



ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA LOS DOCENTES EN TIEMPO DE PANDEMIA. CARRERA DE OBSTETRICIA. FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA. SAN LORENZO-PARAGUAY. 2021

Francisca F. Galeano Sosa¹, María Belén Rojas Pavón², Liza Andrea Sotto Vera³

Resumen

En marzo año 2020 el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social resuelve cuarentena total por la aparición del primer caso de coronavirus (COVID-19), suspendiendo todas las actividades implemento el aislamiento social como medida para evitar la propagación. La inactividad física es uno de los principales problemas de salud en la actualidad. Objetivo: Describir la actividad física frecuente en tiempo de pandemia de los docentes de la carrera de Obstetricia. Facultad de Enfermería y Obstetricia. San Lorenzo-Paraguay. 2021 Materiales y métodos: Estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, realizado en la Facultad de Enfermería y Obstetricia dirigido a docentes de la carrera de obstetricia, elaborada a través de la herramienta *Google Forms*® utilizando el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ-SF, por sus siglas en inglés), contienen un grupo de 5 cuestionarios. Resultados: participaron 65 docentes, la edad media fue de 50 años, siendo 75 años la máxima y 31 años la mínima. La actividad física más frecuente realizada se relaciona con el trabajo, entre ellos caminar de su casa al transporte, realizar tareas domésticas, en el tiempo libre resalta el estar sentado. Conclusión: Más del 50% de los docentes se mantiene inactivo pues prefieren estar sentados en su tiempo libre, solo caminaban desde su casa hasta la parada de buses cuando debían venir al trabajo, por lo tanto podemos concluir que existe riesgos de adquirir enfermedades crónicas prevenibles cuanto más tiempo dure el aislamiento social por COVID-19.

¹ Lic en Enfermería y Obstetricia Prof asistente Especialista en Administración Hospitalaria Salud Pública, Didáctica Universitaria y magister en Gerencia y Administración Coordinadora de teoría

² Lic. Nutrición Docente de la carrera de Obstetricia de la FENOB. Especialista en Dietética clínica y Soporte Nutricional. Máster en Nutrición Humana. marojas@fenob.una.py

³ Lic. En Obstetricia y salud materno infantil Especialista en Administración Hospitalaria Universidad Católica Maestranda en Educación en proceso Universidad Iberoamericana Coordinadora de Práctica Profesional de la Carrera de Obstetricia





ACADEMIC DISCLOSURE UNA FENOB

Palabras clave: *Actividad física, pandemia, sedentarismo, confinamiento*



PHYSICAL ACTIVITY CARRIED OUT BY TEACHERS IN TIME OF PANDEMIC. OBSTETRIC CAREER. FACULTY OF NURSING AND OBSTETRICS. SAN LORENZO-PARAGUAY. 2021

Abstract

In March 2020, the Ministry of Public Health and Social Welfare resolved a total quarantine due to the appearance of the first case of coronavirus (COVID-19), suspending all activities and implementing social isolation as a measure to prevent the spread. Physical inactivity is one of the main health problems today. Objective: To describe the frequent physical activity in times of pandemic of the teachers of the Obstetrics career. Faculty of Nursing and Midwifery. San Lorenzo-Paraguay. 2021. Materials and methods: Observational, descriptive, cross-sectional study, carried out at the Faculty of Nursing and Obstetrics aimed at professors of the obstetrics career, prepared through the Google Forms® tool using the international physical activity questionnaire (IPAQ-SF, for its acronym in English), contain a group of 5 questionnaires. Results: 65 teachers participated, the average age was 50 years, being 75 years the maximum and 31 years the minimum. The most frequent physical activity performed is related to work, among them walking from home to transportation, doing housework, in free time sitting stands out. Conclusion: More than 50% of teachers remain inactive because they prefer to sit in their free time, they only walked from home to the bus stop when they had to come to work, therefore we can conclude that there are risks of acquiring preventable chronic diseases. the longer the social isolation lasts for COVID-19.

Keywords: *Physical activity, pandemic, sedentary lifestyle, confinement*

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, salud se define, como bienestar físico, mental y social, no sólo ausencia de enfermedades. Una de las motivaciones para la realización de las actividades física es la búsqueda del estado de bienestar como componente básico de la calidad de vida. (1)

El mundo debió enfrentar una enfermedad desconocida producida por un virus que posee gran capacidad de contagio propagándose rápidamente (2), que sorprendió a las autoridades sanitarias y causó crisis económica y social, como consecuencia se ha suspendido diferentes tipos de actividades, al aire libre, en gimnasio y eventos deportivos, tanto a nivel nacional e internacional.

Durante el confinamiento ha disminuido los niveles de actividades física y en aumento el sedentarismo (3), considerado como factor que acompaña a la aparición de enfermedades crónicas (4), debido a la adaptación que se ha incorporado un conjunto de hábitos no saludables en el ejercicio, alimentación, descanso que permite el estilo de vida durante la pandemia. (5)

La actividad física se define como todos aquellos movimientos musculo esqueléticos que generan un gasto energético; y su práctica injiere considerablemente en la salud de las personas (6). El ejercicio físico adecuado acarrea beneficios para la salud física, mental, social y pública, influye considerablemente en la prevención de enfermedades no transmisibles y los efectos positivos de la actividad física que son múltiples (7).

La actividad física para que sea beneficiosa para la salud debe cumplir algunos requisitos como intensidad, duración y frecuencia, lo mínimo sugerido es de 30 minutos de actividad moderada al menos 5 días a la semana o, en el caso de actividad vigorosa, 20 minutos al día al menos 3 días a la semana (8)

La actividad física cuenta diferentes aspectos, como relacionada con el transporte, el trabajo, el hogar y el tiempo libre, por ejemplo, (caminar y andar en bicicleta). (9)

Frecuentemente se suele confundir la actividad física con ejercicio físico y deporte, estas dos anteriores diferentes son diferentes ya que el ejercicio tiene como objetivo de conservar o perfeccionar la forma física mediante una serie de ejercicios organizados y planificados. Sin embargo, el deporte establece una actividad realizada a través de un juego estructurado con reglas con fines de competir. (10)

A fines del año 2019 en la provincia de Wuhan China se informó del brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) nadie podía predecir que estábamos en puerta de unos las mayores crisis sanitarias de nuestras épocas, al final del mes de enero del 2020 la OMS declaró emergencia mundial (3)

En nuestro país en marzo del mismo año el MSP y BS resuelve cuarentena total por la aparición del primer caso, suspendiendo todas las actividades económicas, sociales y educativas, teniendo en cuenta que la enfermedad se transmite entre personas y una de las medidas para evitar la propagación es el aislamiento social.

A consecuencia del mismo las instituciones educativas implementaron la modalidad virtual, para poder seguir con sus actividades académicas, por esta razón tanto estudiantes como docentes tuvieron que adaptarse a una nueva forma de vivir. (10)

El confinamiento genera una serie de problemas a la salud, tanto físicos como psicológicos. La inactividad física es uno de los principales problemas de salud en la actualidad (11).

El uso de la tecnología para cumplir con lo que labores diario conlleva largos periodos en posición sedente en consecuencia genera efectos negativos sobre la salud. Así, la realización de este estudio representa beneficiosa tanto para los docentes y/o para institución, es un aporte importante para la toma de decisiones y plantear estrategias para la práctica de la actividad física por ende mejora la salud de los docentes

Metodología

Estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, realizado en la Facultad de Enfermería y Obstetricia dirigido a docentes de la carrera de obstetricia, previa anuencia de la Dirección de la carrera, se aplicó una encuesta de manera virtual, elaborada con la herramienta *Google Forms* utilizando el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ-SF, por sus siglas en inglés), contienen un grupo de 5 cuestionarios (12). La versión larga (5 objetivos de actividad evaluados independientemente) que mide las siguientes dimensiones:

1. Actividad física relacionado con el trabajo
2. Actividad física relacionado con el transporte
3. Actividad física relacionada con la tarea doméstica y de jardín (patio)
4. Actividad física realizado en tiempo libre, recreación y deporte
5. Tiempo dedicado a estar sentado

El instrumento estuvo conformado por 31 preguntas, de las cuales 27 son propias del IPAQ-SF, 3 referente a los datos generales sociodemográficos y 1 sobre consentimiento informado.

Para dicha investigación se utilizó los principios éticos de Belmont como respeto a las personas, beneficencia y justicia; por ello la encuesta fue anónima individual no obligatoria y la respondieron 65 personas de las 74 docentes que cuentan la carrera dando un 88% del total.

La elaboración del cuestionario estuvo a cargo de las investigadoras en el formulario Google, las mismas realizó la difusión, utilizando la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp® y vía telefónica.

Las respuestas obtenidas del formulario se descargaron en una hoja de cálculo Excel® para su análisis; las variables cualitativas fueron expresadas como frecuencia (n) y porcentaje (%), mientras que las variables cuantitativas se expresaron como promedio, mínimo y máximo y para la interpretación de las dimensiones se utilizó el protocolo de puntuación IPAQ que consta de tres niveles (categorías) de actividad física.

Categoría 1: Baja

Categoría 2: Moderado

Categoría 3: Alta

Resultados

La muestra estuvo compuesta por 65 docentes de la carrera de Obstetricia de la Sede Central, la edad media fue de 50 años, siendo 75 años la máxima y 31 años la mínima. En cuanto a las características generales se aprecia en la tabla 1.

Tabla 1. Características generales de los docentes de la carrera de Obstetricia

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	47	72
	Masculino	18	28
Tipo de docente	Catedrático	28	43
	Técnico	37	57

En cuanto a la actividad física de los docentes relacionada al trabajo, medida por niveles según protocolo de puntuación IPAQ se especifica en la tabla 2, donde se observa un nivel bajo (n=50, 77%)

Tabla 2. Nivel de actividad física de los docentes relacionada al trabajo

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	50	77
Moderado	5	8
Intenso	10	15
TOTAL	65	100

En lo que respecta a la actividad física de los docentes relacionada con el transporte, medida por niveles según protocolo de puntuación IPAQ, se detalla en la tabla 3, resaltando un nivel bajo (n=46, 71%)

Tabla 3. Nivel de actividad física de los docentes relacionada con el transporte

Nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	46	71
Moderado	10	15
Intenso	9	14
TOTAL	65	100

En la tabla 4 se observa la actividad física de los docentes realizado en las tareas domésticas, medida por niveles según protocolo de puntuación IPAQ. Se observa que es bajo para la mayoría de los docentes (n=35, 54%)

Tabla 4. Nivel de actividad física de los docentes realizado en las tareas domésticas

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	35	54
Moderado	13	20
Intenso	17	26
TOTAL	65	100

En lo referente a la actividad física de los docentes realizado en su tiempo libre, recreación y deporte, medida por niveles según protocolo de puntuación IPAQ, el cual es bajo para la mayoría de los docentes (n=45, 69%)

Tabla 5. Nivel de actividad física de los docentes realizado en su tiempo libre, recreación y deporte

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	45	69
Moderado	11	17
Intenso	9	14
TOTAL	65	100

El tiempo de estar sentado el docente ya sea en su trabajo o en sus horas libres es elevado (n=41, 63%), y más detallado se observa en la tabla 6.

Tabla 6. Tiempo de los docentes en estar sentado ya sea en su trabajo o fines de semana

	Frecuencia	Porcentaje
No sabe	23	35
Menos de 60min	1	2
Mas de 1 hora	41	63
TOTAL	65	100

Discusión

La OMS menciona que, al menos un 60% de la población mundial, no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, teniendo en cuenta las diferentes variables estudiadas se observa más del 50% de los docentes se mantiene inactivo que están predispuestos a adquirir enfermedades prevenibles con el estilo de vida saludable (7).

La edad de la población involucrada en este estudio está entre los 31 y los 75 años y predomina el sexo femenino a diferencia a otro estudio similar muestran la edad entre 20 a 61 años, pero está relacionado con los altos índices de inactividad física entre ambos grupos (13).

Los hallazgos están enmarcados en los estilos de vida de los docentes debido a la pandemia ocasionada por COVID-19, lo cual ha generado un aumento de conducta sedentaria, de igual manera en otra investigación demuestran también un gran porcentaje de la inactividad física que afecta a la salud (5).

En comparación con otro estudio que utilizó el mismo instrumento de medición en cuanto a lo relacionado a actividades en su tiempo libre para ambos sexos y grupos de edades es bajo, lo que explica también altos grados de sedentarismo (14).

En un grupo de docentes fueron estudiados 36 sujetos se utilizó también el cuestionario IPAQ y arrojó un resultado de 44% que corresponde a moderado en comparación a este estudio se observa solo 13% el mayor porcentaje que refiere a este criterio (15).

En una universidad de Perú los resultados muestran un 40,7% de los docentes realizan actividad física en un nivel vigoroso, sin embargo, en esta investigación en todas las variables se observa un nivel bajo (16).

Por otro lado, el aislamiento es importante para proteger la salud física y prevenir las infecciones por el virus, cuanto más tiempo estén aislados mayores son los riesgos de adquirir enfermedades crónicas prevenibles, se ha demostrado que el ejercicio tiene beneficios claros para la salud, por lo tanto, en esta población el sedentarismo llevaría a una variedad de condiciones de salud por la baja actividad física que lo realiza (5).

Cabe mencionar que la actividad física tiene otras ventajas como psicológicas y sociales puede ayudar a aumentar la autoestima y mejora la calidad de vida tanto de adultos, niños y jóvenes el ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas (4).

Datos a nivel mundial indican que el aislamiento social ha tenido un impacto en los niveles de actividad física de la población si bien se observa el aumento de la inmovilidad y a consecuencia sus consecuencias a corto y mediano plazo podrían ser severas, por esta razón lo ideal es tomar medidas preventivas (3).

En un estudio realizado en nuestro país en el año 2017 arroja que la mitad de la población estudiada lleva una vida sedentaria por el tipo de actividad que lo realiza de igual manera en los grupos de edad, principalmente a partir de los 55 años, lo mismo en otros determinantes sociales la inactividad física se presenta en mayor proporción a las personas con estudios universitarios; en comparación con este trabajo se observa también un nivel bajo de actividad física.

La limitación en este estudio es la naturaleza propia del cuestionario y las mediciones, además la información fue aportada por los participantes en la cual incrementa las posibilidades de sesgo, es típica del IPAQ según la literatura, es necesario realizar estudio posterior que utilicen equivalentes metabólica o MET para ofrecer datos precisos.

Considerando esto resultado es importante plantear políticas orientadas a los docentes para mantener y promover la práctica de la actividad física regular que puede traer beneficios, evitar riesgos, mejorar la calidad de vida y constituir un estilo de vida saludable como elemento protector de enfermedades crónicas.

Bibliografía

1. González, J. Recensión del libro de Márquez, S. y Garatachea, N. (2010). Actividad Física y Salud. Fundación Universitaria iberoamericana. Editorial Díaz de Santos.
2. Cáceres FA. El Deporte en tiempo de pandemia. Una mirada desde iberoamericana Año 2020
3. Celis Morales C, Salas Bravo C; Aquiles Y; Castillo M. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Rev. Med. Chile. 2020;148(6): 885-886
4. Ramírez W, Vinaccia S, Suárez GR. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una Revisión Teórica. Revista de Estudios Sociales, no. 18, agosto de 2004, 67-75.
5. Rico Gallegos CG. Vargas Esparza G, Poblete Valderrama FA, Carrillo Sánchez, JL et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Revista Espacios. 41(42). 2020. Art. 1. Especial COVID-19. ISSN: 0798-1015
6. Daza Meza JC, De La Rosa Curiel NA. Intención hacia la actividad física y comportamiento sedentario durante el tiempo de pandemia según el estrato socioeconómico de las personas. Barranquilla, 2020. Disponible en: https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6910/Intenci%C3%B3n_Actividad_F%C3%ADsica_Comportamietno_Sedentario_Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Márquez Arabia JJ. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. VIREF Revista De Educación Física, 9(2), 43–56. 2020. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
8. Cañete F, Sequera VG, Santacruz E et al. Nivel de actividad física en la población adulta del Paraguay. Prevalencia y factores asociados. An. Fac. Cienc. Méd. Asunción. 50 (3). 2017.
9. Manual de promoción de actividad física. Dirección de vigilancia de enfermedades no transmisibles dirección general de vigilancia de la salud. Paraguay. 2014. Disponible en: <https://dvent.mspbs.gov.py/wp-content/uploads/2021/07/Manual-de-Actividad-Fisica.pdf>
10. Ayala Villamizar D, Martínez Bohórquez CA, Hernández Meneses S. Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia covid-19. Bucaramanga. 2020.

11. Kalazich Rosales C, Paulo Valderrama Erazo P, Flández Valderrama J et al. Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. Rev. Chil. Pediatr. 2020; 91(7):75-90. DOI: 10.32641/rchped.vi91i7.2782
12. Mantilla Toloza SC, Gómez Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev. Iberoam. Fisioter. Kineso. 10 (1). pp. 48-52. 2007. DOI: 10.1016/S1138-6045(07)73665-1
13. Mendoza Tarazona N, Murillo López AL, Rangel Caballero LG. Niveles de actividad física en docentes y administrativos de diferentes centros educativos en Latinoamérica: una revisión sistemática. Colombia. 2020. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/28111/2020MendozaNicolas.pdf?sequence=26&isAllowed=y>
14. Serón A, Muñoz S, Lanas F. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Rev. Med. Chile 2010; 138: 1232-1239
15. Rosales Ricardo Y, Orozco D, Yaulema L et al. Actividad física y salud en docentes. Revisión. Apunts Med Esport. 2017; 52(196): 159-166.
16. Maza Puma D, Osorio Martínez KA, Reynoso Sánchez BA, Tapia Ortiz RS. Nivel de actividad física en docentes de la facultad de medicina de una universidad privada de lima, durante la pandemia del covid-19, en el segundo semestre del 2020. Lima, Perú. 2021. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9565/Nivel_MazaPuma_Danetza.pdf?sequence=1&isAllowed=y