

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI

POSGRADO



MAESTRÍA EN EDUCACION BÁSICA

**Influencia del sedentarismo en la salud de docentes y administrativos de la Unidad
Educativa “Bolívar”**

Trabajo de titulación previa la obtención del
Título de Magister en Educación Básica

Autor: Lcdo. Paucar Pantoja José Fernando


Tutora: Ph.D Córdor Quimbita Beatriz

Tulcán, 2024

CERTIFICADO DEL TUTOR

Certifico que el maestrante Paucar Pantoja José Fernando con el número de cédula 0400946109 ha elaborado el trabajo de titulación: “Influencia del sedentarismo en el rendimiento laboral de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el Reglamento de la Unidad de Titulación de Postgrado con RESOLUCIÓN N° 150-CSUP- 2020, por lo tanto, autorizo su presentación para la sustentación respectiva.



f.....

Ph. D. Córdor Quimbita Beatriz Hortencia

DOCENTE TUTORA

Tulcán, octubre de 2024

AUTORÍA DE TRABAJO

El presente trabajo de titulación constituye un requisito previo para la obtención del título de Magister en Educación Básica

Yo, Paucar Pantoja José Fernando con cédula de identidad número 0400946109 declaro: que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.



Paucar Pantoja José Fernando

AUTOR

Tulcán, octubre de 2024

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Paucar Pantoja José Fernando declaro ser autor/a de los criterios emitidos en el trabajo de titulación: “Influencia del sedentarismo en el personal docente y administrativo de la Unidad Educativa “Bolívar” y eximo expresamente a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.



Paucar Pantoja José Fernando
AUTOR

Tulcán, octubre de 2024

AGRADECIMIENTO

Presento el agradecimiento sincero a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, por abrirme sus puertas de este gran templo del conocimiento, que permitió la formación y preparación de mi vida profesional, que me conducirá hacia nuevos horizontes de progreso y oportunidades.

A todos los distinguidos catedráticos, que formaron parte del cuerpo docente, quienes impartieron sus sabios conocimientos en favor la maestría de Educación Básica.

A mi tutora la MSc. Beatríz Córdor, por su apoyo incondicional, permanente y paciente en atención a mis requerimientos. Mi agradecimiento sincero por el apoyo recibido en el momento que más necesité, mil gracias.

Paucar Pantoja José Fernando

DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado a Dios mi creador, redentor y salvador de mi vida, el ser supremo, de quien he recibido todas las bondades y la protección de cada día.

A mi esposa Laura, compañera de vida que me brinda todo el apoyo y me motiva para seguir adelante.

A mis hijos, Jéssika, Brandon y Robinson, quienes día a día también comparten mis esfuerzos para avanzar un escalón más con dirección ascendente al éxito profesional.

Paucar Pantoja José Fernando

ÍNDICE

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI	i
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I	17
PROBLEMA.....	17
1.1. Planteamiento del problema.....	17
1.2. Preguntas de investigación.....	19
1.3. Objetivos de investigación.....	19
1.3.1. Objetivo General.....	19
1.3.2. Objetivos Específicos.....	19
1.4. Justificación	20
CAPÍTULO II.....	22
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	22
2.1. Antecedentes de investigación.....	22
2.2. Marco teórico.....	26
2.2.1. Sedentarismo Contexto Histórico	26
2.2.3. Conductas Sedentarias	30
2.2.4. Enfermedades que se generan a causa del sedentarismo	33
2.2.5. Obesidad	34
2.2.6. Síndrome Metabólico.....	35
2.2.7. Diabetes Mellitus 2	36
2.2.8. Hipertensión Arterial	36
2.2.9. Enfermedad Cardiovascular.....	36
2.2.10. Ansiedad	37

2.2.11. Depresión	37
2.2.14. El Síndrome de Burnout.....	40
2.2.15. La motivación	43
2.3. Marco legal	43
2.3.1. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR 2008	43
2.3.2. LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL.....	44
CAPÍTULO III.....	45
METODOLOGÍA.....	45
3.1. Descripción del área de estudio/grupo de estudio.....	45
3.2. Enfoque y tipo de investigación.....	46
3.2.1. Enfoque	46
3.2.2. Tipo de Investigación.....	46
3.3. Definición y operacionalización de variables	47
3.4. Procedimientos.....	52
3.5. Consideraciones bioéticas	54
CAPÍTULO IV	55
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	55
4.1. Resultados y Discusión	55
CAPÍTULO V	64
PROPUESTA.....	64
Promoviendo la actividad física, la salud y el rendimiento laboral	64
5.1. Presentación	64
5.2. Introducción	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
Conclusiones	78
Recomendaciones	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80

ANEXOS90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Foto del Unidad Educativa Bolívar tomada de Google Maps.....	45
---	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ejemplo de cuantificación de las actividades mediante METs.....	30
Tabla 2. Operacionalización de variable independiente	47
Tabla 3. Operacionalización de variable dependiente	49
Tabla 4. Actividad física de los docentes y administrativos de la UE Bolívar	55
Tabla 5. Docentes que permanecieron sentados el mayor tiempo durante la semana en un día hábil.....	56
Tabla 6. Porcentaje de la conducta que se adapta a las actividades que realiza el docente	56
Tabla 7. Número de enfermedades contraídas en los docentes por falta de actividad física. .	58
Tabla 8. Enfermedad contraída por los docentes en mayor porcentaje	58
Tabla 9. Porcentaje del nivel de síndrome de burnout en su primea dimensión cansancio emocional.....	61
Tabla 10. Porcentaje del nivel de síndrome de burnout en su segunda dimensión despersonalización.	61
Tabla 11. Porcentaje del nivel de síndrome de burnout en su tercera dimensión realización personal.....	62
Tabla 12. Porcentaje del nivel de motivación física y mental en su actividad laboral	63
Tabla 13. Actividad N° 1.....	70
Tabla 14. Actividad N°.2.....	71
Tabla 15. Actividad N°.3.....	72
Tabla 16. Actividad N°.4.....	72
Tabla 17. Actividad N°.5.....	73
Tabla 18. Actividad N°.6.....	74
Tabla 19. Actividad N°.7.....	74
Tabla 20. Actividad No.8.....	75
Tabla 21. Actividad N°.9.....	76
Tabla 22. Actividad N°.10.....	77

RESUMEN

El sedentarismo y la inactividad física forman parte de la cuarta causa de muertes a nivel mundial. En los docentes las altas exigencias laborales impiden dedicar un tiempo a la actividad física que les permitan salir de la monotonía diaria educativa. La investigación tuvo como objetivo proponer un programa de actividad física durante la jornada de trabajo en docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”. El enfoque fue cuantitativo, de tipo descriptivo y de campo. Se aplicó dos encuestas a 91 docentes y administrativos de la Institución Educativa, el primero de carácter Internacional para medir el tiempo e intensidad de la Actividad Física IPAQ y el Maslach Burnout Inventory MBI, que permite medir el grado del síndrome de Burnout. Los resultados evidencian que el 22% de encuestados presentan un nivel bajo y el 38% nivel medio, respecto a la actividad física que realizan. El 29% permanecen sentados por más de 6 horas, evidenciando que existe un nivel bajo de sedentarismo. El 29.7% presentan obesidad y el 18.7% ansiedad. Con respecto al Burnout, el 10% de docentes sufren cansancio emocional, 11% padece despersonalización y el 71% presenta un alto nivel de realización personal, prevaleciendo una baja influencia del síndrome de Burnout. Con los resultados obtenidos se elaboró un programa de Actividad Física para los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”, que permita promover la actividad física mediante pausas activas, y que contribuya a la disminución de conductas sedentarias, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Se concluye que, la actividad física, el sedentarismo y la motivación desempeñan un papel fundamental al momento de establecer relaciones con las variadas intensidades de Burnout, resaltando que el bajo nivel de sedentarismo, una actividad física moderada o alta, así como una buena dosis de motivación son factores que contrarrestan el síndrome de Burnout.

Palabras Clave: Burnout, Actividad física, factores riesgo, sedentarismo

ABSTRACT

A sedentary lifestyle and physical inactivity are the fourth leading cause of death worldwide. For teachers, high work demands prevent them from dedicating time to physical activity, which allows them to escape the daily monotony of education. The research aimed to identify the presence of a sedentary lifestyle, the perception of illness, and the incidence of burnout syndrome in teachers and administrators of the “Bolívar” Educational Unit. The focus was mixed, descriptive, and correlational. A survey and two questionnaires were applied to 91 teachers and administrators of the Educational Institution, the first of an international nature to measure the time and intensity of Physical Activity IPAQ and the Maslach Burnout Inventory MBI, which allows measuring the degree of Burnout syndrome. The results show that 22% of respondents have a low level, and 38% have a medium level with respect to the level of physical activity. 29% of respondents remain seated for more than 6 hours, showing that there is a low level of sedentary lifestyle. Additionally, 29.7% of respondents are obese and 18.7% are anxious. With respect to Burnout, 10% of teachers suffer from emotional exhaustion, 11% suffer from depersonalization, and 71% present a high level of personal accomplishment, concluding that a low influence of Burnout syndrome prevails. The results obtained were used to develop a physical activity program for teachers and administrators of the “Bolívar” Educational Unit, which promotes physical activity through active breaks and contributes to reducing sedentary behavior, preventing diseases, and improving the quality of life. It is concluded that physical activity, sedentary lifestyle, and motivation play a fundamental role when establishing relationships with the various intensities of Burnout, highlighting that a low level of sedentary lifestyle, moderate or high physical activity, as well as a good dose of motivation are factors that counteract Burnout syndrome.

Keywords: Burnout, Physical activity, risk factors, sedentary lifestyle.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el trabajo constituye parte fundamental en el progreso de la familia en los seres humanos. Las personas pasan la mayor parte del tiempo en sus actividades laborales, quedando el mínimo de tiempo para compartir con los miembros del núcleo familiar, menos aún espacio para la recreación, actividad física o el ejercicio.

La jornada laboral abarca mucho espacio en la vida de las personas. La mayor parte del tiempo afrontan conductas sedentarias, la rutina del trabajo y mantener actividades diarias con ejercicio resulta un desafío para los trabajadores quienes deben mantenerse física y psicológicamente bien, (Rosales et al., 2017). De cualquier manera, vencer todas estas barreras que impiden la actividad física ayudará a contrarrestar el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Contrariamente, siendo el trabajo una actividad gratificante para el progreso de las personas no es menos cierto manifestar ser el causante de varias afecciones en la salud física y mental de los seres humanos (Erazo et al., 2019). En este sentido, resulta primordial que la actividad laboral mantenga pequeños espacios para la relajación y esparcimiento, lo cual contribuirá a romper estados de estrés e interferir ante conductas sedentarias.

La ausencia de actividad física, la presencia de sedentarismo durante la jornada laboral y la falta de motivación se convierte en una monotonía diaria con prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles a nivel de todo el mundo, (Granados y Cuéllar, 2018). En este contexto, es menester poner en claro que el Estado Ecuatoriano en su Art. 381 de la constitución manifiesta: El “Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas”. Normativa que ampara el trabajo realizado a favor del personal docente de la Unidad Educativa “Bolívar”.

La inactividad física y el sedentarismo, formarían parte de los causantes del 5% de muertes en la población mundial (Rico, 2017). De igual manera, de acuerdo con (Moreno Llamas, 2022), países desarrollados de la Unión Europea presentan altos índices de inactividad física que otras naciones de menor desarrollo, ante esta situación, el sedentarismo en Europa lidera con la mitad de la población, al permanecer sentado por más de 5 horas diarias.

Los docentes en Latinoamérica dan muestras de poco ejercicio físico, por el contrario, en su tiempo libre está dedicado a exigencias laborales, actividades concernientes a preparación de clases, deberes administrativos, los cuales se desprenden de su desempeño profesional (*Guzmán et al., 2015*). Esta situación contrasta con la evidencia científica que respalda los efectos positivos del ejercicio tanto a nivel físico como psicológico.

En Ecuador, un estudio de la revista científica *Retos de la Ciencia*, realizado a 146 docentes en Quito en el 2019 por Suárez, Reynaga y Flores (2019) reveló que el 77% de los docentes de dos centros educativos presentaban altos niveles de sedentarismo. Estos hallazgos contrastan con los resultados de (*Alvear et al. (2004)*), quienes reportaron un nivel más bajo de sedentarismo en docentes. Sin embargo, es importante considerar que las condiciones laborales docentes, con sus múltiples exigencias, pueden influir significativamente en los hábitos de actividad física y, por ende, en el bienestar de los educadores.

Las actividades del profesor, comprenden un significativo proceso de interacción de la tríada alumnos, padres de familia y docentes en un ambiente muy particular como es el aula de la institución educativa. (Jodra y Domínguez, 2020) En estas circunstancias, las condiciones de trabajo, los modelos de organización juntamente con el exceso de trabajo impidieron en este personal dedicar tiempo a la actividad física, sin embargo, el desgaste físico y cansancio emocional fue bajo.

Ya en la ciudad de Tulcán y específicamente en la Unidad Educativa “Bolívar” al igual que en los casos descritos anteriormente, el cuerpo docente también dieron muestras de sedentarismo, por esta situación el rendimiento de su labor docente se vio afectado; al respecto Martínez y Saldarriaga (2008), citado por (*Suárez et al., 2014*) manifiestan que la inactividad física suman la frecuencia y permanencia de las incapacidades laborales, permitiendo actitudes desfavorables para el trabajador, la institución y la sociedad.

La salud, tanto física como mental, es fundamental para el desempeño docente. Sin embargo, estudios como el de Manzano (2020), titulado “Síndrome de Burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador”, han revelado un riesgo de padecer burnout en esta población. Aunque los resultados de dicho estudio mostraron bajos porcentajes de cansancio emocional y despersonalización, y altos niveles de realización personal, lo que sugiere una baja prevalencia del síndrome, es importante destacar que la Unidad Educativa “Bolívar”, presenta características similares en este aspecto.

Por otra parte, la metodología que se empleó fue descriptivo con carácter objetivo y subjetivo, lo que permitió destacar las capacidades físicas, así como las actitudes, emociones y sentimientos del profesorado con respecto a los estudiantes Jodra y Domínguez, (2020); los instrumentos empleados fueron el Cuestionario Internacional de Actividad Física OPAQ y el Maslach Burnout Inventory MBI.

El objetivo de este trabajo de investigación consistió en determinar la influencia del sedentarismo de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”. Donde los principales hallazgos fueron bajos niveles de sedentarismo, como también un mínimo índice de burnout, lo cual destaca en el estudio, que las condiciones del educador proyectan a condiciones óptimas del rendimiento laboral (Manzano Díaz, 2020).

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En la actualidad, la inactividad física y el sedentarismo constituyen aspectos que requieren de alta atención. Minimizar el movimiento corporal y disminuir el grado de actividad física en las personas han incidido a través del tiempo en perjuicio de la salud del ser humano.

A esto se suma la industrialización, el desarrollo de la tecnología y la modernidad que han permitido en gran parte a la población mundial se detenga en una comodidad y goce de todas las facilidades que la modernidad así lo ofrece

“Sedentarismo e inactividad física, parecerían ser un mismo término, sin embargo, son dos conceptos diferentes que están enfocados a un contexto similar” (Rico, 2017).

En este sentido, Moreno y Bayona (2018) define al sedentarismo como “toda actividad física que consuma menos de 1,5 equivalentes metabólicos (METs), actividades como permanecer sentado, ver televisión, utilizar el computador, leer o dormir”, siendo estas actividades perjudiciales para la salud del docente.

“En un concepto más específico el sedentarismo se define como actividades asociadas a un gasto energético \leq de 1,5 MET, (MET, que constituye un equivalente metabólico basal; un MET = 3,5 mlO₂/kg/min)” (Leiva et al., 2017). Ante esta situación la población investigada al presentar estos niveles de consumo energético estaría cayendo en sedentarismo que afecta a la salud y el desempeño laboral.

La población a nivel mundial se encuentra gravemente afectada por los efectos de la inactividad física, cada día el riesgo de muerte prematura es evidente superando los índices de adicción del consumo del tabaco, diabetes, hipertensión, obesidad; en este sentido, la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a escala mundial provocando el 6% de las muertes a causa del sedentarismo (Mayo et al., 2017). De igual manera, de acuerdo con (Moreno, 2022), países desarrollados de la Unión Europea presentan altos índices de inactividad física que otras naciones de menor desarrollo,

ante esta situación, el sedentarismo en Europa lidera con la mitad de la población, al permanecer sentado por más de 5 horas diarias.

En Latinoamérica la situación también es preocupante, ya que en gran parte de los países la actividad física que realizan los docentes es mínima. Según *Guzmán et al.*, (2015) la alarmante situación de inactividad en docentes de diferentes naciones es similar, así el 64% en México, 60% en Argentina; 56% en Perú; 51% en Ecuador; 72% en Chile y 73% en Uruguay. Así mismo, en estos países latinoamericanos, un alto porcentaje de la población docente no realiza ejercicio físico y su tiempo disponible está dedicado preferentemente a labores académicas, planificaciones y trabajos administrativos, actividades que no le permiten disponer del tiempo requerido para poner en práctica la actividad física.(Mendoza, 2020)

En nuestro país al igual que en otras latitudes se puede evidenciar que la causa del sedentarismo e inactividad física en los docentes es la falta de tiempo, la gran cantidad de actividades generadas desde su labor como profesor impiden realizar actividades físicas (*Camacho et al.*, 2015)

En este contexto, una investigación de la UNESCO (2005), y un estudio de (*Guzmán et al.*, 2015) indican que el sedentarismo en docentes es evidente en un porcentaje del 51% en Ecuador. También un análisis realizado en Quito, “Sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos Centros Educativos” data que el 59 % del profesorado no sigue un programa de ejercicios estructurados e indicando que el 76% posee un bajo nivel de actividad física, reflejando un total del 77% de maestros educadores sedentarios, donde las condiciones de trabajo no permiten generar espacios para la actividad física en el transcurso de la jornada laboral.(*Erazo et al.*, 2019).

Ya en la ciudad de Tulcán y específicamente en la Unidad Educativa “Bolívar” la realidad fue latente, que al igual que en los casos descritos anteriormente, el cuerpo docente también dan muestras de sedentarismo, por esta situación el rendimiento de su labor docente se verá afectado; al respecto Martínez y Saldarriaga (2008), citado por (*Suárez et al.*, 2014) manifiestan que la inactividad física suman la frecuencia y permanencia de las incapacidades laborales, permitiendo actitudes desfavorables para el trabajador, la institución y la sociedad.

En el trabajo investigativo fue necesario conocer la influencia que el sedentarismo ejerce sobre el desempeño laboral; identificar el nivel de sedentarismo, para luego determinar un

diagnóstico y proponer un programa de actividad física durante la jornada de trabajo en los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” de la ciudad de Tulcán.

Por lo tanto, se plantea la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuál es la influencia del sedentarismo de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” de la ciudad de Tulcán?

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la influencia del sedentarismo en el desempeño laboral de los docentes y administrativos de la Unidad Educativa "Bolívar" en Tulcán. Para ello, se llevó a cabo un diagnóstico del nivel de sedentarismo en la población de estudio, con el fin de proponer un programa de actividad física durante la jornada de trabajo en los docentes y administrativos objeto de estudio. En este contexto, se buscó responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la influencia del sedentarismo en el rendimiento laboral de los docentes y administrativos de la Unidad Educativa "Bolívar" durante el período 2021-2022?

1.2. Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el nivel de sedentarismo en el personal docente y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”?
- ¿Cuál es la influencia del sedentarismo en las enfermedades de docentes y administrativos en la Unidad Educativa “Bolívar”?
- Como enfrentar la actividad física durante la jornada de trabajo en los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo General

- Proponer un programa de actividad física durante la jornada de trabajo en docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar la existencia de sedentarismo en docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

- Analizar la relación entre el sedentarismo y la presencia de enfermedades en docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”
- Diseñar un programa de prevención del sedentarismo centrado en la actividad física, dirigido a docentes y administrativos de la Unidad Educativa Bolívar”

1.4. Justificación

Las conductas sedentarias y la inactividad física constituyen factores de riesgo en detrimento de la salud física y mental de la población docente. Por el contrario, un estilo de vida saludable relacionado con las actividades físicas, deportivas y recreativas, en todo momento reflejarán un estado de bienestar.

En este sentido el mínimo aporte al movimiento físico dedicado por el maestro educador, constituye un problema en la salud y el rendimiento laboral; el propósito de realizar este proyecto fue conocer el nivel de sedentarismo, los motivos que le impiden la práctica de estas actividades direccionadas al ejercicio y la actividad física (Bautista, 2020)

“La salud es un factor muy importante en la vida normal del docente, más aún debe mantenerse física y mentalmente óptimo en su labor educativa, en tal virtud, es una necesidad prioritaria” (Corbellá & Merlo, 2020) de realizar esta investigación para verificar la magnitud de influencia que el sedentarismo e inactividad física afectan el bienestar del organismo; de igual manera con este estudio permitirá tener una visión real de la incidencia en el desarrollo normal de su trabajo docente por tantas actividades que debe acatar y cumplir.

Con esta investigación, tras conocer los resultados permite que autoridades institucionales tomen conciencia de la necesidad de fomentar políticas y prácticas innovadoras, especialmente creando espacios de tiempo para realizar actividad física y recreativa durante la jornada educativa, para de esta manera las labores académicas se conviertan en un trabajo eficiente y de calidad.

Esta investigación referente al presente tema genera una valiosa información que actualmente no existe en nuestro Cantón Tulcán, por consiguiente, contribuye como un importante aporte académico tanto a estudiantes como a profesores e investigadores en general.

Además, este trabajo de investigación encaja al Plan Nacional de Desarrollo Creando Oportunidades 2021-2025, principal soporte en favor de mejorar las condiciones de vida de

las personas, en este caso de los docentes de la Unidad Educativa “Bolívar”. En este mismo tema, también contribuye con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Se alinea con el objetivo número 3 (Salud y Bienestar) que enfatiza en garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas.

De igual manera, este estudio se alinea con la investigación de la UPEC siendo la innovación en la mediación pedagógica, aprendizaje y desarrollo, específicamente enfocada en la formación docente en el aula, la escuela y la comunidad.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes de investigación

Para la fundamentación teórica se realizaron una serie de estudios previos realizados sobre el tema investigado, a nivel internacional, regional y nacional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la inactividad física, así como el sedentarismo se presentan como factores causantes de mortalidad y morbilidad en la población.

A propósito, Jodra y Domínguez, (2020) en su artículo Efectos de la actividad física en la salud general percibida de docentes, analizo que, la tarea del profesor demanda un desgaste mental y físico, lo que repercute en la salud del ser humano. Esta investigación mantiene la intención de valorar la influencia de estar físicamente activo ante la percepción de mantenerse saludable. Así como también evaluar el síndrome de Burnout. Para este trabajo tomó una muestra de 65 profesores divididos en 3 grupos dependiendo su grado de actividad física (alto, moderado y bajo) aplicando un cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), y el Maslach Burnout Inventory (MBI). Los hallazgos dan credibilidad que la actividad física tiene una influencia realmente auténtica en las dimensiones que describen la percepción de la salud y el Burnout; es decir que los maestros que se mantienen físicamente activos demuestran una percepción elevada de su estado de salud, que contrariamente aquellos profesores que siguen un estilo de vida sedentaria.

Al respecto Rico (2017), en su trabajo de investigación Inactividad física y sedentarismo en la población española, presenta una revisión narrativa sobre dos factores de alto peligro, la inactividad física y el sedentarismo que constituyen un riesgo para la salud de la población. En su artículo intenta hacer una reflexión de cada uno de los términos. Así mismo profundiza la importancia que radica en la falta de movimiento, actitud que conlleva a graves consecuencias en la población española. Los objetivos de esta revisión consisten en: Reunir datos de inactividad física y sedentarismo en España; Definir los términos de inactividad física y sedentarismo; Analizar las consecuencias de los dos factores; Analizar estrategias en

base a investigaciones científicas con el propósito de disminuir el riesgo que mantienen estos dos factores. La metodología empleada para esta revisión narrativa fue a través de Pub Med y Google Académico con varias estrategias para cada objetivo planteado. El trabajo de buscar empezó el 5 de julio del 2016. En google académico se obtuvieron 3700 reportes sobre “inactividad física”, mientras que el “sedentarismo registró 16600 resultados. En conclusión, los dos términos en estudio sedentarismo e inactividad física son dos conceptos diferentes que se encuentran en un marco contextual similar.

Sobre la actividad física se encontró el estudio de:(Mendoza Tarazona, 2020) en su artículo de investigación “Niveles de actividad Física en docentes y administrativos de diferentes centros educativos en Latinoamérica: una revisión sistemática”, menciona, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la falta de actividad física, son uno de los 10 motivos principales de muerte, morbilidad y discapacidad. Del mismo modo se convierte en el segundo factor vulnerable que supera los índices de una pésima salud. El objetivo planteado es establecer la prevalencia de inactividad física en profesores y administrativos en varios establecimientos educativos por medio de literatura científica. En cuanto a materiales y métodos: se analizaron 113 artículos con encuentro electrónica en base de datos, que posterior al análisis fueron escogidos 32 artículos que cumplieron los requerimientos. Resultados: Brasil fue el país con más incidencia de inactividad física en docentes con el 70%, la mayor evidencia que presenta las encuestadas está en personas de 27 a 47 años, señalando que el 46% de la población en estudio supera el 50 % de prevalencia de inactividad física. Conclusión: los resultados señalan niveles altos de inactividad física, distantes de alcanzar los niveles apropiados y recomendados por la OMS.

Al respecto Guzmán *et al.*, (2015) en su investigación, Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos, indica que, el auge de las enfermedades crónicas y un estilo de vida sedentaria, donde la falta de ejercicio y movimiento, constituyen un factor de riesgo independiente que causa millones de muertes en el mundo. La finalidad es encontrar el grado de actividad física en los docentes, en el presente estudio exploratorio se cumplieron dos objetivos: 1- Encontrar el índice de actividad física en maestros de educación básica de Guanajuato, México y 2- comparar los resultados respecto a realizar regularmente las actividades físicas en profesores mexicanos y de otras naciones latinoamericanas. En la metodología, se cumplió con una encuesta a 1126 profesores de educación básica, que trabajan en escuelas de 46 municipios. De igual manera se aplicó el mismo instrumento en

otras instituciones latinoamericanas, cumpliendo el estudio internacional sobre las condiciones laborales y la salud del profesor. En los resultados, resalta que más de la mitad de los educadores no realizan actividad física o más veces a la semana, dando muestras que el sedentarismo es evidente también en otros países latinoamericanos. Así en Argentina 60%; Ecuador 51%; Chile 72%; México 64%; Perú 56% y Uruguay 73%.

De la misma manera, (Vinuesa *et al.*, 2015) realizaron la investigación "La actividad física y su incidencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol, en el año 2015" Objetivos determinar el tipo de actividades que realiza el personal administrativo, identificar el nivel de desempeño del personal y comparar el comportamiento del personal administrativo; la modalidad de este trabajo es paradigma socio-crítico, con un enfoque cuantitativo-cualitativo, adoptando la investigación: de campo, bibliográfica, descriptivo observacional, también de tipo transversal, la población es de 76 personas y la muestra es no probabilística con un número de 57 personas. Técnica, la encuesta e instrumento el cuestionario validado denominado SF24.

Conclusión el 71% con sobrepeso, el 41% no realiza actividad física ningún día, y apenas el 16% camina por lo menos 10 minutos 7 días a la semana.

Las actividades físicas en todo tiempo son una puerta de escape a muchas tensiones causadas por el trabajo en esta línea (Estrada *et al.*, 2016) en su artículo: "Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo"; menciona que el objetivo es describir los factores psicológicos de la práctica de la actividad física en el desempeño laboral, enfatizando en la percepción benéfica a nivel psicológica del ejercicio físico en el trabajo. Se emplea un Cuestionario de datos socio- demográficos y deportivos; la Escala de Disfrute de la Actividad Física (PACES: Physical Activity Enjoyment Scale) y la Escala de Beneficios Psicológicos de la Actividad Física y Deportiva (EBEPAFyD). Los instrumentos aplicados fueron a través de la encuesta, se realizó una verificación de las variables sociodemográficas y de actividad física. En lo referente al nivel de frecuencia sobre los beneficios psicológicos y la respuesta del disfrute hacia la experiencia de practicar la actividad física canalizada al desempeño laboral. La encuesta fue aplicada a 37 docentes de un Centro de Educación Integral. Los resultados datan de un grupo sedentario, sin embargo, las respuestas de actitud al ejercicio reflejan niveles aceptables de gran gusto, agrado, diversión, energía y sensación de bienestar corporal que le ofrece un estilo de vida basado en el ejercicio físico.

Las cifras altas de sedentarismo en las personas, dan muestra de gran preocupación en cuanto a salud se refiere, a propósito (Erazo *et al.*, 2019), en su estudio Sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador, recalca: que algunos programas de actividad física han sido puestos a disposición del profesorado, sin embargo no es suficiente, en la comunidad docente, el sedentarismo ha crecido debido a la gran cantidad de actividades que debe cumplir en su establecimiento y en su residencia; indica que el objetivo consiste en identificar el grado de actividad física para conocer si el docente es o no sedentario, como también saber el tiempo que permanece sentado, de pie, caminando o realizando algún trabajo distinto. Se aplicaron tres cuestionarios: OSPAQ, para determinar el tiempo que un profesor se mantiene parado, sentado, caminando o en otras actividades. Se empleó el cuestionario MOSPA-Q, para evaluar la cantidad de tiempo que el docente camina en el trabajo, y finalmente empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta validado internacionalmente.

El estudio fue descriptivo y transversal a 146 docentes de dos Instituciones Educativas de la ciudad de Quito. Los resultados manifiestan que un 59% de docentes no se involucran a un programa de ejercicios y un 76% muestra bajo nivel de actividad física durante el período de trabajo.

En la actualidad los docentes gozan de múltiples comodidades que ofrecen la modernidad empleando el mínimo esfuerzo en sus actividades, así mismo (Moreno-Bayona, 2018) en su artículo de estudio Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia, manifiesta que hoy en día el sedentarismo mantiene estrecha relación con las enfermedades crónicas no transmisibles, como también las patologías cardiovasculares. Esta actitud sedentaria, se vuelve muy notoria especialmente en la población juvenil a causa del estilo de vida moderno. En cuanto al objetivo formula determinar los niveles de sedentarismo en alumnos de pregrado. Por otro lado, el método empleado se centra en el Descriptivo transversal en estudiantes matriculados en la facultad de salud de la Universidad de Pamplona, Colombia. En el presente estudio participaron 346 voluntarios, quienes respondieron al Cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta, la edad de los jóvenes oscilaba entre los 18,9 años. Los resultados dan muestras de un sedentarismo latente en un 42.77%, los estudiantes de medicina resultaron más activos, mas no los de enfermería, quienes resultaron con índices altos de sedentarismo. En conclusión, el nivel de sedentarismo de los jóvenes resultó en un alto índice. Por lo tanto, es urgente generar estilos de vida más activos y saludables.

El Positivismo marca su nacimiento en 1849, cuando Augusto Comte publica su discurso sobre el espíritu positivo, lo cual marca el inicio del paradigma positivista de la investigación (Hernández,2010)

Este trabajo está fundamentado en el positivismo, donde Lorenzo (2006) manifiesta el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático, gerencial y científico tecnológico”. Es decir que este manifiesto abaliza una investigación que indique como objetivo verificar una hipótesis por medios estadísticos o determinar variables a través de la representación numérica. (p. 14). Por lo tanto, el conocimiento es objetivo (medible), cuantifica factores visibles susceptibles de registro experimental y estudio matemático (*Usher et al., 1992*)

Este paradigma, se empleó como un tipo de investigación en las Ciencias Físicas y Naturales, se empleó al campo social y posteriormente al educativo (Lorenzo, 2006).

En el campo social y de conducta sirve de diseño para determinar estudios de patrones de conducta de las personas en distintas edades o establecer motivos de trastornos mentales a nivel de toda la humanidad sin excepción (Creswell y Creswell, 2017)

En este enfoque cuantitativo del conocimiento científico se fundamenta por ser racional, objetivo, se fija en lo visible, tangible y que se puede comprobar (Cuenya y Ruetti, 2010).

Los resultados basados en este paradigma se muestran latentes en la realidad y generalizables a todas las personas (Guba y Lincoln, 2002). De igual manera desde este paradigma positivista, la comprobación de hipótesis se canaliza en el uso de métodos estadísticos, descriptivos e inferenciales, correlacionales, entre otros (Field, 2009)

2.2. Marco teórico

2.2.1. Sedentarismo Contexto Histórico

En la antigüedad, el hombre constantemente se encontraba en actividad para sobrevivir, sin embargo, la evolución humana ha permitido pasar de una sociedad nómada a un estado de sedentarismo.

En este contexto, hay una transición de la caza y recolección de frutos a una institución social-productiva sedentaria marcada en la agricultura y ganadería, es decir el gasto

energético de los nómadas era significativo para satisfacer las necesidades de este conglomerado social, a diferencia de la sociedad sedentaria, actitud que fue creciendo con más fuerza a inicios de la revolución industrial (Romero, 2009).

Naciones industrializadas han adoptado un estilo de vida muy distinto al original “cazador recolector”. Esta forma de vida que se mantuvo por largo tiempo a través de la historia del ser humano se caracterizaba por un alto gasto de energía, debido a las múltiples actividades de carácter físico que debía cumplir. Estos cambios representan múltiples problemas de salud asociadas a la falta de actividad física, llamadas “enfermedades hipocinéticas” (trastornos del movimiento), y que han sido sistemáticamente documentadas científicamente en los últimos 60 años (Rodríguez *et al.*, 2016).

Las comunidades nómadas cada día se van desintegrando “A pesar de que los nómadas continúan en sitios alejados (comunidades en Mongolia, Mauritania, Sudan, Kenia, Mali e incluso Escandinavia), en gran parte han visto conveniente un sistema mixto de ordenamiento y proceder social. En nuestros días con seguridad nacerán organizaciones social-productivas posiblemente sedentarias” (Romero, 2009).

2.2.2. Inactividad Física y Sedentarismo

El término sedentarismo se deriva del latín *sedere* que implica sentado, e inmediatamente este concepto se asocia con la falta de actividad física, por lo que muchos estudiosos versados en el tema señalan a personas que no alcanzan un determinado nivel de actividad física. (Rodríguez *et al.*, 2016)

“El sedentarismo y la inactividad física son términos que parecerían ser sinónimo, sin embargo, son conceptos diferentes traídos a estudio en un mismo contexto” (Rico, 2017a) En este sentido, los dos términos a tratar son divergentes, entendiendo que cada uno mantiene sus características propias. “La relación existente entre ambos conceptos ha permitido que varios investigadores den un criterio confuso de parecer que tienen igual significado, o por el contrario que son diferentes” (López y Cejas, 2020)

En este contexto, en 2010, “investigadores británicos en sedentarismo, explican claramente la diferencia entre inactividad y conducta sedentaria, manifestando se utilice este segundo

término para actividades con gasto de energía muy bajas y en la posición preferentemente sentada”.(*Biddle et al.*)

Al respecto se comprende por sedentarismo o conducta sedentaria cualquier comportamiento, distinguido por un mínimo consumo de energía, $\leq 1,5$ MET (indicador de un gasto de energía muy bajo) que a menudo se realiza sentado o recostado como mirar la televisión, utilizar el computador, desplazarse en automóvil, entre otros.(*J. M. P. Sánchez et al.*, 2015).Este concepto dado por el autor, permite clarificar el panorama de la actitud sedentaria en la población docente.

Y, por el contrario, al hablar de inactividad física, se refiere a la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física.(*Montero et al.*, 2015), esto es: 150 min de actividad física moderada a vigorosa por semana(*Hallal et al.*, 2012).

En este sentido al hablar de recomendaciones internacionales, se debe mantener el máximo cuidado, porque al referirse a “inactivos” no es lo suficientemente exacta para diferenciar a un grupo humano. Por lo tanto, debe tratarse desde dos puntos diferentes, puesto que son conductas, aunque estrechamente relacionadas, pueden generarse desde distintas causas (*Rico*, 2017b).

Por lo tanto, si una persona ejecuta actividad física recomendada por las entidades internacionales y al mismo tiempo mantienen comportamientos sedentarios, se puede catalogar sedentario activo; pudiéndose presentar varias situaciones de relación entre estos dos factores (sedentarismo-activo, sedentarismo-inactivo, no sedentarismo-activo y no sedentarismo-inactivo (*Saunders et al.*, 2014).

Hoy en día ciertos conceptos son aplicados por gran parte de la población y que debido a su empleo acaban por transformarse en sinónimos. Términos como deporte o actividad física podrían parecer homogéneos, de igual manera condición física y actividad física presentan cierta confusión (*Rodríguez et al.*, 2016).

Para salir del sedentarismo, se debió tener en cuenta lo que Muñoz, (2019) manifiesta que la actividad física parecería ser un concepto muy sencillo, pero, no es así, debido a que se trata

de confundir los conceptos de ejercicio y deporte puesto que ambos se sustentan en el movimiento, la motricidad, con el objetivo de participación física.

Así mismo *Devís et al.*, (2000) define a la actividad física como “cualquier movimiento corporal intencional, ejecutado por los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea”. (p.146).

En tal virtud, resulta un factor trascendental, practicar constante y disciplinadamente la actividad física para mejorar la masa y densidad ósea en todos los ciclos de la vida.(Moreno 2018)

El ejercicio físico constituye actividades planificadas, bien estructuradas, de repeticiones constantes, cuyo objetivo es mejorar el funcionamiento del organismo manteniendo los componentes de la condición física (*Caspersen et al.*, 1985).

En lo referente a la condición física, entendida como una coyuntura de funciones: músculo esqueléticas, cardiorrespiratorias, hematocirculatoria, endocrino metabólica y psiconeurológica (*Ruiz et al.*, 2006), un indicador superior de condición física proyecta una excelente coordinación de estas funciones.

En cuanto al deporte, *Weineck*, (2001) citado por *Granados y Cuéllar*, (2018) menciona que el deporte ha tomado varios matices, como actividad de competición que mantiene un alto valor significativo y es dirigido por asociaciones deportivas. El deporte para la salud (de mayor importancia para esta investigación) tiene el objetivo de mantener un buen estado físico y se presenta como deporte popular y recreativo. También, es evidente el deporte de alto rendimiento que contrariamente a las actividades físicas normales supera en reiteradas ocasiones las posibilidades del ser humano.

La salud corporal es un complemento del ejercicio, “La actividad física y el ejercicio son términos que frecuentemente son empleados como sinónimos al referirse sobre salud y bienestar de una persona” (*Granados y Cuéllar*, 2018).

Por otro lado, (*Estrada et al.*, 2016) resalta que el ejercicio físico representa un factor de gran valía en lo que concierne a parámetros músculo esqueléticos, aspectos que inciden en

prevenir trastornos como la obesidad, diabetes, osteoporosis, artritis y molestias en la espalda como consecuencia del sedentarismo.

“Por otra parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea la ejecución de actividad física en un nivel moderado mínimo 30 minutos, preferiblemente todos los días, o también se puede fraccionar en el transcurso del día en períodos mínimos de 10 minutos”(Ramón *et al.*, 2014) En este sentido, todas las actividades que se realizan en casa, en el trabajo y de categoría deportiva demandan de un gasto energético valorado en METs que es una unidad de medida o la cantidad de energía consumida al hacer actividad física o ejercicio; como lo demuestra la tabla 1.

Tabla 1. Ejemplo de cuantificación de las actividades mediante METs

Intensidad	Actividad en el hogar	Actividades laborales	Actividad Física
Muy liviana (3 METS)	Ducharse, afeitarse, vestirse y cocinar.	Trabajar en el ordenador o estar parado (vendedores).	Caminar lento en un sitio plano
Liviana (3 a 5 METS)	Recoger la basura, ordenar juguetes, limpiar ventanas, pasar la aspiradora, barrer.	Realizar trabajos manuales en casa o el auto (como arreglar un desperfecto).	Caminar con marcha ligera, andar en bicicleta en sitio plano.
Pesada (6 a 9 METS)	Subir escaleras a velocidad moderada, cargar bolsas.	Realizar trabajos de albañilería con instrumentos pesados.	Jugar fútbol, tenis, esquiar, patinar, subir un cerro.
Muy pesada (superior a 9 METS)	Subir escaleras, o muy rápido o con bolsas pesadas.	Cortar leña, cargar elementos de mucho peso.	Jugar rugby, squash, esquiar a campo traviesa.

2.2.3. Conductas Sedentarias

Permanecer sentado por periodos largos es un riesgo, “Actualmente permanecen registros científicos donde indican que, independientemente del grado de actividad física, la conducta sedentaria se relaciona en alto peligro con enfermedades de mortalidad, por alguna u otra causa, y de una diversidad de inconvenientes fisiológicos y psicológicos” (Biswas *et al.*, 2015 b)

Ante esta situación, estudiosos del tema en mención manifiestan que, en días actuales, “va creciendo el tiempo dedicado a conductas sedentarias entre la población” (Buliung *et al.*, 2009). Y no es menos cierto, que el sector del profesorado ha caído en grave y preocupante estado de sedentarismo.

Elevadas cargas de trabajo del docente le impiden salir de la inactividad “A nivel de Latinoamérica, un alto porcentaje del profesorado no practica ejercicio físico y su tiempo disponible está dedicado preferentemente a labores académicas, planificaciones y trabajos administrativos, por estas circunstancias no disponen del tiempo requerido para la actividad física” (Mendoza Tarazona, 2020) estos motivos son los que inciden en el detrimento de la salud y calidad de vida del profesorado.

Al respecto (*Erazo et al., 2019*) menciona que:

Los maestros es un grupo económicamente activo con mayor influencia de caer en el sedentarismo. Las múltiples actividades académicas pedagógicas, que, junto con la gran cantidad de tareas, el empleo de la tecnología en posturas sedentarias, la repetición de actividades, la mala distribución del tiempo, la fatiga y la problemática diaria, sean posiblemente los causantes que estén afianzando al apareamiento o empeoramiento de enfermedades crónicas no transmisibles y por ende afectando la calidad de vida del docente.

Por lo tanto “Bajar el tiempo sedentario en el período laboral de la escuela sería factible y conveniente, sin embargo, reducir el sedentarismo debería provenir del cambio en patrones de conducta durante tiempos de ocio (frente a la pantalla, transporte en auto)” (*Rodríguez et al., 2016*) en este sentido, pasar de la comodidad del automóvil a un transporte activo y bajar los índices de varias patologías a causa de conductas sedentarias sería el propósito ideal para mejorar el estilo de vida del maestro educador.

En días actuales, estudiosos en todo el planeta, no conciben la idea de que el sedentarismo es principalmente la falta de actividad física. Un estudio realizado en el 2015 menciona que “el tiempo en posición sentado y prolongado, independiente de la actividad física, se asocia positivamente con diversos resultados nocivos para la salud ”(*Biswas et al., 2015 a*). Sin embargo, en el presente, “la posibilidad de estudio del sedentarismo distanciado de la actividad física es cada vez mayor, expresando así que individualmente también puede dañar factores cardiovasculares sin la presencia de la actividad física”.(Owen, 2018).

Esto implica, la posibilidad de observar a un conjunto o a un individuo, demostrando conductas sedentarias y, al mismo instante, indicar altos niveles de actividad física. Es decir, con esta distinción previa, se presentan cuatro grupos de personas:

Activos sedentarios

Activos no sedentarios

Inactivos sedentarios

Inactivos no sedentarios

Acerca del sedentarismo (Rico, 2017c), define de la siguiente manera:

En definitiva, se puede referir a una persona no sedentaria, pero que no se encuentra en los niveles adecuados de actividad física recomendada. Por el contrario, se presentará una persona que frecuenta entre 60 y una hora 30 minutos diarios al gimnasio dedicadas a actividades moderadas o vigorosas, pero, siendo una persona sedentaria, puesto que permanece más de 8 horas sentado en su oficina

El sedentarismo y las enfermedades.

En los últimos años, el interés por el estudio del sedentarismo y su influencia en las conductas sedentarias ha despertado un alto impacto en el ser humano, sea en el ámbito social (en el hogar, ocupación laboral, transporte, en la docencia, tiempo libre, etc).

El sedentarismo e inactividad física constituyen factores de gran preocupación. La ausencia de movimiento y la falta de actividad física en el ser humano han influenciado a través del tiempo en detrimento de la salud del hombre.

El sedentarismo es un término que proviene del latín *sedere*, que significa sentado, e inmediatamente suele entenderse como la falta de actividad física; en este sentido estudiosos versados en el tema señalan a personas que no alcanzan un determinado nivel de actividad física. (Rodríguez *et al.*, 2016).

Al respecto Rico, (2017). Indica “sedentarismo e inactividad física, parecerían ser un mismo concepto, sin embargo, son dos términos diferentes enfocados en un mismo contexto”. De esta manera, el sedentarismo es todo comportamiento o conducta que consuma menos de 1.5 MET (indicador de muy bajo gasto energético) como permanecer sentado, trabajar en el computador, leer o dormir, etc, Moreno-Bayona (2018). Por el contrario, inactivo se refiere a la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física. (Cristi-Montero *et al.*, 2015).

A mitad del siglo XX, el americano Ralph Paffenbarger y el británico Jeremy Morris, estudiosos de la actividad física, dieron inicio a la asociación de la A.F y un estilo de vida saludable al crear el método epidemiológico para análisis e interpretación causal de las enfermedades coronarias, incentivando al aumento de la A.F. sea en el trabajo o en tiempo

libre(Pérez, 2014) actividades que se debe implementar en beneficio de la comunidad educativa en estudio.

La importancia de la actividad física influye positivamente en los efectos que ocasionan el sedentarismo (Hanson y Jones, 2015); según la OMS (2016) la actividad física, adaptada a las condiciones particulares de cada individuo repercute favorablemente en la salud tanto orgánica como fisiológica, representando beneficios saludables en el ámbito físico, psíquico y social de las personas.

Registros científicos indican que, independientemente del grado de actividad física, la conducta sedentaria se relaciona en alto peligro con enfermedades de mortalidad, que, por una u otra causa, generan inconvenientes a nivel fisiológicos y psicológicos” (*Biswas et al., 2015 b*).

Las múltiples enfermedades en la mayoría de casos provienen a causa del insuficiente gasto calórico. Al respecto *Leiva et al., (2017)* manifiesta que “el sedentarismo, tiempo dedicado a estar sentado, ha emergido como principal factor vulnerable vinculado a generar enfermedades como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras” p.459 constituyendo factores de alta influencia en la salud de las personas.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) consideradas patologías de extensa duración, producto de varios factores pueden ser genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales (*Valenzuela et al., 2018*) , constituyen una epidemia que va en crecimiento debido al aumento de edad en las personas; los actuales estilos de vida que marcan el sedentarismo y una desordenada alimentación representan retos de gran dimensión para los sistemas de salud a nivel global (*Monserrate, 2019*).

Los avances tecnológicos y económicos también aumentan el desarrollo de estas (ECNT); actualmente las personas pasan la mayor parte del tiempo sentados frente a la pantalla del computador o aparatos electrónicos sin dedicar espacios para el ejercicio físico (*Carrillo et al., 2013*)

2.2.4. Enfermedades que se generan a causa del sedentarismo

La forma de vida en nuestros días genera un comportamiento sedentario, que constituye la cuarta causa de muerte a nivel mundial, actualmente los dispositivos

electrónicos con pantalla (computadores, celulares, televisores y otros) son factores fuertes para que el sedentarismo aumente a diario. (Moreno, 2018)

Las múltiples enfermedades en la mayoría de los casos provienen a causa del insuficiente gasto calórico, a propósito, *Leiva et al., (2017)* manifiesta que “el sedentarismo, tiempo dedicado a estar sentado, ha emergido como principal factor vulnerable vinculado a generar enfermedades como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad” p.459 constituyendo factores de alta influencia en la salud de las personas.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son consideradas patologías de extensa duración. Constituye una epidemia que va en crecimiento debido a la mayoría de edad de su gente y los actuales estilos de vida que marcan el sedentarismo y una desordenada alimentación, representan retos de gran dimensión para los sistemas de salud a nivel global (Monserrate, 2019) patologías que se muestran cada vez más frecuentes en la comunidad de docentes.

En la población docente estas patologías, constituyen motivos preocupantes que de alguna manera incitan a realizar actividad física deportiva, ya sea con fines de controlar su peso, prevenir enfermedades relacionadas al envejecimiento y un aceptable desempeño en las actividades cotidianas.

“Por otra parte, varios autores indican que caminar de 5-8 km/h (ejercicio físico moderado) es una manera sencilla de cumplir con las recomendaciones de actividad física, y así obtener beneficios para una buena salud física y mental” (Hanson y Jones, 2015)

2.2.5. Obesidad

Obesidad viene del griego “ob-edere” que indica sobre ingesta, por largo tiempo fue tomado en cuenta como sinónimo de consumo excesivo. Ya en la actualidad, los investigadores lo describen como exceso de grasa almacenada en el tejido adiposo como consecuencia de la ingesta calórica en niveles altos de los que realmente necesita una persona (Pérez, 2014).

Salazar et al., (2021) menciona que “la obesidad y el sobrepeso constituyen un problema de gran consideración en la salud pública, a la vez son factores trascendentales a tener en cuenta por su alto peligro en morbilidad a nivel mundial” lo cual pone en alerta del cuidado que se debe mantener en la ingesta descontrolada de alimentos.

“Ante esta situación es importante mencionar los altos índices de obesidad y enfermedades presentes en algunos países que atribuyen en gran parte a una mínima práctica de actividad física” (Leonard, 2001)

Cabe resaltar que la obesidad no es únicamente un problema de salud con carácter físico, sino también de consideración social, cultural y económica. Condición que afecta las relaciones sociales, productiva y laboral de las personas con obesidad (*Zárate et al., 2009*)

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud OMS sobrepeso y obesidad, definen como “la acumulación anormal y excesiva de grasa, que puede ser perjudicial para la salud” (*Amaya et al., 2014*) p.10, en este sentido, mantener una dieta equilibrada y el ejercicio físico, son recomendaciones principales para no caer en la obesidad.

Por otro lado, el índice de masa corporal IMC, presenta a la obesidad en tres grados, el primero (personas con IMC igual o superior a 30 kg / m² y menor que 35 kg / m²), obesidad grado 2 (IMC igual o superior a 35 kg / m² y menor que 40 kg / m²) y obesidad grado 3 o severa (IMC igual o superior a 40 kg / m²) (*Mathew et al., 2016*).

2.2.6. Síndrome Metabólico

El Síndrome Metabólico (SM) es un conjunto de alteraciones metabólicas que se desenlazan en una línea de factores de peligro que apoyan al nacimiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer (*Ospina et al., 2022*). En la investigación Sedentarismo y salud: efectos de la actividad física, describe al (SM) “como una asociación de problemas de salud causados por la combinación de factores genéticos y factores asociados al estilo de vida, especialmente la sobrealimentación y la ausencia de actividad física” (*Márquez et al., 2006*).

Varios factores alteran el SM, como por ejemplo la obesidad y el sobrepeso. La primera repercute mayormente en la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular y muerte súbita. Las patologías degenerativas, se caracterizan por un deterioro que va creciendo poco a poco. Estas alteraciones provoca en el individuo enfermo baja productividad a nivel familiar, ausentismo laboral y, eventualmente, al desempleo (*Hernández et al., 2018*)

2.2.7. Diabetes Mellitus 2

Años atrás la Diabetes Mellitus 2 (DM) se la reconocía como una enfermedad única, pero, en tiempos actuales se reconoció que en verdad pertenece a un conjunto de enfermedades.

López, (2021) en el Seminario de Actualización de Endocrinología acertadamente la define como “grupo de enfermedades metabólicas que se caracterizan por hiperglucemia resultando de un defecto en la secreción de insulina, de su acción o ambas” p. 41

2.2.8. Hipertensión Arterial

La Hipertensión Arterial se la considera una principal causa de muerte en todo el mundo, enfermedad que aumenta de forma alarmante los riesgos de padecer cardiopatías, encefalopatías y otras enfermedades (Coronel y Vivar, 2022a)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) describe “Hipertensión Arterial (HTA) como un trastorno que produce presiones arteriales persistentes, iguales o superiores 140/90 mmHg” (*Zurique et al., 2019*) p.2.

La sangre realiza una fuerza contra las paredes de las arterias que constituyen grandes vasos por los que conduce la sangre por el organismo, a este proceso se denomina presión arterial (OMS, 2022)

La HTA puede relacionarse a problemas de infarto del miocardio, enfermedades cerebro vasculares, enfermedad renal crónica, por lo cual es denominada asesina silenciosa, por la carencia de sintomatologías (Coronel y Vivar, 2022b) e inclusive factores comportamentales como de tabaco, alcohol y sedentarismo (OMS, 2022)

2.2.9. Enfermedad Cardiovascular

Según la Organización Mundial de la Salud, esta enfermedad también es considerada una de las primeras y mayor causa de muerte en el mundo provocando 15.2 millones de muertes al año (*Sueldo et al., 2022*).

El origen de las enfermedades cardiovasculares (ECV) se presenta en la arterosclerosis sin antes provocar un daño endotelial (*Bierman et al., 1991*).

La arterosclerosis es una arteriopatía inflamatoria, crónica y progresiva que origina disfunción del endotelio que obstaculiza los vasos sanguíneos, lo que limita el flujo de sangre rica en oxígeno (*Mangge y Almer, 2019*)

2.2.10. Ansiedad

La ansiedad es un trastorno representado por miedos y preocupaciones en alto grado durante el transcurso de la vida, el mismo que se origina en un caso que no representa un peligro real para el ser humano (*Delgado et al., 2021*). En esta misma línea otro autor manifiesta que la ansiedad es un estado de emoción relacionada al miedo ante una situación previa de peligro futuro que puede ser adaptativa o nociva (*Ceberio et al., 2021*) patologías que los autores concuerdan en su descripción y que en algunos casos son frecuentes en el personal docente.

Bandelow, et al., (2017), define “ansiedad es un estado de inquietud, se manifiesta con síntomas psicofisiológicos que incrementan la percepción de amenaza o peligro, esta reacción se entiende como la respuesta adaptativa a situaciones adversas de la vida, p 796”.

2.2.11. Depresión

Sedentarismo e inactividad física traen consecuencias fatales para la salud, tanto física como mental. “Las conductas hipocinéticas, afectan los procesos cognitivos como la atención o la memoria”, las que darán origen a trastornos mentales como la depresión (*Cabo y Pérez, 2012*)

La Depresión es un trastorno afectivo muy actual relacionado a la salud mental (*Ugalde, 2010*). Esta enfermedad se define como una alteración patológica del estado de ánimo caracterizado por síntomas afectivos de soledad, culpa, tristeza, sensación de impotencia ante las exigencias cotidianas, además se muestran síntomas cognitivos como: mínima atención, concentración y memoria, pensamientos de muerte y suicidio (*Hernández et al., 2022*)

2.2.12. Rendimiento Laboral

Actualmente el trabajo constituye un aspecto trascendental en la vida del ser humano. Gran parte del tiempo es empleado en los respectivos trabajos, y un mínimo espacio de tiempo con la familia, en el hogar gozando momentos libres; transformándose en factores fundamentales al momento de estudiar la estructura de vida del trabajador y muy particularmente en la edad adulta (Gill, 1999).

Al tratar el rendimiento laboral, inmediatamente viene la idea de evaluación del trabajo, sea en un sentido acertado o contrariamente negativo. Al respecto Ramos y Aguilar, (2021) mencionan que investigadores del tema lo presentan como una variable de tipo individual, o una actividad que realiza una sola persona; en este sentido gran parte de estudiosos comparten en manifestar que el rendimiento laboral es preciso relacionarlo con factores vinculados a la conducta. Es decir que el empleado presentará su línea de comportamiento en una institución.

Por otro lado, la relación entre rendimiento y satisfacción laboral mantienen vínculos muy cercanos que comprenden aspectos cognitivos y afectivos referente al marco general del entorno laboral. Esta relación permitirá verificar una visión clara y contextualizada (Ramos y Aguilar, 2021).

Al respecto Motowidlo, (2003) describe al rendimiento laboral como el valor total que la Institución anhela con respecto a los sucesos o hechos discretos que un trabajador lleva a cabo en un tiempo determinado. Ese valor que puede ser favorable o desfavorable, en función de que el empleado presente un excelente o pésimo rendimiento, supone la contribución que el trabajador hace a la consecución de la eficacia de una organización.

Para algunos investigadores del tema, lo concreto es considerar el rendimiento como un grupo de conductas en el entorno laboral, en vez de presentar como el resultado de estas. Es decir, que el rendimiento se trata de los comportamientos que se dirigen a la obtención de los resultados.

Desde un punto operativo, el rendimiento laboral también es definido como un desempeño de su capacidad y la motivación del trabajador (Moorhead y Griffin, 2008).

A propósito, para Chiang y Martín , (2015) el rendimiento laboral mantiene una estrecha relación con el desempeño de los empleados en sus actividades laborales, también ponen en claro la afectación de factores del entorno laboral como espacios físicos no adecuados, la moral de los trabajadores, los niveles de estrés y el aumento en horas de trabajo.

Tiempo atrás se decía que gran parte de las actividades que los profesionales de Recursos Humanos llevan a efecto en cada una de sus instituciones están direccionadas a concluir con un impacto favorable a cerca del rendimiento de sus trabajadores, (Díaz, 2009 a). En este sentido, el trabajador o empleado público espera que su desempeño sea el mejor para obtener un buen rendimiento laboral en su respectiva Institución. Sin embargo, volviendo a la realidad contextual, el exceso de actividades a realizar y el mínimo espacio de tiempo para una causa activa o recreativa impiden el mejor rendimiento en las instituciones.

La medición del desempeño docente se ha registrado en los últimos años como una herramienta de gran valor y confiabilidad para medir varios aspectos de la enseñanza con proyección a mejorar la calidad educativa (Mohammadi, 2021)

2.2.13. Actividad Física y Rendimiento Laboral

En las Instituciones por lo general, el trabajo es visto como una obligación para casi la mayor parte de las personas. La mayoría de las vacantes y sitios de trabajo son analizados y direccionados basándose principalmente en bajar los costes y beneficios para la organización, sin tener presente los requerimientos o perjuicios que pueda causar sobre los empleados (*Estrada et al., 2016*). En este sentido, conociendo el enlace entre la actividad física, el rendimiento del trabajador, su beneficio físico, psicológico y social, los compromisos por parte de las empresas para mejorar el desempeño y por ende el rendimiento laboral han sido mínimas (Sorkunde y Gorostiza, 2009)

Rendimiento laboral evalúa al empleado si su trabajo lo ha realizado de buena manera. En tal virtud, gran parte de estudiosos comparten en manifestar que rendimiento laboral es justo relacionar con factores unidos a la conducta,(Ramos y Aguilar, 2021). Es decir que los investigadores coinciden, que hablar de este concepto es el fruto del desempeño del empleado en su trabajo.

En este sentido *García et al., (2010)* manifiestan que “el ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas con las que cuentan las instituciones”(p. 557), una forma muy acertada de combatir una serie de factores que alteran el desempeño del trabajo es a través del movimiento y el ejercicio, en este sentido, cabe señalar que el ejercicio tiene incidencia en la condición física, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas (*Jodra y Domínguez, 2020*), aspectos de relevancia que influyen en la condición física y mental para un mejor rendimiento laboral.

Por otra parte, la actividad física adaptada a las características y capacidades del individuo tiene efectos satisfactorios en la salud, sea de forma orgánica y fisiológica, estas prácticas influyen también a mejorar el aspecto psíquico y social, como también el bienestar de las personas (*Mendoza y Tarazona, 2020*) ; a este respecto cabe resaltar la importancia de la práctica frecuente del ejercicio físico, mantener la salud en óptimas condiciones y por ende el trabajo laboral se verá reflejado satisfactoriamente en el docente.

Lamentablemente las normas y políticas adoptadas por autoridades en varias Instituciones Educativas no permiten espacios dedicados a prácticas de gimnasia laboral. Contrariamente al término actividad física *Martínez et al., (2008)* indican que la inactividad física sube las repeticiones y duración de las incapacidades laborales, lo cual implica resultados negativos para el trabajador, la institución y la sociedad; por ello, los programas que ofertan a realizar actividad física en trabajadores se presentan como una alternativa estratégica en salud ocupacional.

2.2.14. El Síndrome de Burnout

La labor del docente permanece en constantes cambios dados por múltiples reformas en el sistema educativo, lo cual permite generar grandes retos y desafíos, aumentando las exigencias en el trabajo educativo (*Imbernón, 2017*). La acumulación de tantas demandas que debe cumplir el maestro se convierte en agravantes que afectan la salud física y mental del docente.

El síndrome de burnout constituido por un conjunto de síntomas que causan desgaste emocional daña la salud y el rendimiento profesional de la persona (*Manzano Díaz, 2020*)

En este particular, “La profesión de enseñar, se ha constituido en la más propensa a un análisis de las condiciones laborales” (Llorca y Gil, 2013).

A propósito, (Fonseca y Bencomo, 2011) indican que, en el contexto de la educación, el síndrome de burnout es considerado muy preocupante con resultados que son evidentes y se ven plasmados en su desempeño laboral docente.

Actualmente, varios “trabajos de investigación en burnout están creciendo a consecuencia del vínculo con problemas tanto físicos como psicológicos. El trabajo docente, es la profesión más representativa de una investigación, tratar sobre entornos laborales y las consecuencias son fundamental” (Granados et al., 2019).

En este ambiente educativo, la disminución de medios emocionales debido a las múltiples demandas de estudiantes, padres de familia y docentes; junto a las conductas de cinismo que demuestra el docente y negativas al mismo trabajo, aumentan niveles de burnout (Cruz y Puentes Suárez, 2017)

El síndrome de burnout, conocido como Síndrome de Quemarse en el Trabajo, se origina como resultado de una variedad de estrés laboral, muy normal en la relación continua con otras personas (Blázquez et al., 2022). Este síndrome suele frecuentar en actividades laborales de forma asistencial, donde permite una interacción personal, causando algún tipo de sentimiento emocional. Factores que se producen en la enseñanza, transformando en una “profesión de riesgo” (García et al., 2016)

En este mismo tema Freudenberg, (1974) inició aplicando el concepto Burnout para analizar un conjunto de síntomas físicos presentados en un grupo de personas como resultado de las condiciones durante la actividad laboral. Ya en 1981 Maslach & Jackson, explican que el Burnout se concentra como un “síndrome tridimensional representado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal”(Suárez et al., 2014) p.133

La primera dimensión referente al agotamiento constituye el aspecto principal de este síndrome donde la persona demuestra que carece de recursos físicos y emocionales para afrontar las demandas del trabajo (Blázquez et al., 2022)

En una Institución Educativa el exceso de actividades sea: académicas, administrativas, planificaciones, corrección de trabajos, las múltiples comisiones, convierten la labor docente en un agotamiento total, que no permiten el tiempo para el relajamiento físico. Situación, que el empleado público muestra cansancio físico y mental, reflejado un nivel bajo en su rendimiento laboral.

La segunda dimensión tratada por *Blázquez et al, (2022)* Indica la despersonalización, “sería el componente interpersonal y representa la conducta insensible o apática ante las personas” p.81. Es decir, presentan un resultado impersonal ante la carencia de sentimientos hacia las personas motivo de atención (*Suárez et al., 2014*).

No es menos cierto, que en algún momento nuestros estudiantes objeto de cuidado y relación directa, son motivo de trato insensible, la falta de afecto a causa de un estrés laboral por falta de actividad física o el pasar mucho tiempo sedentario, conllevan a que la actitud del profesor en algunos casos se muestre indiferente ante el educando.

La baja realización personal, está fundamentada en la incompetencia por alcanzar objetivos, es decir por una desilusión; se explica la tendencia de los trabajadores a evaluarse negativamente (Monte, 2005). Estos factores de baja autoestima a causa de la insatisfacción y resultados negativos por su descontento consigo mismo, afecta su actividad laboral.

La evaluación del grado Burnout se lo realiza por medio de la herramienta Malach Burnout Inventory (MBI), efectuada por Maslach y Jackson (1986). Una versión de España, avalada por Seisdedos (1997). Las escalas en mención la conforman 22 ítems las cuales están divididas en 3 subescalas: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Se toma en cuenta que puntuaciones altas en agotamiento y despersonalización unidos con valores bajos en despersonalización se consideran niveles altos de Burnout (Ayuso Marente y Guillén Gestoso, 2008). Es decir la valoración en las dos primeras subescalas es directamente proporcionales a la intensidad del síndrome, mientras que la tercera subescala realización personal es inversamente proporcional, lo cual indican presencia del síndrome de burnout (*Blázquez-Manzano et al., 2021*)

2.2.15. La motivación

La motivación es una expresión de la personalidad, de sus necesidades y motivos estables (Serra, 2022). Es una conducta humana formada por fuerzas internas y expresadas en energía psíquica (López, 2021).

Generar un ambiente adecuado para el aprendizaje, donde la motivación es primordial. Promover la motivación es superar la forma de aprender de los estudiantes, trabajo que tanto la cultura pedagógica como la política pública destacan una actividad neta del docente (Cáceres *et al.*, 2021).

En tal virtud, es menester resaltar que la calidad en la educación, debe ser el objetivo principal de todos quienes forman parte de este proceso educativo (López, 2021), “los docentes constituyen grandes pilares para una educación de calidad”(Goig Martínez *et al.*, 2020).

En este sentido, que importante es sentirse motivado en las actividades diarias como docente, reflejar un ambiente de confianza, ameno, revestido de una alta autoestima son factores favorables que ayudan al desempeño de la labor como maestro educativo.

En este tema, Sánchez, (2016), describe a la motivación como “un impulso interior que activa la predisposición de un individuo a realizar cualquier actividad o comportamiento orientado a una meta, en dirección al logro de un objetivo determinado”.

La motivación del trabajador, su comportamiento o actitud en el entorno laboral en una institución reflejan el desempeño de una persona, el cumplir sus múltiples funciones pueden impulsar o detener el rendimiento que cada empleado asume en su trabajo (Bohórquez *et al.*, 2020).

En este contexto, el trabajo docente centra la atención en el punto motivacional que éste presenta ante sus educandos, sin embargo, la gran cantidad de actividades que debe realizar y el mínimo espacio de tiempo para la actividad física ejercen demasiada presión, generando un agotamiento laboral que le impiden cumplir con un desempeño educativo de calidad.

2.3. Marco legal

2.3.1. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR 2008

La salud es un bien inestimable para la vida del ser humano, mantener el cuidado del cuerpo y prevenir las enfermedades a través de múltiples actividades de carácter físicas y psicológicas es un derecho que el estado garantiza que juntamente con la ley de educación y la ley del deporte complementan y amparan el sustento legal para su fiel cumplimiento que contribuyen a mantener el bienestar integral de las personas.

Art.24.- Las personas tienen derecho a la recreación y el esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, la cultura física, el trabajo, los ambientes sanos y otros que sustenten el buen vivir.

Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas...

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (Constituyente, 2008)

2.3.2. LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL

Art. 10.- Derechos.

k. Acceder a servicios y programas de bienestar social y de salud integral. (Ejecutiva, 2011)

2.3.3. LEY DEL DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Art. 14.- Funciones y atribuciones del ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población(Del Deporte, 2010)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Descripción del área de estudio/grupo de estudio

El lugar donde se realizó la presente investigación se encuentra en la provincia del Carchi, cantón Tulcán, parroquia González Suárez, sector norte, en las calles Sucre y Argentina y específicamente en la Unidad Educativa “Bolívar”. La Institución creada por decreto ejecutivo el 19 de mayo de 1896. El primer colegio laico del Ecuador fundado por el presidente de aquella época el general Eloy Alfaro. Su primer Rector el Dr. Rosendo Mora, líder liberal de esos tiempos (Figura 1).

El nombre de esta institución educativa fue plasmado en honor al libertador de naciones latinoamericanas del Poder Español, Simón Bolívar. En su creación fue fundado como Colegio “Bolívar”. Actualmente la Unidad Educativa pertenece al distrito 04D01 Huaca Tulcán, Zona 1. Además, es de carácter fiscal, mixto, con modalidad presencial, en horario matutino. Comprometida con la educación ofrece los niveles de Inicial, Educación General Básica y Bachillerato General Unificado.

En cuanto a su población estudiantil lo integran por 1450 jóvenes estudiantes, entre hombres y mujeres. En lo referente a la población estudiada la conforman 96 personas del cuerpo docente y 5 trabajadores administrativos, de los cuales, 32 son hombres y 62 son mujeres, en lo que respecta al personal administrativo forman parte 4 miembros, siendo: Rector, Vicerrectora, Inspector General y una trabajadora del Departamento del DECE.

Figura 1. Foto del Unidad Educativa Bolívar tomada de Google Maps



3.2. Enfoque y tipo de investigación

3.2.1. Enfoque

En el presente trabajo de investigación, se aplicó un enfoque de carácter cuantitativo, según Hernández, (2010) en su libro Metodología de la Investigación manifiesta que el enfoque en mención emplea la recaudación y análisis de datos para contestar las preguntas planteadas en la investigación, y de esta manera comprobar las hipótesis presentadas anteriormente. Y firme en la medición numérica, el conteo y en el análisis estadístico probar patrones de comportamiento. Por lo tanto, la aplicación del enfoque cuantitativo permitió obtener los datos necesarios de la población docente, cuantificarlos y de esta manera obtener los resultados requeridos, mediante el análisis de la estadística inferencial.

3.2.2. Tipo de Investigación

Esta investigación, se concretó en el comportamiento físico y psicológico de la población docente de la Unidad Educativa “Bolívar”. El nivel de investigación considerada para este trabajo fue la Descriptiva, ya que se refiere a la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el propósito de tener en claro su estructura o comportamiento (Arias, 2016a). Otro autor menciona que la investigación descriptiva propone caracterizar, exponer, describir, presentar o identificar aspectos genuinos de una variable, por ejemplo, indican a manera de porcentajes la cantidad de personas que presentan la característica específica a investigar, también da a conocer el puntaje de un test representado en un grupo de individuos, la frecuencia que una persona repite una determinada actividad, entre otras (Arguedas y Arguedas, 2009).

Del mismo modo se aplicó la investigación de campo, la misma que permitió la recolección de datos directamente desde la fuente o los sujetos investigados, es decir, de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, por lo tanto, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes (Arias-Odón, 2006)

3.3. Definición y operacionalización de variables

Tabla 2. Operacionalización de variable independiente

Variable	Dimensión	Indicadores	Pregunta	Técnicas e instrumentos	Informantes
Sedentarismo Se define por sedentarismo o conducta sedentaria cualquier comportamiento, distinguido por un mínimo consumo energético, $\leq 1,5$ MET (indicador de un gasto de energía muy bajo) que a menudo se realiza sentado o recostado como mirar la televisión, utilizar el computador, desplazarse en automóvil, entre otros.(J. M. P. Sánchez <i>et al.</i> , 2015).	Actividad física	Actividades físicas intensas	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	Encuesta y cuestionario	Docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”
			Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días		
		Actividades físicas moderadas	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis?		
			Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una		

		actividad física moderada en uno de esos días?
	Sentarse	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
		Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en esos días?
		Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
Inactividad física y sedentarismo	Físicamente Activo	De las siguientes opciones seleccione una conducta que se adapte a las actividades que realiza
	Físicamente Inactivo	
	Sedentario	
Factores derivados del sedentarismo	Obesidad	¿Cuál de estas enfermedades ocasionan la falta de actividad física?
	Síndrome metabólico	
	Diabetes mellitus 2	

Hipertensión arterial
 Enfermedades
 cardiovasculares
 Ansiedad
 Depresión

Tabla 3. Operacionalización de variable dependiente

Variable	Dimensión	Indicadores	Preguntas	Técnicas e instrumentos	Informantes
La Salud Es definida por la OMS (2001) como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.		Cansancio emocional	<p>Me siento emocionalmente cansado/a por mi trabajo.</p> <p>Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.</p> <p>Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.</p> <p>Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa</p> <p>Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.</p> <p>Me siento frustrado/a en mi trabajo.</p> <p>Creo que trabajo demasiado.</p> <p>Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.</p> <p>Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis</p>	Encuesta y cuestionario	Docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar

		posibilidades.
		Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.
Síndrome de burnout		Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.
		Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.
	Despersonalización	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.
		Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.
		Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.
		Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.
		Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.
		Me siento con mucha energía en mi trabajo
	Realización personal	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.
		Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.
		Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.
		En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.

1- ¿Se encuentra lo suficientemente motivado para emplear toda su capacidad física y mental en su actividad laboral?

La motivación
en el entorno
laboral

- Nunca.
1 = Pocas veces al año o menos.
2 = Una vez al mes o menos.
3 = Unas pocas veces al mes.
4 = Una vez a la semana.
5 = Unas pocas veces a la semana.
6 = Todos los días.
-

Fuente: Adaptado de Burnout (2024).

3.4. Procedimientos

Fase 1. Existencia de sedentarismo en el personal docente y administrativo de la Unidad Educativa “Bolívar”.

Para la identificar la existencia de sedentarismo se procedió a levantar información mediante una encuesta a todo el personal educativo conformado por 91 integrantes: 87 docentes y 4 administrativos de la Unidad Educativa Bolívar; los mismos que pertenecen a la Sede 1, Sede 2, Sede 3 y por supuesto Sede Central. El género de esta población es mixto, en su mayoría femenino.

Se llevó a cabo una investigación Descriptivo – Correlacional, con un enfoque cuantitativo, “se aplicó la encuesta, que siendo una técnica de recolección de datos da lugar a tener contacto con los objetos de observación por medio de cuestionarios” (Espinoza Freire, 2019). Se obtuvo el nivel de actividad física de los encuestados a partir del cálculo de Unidades del Índice Metabólico (Mets) sugerido en Carrera (2017). A esta variable se le aplicó estadística descriptiva (gráfico de sectores e interpretación) para identificar la existencia de sedentarismo de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”.

De igual manera, se empleó estadística descriptiva (tabla de distribución de frecuencias) a la percepción de los encuestados sobre su sedentarismo y se determinó las enfermedades que consideran que le ocasionan la falta de actividad física.

Se procedió a realizar el trabajo de campo, desde el lugar mismo de los hechos, la población docente fue convocada de forma presencial y voluntaria en la misma institución, fueron reunidos en un salón de sus mismas Sedes, donde se explicó el propósito de la investigación, además se les pidió su valiosa colaboración y se les brindó el tiempo necesario para contestar el Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ, validado e implementado en Ginebra 1998, continuando en estudios europeos, asiáticos, americanos y australiano (Barrera, 2017) en su versión corta que consta de 7 preguntas, que proporcionaron información sobre la frecuencia (días por semana y su duración tiempo por día), intensidad de la actividad física, (leve, moderada o vigorosa), el caminar, y el tiempo que permanece sentado en un día laboral, durante los últimos 7 días (Tolozza y Gómez, 2007).

Fase 2. Analizar la relación entre el sedentarismo y la presencia de enfermedades en docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

De igual manera, para la descripción del rendimiento laboral de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”, se empleó estadística descriptiva como tablas de distribución de frecuencias y gráficos de sectores e interpretación, por cada uno de los tres aspectos del

síndrome de Burnout, calculados y a los cuales se les interpreta la frecuencia. Además, de las correlaciones establecidas entre las variables.

Finalmente, para la intensidad del Burnout en cada uno de los aspectos (cansancio emocional, despersonalización y realización personal), se presenta una descriptiva.

Se realizó una encuesta mediante la aplicación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y Jackson (1986), versión en español y validada por Seisdedos (1997), de gran valía y aceptación internacional, (Vivanco *et al.*, 2018) constituido por 22 ítems de afirmaciones sobre actitudes, sentimientos y pensamientos del profesor hacia sus alumnos, su función fue medir el desgaste profesional, así como también la frecuencia e intensidad con la que sufre el Burnout. El cuestionario en mención se lo tomó simultáneo al anterior, es decir, sus respuestas fueron plasmadas en un solo período de tiempo.

En primer lugar, la colaboración fue por parte de los profesores y administrativos que forman parte de la sede central, actividad que se realizó en salones de sus respectivas Áreas de trabajo, en espacios de tiempos convenientes y oportunos, sin alterar los horarios de clases, por lo que fueron necesarios 3 días para su aplicación. En segunda instancia, se continuó solicitando la colaboración de los profesores de las 3 Sedes que forman parte de la Unidad Educativa Bolívar; previo a la entrega de los permisos respectivos del Señor Rector. Se explicó la razón del proyecto, la finalidad de la investigación y algunas dudas acerca del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). Los 22 ítems usados para adquirir la información se dividen en tres dimensiones: a) agotamiento emocional (que valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por la carga laboral), formada por 9 ítems; b) despersonalización (que valora el grado en que se reconocen actitudes de frialdad y distanciamiento), formada por 5 ítems; c) realización personal (que valora los sentimientos de realización personal y autoeficacia en el trabajo), formada por 8 ítems. Para cada afirmación tiene una escala likert de 7 rangos, donde 0 implica nunca y 6 todos los días, con estos puntajes se califican cada una de las tres dimensiones, de esta manera elevadas puntuaciones en las dos primeras dimensiones y por el contrario una baja calificación en la tercera confirman que existe síndrome de Burnout.(Manzano , 2020)

Fase 3. Diseñar un programa de prevención del sedentarismo centrado en la actividad física, dirigido a docentes y administrativos de la Unidad Educativa Bolívar”

Sobre el diseño de un programa de actividad física para prevenir el sedentarismo, dirigido a docentes y administrativos de esta institución, se tomó en cuenta los resultados que vertieron

de la investigación, en tal virtud, se propone crear espacios para realizar esta actividad deportiva y recreativa durante horarios normales de trabajo, contribuyendo a bajar los índices de sedentarismo contribuyendo de esta manera a mejorar el bienestar físico y psicológico del docente.

3.5. Consideraciones bioéticas

Para el efecto, se procedió en primera instancia a solicitar el permiso correspondiente a las autoridades de la Institución educativa, mediante oficio, indicando se autorice la aplicación de una encuesta a todo el profesorado de la Unidad. En la sede central se lo realizó reuniendo a la población docente por Áreas de estudio como son: de Matemáticas, Ciencias Sociales, Lengua y Literatura, inglés, Física, Química, Artística y Educación Física. En las sedes 1,2 y 3, se lo hizo en cada una de ellas. A cada grupo de encuestados se informó de forma presencial sobre aspectos más sobresalientes, objetivos de la investigación, los procedimientos, la importancia de brindar su información libre y voluntaria, precautelando la información brindada sin manifestar en ningún espacio nombre alguno, de tal forma que se respetó el anonimato de los sujetos encuestados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados y Discusión

Fase 1

Existencia de sedentarismo en el personal docente y administrativo de la Unidad Educativa “Bolívar”.

Se aplicó la respectiva encuesta referente al Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ, versión corta a todo el personal docente y administrativo de la Unidad Educativa “Bolívar” con el objetivo de identificar la existencia de sedentarismo, donde se evidenció los siguientes resultados: De acuerdo al consumo del gasto energético, Mets de cada uno de los docentes, tanto en actividades físicas intensas, moderadas y caminata se determinó, que la actividad física baja es menor con un 22%, y, más bien la categoría media sube a un 38% y lo propio la alta a un 40 %, poniendo de manifiesto que la mayor parte de la población docente de la Unidad Educativa Bolívar se aleja de la inactividad física y estas conductas sedentarias.

Tabla 4. *Actividad física de los docentes y administrativos de la UE Bolívar*

NIVEL Act. Fís	Docentes	%
BAJO	20	22%
MEDIO	35	38%
ALTO	36	40%
Total	91	100

Los hallazgos encontrados en esta investigación también demuestran que la actividad física en la mayoría de los profesores si es practicada frecuentemente durante los 7 días de la semana. Lo que demuestra que el gasto energético representado en Mets los ubica en las categorías de actividad física moderada con tendencia a intensa o vigorosa. De esta manera, se deja en claro que el porcentaje de actividad baja es menor; por lo tanto, el mayor porcentaje de los profesionales de la educación demuestran que si optan por la práctica del ejercicio y la actividad física.

En esta misma línea, en cuanto a los resultados del tiempo que los docentes de la Unidad Educativa “Bolívar” permanecen sentados durante un día hábil, y considerando que a partir las 6 horas en esta posición caen en sedentarismo (*Crespo et al., 2015*) evidencian que solo un 29% de este personal dan muestras de estas conductas, por lo tanto el sedentarismo en esta población docente es bajo, Tabla 3.

Este porcentaje de sedentarismo despierta todo el interés y preocupación en este grupo de docentes, las horas acumuladas en esta posición independiente de la actividad física que realice incrementa el riesgo nocivo para la salud (*Biswas et al., 2015*).

Tabla 5. *Docentes que permanecieron sentados el mayor tiempo durante la semana en un día hábil.*

Categoría	Docentes	%
Sedentarios	26	29%
No sedentarios	65	71%
Total	91	100%

Así mismo, los resultados de la conducta que mejor se adapte a sus actividades, activo, inactivo o sedentario, evidencian que apenas 9 personas se consideran sedentarios. De esta manera se puede manifestar igualmente que la existencia de sedentarismo en los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” está en un mínimo porcentaje; confirmando que los profesionales de la educación en su mayoría se mantienen fuera de estas conductas sedentarias. Tabla 4

Tabla 6. *Porcentaje de la conducta que se adapta a las actividades que realiza el docente*

Conducta	Docentes	%
ACTIVO	40	44%
INACTIVO	42	46%
SEDENTARIO	9	10%
Total	91	100%

De acuerdo a los hallazgos y tomando en cuenta que la actividad física en su definición manifiesta, es todo movimiento del cuerpo ejecutado por los músculos esqueléticos que demanda un consumo de energía (*Hagger et al., 2002*), indican que menos de la mitad equivalente al 44.0%, de profesores y administrativos de la Unidad Educativa Bolívar, los cuales son un grupo considerable si cumplen con las recomendaciones dadas por la OMS, es

decir se mantienen en la categoría moderada entendiendo que su gasto energético alcanza los 600 Mets. (Tolosa y Gómez, 2007); por lo tanto, se consideran activos. Contrariamente, un porcentaje del 46% algo mayor que el anterior se consideran inactivos. Sin embargo, se debe poner en claro que al considerarse físicamente inactivo, no implica que caiga en sedentarismo, sino, que sus actividades físicas no cumplen con las recomendaciones mínimas emitidas a nivel internacional para bien de la población y la salud, es decir, cumplir 150 minutos de intensidad moderada a la semana logrando un consumo energético ≥ 600 MET semana (Montero y Rodríguez, 2014)

Y apenas el 10% de profesionales, indican caer en sedentarismo, inmersos en conductas provocadas por un gasto muy bajo de energía $\leq 1,5$ MET, predominante en posición sentado, recostado, mirando el televisor, frente al computador, al transportarse en automóvil, entre otras. (Bames et al., 2012).

En concreto, los resultados encontrados en este trabajo demuestran que si existe sedentarismo; pero, los profesores al mantenerse en gran parte físicamente activos, la prevalencia de esta conducta en los profesionales de la Unidad Educativa “Bolívar” de acuerdo con los hallazgos de la investigación es bajo.

En nuestro país, un estudio realizado por *Camacho et al.*, (2015) sobre la actividad física de los docentes de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio de las Fuerzas Armadas ESPE en Ecuador, evidencian mantener en su mayor parte un nivel moderado de actividad física del 51%, el 28% nivel alto y un nivel bajo del 21% resultados parecidos a la presente investigación, con un 22% de actividad física baja; coincidiendo en que el personal docente, si participan del movimiento y el ejercicio físico.

En la investigación de *Erazo et al.*, (2019) realizada en Quito- Ecuador, con el tema Sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos, los resultados que presentan son contrarios: con un porcentaje del 76% de actividad física baja y conduciendo inmediatamente a 77% de los docentes que se mantienen sedentarios; contrariamente a esta investigación donde el porcentaje de actividad física baja está en 22%, y así mismo un nivel de sedentarismo del 29%.

Fase 2

Analizar la relación entre el sedentarismo y la presencia de enfermedades en docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

Los resultados observados evidencian: que la falta de actividad física y la conducta sedentaria en este grupo de profesores y administrativos le ocasionan más de una enfermedad crónica no

transmisible, es decir, que algunos docentes se ven afectados con una, dos y hasta tres patologías, (Tabla 5).

Tabla 7. *Número de enfermedades contraídas en los docentes por falta de actividad física.*

Enfermedades	Docentes	%
1 enfermedad	41	45%
2 enfermedades	11	12%
3 enfermedades	6	7%
Ninguna	33	36%
TOTAL	91	100%

En este sentido el 64% de esta población se ve afectada por alguna de las (ECNT); evidenciando principalmente que las enfermedades de mayor afectación son: la obesidad a 27 profesores 29.7%, y la ansiedad a 17 maestros con 18.7% (Tabla 6); por lo tanto, se puede manifestar que la inactividad física y el sedentarismo repercuten negativamente en la salud de este grupo de educadores y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”.

Es menester recalcar que este comportamiento caracterizado como un factor de riesgo para la salud, e independientemente de la actividad física que realice, también puede ser causa de algunas enfermedades crónicas no transmisibles (Moreno, 2018).

Tabla 8. *Enfermedad contraída por los docentes en mayor porcentaje*

ECNT	DOCENTES	%
OBESIDAD	27	29.7%
OTRAS ENFERMED	31	34.1%
NINGUNA	33	36.3%
TOTAL	91	100.0%

Por lo tanto, esta investigación demuestra que las personas que se mantienen físicamente activos mantienen efectos favorables en su estado de salud y bienestar, como lo confirman los resultados con 36.3% de docentes sin ninguna enfermedad que contrariamente los docentes con un estilo de vida inactiva y sedentaria.

Varias investigaciones han vinculado contextos donde participan docentes y administrativos con factores de vulnerabilidad a causa de la relación a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) generadas por múltiples tareas pedagógicas, la acción laboral de carácter intelectual y el estrés, que son producto de la permanente superación en su carrera docente por cumplir las reformas y los continuos cambios en el sistema educativo (Imberón, 2017).

Así mismo datos científicos evidencian efectos dañinos para el bienestar del ser humano, a causa de permanecer cantidad de horas sentado, lo cual representa alto riesgo de contraer enfermedades y mortalidad (*Patel et al., 2010*).

En este sentido, los resultados de esta investigación indican un índice bajo del 22% de inactividad física, demostrando que los docentes al final de la semana y después de haber caminado, realizado actividades de intensidad moderada y/o vigorosa suman valores de consumo energético insuficientes para llegar a los 600 mets; de igual manera un porcentaje del 29% en sedentarismo, demuestran que las 26 personas de esta comunidad educativa permanecen más de 6 horas sentados debido a las múltiples causas que ya las hemos mencionado anteriormente, y un mínimo de 9 docentes el 10% que también responden ser sedentarios de acuerdo a las actividades que mejor se adaptan, por todo lo mencionado, cabe resaltar que este último grupo profesional coinciden con los 9 docentes que tienen el más bajo consumo energético en mets al final de los 7 días de la semana.

Estos resultados, si bien no son altos, no exime del riesgo a sufrir alguna enfermedad crónica no transmisible más aún si la actividad física es mínima (*Stamatakis et al., 2011*).

La relación entre actividad física con porcentajes moderados del 38% y un nivel alto del 40% frente a las enfermedades contraídas por esta población se muestran contradictorias, si bien, los hallazgos de esta investigación evidencian valores altos de actividad física frente a inactividad y al sedentarismo, sería de esperar que el porcentaje de ECNT sea menor, sin embargo, tal resultado no es equivalente.

En el presente estudio, también se observa que a pesar del bajo índice de sedentarismo e inactividad física, el porcentaje de enfermedades está en 64%; en otro estudio, (*Aguilar et al., 2008*) Análisis descriptivo de las variables: nivel de actividad física, depresión, riesgos cardiovasculares en empleados y docentes de una institución universitaria en Medellín, los resultados son contrarios resaltando un mayor porcentaje de sedentarismo del 45.3%; luego 33,7% se mantienen en actividad moderada y con un nivel alto o vigoroso en su actividad física 20,9%, su relación entre actividad física y las enfermedades también datan contradicción, lo cual sugiere que son otros factores los que afectan a la salud de este personal, (*Aguilar et al., 2008*)

Finalmente, con la evaluación realizada al profesorado de esta institución, se ha determinado que mantenerse físicamente activo, influye positivamente en el estado de salud, y por el

contrario también se puede afirmar que permanecer el mayor tiempo sentado influirá negativamente en el bienestar del ser humano.

Resultados Burnout

Los desafíos en la educación presentan un escenario extremadamente demandante, lo cual eleva el nivel de presión y exigencias en los docentes influyendo seriamente en su salud física y mental. Las nuevas tareas de la actividad del profesor van más allá del trabajo normal en las instituciones educativas, por este motivo, ese cúmulo de condiciones puede generar desestabilidad y malestar psicológico.

De esta manera estudios realizados por (*Miguel Calvo et al., 2011*) afirman que la actividad física realizada de forma adecuada y constante genera efectos físicos y psicológicos satisfactorios en los educadores, disminuyendo el estado subjetivo de las enfermedades.

Como ya se ha manifestado los resultados de este trabajo detallan que los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” que se encuentran físicamente activos presentan una percepción favorable en su bienestar y salud que los maestros inactivos y sedentarios.

Por lo tanto, las encuestas aplicadas a este personal educativo, en sus tres dimensiones permitió conocer la salud subjetiva y el nivel de burnout, evidenciando resultados significativos en el personal que se encuentra en actividad física alta o moderada, como también en docentes que se encuentran en inactividad o sedentarismo; en la dimensión de cansancio emocional padecen un 10 %; en despersonalización se ven afectados el 11%; y el 71.4% de los docentes demuestran un alto nivel de realización personal; por lo tanto, se concluye que en los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” prevalece una tendencia baja del síndrome de burnout.

La presente investigación en su primera escala demuestra que a pesar de mantener el 69% (Tabla 7) de nivel bajo en cansancio emocional, sin embargo, existe una tendencia media a alta que se debe tener en cuenta, puesto que podría afectar el normal desarrollo del trabajo docente y su influencia directa en los estudiantes.

En este sentido, los resultados dan evidencia de un bajo impacto en el profesorado de la Unidad Educativa “Bolívar”, dando muestras que el 10% siguen la dirección del síndrome, siendo el agotamiento el que conduce al docente a permanecer “exhausto”, sintiéndose impotente ante las demandas del trabajo (Leiter y Maslach, 2017).

Tabla 9. *Porcentaje del nivel de síndrome de burnout en su primera dimensión cansancio emocional.*

Cansancio Emocional	Docentes	%
Bajo	63	69%
Medio	19	21%
Alto	9	10%
Total	91	100%

Los resultados obtenidos en Despersonalización dan muestra que más de la mitad de los profesores 64% de ellos, se encuentran en un nivel bajo; no obstante, despierta la atención el 25% de profesores que se encuentran en grado moderado, y la situación se vuelve preocupante con indicios de burnout del 11%, (Tabla 8) quienes estarían padeciendo distanciamiento y sentimientos negativos dirigidos al estudiante.

Como se puede apreciar la prevalencia de este síndrome también es bajo, dado que el encadenamiento entre las dos primeras dimensiones es evidente, por un lado el profesor va perdiendo esos recursos emocionales; requerimientos de los estudiantes, padres de familia, la relación misma entre compañeros maestros, y las múltiples exigencias de las autoridades, generan altas demandas que acumuladas, se convierten en el famoso estrés, enlace directo hacia la segunda dimensión de despersonalización, provocando en el docente una descarga de múltiples actitudes de indiferencia, cinismo y distanciamiento hacia el estudiante. (Cruz y Puentes Suárez, 2017)

A propósito, cuando el profesor mantiene esa gran acumulación de factores estresantes, le resulta normal que adopte ciertas actitudes de distanciamiento como una manera de afrontar el agotamiento manifestado en su persona. (Pereira et al., 2002) conductas que se muestran en ese 9 % de docentes quienes necesitan toda la atención necesaria para no aumentar su gravedad.

Tabla 10. *Porcentaje del nivel de síndrome de burnout en su segunda dimensión despersonalización.*

Despersonalización	Docentes	%
Bajo	58	64%
Medio	23	25%
Alto	10	11%
Total	91	100%

En referencia a realización personal siendo inversamente proporcional a las anteriores subescalas, se pudo evidenciar que 65 miembros del profesorado mantienen un nivel alto 71%, mientras que 14 de ellos se encuentran en 15% término medio, y en situación preocupante de burnout 12 docentes 13% (Tabla 9). Por lo tanto, se puede afirmar que los niveles del síndrome de burnout tanto en las dos dimensiones anteriores como en realización personal son bajas.

El alto nivel de realización personal en este gremio de la educación evidencia un buen resultado, la presencia de estrategias favorables y comportamientos de superación personal y profesional desafían las múltiples barreras que se le presentan en su labor diaria como docente.

Finalmente, los hallazgos recopilados en esta investigación indican que, a pesar de no presentar niveles altos del síndrome, sin embargo, existen docentes ubicados en un nivel medio y un pequeño grupo con prevalencia alta de burnout, que podría afectar el proceso normal de enseñanza aprendizaje y su relación con el entorno institucional.

Tabla 11. *Porcentaje del nivel de síndrome de burnout en su tercera dimensión realización personal.*

Realización Personal	Docentes	%
Bajo	12	13%
Medio	14	15%
Alto	65	71%
Total	91	100%

Esta investigación mantiene relación con el estudio de Manzano Díaz, (2020) síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador, en el cual sus resultados fueron 29% de los docentes de la Unidad Educativa sufren cansancio emocional; en despersonalización el 17 % ; y el 85% del profesorado presenta un alto nivel de realización personal; concluyendo que los profesionales tienen una prevalencia baja del síndrome, con un grupo ubicados en la escala media y una mínima población en grado alto que podría ser motivo de riesgo.

La investigación de “Síndrome de burnout en docentes de instituciones de educación superior” en la ciudad de Guayaquil; presentan niveles bajos en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización, pero en realización personal prevalecen resultados a favor del síndrome de burnout, evidenciando docentes con falta de respeto, con autoestima baja, vulnerados sus derechos y presionados por factores externos. En el caso de los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”, en las dos primeras dimensiones presentan similitud en sus bajos porcentajes, pero, hay diferencia en realización

personal donde el nivel de prevalencia es alto; lo cual evidencia que la mayoría de este grupo profesional se sienten satisfechos con su labor docente.

Confirmando que los bajos resultados, dan clara evidencia del desempeño eficaz e importante que el docente demuestra en su proceso de enseñanza aprendizaje y su relación en el entorno institucional.

La Motivación

Los resultados en esta población de maestros educativos indican que el 90% se mantienen en un nivel alto de motivación, por consiguiente, se puede manifestar que el entorno laboral en la Unidad Educativa “Bolívar” mantiene las condiciones propicias para el desempeño de la labor educativa.

Se debe tomar en cuenta que la motivación es un factor muy importante que determina la conducta de las personas en su ambiente laboral, (Díaz, 2009). Esta afirmación corrobora a lo manifestado, puesto que casi la mayoría de profesores en esta investigación ponen de manifiesto todo su potencial físico y mental, gracias a que se encuentran ampliamente motivados en su entorno educativo; sin embargo, se debe tomar en cuenta ese 9% de docentes ubicados en un nivel medio que debido a constantes demandas y exigencias en la labor educativa, las enfermedades crónicas no transmisibles y la falta de actividad física, retienen el normal desempeño docente.

Tabla 12. *Porcentaje del nivel de motivación física y mental en su actividad laboral*

Motivación F y M	Docentes	%
Bajo	1	1%
Medio	8	9%
Alto	82	90%
Total	91	100%

CAPÍTULO V

PROPUESTA

Título:

Promoviendo la actividad física, la salud y el rendimiento laboral

5.1. Presentación

La salud es un bien inestimable en la vida de las personas. En tal virtud, conservarla a través de buenos hábitos, una alimentación balanceada, actividad física moderada y descanso adecuado permitirá llevar un estilo de vida saludable.

“La propuesta que se pone a consideración está fundamentada en el Positivismo, paradigma que se empleó como un tipo de investigación en las Ciencias Físicas y Naturales, dirigido al campo social y posteriormente al educativo” (Lorenzo, 2006).

“En el campo social y de conducta sirve de diseño para determinar estudios de patrones de comportamiento de las personas en distintas edades o establecer motivos de trastornos psicológicos a nivel de toda la humanidad sin excepción” (Creswell y Creswell, 2017).

Por consiguiente, esta propuesta, va dirigido a un grupo social, identificado en el sector educativo, como son los docentes, quienes pueden expresar distintas formas de conducta.

El profesorado es una población económicamente activa “En días actuales, las elevadas exigencias del trabajo en algunas profesiones mantienen el objetivo de alcanzar altos índices de productividad” (Marsollier, 2019). Es por esta situación que los profesionales de educación están sujetos a una variedad de cambios y reformas dadas por el sistema educativo (Imbernón, 2017), que unido al contexto social y laboral que exigen altos niveles de superación, conllevan al docente a un desequilibrio físico y mental, que incide en su desempeño ético y pedagógico con los estudiantes (Manzano Díaz, 2020).

En este contexto, y a partir del análisis de resultados del cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, que fue aplicado a docentes y administrativos de la Unidad Educativa Bolívar, se constató un nivel bajo de sedentarismo e inactividad física.

De igual manera, tomando en cuenta los resultados del cuestionario Malach Burnout Inventory (MBI) creado por la psicóloga Cristina Maslach, de la Universidad de Berkeley, California y el psicólogo Michael P. Leiter de la Universidad de Acadia Scotia, se pudo verificar en las tres dimensiones: Cansancio Emocional; Despersonalización; y Realización Personal, que los porcentajes muestran un grado bajo de padecer síndrome de Burnout; por consiguiente, y en atención a lo anteriormente indicado, se sugiere la necesidad de: fomentar un programa de actividad física durante la jornada de trabajo; programa que a través de pausas activas o gimnasia laboral, sean los medios para mantener índices favorables de salud y bienestar, salir del estrés y consolidar un ambiente laboral productivo.

5.2. Introducción

Generar pequeños espacios de tiempo durante la jornada laboral, que sean dedicados a romper la monotonía y variar la rutina diaria, reemplazándolos por momentos de relajación y recreación deportiva, debe ser el aporte a un modelo de trabajo marcado por la actividad física, la salud y el rendimiento laboral, factores que ayuden a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, disminuir las conductas sedentarias y prevenir el agotamiento emocional. *Angulo et al., (2020)* en su estudio “La relajación y el estrés laboral en el personal docente”, manifiesta que las actividades relajantes, benefician las fases preventivas, el régimen de tratamiento y vigilancia del estrés laboral, mediante varias herramientas de ayuda como ejercicios, juegos, técnicas, métodos, con el propósito de disminuir el estrés, mejorar el rendimiento laboral y eficiencia educativa del docente.

En este contexto fomentar programas de incentivo a practicar la actividad física por parte de los servidores públicos como una alternativa estratégica en salud, debe ser un propósito constante; donde encontrar un reposo, aunque breve, brinde la posibilidad de escapar del clima laboral donde la persona se siente vulnerable (Bernal y Donoso, 2013)

En efecto, el síndrome de Burnout experimentado por algunos docentes, con altos niveles de cansancio emocional, sugiere la atención inmediata, por lo cual, se vuelve necesaria la aplicación de estas pausas activas con múltiples ejercicios de gimnasia laboral para encontrar un equilibrio saludable entre su trabajo y su salud mental (Manzano, 2020).

5.3. Justificación

La definición “La Actividad Física, definida como cualquier movimiento corporal ejecutado por los músculos esqueléticos y que demanda de un gasto energético” (Muñoz, 2019), constituye un factor valioso al hablar de salud; sin embargo, el incumplimiento de las actividades físicas mínimas recomendadas por la OMS, trasladan a la persona a sumar los índices de sedentarismo, debilitar su salud física y mental como también a experimentar un descenso en su rendimiento laboral.

En este sentido, conociendo las bases de resultados que generaron los dos cuestionarios aplicados a los docentes y administrativos de la Unidad Educativa Bolívar; tanto de actividad física IPAQ como de Maslach Burnout Inventory. Los cuales, dieron evidencia, en el primer caso: del nivel de actividad física en que se ubican los docentes, permitiendo conocer la permanencia de un bajo porcentaje de sedentarismo, nivel en que se encuentra esta población. Del mismo modo, concretada la aplicación y resultados de segundo cuestionario, referente a Cansancio Emocional; Despersonalización; y Realización Personal, demostró en las dos primeras dimensiones, no existen porcentajes altos para Burnout; y en la tercera dimensión, siendo inversamente proporcional, con un bajo porcentaje, no alcanza a caer en el síndrome de Burnout.

En este contexto, dando importancia y la atención debida que merecen el grupo de docentes, que sufren sedentarismo y burnout, se vuelve necesario y prioritario: promover la actividad física mediante pausas activas, para disminuir las conductas sedentarias, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

En la actualidad la Institución Educativa no cuenta con un programa de pausas activas para docentes, en tal virtud, es de trascendental importancia, que las autoridades rector, vicerrector y jefe de talento humano, tomen conciencia del verdadero interés que tiene esta actividad, comprometiéndose a brindar el apoyo necesario, crear los espacios y horarios convenientes para implementar las prácticas de gimnasia laboral. Además, es menester tomar en cuenta, que la Unidad Educativa, cuenta con la infraestructura adecuada, que favorece las intenciones de esta actividad; los diferentes espacios y aulas pedagógicas, son lugares que hacen posible la implementación de estos programas, permitiendo un clima laboral seguro que fortalezcan el bienestar y desarrollo de todos los profesionales de la Institución como una alternativa para contrarrestar el sedentarismo y la prevención del síndrome de burnout.

Por otra parte, con la ejecución de esta propuesta, los beneficiarios directos serán los docentes y administrativos a su vez los beneficiados indirectos serán los alumnos/as de la Institución.

Finalmente, este proyecto proporciona el impulso necesario en la continua preparación tanto física como mental y en la formación holística del estudiante.

5.4. Definición del Tipo de Producto

Mundialmente las pausas activas han causado gran impacto en las Instituciones favoreciendo el rendimiento laboral, donde las personas se sienten a gusto, empleando su energía para ser más competitivos, pero sin descuidar su salud tanto física como mental (Jaspe, 2018).

Las pausas activas son un mecanismo terapéutico y preventivo de los trastornos fisiológicos y psicológicos desencadenados del período laboral (Avilés, 2023).

De acuerdo a Gurrola (2018), las pausas activas constituyen actividades físicas aplicadas durante la jornada de trabajo, y en un corto tiempo de duración, entre 10 y 15 minutos. Estos movimientos permiten al cuerpo recuperarse, escapar de la monotonía, rutina diaria y experimentar un cambio satisfactorio en los trabajadores.

5.5. Objetivos

Objetivo General:

- Fomentar un programa de actividad física durante la jornada de trabajo en docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

Objetivos Específicos:

- Promover la actividad física mediante pausas activas, para disminuir las conductas sedentarias, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- Diseñar una serie de ejercicios que sirva para la ejecución de pausas activas (gimnasia laboral)

5.6. Fundamentación Teórica

Mantenerse saludable es el objetivo del ser humano “Con el pasar del tiempo, el sector laboral ha sido de gran preocupación para los distintos gobiernos tomando en cuenta el bienestar integral de los trabajadores. Antecedentes de alta consideración a generar programas orientados a promover la salud y prevención de dolencias musculoesqueléticas con el propósito de mejorar el rendimiento laboral” (Sánchez *et al.*, 2020).

Rodríguez (2010), en su monografía “Pausa para la salud” y citado por (Sánchez *et al.*, 2020), da a conocer que Polonia en 1925, fue el primer país que implementó “la gimnasia de pausa” en trabajadores de una fábrica. Años más tarde en países europeos se empieza a emplear la denominación de “pausas activas” con la ejecución de actividad física, estiramientos y movimientos articulares, realizados durante el día de trabajo; programa que posteriormente es adoptado en el continente americano.

Si bien el desarrollo tecnológico, las máquinas, han permitido acelerar el trabajo y prescindir de algunas actividades que requieren el movimiento de las personas, también han causado la reducción del esfuerzo físico y por ende aumentan los índices de sedentarismo (Barón y Tamayo, 2018); por estas circunstancias, es necesario impulsar los programas de pausa activas, con el fin de contrarrestar la inactividad y superar el rendimiento laboral.

Es indudable, el esfuerzo físico y mental que realizan los docentes durante la jornada de trabajo educativo, su postura de pie por tiempos prolongados, sumado al aporte pedagógico, pueden ocasionar graves problemas de salud, en este sentido, es importante recurrir a unos minutos de la rutina diaria para ejercitar el cuerpo.

“La gimnasia laboral como parte de las pausas activas constan de una variedad de ejercicios que compensa el desgaste diario de los docentes como posturas deficientes y actividades reiterativas entre otras; estas actividades deben ser de corta duración, realizadas en el lugar mismo de trabajo y siguiendo las orientaciones técnicas del profesional” (Pardo, 2015).

Así mismo estos programas requieren ser diseñados bajo parámetros que permitan la seguridad de las personas, contribuyendo a relajarse, mejorar la actitud y generar un alto rendimiento laboral.

Los beneficios de la gimnasia laboral están orientados a tres factores: fisiológicos, psicológicos y sociales (Mojena, 2012)

5.6.1. Fisiológicos

Aumento de la circulación a nivel las estructuras musculares.

Mejora la movilidad articular y la flexibilidad.

Mejora la postura.

Disminuye la tensión muscular.

Disminuye las inflamaciones y traumas.

Reactiva la energía.

Optimiza el estado de la salud.

5.6.2. Psicológicos

Refuerzo de la autoestima.

Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.

5.6.3. Sociales

Promueve la interacción social entre los empleados.

Favorece el contacto personal.

Anima el ambiente organizacional.

Mejora el desempeño laboral

Por otro lado, referente al marco legal de pausas activas, en el año 2002, la Asociación de Medicina y Deporte emite un manifiesto que puede ser el respaldo para realizar estas actividades, proponiendo: “la práctica de la actividad física y deporte como un derecho primordial, que aporta a un completo desarrollo físico, mental y social de las personas”(Hernández, 2016)

En nuestro país, estos programas de pausas activas mantienen el respaldo o marco legal en la Ley del Deporte, educación Física y Recreación, que en su artículo 14, manifiesta: que son atribuciones ministeriales de proteger, propiciar, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior (Deporte, 2010)

5.7. Proceso de Aplicación

La propuesta de gimnasia laboral o pausas activas, como ya se dio a conocer, son momentos breves de descansos que interrumpen la normalidad del trabajo, para mover los músculos y así reducir la fatiga laboral. Este proyecto fue diseñado para ser puesto en práctica por todos los docentes y administrativos de la Unidad Educativa Bolívar. En tal virtud, la presente propuesta no se ha podido aplicarla, en vista de varios inconvenientes, presentados por parte de las autoridades de la Institución Educativa, como son la falta de compromisos y acuerdos de apoyo para dar impulso a estas actividades, sin embargo, actualmente se han tenido conversaciones, las mismas que son favorables para en el menor tiempo posible, hacer realidad, la aplicación del presente proyecto.

5.8. Metodología

Las prácticas de gimnasia laboral están constituidas por ejercicios de relajación de intensidad leve o baja y de corta duración como son: movilidad articular, flexibilidad muscular, fortalecimiento del tono muscular y baile terapia. Estas prácticas están dirigidas a todo el profesorado y administrativos de la Institución Educativa, en donde la modalidad será netamente práctica.

5.9. Ejercicios propuestos

Tabla 13. Actividad N° 1

Objetivo	Mejorar la resistencia y fuerza de los músculos respiratorios.	
Tema	Respiración profunda	Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I. E	
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes	
Método	Mando directo Aprendizaje visual	
Indicaciones	Desde la posición de pies, o	
Metodológicas:	sentado, levantar los brazos lateralmente e inhalar profundamente por la nariz y exhalar por la boca, realizar de	



	3 a 5 ocasiones.
Recursos:	Sonido, parlantes, música

Tabla 14. Actividad N°.2


Objetivo	Bajar la tensión de los músculos del cuello	
Tema:	Ejercicios cervicales, flexión y extensión, inclinación y rotación.	Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I. E	
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes	
Método	Mando directo Aprendizaje visual	
Indicaciones	Desde la posición de pies, o	
Metodológicas:	sentado, flexionar la cabeza hacia abajo y extender hacia atrás; luego inclinar al costado derecho y lo propio al lado izquierdo; rotación derecha e izquierda. Cada ejercicio se repite 5 veces.	
Recursos:	Sonido, parlantes, música	

Tabla 15. Actividad N°.3

Objetivo	Relajar músculos de los hombros para evitar tensiones provocadas por una sola postura.
Tema	Movilidad articulación de hombros, rotación, elevación y depresión Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I.E
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes
Método	Mando directo Aprendizaje visual
Indicaciones	Desde la posición de pies o
Metodológicas:	sentado, con los brazos extendidos hacia abajo, elevar hombros y luego bajar, concretando elevación y depresión; rotación hacia atrás y lo mismo hacia adelante.
Recursos:	Sonido, parlantes, música



Tabla 16. Actividad N°.4

Objetivo	Alcanzar el equilibrio de la fuerza muscular de la columna para prevenir lesiones.
Tema	Ejercicios de flexión, extensión, flexión lateral y rotación derecha e izquierda. Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I.E
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes
Método	Mando directo Aprendizaje visual
Indicaciones	Desde la posición de pies o



Metodológicas:	sentado, inclinar o bajar en flexión la cabeza, tronco y brazos a la altura de rodillas; siguiente paso extensión, levantar el tren superior e inclinar totalmente con cabeza hacia atrás; para flexión lateral, inclinar el cuerpo a un costado y al otro; rotación lateral izquierda y derecha. Repetir de 3 a 5 veces.
Recursos:	Sonido, parlantes, música

Tabla 17. Actividad N°.5

Objetivo	Aumentar la amplitud de movimiento en articulaciones.
Tema	Ejercicios: Aducción y abducción de brazos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I.E
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes
Método	Mando directo Aprendizaje visual
Indicaciones	Desde la posición de pies o
Metodológicas:	sentado, juntar brazos al cuerpo y proceder a levantarlos lateralmente en abducción, luego bajar los brazos hasta el cruce de estos y concretar aducción, 3 a 5 repeticiones.
Recursos:	Sonido, parlantes, música

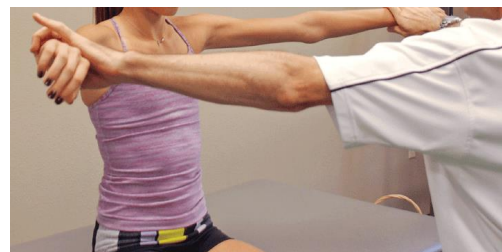


Tabla 18. Actividad N°.6

Objetivo	Fortalecer las uniones músculo-tendinosas de rodillas	
Tema	Ejercicios de flexión y extensión de rodillas	Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I.E	
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes	
Método	Mando directo Aprendizaje visual	
Indicaciones Metodológicas:	Desde la posición de pies, levantar la pierna y llevarla en flexión hacia atrás; a continuación, para la extensión regresa la pierna al frente extendiendo totalmente al frente. Se repite por 3 ocasiones cada ejercicio.	
Recursos:	Sonido, parlantes, música	



Tabla 19. Actividad N°.7

Objetivo	Recuperar su funcionalidad y sentido propioceptivo de nuestros pies	
Tema	Ejercicios del tobillo: dorso flexión, flexión plantar, inversión, eversión.	Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I. E	
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes	
Método	Mando directo Aprendizaje visual	
Indicaciones Metodológicas:	Desde la posición de pies o sentado, se aproxima la parte	

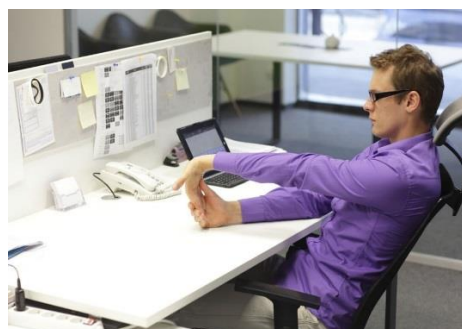


dorsal del pie hacia la parte frontal de la pierna; para la flexión plantar, realiza el movimiento contrario al anterior, o sea, con dirección hacia atrás; inversión, movimiento del pie con dirección interna; eversión, el pie se aleja del eje central con dirección externa. Se repite 3 veces.

Recursos: Sonido, parlantes, música

Tabla 20. Actividad No.8

Tema	Ejercicios de movilidad de la mano: abducción, aducción, pronación y supinación.	Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I. E	
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes	
Método	Mando directo Aprendizaje visual	
Indicaciones Metodológicas:	Desde la posición de pies o sentado, extender los brazos con las manos al frente: realizar abducción, separando los dedos del medio o dedo del corazón; aducción, movimiento contrario al anterior, acercamiento al dedo medio; supinación, movimiento con antebrazo, la palma queda hacia arriba; pronación, movimiento	



	contrario la palma queda hacia abajo.
Recursos:	Sonido, parlantes, música

Tabla 21. Actividad N°.9

Objetivo	Mejorar y ampliar el rango articular.
Tema	Ejercicios de movilidad de cadera: circunducción, flexión y extensión, aducción y abducción.
Participantes:	Docentes y administrativos de la I.E
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes
Método	Mando directo Aprendizaje visual
Indicaciones	Desde la posición de pies,
Metodológicas:	Circunducción de cadera, llevando las manos a la cintura y rotamos simulando hacer un círculo sobre nuestro eje; luego realizar una sentadilla en flexión profunda, separar y juntar piernas para conseguir flexión y extensión de cadera; y, con movimientos de la pierna, adelante o atrás, al costado o al interior se conseguirá abducción y aducción de cadera.
Recursos:	Sonido, parlantes, música

Descripción de Movimientos



Tabla 22. Actividad N°.10

Tema	Descripción de Movimientos
Participantes:	Docentes y administrativos de la I. E
Escenarios:	Aulas de clases Canchas deportivas Coliseo de deportes
Método	Mando directo Aprendizaje visual
Indicaciones	
Metodológicas:	
Recursos:	Sonido, parlantes, música



Promoviendo el ejercicio, movimiento y salud para un mejor desempeño laboral.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. Los datos que fueron analizados evidencian en primera instancia que el nivel de actividad física en la que se encuentran los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” está entre media y alta, teniendo en cuenta un pequeño porcentaje que se identifica baja actividad física. También se concluye que casi la totalidad del personal educativo mantiene el buen hábito de caminar durante los días de la semana, invirtiendo periodos de tiempo considerables. Además, tomando en cuenta las horas que los docentes permanecen sentados durante el día, se afirma que son pocos, 26 (29%) del personal quienes caen en el sedentarismo. En definitiva, esta investigación concluye que el nivel de sedentarismo de este personal en estudio es bajo. A pesar de las elevadas cargas de trabajo laboral, familiar y social no influye mayormente en mantener conductas sedentarias.
2. En definitiva, se concluye que el bajo nivel de sedentarismo que datan los resultados en esta investigación no exime a esta población docente de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Si bien el nivel favorable de actividad física que mantienen los docentes es beneficioso, sin embargo, un porcentaje del 64% indican sufrir alguna enfermedad. Siendo las más influyentes la obesidad y la ansiedad, lo cual señalan que independientemente de la actividad física que realice, también se es propenso a contraer alguna ECNT a causa de permanecer largas horas sentado.
3. El análisis de las tres escalas, cansancio emocional, despersonalización y realización personal, certifican la prevalencia de un nivel bajo del síndrome de burnout en los docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”. Los valores bajos asignados a las dos primeras dimensiones confirman un escaso agotamiento emocional y despersonalización; por el contrario, puntuaciones altas asignadas a realización personal, confirman una afectación reducida del síndrome. Aunque también hay

profesores que se encuentran en la categoría media y un mínimo porcentaje se instala en el nivel alto que dan muestras de padecer Síndrome de Burnout.

4. En el contexto educativo, tomando en cuenta las características de las tres dimensiones como falta de medios emocionales para asumir exigentes demandas laborales del profesor, indiferencia, el distanciamiento frente a los estudiantes e insatisfacción por la labor cumplida, el docente puede sufrir un estado de desmotivación a causa de todos los problemas que surgen por la acumulación de uno u otro problema presentado en el ambiente educativo en el cual vive. Por lo tanto, en el entorno educativo, el síndrome de burnout constituye un peligro a la salud física y mental del docente, el efecto es visible en el desempeño como profesor educativo lo cual influye en el rendimiento profesional, (Fonseca y Bencomo, 2011) En conclusión, los bajos niveles del síndrome de burnout, sedentarismo, ante la practica constante de actividad física moderada, y la motivación permanente desempeñan un papel fundamental en el bienestar tanto físico como mental de la mayoría del cuerpo docente y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”.

Recomendaciones

1. Se recomienda establecer un programa de actividad física como parte de la jornada durante las horas de trabajo con el propósito de promover el ejercicio, prevenir enfermedades, y motivar a un estilo de vida saludable; y de esta manera disminuir la inactividad física y el sedentarismo.
2. Se recomienda que, a nivel institucional, se generen estrategias que contrarresten las elevadas exigencias laborales e instaurar un plan de apoyo con jornadas de sano esparcimiento al aire libre, se fomente las relaciones interpersonales, a través de las actividades físicas y recreativas, acciones que beneficien la salud física y mental del docente contribuyendo al mejor desempeño laboral.
3. Se recomienda a las autoridades de la Institución Educativa crear espacios de motivación laboral, enfocados a mejorar los comportamientos, actitudes e interrelaciones entre el docente y el entorno educativo mediante pausas activas o gimnasia laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaya, J. L. R., Noriega, M. de J. L., & Vásquez, G. I. V. (2014). Prevalencia de la Obesidad y Sobrepeso en Estudiantes, Docentes y Personal Administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNEMI. *Ciencia Unemi*, 7(11), 9–18.
- Angulo, D. J. B., Nivelá, C. de L. D., Chiriguayo, J. T. A., Zuñiga, G. A. P., & de León, T. A. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266).
- Arguedas-Arguedas, O. (2009). La pregunta de investigación. *Acta Médica Costarricense*, 51(2), 89–90.
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6ta. Fidia G. Arias Odón.
- Avilés Quinteros, J. D. (2023). *Actividades de pausa activa para el mejoramiento del desempeño laboral del personal en personal administrativo*. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Balladares, A. O., Doltz, W. S. E., Rodríguez, V. G., & Magallanes, C. G. (2023). Burnout en docentes de instituciones educativas del régimen Costa del Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 28(101), 80–92.
- Bames, J., Behrens, T. K., Benden, M. E., Biddle, S., Bond, D., Brassard, P., Brown, H., Carr, L., Carson, V., & Chaput, J. (2012). Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Applied Physiology Nutrition and Metabolism-Physiologie Appliquee Nutrition Et Metabolisme*, 37, 540–542.
- Barón García, B. E., & Tamayo Bernal, J. (2018). *Relación del nivel de sintomatología de estrés laboral y de fatiga en trabajadores de una empresa metalmeccánica de la ciudad de Bogotá en 2018*.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(2), 49–54.
- Bautista Cuello, R., & Cienfuegos Fructus, R. (2020). *El desempeño laboral desde una perspectiva teórica*.
- Bernal Guerrero, A., & Donoso González, M. (2013). El cansancio emocional del profesorado: buscando alternativas al poder estresante del sistema escolar. *Cuestiones Pedagógicas: Revista de Ciencias de La Educación*, 22, 259-285.
- Biddle, S. J. H., Pearson, N., Ross, G. M., & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary

- behaviours of young people: a systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345–351.
- Bierman, E. L., Wilson, J. D., Braunwald, E., Isselbacher, K., Petersdorf, R., Martin, J. B., & Fauci, A. S. (1991). Trastornos del sistema vascular. *Principios de Medicina Interna Harrison*. México: McGraw-Hill, 1149–1159.
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123–132.
- Blázquez Manzano, A., León Mejía, A., Patino Alonso, M. C., & Feu Molina, S. (2022). Síndrome de burnout y apoyo social en maestros de Educación Primaria. *ESE. Estudios Sobre Educación*.
- Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., & Benavides Rodríguez, A. (2020). La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(3), 385–390.
- Buliung, R. N., Mitra, R., & Faulkner, G. (2009). Active school transportation in the Greater Toronto Area, Canada: an exploration of trends in space and time (1986–2006). *Preventive Medicine*, 48(6), 507–512.
- Cabo, A. P., & Pérez, V. R. (2012). Recomendaciones sobre actividad física para la salud: una categorización temporal de las guías. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(2), 63–70.
- Cáceres, C., Muñoz, C., & Valenzuela, J. (2021). Responsabilidad personal docente y motivación escolar. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 24(1).
- Camacho, F., Sánchez, F., & Romero, E. (2015). La actividad física de los docentes del departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, en Ecuador (resultados preliminares). *Congreso de Ciencia y Tecnología ESPE*, 10(1), 306–308.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Ceberio, M., Jones, G. M., & Benedicto, M. G. (2021). La ansiedad en la población argentina en el contexto de pandemia por el COVID-19. *Revista de Psicología-Tercera Época*, 20.
- Chiang Vega, M. M., & San Martín Neira, N. J. (2015). Análisis de la satisfacción y el desempeño laboral en los funcionarios de la Municipalidad de Talcahuano. *Ciencia &*

- Trabajo*, 17(54), 159–165.
- Constituyente, A. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristi.
- Coronel, G. M. C., & Vivar, L. F. B. (2022). Riesgos modificables relacionados a la hipertensión arterial: Modifiable risks related to hypertension arterial. *Más Vita*, 4(2), 196–214.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175–183.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramirez-Campillo, R., Aguilar-Farias, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). Sedentary behaviour and physical inactivity is not the same!: An update of concepts oriented towards the prescription of physical exercise for health. *Revista Medica de Chile*, 143(8), 1089–1090.
- Cuenya, L., & Ruetti, E. (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 271–277.
- DE ALVEAR, R. B., ARQUERO, G. M., DÍAZ, F. R., & Zarazaga, J. M. E. (2004). Relaciones entre el uso de la voz y el burnout en los docentes de Educación Infantil y Primaria de Málaga. *Revista Española de Pedagogía*, 85–102.
- de la Fuente, E. I., García, J., Cañadas, G. A., San Luis, C., Cañadas, G. R., Aguayo, R., de la Fuente, L., & Vargas, C. (2015). Propiedades psicométricas y baremos del Cuestionario de Burnout Granada en profesionales de Enfermería. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 130–138.
- de la Torre Ramírez, C. (2007). El malestar docente: un fenómeno de relevancia internacional. *Docencia e Investigación: Revista de La Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo*, 32(17), 301–325.
- de Salud, P. (2022). organización mundial de la salud. *Hipertensión Arterial. Informe Técnico-OMS-1978*.
- Del Deporte, L. (2010). Ley del deporte, Educación Física y Recreación. *No. Art, 3*, 11–81.
- Delgado, E., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23–36.
- Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde Barcelona.

- Díaz, M. A. J. (2009). *Predicción del rendimiento laboral a partir de indicadores de motivación, personalidad y percepción de factores psicosociales*. Universidad Complutense de Madrid.
- Ejecutiva, F. (2011). Ley Orgánica de Educación Intercultural. *Segundo Suplemento Del Registro Oficial*. Recuperado de [Http://Www. Wipo. Int/Edocs/Lexdocs/Laws/Es/Ec/Ec099es. Pdf](http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec099es.pdf).
- Erazo, R. T. S., Reynaga-Estrada, P., & Tello, C. D. F. (2019). El sedentarismo y el nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, 3(7), 98–107.
- Espinoza Freire, E. E. (2019). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Segunda parte. *Conrado*, 15(69), 171–180.
- Estrada, P. R., Vázquez, E. I. A., Gáelas, Á. M. V., Ortega, I. M. J., Serrano, M. D. L. P., & Acosta, J. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 203–206.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss los angeles*. London, New Delhi, Singapore and Ashington DC: Sage.
- Fonseca, H., & Bencomo, M. N. (2011). Teorías del aprendizaje y modelos educativos: revisión histórica. *Salud, Arte y Cuidado*, 4(1), 71–93.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- García, A., Carbonell, A., & Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 10(40), 556–576.
- García Padilla, A. A., Escorcía Bonivento, C. V., & Perez Suarez, B. S. (2017). Síndrome de Burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(2), 65–126.
- Gil-Monte, P. R., & Moreno-Jiménez, B. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). *Una Enfermedad Laboral En La Sociedad Del Bienestar*. Madrid: Pirámide, 36–37.
- Gill, F. (1999). The meaning of work: Lessons from sociology, psychology, and political theory. *The Journal of Socio-Economics*, 28(6), 725–743.
- Goig Martínez, R., Martínez Sánchez, I., González González, D., & García Llamas, J. L. (2020). Strategies for attention to diversity: Perceptions of secondary school teaching staff. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3840.

- Granados, L., Aparisi, D., Inglés, C. J., Aparicio Flores, P., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2019). *¿ Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado?*
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Guba, E., & Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. *Por Los Rincones. Antología de Métodos Cualitativos En La Investigación Social*, 113–145.
- Gurrola, S. A. (2018). Pausas Activas. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 2(2), ág-6.
- Guzmán, L. R., Cisneros, F. J. D., & Guzmán, E. R. (2015). Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos-Exploratory study on physical activity in latin american teachers. *Revista Edu-Física*, 7(15).
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 7(3), 283–297.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Group, L. P. A. S. W. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
- Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 710–715.
- Hernández-Chávez, L., Muñoz-Quintero, N. R., Gutiérrez-Leyva, M. M., Hernández-Mena, J. R., de Jesús Chan-Zavala, M., & Cetina-Ceh, F. P. (2022). Depresión en un centro geriátrico comunitario en Quintana Roo. *Salud Quintana Roo*, 9(35), 6–10.
- Hernández, B. (n.d.). Fernández,(2010) Metodología de la investigación. *Colombia: Mc Graw Hill*.
- Hernández Camargo, R. (2016). *Determinar el nivel de satisfacción de un programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales “UDCA.”*
- Hernández, J. L. C., González, M. J. C., Galiana, M. A., & Hernández, E. Y. R. (2018). Síndrome metabólico, un problema de salud pública con diferentes definiciones y criterios. *Revista Médica de La Universidad Veracruzana*, 17(2), 7–24.

- Imbernón, F. (2017). *Ser docente en una sociedad compleja: la difícil tarea de enseñar* (Vol. 50). Graó.
- Jaspe, C. (2018). *La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas*.
- Jodra, P., & Domínguez, R. (2020). Efectos de la actividad física en la salud general percibida de docentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 155–166.
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458–467.
- Leonard, W. R. (2001). Assessing the influence of physical activity on health and fitness. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 13(2), 159–161.
- Llorca Rubio, J. L., & Gil-Monte, P. R. (2013). Prevención de riesgos laborales y su relación con el género de los trabajadores. *Saúde e Sociedade*, 22, 727–735.
- López-Corrales, A. (2021). Actualidades en el manejo de la Diabetes Mellitus 2. *REMUS-Revista Estudiantil de Medicina de La Universidad de Sonora*, 41–43.
- López, J. A. F. (2021). La motivación docente para obtener calidad educativa en instituciones de educación superior. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 64, 151–179.
- López Luis, J. C., & Cejas Lara, G. (2020). *El sedentarismo y su impacto: una revisión bibliográfica*.
- Lorenzo, C. R. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1), 11–22.
- Mancero, E. T. S. (2020). Sobre las asociaciones entre la actividad física y la adiposidad corporal del personal académico y administrativo de una universidad ecuatoriana. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 30(1), 115–130.
- Mangge, H., & Almer, G. (2019). Immune-mediated inflammation in vulnerable atherosclerotic plaques. *Molecules*, 24(17), 3072.
- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(16), 499–511.
- Marsollier, R. G. (2019). *Análisis del modelo burnout-engagement en empleados públicos*.
- Martínez-López, E., & Saldarriaga-Franco, J. (2008). Inactividad física y ausentismo en el

- ámbito laboral. *Revista de Salud Pública*, 10(2), 227–238.
- Mathew, H., Farr, O. M., & Mantzoros, C. S. (2016). Metabolic health and weight: Understanding metabolically unhealthy normal weight or metabolically healthy obese patients. *Metabolism-Clinical and Experimental*, 65(1), 73–80.
- Mayo, X., Del Villar, F., & Jimenez, A. (2017). *Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*.
- Mendoza Tarazona, N. (2020). *Niveles de actividad física en docentes y administrativos de diferentes centros educativos en latinoamérica: una revisión sistemática*. Universidad Santo Tomás.
- Mohammadi, M. (2021). Dimensions of Teacher Performance Evaluation by Students in Higher Education. *Shanlax International Journal of Education*, 9(2), 18–25.
- Mojena, R. E. L. (2012). Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 168, 5–7.
- Monserrate, M. C. S. (n.d.). *Rol de la farmacología en el manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles*.
- Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout): aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. *Publicado El*, 25.
- Moorhead, G., & Griffin, R. W. (2008). *Organizational behavior managing people and organizations*. Dreamtech Press.
- Morales-Beltrán, R. A., Hernández-Cruz, G., González-Fimbres, R. A., Rangel-Colmenero, B. R., Zazueta-Beltrán, D. K., & Reynoso-Sánchez, L. F. (2022). La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios (physical activity as a moderator in anxiety associated to COVID-19 in university students). *Retos*, 45, 796–806.
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, e881.
- Moreno Llamas, A. (2022). Determinantes sociales de la actividad física y el sedentarismo en la población adulta europea. *Proyecto de Investigación*:
- Motowidlo, S. J. (2003). Job performance. *Handbook of Psychology: Industrial and Organizational Psychology*, 12(4), 39–53.
- Muñoz-Chávez, J. P., García-Contreras, R., & Valle-Cruz, D. (2022). Burnout y educación en línea: adaptación y validación de escala durante la pandemia. *Telos*, 24(1), 24–39.
- Muñoz, S. P. (2019). *Actividad Física y Salud: aclaración conceptual*. Efdepotes.

- Ospina, M. A., Gómez, L. M., Restrepo, M., Galindo, N. L., Patiño-Villada, F. A., & Muñoz, A. M. (2022). Componentes del síndrome metabólico y factores de riesgo asociados en estudiantes de un programa de nutrición. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(2), 209–216.
- Owen, N. (2018). Too much sitting and too little exercise: sedentary behavior and health. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 23, 1–4.
- Pardo, C. A. R. (2015). Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la UDCA. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 1(1), 6.
- Paredes, A. F., Vanegas, Y. M. P., & Barriga, M. Ó. V. (2020). Actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(1), 61–79.
- Pérez, B. M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119–128.
- Ramón Suárez, G., Zapata Vidales, S., & Cardona-Arias, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 10(1), 131–141.
- Ramos, C. B. C., & Aguilar, J. G. B. (2021). La Gestión del Talento Humano para un Rendimiento Laboral Efectivo. *Polo Del Conocimiento: Revista Científico-Profesional*, 6(11), 742–761.
- Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación En Ciencias de La Salud (RIECS)*, 2(1), 41–48.
- Rivadeneira, J. G., Vincés, J. B., Villamil, K. V. S., & Meza, A. K. T. (2022). Gestión académica resiliente: Estrategias para el contexto universitario. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 27(97), 11–28.
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4), 409–413.
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159–166.
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Tresaco, B., Wärnberg, J., Mesa, J. L., Gonzalez-Gross, M., Moreno, L. A., Marcos, A., Gutierrez, A., & Castillo, M. J. (2006). Serum lipids, body mass index and waist circumference during pubertal development in Spanish adolescents: the AVENA Study. *Hormone and Metabolic Research*, 38(12), 832–837.
- Salazar-Carranza, L. A., Velásquez-Paccha, K. G., Jiménez-Granizo, F. P., & Leal-Montiel, J.

- Y. (2021). Sobrepeso y obesidad en el personal docente de la universidad técnica de Babahoyo en Ecuador. *Polo Del Conocimiento*, 6(5), 1155–1168.
- Sánchez, J. M. P., Vizueté, A. A., Camino, M. M., & Ortega, R. M. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 20–22.
- Sánchez Rojas, I. A., Ochoa Suárez, J. S., Romero Peña, J. S., & Lara Lara, J. A. (2020). *Actividad física para la salud: Programa de gimnasia laboral*. Ediciones USTA.
- Sánchez, T. R. (2016). *Recursos humanos: dirección y gestión de personas en las organizaciones*. Ediciones Octaedro.
- Saunders, T. J., Chaput, J.-P., & Tremblay, M. S. (2014). Sedentary behaviour as an emerging risk factor for cardiometabolic diseases in children and youth. *Canadian Journal of Diabetes*, 38(1), 53–61.
- Serra, D. J. G. (2022). *Los niveles de la motivación. Teoría y evaluación*. Editorial Pueblo y Educación.
- SORKUNDE, Á. M. G.-S. Y., & GOROSTIZA, V. (2009). La promoción de la actividad física en el lugar de trabajo orientada al personal docente de educación secundaria. *GENERAL Y APLICADA (Fundada En 1946) Enero-Abril 2009*, 62(1–2), 53–61.
- Sueldo, M. A. del, Rivera, M. A. M., Sánchez-Zambrano, M. B., Zilberman, J., Múnera-Echeverri, A. G., Paniagua, M., Campos-Alcántara, L., Almonte, C., Paix-Gonzales, A., & Anchique-Santos, C. V. (2022). Guía de práctica clínica de la Sociedad Interamericana de Cardiología sobre prevención primaria de enfermedad cardiovascular en la mujer. *Archivos de Cardiología de México*, 92, 1–68.
- Tolosa, S. C. M., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiólogía*, 10(1), 48–52.
- Ugalde, O. (2010). Guía clínica para el tratamiento de los trastornos psicogerítricos. *México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de La Fuente*.
- Usher, R., Usher, R., & Bryant, I. (1992). *La educación de adultos como teoría, práctica e investigación: el triángulo cautivo*. Ediciones Morata.
- Vicente-Rodríguez, G., Benito, P. J., Casajús, J. A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M. J., Dorado, C., González-Aguero, A., González-Gallego, J., & González-Gross, M. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33(9), 1–21.
- Villaverde Echavarría, D., Orden, G.-L., & Unda Rojas, S. G. (2023). Validez convergente y

discriminante del síndrome de quemarse por el trabajo en maestros mexicanos. *Psicogente*, 26(49), 72–89.

Vinueza Estrella, C. J., Palacios, M., & Hernán, J. (2015). *La actividad física y su incidencia en el desempeño laboral del personal administrativo de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol en el año lectivo 2015*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo, 2015.

Vivanco, M. E. V., León, C. D. S., Rivera, R. P. M., & Ortega, E. R. N. E. (2018). Síndrome de burnout en profesionales de la salud en instituciones públicas y privadas: un análisis en la provincia de Loja-Ecuador. *Revista Boletín REDIPE*, 7(11), 179–194.

Zurique-Sánchez, M. S., Zurique-Sánchez, C. P., Camacho-López, P. A., Sánchez-Sanabria, M., & Hernández-Hernández, S. C. (2019). Prevalencia de hipertensión arterial en Colombia. *Acta Medica colombiana.*, 44(4), 5.

ANEXOS

ANEXOS

ENCUESTA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR” SEDE 2



Fecha realización de encuesta 19 de julio 2022



Fecha realización de encuesta 19 de julio 2022



ENCUESTA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR” SEDE 1



Fecha realización de encuesta 20 de julio 2022



Fecha realización de encuesta 20 de julio 2022



ENCUESTA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR” SEDE 3



Fecha realización de encuesta 21 de julio 2022



Fecha realización de encuesta 21 de julio 2022

**ENCUESTA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR” CEDE
CENTRAL**



Fecha realización de encuesta 22 de julio 2022



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI CENTRO DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

CUESTIONARIO

El IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) se desarrolló en Ginebra en 1998 y es una de las formas de medir la actividad física. En el 2000 se obtuvieron estudios de confiabilidad y validez en 12 países, por lo cual se aprobó en muchos de ellos su utilización para investigaciones de prevalencia de participación en actividad física (Booth, 2000).

La presente encuesta está dirigida a docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” de la ciudad de Tulcán.

OBJETIVO:

Determinar la influencia del sedentarismo en el rendimiento laboral de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

INDICACIONES GENERALES

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó por lo menos **10 minutos** seguidos.

1- Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **días por semana**

() **Ninguna actividad física intensa**

2- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/ No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hacen respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3- Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada

4- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5- ¿Durante los últimos 7 días en cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ **días por semana**

Ninguna caminata

6- Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo en casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7- Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

() No sabe/No está seguro

INACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

1	De las siguientes opciones seleccione una conducta que se adapte a las actividades que realiza
---	--

FÍSICAMENTE ACTIVO _____

FÍSICAMENTE INACTIVO _____

SEDENTARIO _____

FACTORES DERIVADOS DEL SEDENTARISMO

1	¿Cuál de estas enfermedades le ocasionan la falta de actividad física?	
---	--	--

Obesidad _____

Síndrome Metabólico _____

Diabetes Mellitus 2 _____

Hipertensión Arterial _____

Enfermedad Cardiovascular _____

Ansiedad _____

Depresión _____

Ninguna _____



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI
CENTRO DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

CUESTIONARIO

La presente encuesta está dirigida a docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar” de la ciudad de Tulcán.

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) de Malach y Jackson (1986), en la versión traducida al español y validada por Seisdedos (1997), está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos, su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

OBJETIVO:

Determinar la influencia del sedentarismo en el rendimiento laboral de docentes y administrativos de la Unidad Educativa “Bolívar”

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento y cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno se reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Está formado por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

CUESTIONARIO BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA

6= TODOS LOS DÍAS.

	CANSANCIO EMOCIONAL	
1	Me siento emocionalmente cansado por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
5	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
6	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
7	Creo que trabajo demasiado.	
8	Trabajar con alumnos/as directamente me produce estrés.	
9	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
	DESPERSONALIZACIÓN	
10	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
11	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo mi profesión docente.	
12	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
13	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
14	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	
	REALIZACIÓN PERSONAL	
15	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
16	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
17	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
18	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
19	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
20	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
21	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
22	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	

LA MOTIVACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

1	¿Se encuentra lo suficientemente motivado para emplear toda su capacidad física y mental en su actividad laboral?	
---	---	--

Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

5 = Unas pocas veces a la semana.

2 = Una vez al mes o menos.

4 = Una vez a la semana.

6 = Todos los días.



POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI



CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Hoy en día el trabajo es una actividad que da valor, crédito y dignifica a las personas, paradójicamente es quien genera complicaciones de carácter físico y mental. El sedentarismo, la inactividad física o la falta de actividad física generan una serie de patologías en los servidores públicos que por ende influye en el rendimiento laboral.

En este contexto, para medir el nivel de sedentarismo se aplicará el Cuestionario de Actividad Física (IPAQ), aprobado en distintos países del mundo (Mantilla Toloza y Gómez-Conesa, 2007a)

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) efectuada en los últimos 7 días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral., siendo diseñado para ser aplicado en personas comprendidas entre 18 y 65 años. (Mantilla Toloza y Gómez-Conesa, 2007b)

Este cuestionario, presenta dos versiones, una corta y una larga; para nuestro estudio se empleará la versión corta de 7 preguntas como se ha mencionado anteriormente.

Ambas versiones evalúan tres aspectos de la actividad física: **intensidad** (leve, moderada y vigorosa), **frecuencia** (días por semana) y **duración** (tiempo por día). (Mantilla Toloza y Gómez-Conesa, 2007c)

Mediante el empleo del cuestionario IPAQ, se puede categorizar el nivel de actividad física de los docentes en bajo, moderado o alto, según los criterios que demuestren los resultados de la encuesta.

El cuestionario IPAQ evalúan 7 aspectos y clasifican a las personas en 3 categorías: Bajo nivel de actividad física; cuando no realiza actividad física alguna o la que realiza no es suficiente para incluirla en la clasificación 2. Nivel moderado de actividad física; cuando presenta un gasto energético mayor a 600 Mets/min/semana. Alto nivel de actividad física; actividad física vigorosa al menos durante 3 días, que acumule al menos 1500Mets/min/semana, o 7 o más sesiones de actividad física entre moderada y vigorosa, que acumule por lo menos 3000 Mets/min/semana (Román Viñas et al., 2013)

La Actividad semanal se registra en Mets, que es un equivalente metabólico de muy bajo valor energético.

