



REVISIÓN

Actividad física y salud en docentes. Una revisión

Yury Rosales-Ricardo^{a,*}, David Orozco^a, Lorena Yaulema^a, Ángel Parreño^a,
Vinicio Caiza^a, Viriginia Barragán^a, Alejandra Ríos^a y Lilia Peralta^b

^a Escuela de Educación para la Salud, Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Chimborazo, Ecuador

^b Escuela de Nutrición, Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Chimborazo, Ecuador

Recibido el 3 de mayo de 2016; aceptado el 11 de julio de 2016

PALABRAS CLAVE

Actividad física;
Ejercicio;
Docentes

Resumen Los docentes de las universidades en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto de su propio trabajo. Por tanto, se realizó un estudio de revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados entre enero de 1999 y febrero de 2016 con el objetivo de actualizar los conocimientos existentes sobre la actividad física relacionada con la salud de docentes a nivel internacional. Las bases de datos consultadas fueron Medline, Scopus y Scielo. La búsqueda se realizó mediante PubMed y fue clasificada por 2 objetivos de búsqueda. Se usaron las siguientes palabras claves: actividad física, ejercicio físico, docentes; en idioma español e inglés (*physical activity, physical exercise, teachers*). Se seleccionaron aquellos estudios de aplicación de la actividad física en docentes de cualquier tipo de enseñanza, a nivel internacional. Se encontraron 8 estudios, todos de aplicación, en los diferentes niveles de experimentación (pre-, cuasi- y experimental) en los que se demostró los beneficios de la actividad física en poblaciones de docentes y futuros docentes.

© 2016 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Physical activity;
Exercise;
Teachers

Physical activity and health in teachers. A review

Abstract Most university teachers have sedentary lifestyles, a product of their own work. A documental and bibliographic review of scientific articles published from January 1999 to February 2016 was performed in order to update existing knowledge of physical activity on the health of teachers at international level. The databases searched were Medline, Scopus and Scielo. The search was performed using PubMed, and classified by 2 search targets. The following

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: yuryr82@gmail.com (Y. Rosales-Ricardo).

keywords were used: physical activity, physical exercise, and teachers; in English and Spanish (*actividad física, ejercicio físico, docentes*). Those studies implementing physical activity, at international level, of any kind to teachers were selected. Eight studies were found, all applied at different levels of experimentation (pre, quasi, and experimental) that demonstrated the benefits of physical activity in populations of teachers and future teachers.

© 2016 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

La práctica de actividad física de manera regular, adaptada a las capacidades y características individuales de las personas, tiene efectos beneficiosos para la salud orgánica y fisiológica. Esta afirmación es corroborada por infinidad de documentación científica¹⁻¹⁰. Este tipo de actividad no solo reporta beneficios en la dimensión física sino que también contribuye a mejorar la dimensión psíquica y social en la salud de las personas.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por tanto, la actividad física no debe confundirse con el ejercicio. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas¹¹⁻¹⁴.

Los beneficios de la actividad física a nivel físico son: mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortalecimiento del sistema osteomuscular, aumento de la flexibilidad, disminución de los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, de la intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad¹⁵⁻¹⁷.

Por otra parte, los beneficios psicológicos están muy relacionados con una mayor tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminución del riesgo percibido de enfermar, prevención del estrés, efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora en los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización. Los beneficios también pueden apreciarse en los procesos cognoscitivos como la memoria, la planificación y la toma de decisiones^{18,19}.

En cuanto a los beneficios sobre la salud mental, se ha encontrado que reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales (psicoterapia)²⁰. Además, la práctica en mujeres jóvenes que padecen de anorexia hace que disminuyan algunas de sus conductas autolesivas. Con todo y esto, aún se encuentra por parte de ciertos sectores poblacionales una resistencia

hacia la posibilidad de integrar a sus repertorios este comportamiento promotor de salud, para lo cual se esgrimen razones de orden personal, fisiológico, situacional, programático, social, cognoscitivo y conductual. Por tal razón, se deben tener presentes estos factores en el momento de idear programas de promoción de la actividad física como comportamiento promotor de la salud²¹⁻²⁴.

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona: en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental²⁵.

Sea cual sea la actividad física que practique la persona, es necesario que se estimule y, principalmente, las autoridades deben promoverla fuertemente, ya que son muchos los beneficios que se obtienen de esta. Específicamente en los docentes de las universidades, que en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto a su propio trabajo.

Por tanto el *objetivo* principal de este estudio es actualizar los conocimientos existentes sobre la actividad física en la salud de docentes a nivel internacional.

Metodología

Se realizó una revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados desde enero de 1999 hasta febrero de 2016. Las bases de datos consultadas fueron Medline, Scopus y Scielo. Las búsquedas se han realizado mediante PubMed y se han clasificado por 2 objetivos de búsqueda. Se usaron las siguientes palabras claves: actividad física, ejercicio físico, docentes; en idioma español e inglés (*physical activity, physical exercise, teachers*).

Se seleccionaron aquellos estudios en los que se hubiese analizado la actividad física en docentes en todos los niveles de enseñanza, a nivel internacional. Específicamente 8 estudios, todos de aplicación en los diferentes niveles de experimentación (pre-, cuasi- y experimental).

Criterios de inclusión: estudios publicados entre 1999 y 2016, en cualquier país y en idiomas español e inglés.

Criterios de exclusión: estudios que no valorasen la actividad física en docentes.

El estudio se limita a actualizar los conocimientos referentes a la actividad física en la salud de docentes a nivel internacional; es, por tanto, un estudio de revisión

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8607945>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8607945>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)