

Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima

Physical activity level among state high schools teachers in a district of Lima

Leticia Delgado ^{1,a}

¹ Universidad de Ciencias y Humanidades

^a Bachiller en Enfermería

Información del artículo

Citar como: Delgado L. Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. Health Care & Global Health. 2018;2(1):13-16. DOI: 10.22258/hgh.2018.21.43

Autor correspondiente

Leticia Delgado
Dirección: Av. Manco Cápac 115,
Tahuantinsuyo. Independencia, Lima.
Teléfono: 966 076 674
Email: leticiadelgado058@gmail.com

Historial del artículo

Recibido: 26/06/2017
Aprobado: 02/12/2018

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de interés

Declara no tener conflicto de interés

Resumen

Objetivo: Identificar el nivel de actividad física en docentes de colegios estatales del distrito de Independencia. **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo transversal. La población estuvo constituido por docentes de tres colegios estatales ubicados en el distrito de Independencia, en Lima Norte. Participaron 103 docentes, de los cuales tres fueron excluidos por no cumplir con los criterios del estudio. El instrumento empleado fue la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). **Resultados:** La edad media de los docentes participantes fue 46,94 años (DE: 10,23; Min: 21; Max: 74). El 55% estuvo constituido por varones y la fracción restante por mujeres. El nivel de actividad física en el 58% fue moderada, 37% alta y 5% baja. **Conclusiones:** Una alta proporción de los docentes de colegios estatales resultaron físicamente activos. Por lo que debe mantenerse y/o incrementar la práctica de la actividad física como parte de los estilos de vida saludables.

Palabras clave: Actividad física, docentes, Perú (Fuente: DeCS BIREME).

Abstract

Objective: Identify the level of physical activity among state high school teachers of Independence district. **Materials and methods:** Cross-sectional study. The population consisted of teachers from three state high school located in the district of Independencia, North of Lima. 103 teachers participated, of which three were excluded because they did not meet the criteria of the study. The instrument used was the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). **Results:** The mean age of the teachers was 46.94 years (SD: 10.23, Min: 21, Max: 74). 55% were men and the remaining fraction were women. The level of physical activity in 58% was moderate, 37% high and 5% low. **Conclusions:** A high proportion of state high school teachers were physically active. Therefore, the practice of physical activity should be maintained and / or increased as part of healthy lifestyles.

Keywords: Physical activity, School Teachers, Peru (Source: MeSH, NLM).



Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 23% de la población de 18 o más años no se mantiene suficientemente activo; la inactividad física es uno de los factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial⁽¹⁾.

La existencia de las enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las cardiovasculares especialmente la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares es consecuencia de la inactividad física, uno de los comportamientos no saludables⁽²⁾. La AF también desempeña un papel importante en la prevención de la obesidad⁽³⁾.

Las personas con insuficiente actividad física (AF) presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas⁽¹⁾. La AF practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión⁽⁴⁾.

En los países latinoamericanos más de la mitad de los profesores no realizan AF y el tiempo libre de los profesores está destinado a la planificación de clases y tareas administrativas, por consiguiente menor tiempo a la AF, lo que se expresa en sobrepeso y padecimientos cardiovasculares, comprometiéndolo su calidad de vida⁽⁵⁾.

En el Perú, el Ministerio de Educación ha establecido el Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar⁽⁶⁾, incrementando el número de horas semanales de educación física y con mayor número de profesores de educación física, el cual puede contribuir con la práctica de la AF en los docentes. Conocer el nivel de AF en los docentes que laboran en los colegios estatales puede tener una influencia positiva en el comportamiento saludable de la comunidad estudiantil, por ello el objetivo del presente estudio fue determinar el nivel de AF en los docentes de colegios estatales del distrito de Independencia, ubicado al Norte de Lima Metropolitana.

Materiales y métodos

Diseño

Estudio descriptivo transversal.

Población de estudio y muestra

La población estuvo constituida por docentes de tres instituciones educativas (IE) de educación secundaria ubicadas en el distrito de Independencia. De un total de 49 IE, se eligieron aleatoriamente tres instituciones (IE Libertador San Martín, IE República de Colombia y IE Inca Garcilaso

de la Vega) donde laboraban 124 docentes. Se consideró una muestra censal, considerando los siguientes criterios de inclusión: Docentes de ambos sexos que al momento de la aplicación de la encuesta se encontraban laborando en las IE elegidas, fueron excluidos los docentes con discapacidad física y los que no cumplieron con el llenado completo de los datos.

Variable de estudio

Actividad física: Considerado como el movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía⁽⁷⁾. El nivel de actividad física se determinó basándose en la actividad física realizada en las tareas cotidianas durante los últimos 7 días. Como instrumento de medición se utilizó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física, conocido como IPAQ, por sus siglas en inglés⁽⁸⁾.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta auto administrada y asistido. El instrumento usado fue un cuestionario compuesto por datos sociodemográficos y preguntas correspondientes al IPAQ. La aplicación del instrumento se realizó en las instalaciones de las IE, durante el horario de receso. La aplicación de cada encuesta tomó entre 15 a 20 minutos y estuvo a cargo de un personal capacitado. El encuestador acudió hasta un máximo de 10 visitas a cada IE, ya sea para completar los datos faltantes o con la finalidad de captar la mayor cantidad de participantes. La recolección de datos se realizó durante los meses de mayo y junio del 2017.

Análisis estadístico

Los datos obtenidos fueron ingresados a una matriz, luego depurados según los criterios del estudio. Se realizó el análisis descriptivo y la representación en una tabla y gráfico. Para el análisis bivariado se utilizó el estadístico Chi cuadrado, considerando los valores de $p < 0,05$ como significativo. El procesamiento de los datos se realizó con el programa IBM SPSS Statistics versión 23.

Aspectos éticos

El estudio se realizó considerando los principios bioéticos fundamentales como la beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía. También se contó con la autorización de los directores de las IE y con el consentimiento informado de los docentes participantes.

Resultados

De 103 docentes participantes, dos fueron excluidos por discapacidad y uno por presentar datos incongruentes. El análisis se realizó con 100 profesores con una edad media de 46,94 años (DE: 10,23; Min: 21; Max: 74). El 55% de los participantes fueron varones y la fracción restante mujeres,

en su mayor parte tenía estado civil casado o conviviente. Hubo predominio de docentes nombrados, con tiempo de servicio que superaba los 10 años y con turnos de trabajo tanto mañana como tarde (Tabla 1). Respecto a la actividad física, hubo predominio del nivel moderado, seguido por el nivel alto, solo el 5% resultó con bajo nivel de actividad física (gráficos 2). No se encontró diferencia significativa del nivel de AF según el sexo ($p > 0,05$).

Discusión

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de actividad física en docentes de colegios estatales del distrito de

Tabla 1. Aspectos sociodemográficos de los docentes de colegios estatales del distrito de Independencia, Lima, 2017.

Datos generales	n	%
Total	100	100
Sexo		
Masculino	55	55
Femenino	45	45
Estado civil		
Soltero	10	10
Conviviente	23	23
Casado	57	57
Separado	10	10
Condición laboral		
Nombrado	58	58
Contratado	35	35
Tercero	3	3
Auxiliar	4	4
Tiempo de servicio (años)		
< 1 a	6	6
1-3 a	19	19
4-6 a	9	9
7-9 a	5	5
≥ 10 a	61	61
Turno		
Mañana	50	50
Tarde	47	47
Mañana y tarde	3	3
Trabaja en otra Institución		
No	72	72
Si	26	26
Eventual	2	2
Tenencia de hijos		
Si	82	81,6
No	18	18,4
Antecedente de enfermedad		
Si	11	11
No	89	89

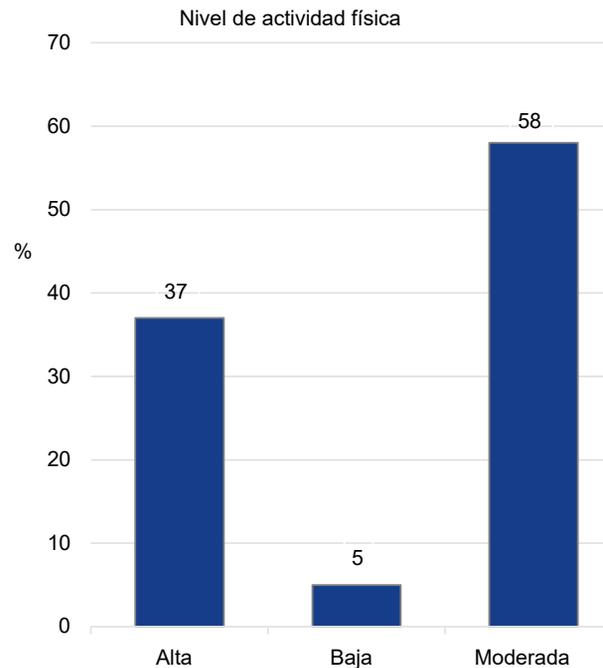


Figura 1. Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales del distrito de Independencia, Lima, 2017

Independencia. En los docentes de los colegios estatales seleccionados, los docentes resultaron con nivel de actividad física moderada, seguido por el nivel alto, lo cual indica que son activos. Estos hallazgos son contradictorios a lo mencionado en los estudios, que se menciona en el ámbito de los países latinoamericanos, el tiempo libre de los profesores está destinado a la planificación de clases y tareas administrativas, por consiguiente menor tiempo a la AF(5). En Brasil, en los profesores de las escuelas públicas de São Paulo, la prevalencia de niveles bajos, moderados y altos de actividad física fue de 46,3%, 42,7% y 11%, respectivamente⁽⁹⁾.

Es probable que parte de los resultados favorables obtenidos resulten de la actividad física realizada dentro de las instalaciones de las Instituciones Educativas y no de la AF realizada en el tiempo libre. El Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar establecido por el Ministerio de Educación del Perú⁽⁶⁾, pudo haber contribuido con el aumento de la actividad física. El desarrollo de la AF también puede tener otra motivación, los motivos preferidos por los profesores hombres son la condición física y el desafío, mientras que para la maestra es la apariencia y la salud⁽¹⁰⁾.

Los hallazgos en el presente estudio pueden favorecer a mantener activos en el futuro tanto en los profesores como en los estudiantes. Un estudio realizado en Latinoamérica demuestra que los profesores que más actividad física realizan presentan una mayor intención a realizar actividad física en el futuro⁽¹¹⁾.

El incremento de los niveles de AF es importante para la prevención primaria de algunas enfermedades crónicas

(cardiopatía coronaria, diabetes tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon) y para mejorar la calidad de vida⁽¹²⁾.

Los hábitos de actividad física forma parte de los estilos de vida saludables de los docentes que ayudan a controlar el sedentarismo y por tanto prevenir las principales enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes mellitus, hipertensión y el estrés.

Como limitación puede considerarse las correspondientes al diseño del estudio, también pudo haber una sobrevaloración de la actividad física en los profesores que no son de

educación física. Un grupo de los profesores ha aceptado su participación en el estudio con la condición de entregar la encuesta en un día posterior a la aplicación planificada, situación que pudo influir en la apreciación de la actividad física realizada o por influencia de otros docentes.

Conclusiones

Una alta proporción de los docentes de colegios estatales resultaron físicamente activos. Por lo que debe mantenerse y/o incrementar la práctica de la actividad física como parte de los estilos de vida saludables.

Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física [Internet]. p. 1–5. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Pérez BM. Salud : entre la actividad física y el sedentarismo Health : between physical activity and sedentariness. 2014;27(1):119–28.
3. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia [Internet]. Washington, D.C. USA; 2014. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Obesity-Plan-Of-Action-Child-Spa-2015.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. Vol. 53. 2010. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
5. Rodríguez L, Díaz F, Rodríguez E. Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos. Rev Edu-fisica.com. 2015;7(15):14–22.
6. Ministerio de Educación. Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar [Internet]. Available from: <http://gobiernoydesarrollohumano.org/docs/57b8297c636125a488c708b66b3c2b4d.pdf>
7. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. p. 1–2. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
8. International Physical Activity Questionnaire. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) [Internet]. 2005. Available from: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>
9. Brito WF, dos Santos CL, Marcolongo A do A, Campos MD, Bocalini DS, Antonio EL, et al. Physical activity levels in public school teachers. Rev Saude Publica. 2012;46(1):104–9.
10. Kamal AA, Radzani M, Jannah A. Motives and Level of Physical Activity among School Teachers. J Phys Fitness, Med Treat Sport [Internet]. 2018;4(3):4–7. Available from: <https://juniperpublishers.com/jpfmts/pdf/JPFMTS.MS.ID.555640.pdf>
11. Blázquez Manzano A, Ana León-Mejía A, Feu Molina S. Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. Cuad Psicol del Deport [Internet]. 2015;15(2):163–9. Available from: <http://ezproxy.library.ubc.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=109287014&site=ehost-live&scope=site>
12. Crespo-Salgado JJ, Delgado-Martín JL, Blanco-Iglesias O, Aldecoa-Landesa S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Aten Primaria [Internet]. 2015;47(3):175–83. Available from: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84923621540&doi=10.1016%2Fj.aprim.2014.09.004&partnerID=40&md5=86c207af3b1ceb1d537ae7d4c7d45646>