérrez E., et al. (2005). *Estudio de caso en Argentina*. En: Robalino M., Körner A. (Coords), Condiciones de trabajo y salud docente. OREALC-UNESCO, Santiago de Chile, pp. 41-71.
- Lamarre M.C. y Pratt M. (2006). Actividad física y promoción de la salud. *Revista Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud*, 13 (2): 152-153.
- OMS (2012). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad física y Salud*. Recuperado el 08/27/2012 de la consulta en la dirección electrónica: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>
- Parra M., Carrasco C., Vega P., Julio G. (2005). *Estudio de caso en Chile*. En: Robalino M., Körner A. (Coords), Condiciones de trabajo y salud docente. OREALC-UNESCO, Santiago de Chile, pp.73-100.
- Reid R.M. (1976). Attitude and personality differences in physically active and inactive university teachers. *Perceptual and Motor Skills*, 42(43): 523-526.
- Ritvanen T., Louhevaara V., Helin P., Halonen T., Hänninen O. (2007). Effect of aerobic fitness on the physiological stress responses at work. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 20 (1): 1-8.
- Rodríguez L., Díaz F.J., Kepowicz B., Hirsch A. (2005). *Estudio de caso en México*. En: Robalino M., Körner A. (Coords), Condiciones de trabajo y salud docente. OREALC-UNESCO, Santiago de Chile, pp. 137-170.
- Rodríguez L., Díaz F.J., Rodríguez E. (2006). Sobrepeso y obesidad en profesores. *Anales de la Facultad de Medicina*, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, 67 (3): 224-229.

Tomasina F., Bozzo E., Chaves E., Origüela S. (2005). *Estudio de caso en Uruguay*. En: Robalino M., Körner A. (Coords), *Condiciones de trabajo y salud docente*. OREALC-UNESCO, Santiago de Chile, pp. 195-209.

UNESCO (2015). *Quality Physical Education (QPE)*. Guidelines for Policy-Markers. París.

Vaz M. y Bharathi A.V. (2004). How sedentary are people in “sedentary” occupations? The physical activity of teachers in urban South India. *Occupational Medicine*, 54 (6): 369-372.

Velázquez O., Lara A., Martínez M., Samaniego V., Vela A. (2005). Epidemiología de las dislipidemias y su asociación con las enfermedades crónico-degenerativas. En: Pavía A., Velázquez O. (Coords), *1er Consenso mexicano para el diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias*. Secretaría de Salud, México.

World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva: WHO; 2000.

Referencia

Rodríguez Guzmán Lucía, Díaz Cisneros Francisco José, Rodríguez Guzmán Elizabeth. Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos. . Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, Vol. 7 No. 15 (Febrero - Julio) 2015

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 15/03/2015 Fecha de aceptación: 30/03/2015