

Original

Frecuencia del sedentarismo y sus consecuencias en docentes de la Facultad de Ciencias Médicas

Milagros González Guasch¹, Karen Arami González Delvalle¹, Sofía Magali Godoy Cabral¹, Noelia Beatriz González Lugo¹, Tobías Adrián González Ruiz Díaz¹, Nailea Irasema Granado Benítez¹, Shin Han Kim¹, María del Mar González Domínguez¹, María Belén Gómez Giménez¹

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Cátedra de Biofísica, Asunción, Paraguay

RESUMEN

Introducción: El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio. Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentada sin realizar actividad física, es considerada sedentaria. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad es uno de los problemas más importantes de la salud pública ya que afecta a millones de personas en todo el mundo y se estima que un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

Objetivos: El objetivo general de este trabajo de investigación fue analizar la frecuencia del sedentarismo en docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.

Se determinó los factores sociodemográficos tales como sexo, rango de edad y el estado civil de los encuestados, así también se identificó el porcentaje de docentes que realizan actividad física y la frecuencia de actividad física en el caso de que la realice, también se evaluó la presencia de dolor muscular, articular o ambos experimentado por los docentes, la frecuencia del dolor ya sea muscular o articular en caso de presentar dicho dolor y se estimó la severidad del dolor mediante la Escala Visual Analógica del dolor (EVA), además se identificó las zonas más afectadas al presentar dolor

articular y/o muscular y por último también se reveló las cantidad de horas diarias trabajadas por los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas la Universidad Nacional de Asunción.

Materiales: El estudio fue observacional, descriptivo y transversal basado en los resultados de una encuesta hecha por Google Forms a 51 docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción

Resultados: La mayor parte de los encuestados fueron del sexo femenino, el rango de edad se encuentra entre los 36 a 45 años de edad y en su mayoría son solteros, cabe destacar que el 68,6% de docentes realiza actividad física. La frecuencia de actividad física realizada por los docentes es de 1 a 2 veces por semana, con respecto a la presencia de dolor el 41,2 remitieron no sentir ningún dolor, pero un 23,7% siente dolor muscular y un 21,6% siente dolor muscular y articular. Los docentes que presentan dolor muscular experimentan dicho dolor 1 a 2 veces al mes según el porcentaje más alto (46,4%) pero un 10,7% de docentes experimentan dolor muscular todos los días con un rango de severidad de dolor de 1 a 7 grados y la zona más afectada es la región de la espalda y los docentes que presentan dolor articular experimentan dicho dolor también 1 a 2 veces al mes con un porcentaje de 50% pero así también un 20,8% expe-

rimenta dolor articular todos los días con un rango de severidad de 1 a 8 grados de dolor, siendo la zona más afectado con dolor articular la región de las rodillas y por último la mayoría de docentes trabajan más de 6 horas diarias.

Conclusiones: Mediante el estudio se obtuvo información sociodemográfica (sexo, edad, estado civil) sobre la población de docentes de la Facultad de Ciencias Médicas donde predominó el sexo femenino, la edad mayoritaria de los docentes se encuentra entre los 36 a 45 años de edad y la mayoría son solteros. Se evaluó la presencia y se estimó frecuencia de actividad física donde un 30% de docentes encuestados no realiza ninguna actividad física y los que realizan actividad física tienen una frecuencia de 1 a 2 veces al mes. Se estableció la presencia de dolor muscular en un 23,5% y la presencia de dolor articular en un 13,7% y así también hay un 21,6% de docentes que presenta ambos dolores, se pudo describir la frecuencia de dolor tanto muscular y articular donde los docentes presentan dolor muscular y/o articular 1 a 2 veces al mes también se pudo estimar el grado de severidad de dolor muscular con un grado de dolor de 1 a 7 y el grado de dolor articular en 1 a 8. También se pudo revelar la cantidad de horas diarias que trabajan los encuestados y está superan las 6 horas diarias de trabajo en un 88,2%.



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una licencia Creative Commons

Información del artículo:

Fecha de envío: 05/11/23

Fecha de aprobación: 08/11/23

Autor correspondiente: guaschmila@gmail.com (Milagros González Guasch)

Palabras claves: Sedentarismo, dolor muscular, dolor articular, frecuencia de actividades físicas, docentes, salud

Frequency of sedentary lifestyle and its consequences in teachers of the faculty of medical sciences

ABSTRACT

Introduction: A sedentary lifestyle is characterized by physical inactivity or lack of exercise. When a person spends most of the day sitting without doing physical activity, they are considered sedentary. According to the World Health Organization (WHO), inactivity is one of the most important public health problems since it affects millions of people around the world and it is estimated that 60% of the world's population does not carry out any physical activity necessary to obtain health benefits.

Objectives: The general objective of this study was to analyze the frequency of sedentary lifestyles in teachers of the Faculty of Medical Sciences of the National University of Asunción. Socio-demographic factors such as sex, age range, and marital status of the respondents were determined, as well as the percentage of teachers who perform physical activity and the frequency of physical activity if they perform it. The presence of muscle, joint, or both pain experienced by the teachers, the frequency of pain, whether muscle or joint, in case of presenting said pain and the severity of the pain was estimated using the Visual Analog Scale of pain (VAS), in addition, the areas most affected by presenting joint and/or muscle pain, and finally the number of daily hours worked by the teachers of the Faculty of Medical Sciences of the National University of Asunción was also revealed.

Materials: The study was observational, descriptive and cross-sectional based on the results of a survey conducted by Google Forms to 51 teachers from the Faculty of Medical Sciences of the National University of Asunción.

Results: Most of the respondents were female, the age range is between 36 and 45 years of age and the majority are single. It should be noted that 68.6% of teachers perform physical activity. The frequency of physical activity carried out by teachers is 1 to 2 times a week. Regarding the presence of pain, 41.2% reported not feeling any pain, but 23.7% felt muscle pain and 21.6% felt muscle and joint pain. Teachers who have muscle pain experience this pain 1 to 2 times a month according to the highest percentage (46.4%) but 10.7% of teachers experience muscle pain every day with a range of pain severity from 1 to 7 degrees of pain and the most affected area is the back region and teachers who present joint pain also experience said pain 1 to 2 times a month with a percentage of 50% but also 20.8% experience joint pain every day with a severity range of 1 to 8 degrees of pain, the area most affected with joint pain being the knee region and lastly, the majority of teachers work more than 6 hours a day.

Conclusions: Through the study, sociodemographic information (sex, age, marital status) was obtained about the population of teachers at the Faculty of Medical Sciences, where the female sex predominated, the majority of teachers were between 36 and 45 years old and most were single. The presence of physical activity was evaluated and the frequency of physical activity was estimated, where 30% of teachers surveyed do not carry out any physical activity and those who do carry out physical activity have a frequency of 1 to 2 times a month. The presence of muscle pain was established in 23.5% and the presence of joint pain in 13.7% and thus there are also 21.6% of teachers who present both pains, it was possible to describe the frequency of both muscle and joint pain where teachers present muscle pain and/or joint 1 to 2 times a month, it was also possible to estimate the degree of severity of muscle pain with a pain level of 1 to 7 and the degree of joint pain in 1 to 8. It was also possible to reveal the number of daily hours they work those surveyed and exceeded 6 hours of work per day by 88.2%.

Key words: habits, study, students, learning

Introducción

La conducta sedentaria se define como la falta de movimiento de manera cotidiana durante las horas del día, y está caracterizada por actividades que superan ligeramente el gasto energético basal.¹

En el área de la educación superior, especialmente en el caso de los docentes, el sedentarismo influye de manera significativa, debido a que dedican una gran cantidad de tiempo a la planificación de clases y tareas administrativas. Todo esto conlleva a la falta de tiempo libre o de descanso que se traduce en la presencia de elevados niveles de estrés y a su vez predispone a una alta frecuencia al sobrepeso y la obesidad, así como al riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.²

Estudios muestran que aproximadamente el 60% del grupo de profesionales realiza actividad física en niveles recomendados, pero la conducta sedentaria es elevada.³

Así también otros estudios demostraron que existe relación entre las variables: obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout. Esto debido al elevado nivel de carga laboral que presentan los docentes.

Por otro lado, la presencia y severidad de dolores articulares y musculares son también variables que derivan del sedentarismo. Esto se vió en estudios donde se encontró que la ausencia de actividad física está directamente asociada al dolor de espalda.

De la misma manera otros estudios evidencian que los síntomas de dolor asociados a enfermedades músculo esqueléticas, con prevalencia en cuello, columna dorsal o lumbar exponen un resultado estadísticamente significativo en cuanto al grado de asociación entre la variable dolor y factor de riesgo psicosocial intralaboral en el dominio control en el trabajo.

Estadísticas del Ministerio de Salud indican que el 75% de la población paraguaya lleva una vida sedentaria. Según los datos, el 75% de la población es sedentaria, es decir, existe ausencia de actividad física en el tiempo libre. Condición que pone al organismo en situación vulnerable para contraer estas enfermedades no transmisibles.

Durante nuestro tiempo libre estamos a menudo sentados, ya sea frente a la computadora u otro dispositivo, viendo la televisión o jugando videojuegos. Muchos de nuestros trabajos se han vuelto más inactivos, la manera de transportarnos tampoco nos ayuda: coches, autobuses y otros medios de transporte. Varios estudios han demostrado que aquellas personas que son sedentarias o físicamente inactivas, independientemente de la edad, se exponen a un deterioro de la masa muscular y, con ello, a una disminución de la fuerza, así como a un aumento de los riesgos de enfermedades no transmisibles.¹

Los escenarios laborales en los que la naturaleza de la labor exige estar la mayor parte del tiempo sentado no son ajenos a esta situación, puesto que, por su trabajo, estas personas no solo presentan un comportamiento sedentario, sino también la realización de poca actividad física, convirtiéndolos en el sector de la población más expuesta a este factor de riesgo. Esto conduce a la disminución de la productividad laboral y al aumento del ausentismo laboral, con los costos financieros implícitos.¹

El propósito de realizar este trabajo es describir la situación del sedentarismo en la población docente de nuestra casa de estudio. sobre todo debido a la falta de informaciones que se brinda actualmente sobre las implicancias que tiene el sedentarismo en la población y cómo estas repercuten a largo plazo en la calidad de vida de aquellas personas inactivas físicamente en comparación a aquellas que están constantemente en movimiento.

Metodología

Diseño:

El estudio es observacional, descriptivo y transversal.

Sujetos:

Población enfocada: Docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.

Población accesible: Docentes de Ciencias Básicas de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.

Muestreo:

No probabilístico, por conveniencia.

Criterios de inclusión:

Los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción, de ambos sexos, mayores de 25 años de edad.

Criterios de exclusión:

Todo docente que no quiera participar de la recolección de datos para esta investigación.

Variables analizadas:

1. Cuantitativas

Edad: años cumplidos. Cuantitativa discreta.

2. Cualitativas

Sexo: femenino, masculino. Cualitativa dicotómica.

Estado civil: soltero, casado, viudo, divorciado. Cualitativa policotómica.

Actividad física: sí, no. Cualitativa dicotómica.

Frecuencia de actividad física: todos los días, 1 a 2 veces por semana, 1 a 2 veces al mes. Cualitativa policotómica.

Presencia de dolor muscular: sí, no. Cualitativa dicotómica.

Presencia de dolor articular: sí, no. Cualitativa dicotómica.

Grado de intensidad de dolor muscular: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Cualitativa policotómica.

Grado de intensidad de dolor articular: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Cualitativa policotómica.

Frecuencia de aparición del dolor muscular: diario, < 3 veces por semana, < 2 veces por semana, 1 vez por semana, cada 15 días, < de 1 vez al mes. Cualitativa policotómica.

Frecuencia de aparición del dolor articular: diario, < 3 veces por semana, < 2 veces por semana, 1 vez por semana, cada 15 días, < de 1 vez al mes. Cualitativa policotómica.

Región anatómica más afectada: espalda, hombro, brazos, piernas. Cualitativa policotómica.

Nivel de carga laboral: > de 6 horas, 6 horas, < de 6 horas. Cualitativa policotómica.

Instrumento de recolección de datos:

Encuesta realizada a través de un formulario de Google por medio del enlace https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFkQn5iv90YH3oNuROtzDKs6fHJbC4rSE3z2_5xctO7yHRkQ/viewform?usp=sf_link

Materiales y métodos:

Se ha realizado una encuesta de elaboración propia, previamente validada, en 10 docentes, en la que se presentan 13 preguntas, con opciones de selección múltiple que se distribuyeron a los docentes, mediante un formulario de Google Forms en el que se informará del estudio a ser realizado; y los docentes jefes de las cátedras de Anatomía descriptiva y topográfica, Biología e histología de tejidos, Bioquímica, Biofísica, Primeros auxilios, Fisiología,

Fisiopatología, Microbiología y Anatomía Patología de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción remitieron la encuesta, a través de los respectivos grupos de WhatsApp. Los resultados fueron extrapolados a una planilla de Excel. Basado en los resultados de la encuesta que se realizó por medio de Google Forms a los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.

Análisis de datos:

Una vez finalizada la encuesta procedimos a analizar los datos obtenidos por medio de gráficos estadísticos, describiendo las variables cuantitativas y cualitativas.

Se utilizó la extensión de Google Forms para elaborar los gráficos. Aplicamos la estadística descriptiva para todas las variables: resumiendo las variables categóricas con frecuencias y porcentajes, y las numéricas con medidas de tendencia central y de dispersión.

Resultados

Se evaluaron un total de 51 docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción, donde el 56,9% (n:28) era de sexo femenino y el 43,1% representa a los docentes de sexo masculino (n: 23)

El rango de edad fue mayoritariamente docentes entre 36 a 45 años de edad en un 35,3%, seguido por una población de 46 a 55 años de edad tal y como se observa en el gráfico 1.

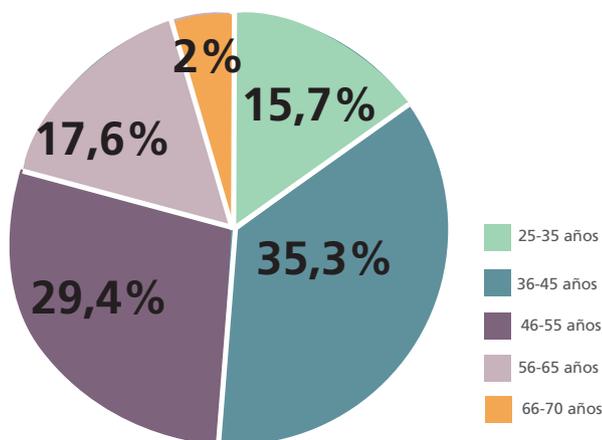


Gráfico 1. Edad de los docentes encuestados de la FCM-UNA.

El 45,1% de los encuestados están solteros, seguido por un 41,2% de encuestados casados, el 11,8% son divorciados y el 1,9% restante se encuentra viudo/a. El 68,6% de los docentes encuestados realiza al menos una actividad física.

El 47,1% de los docentes encuestados realizan actividad física con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana, tal y como se observa en el gráfico 2.

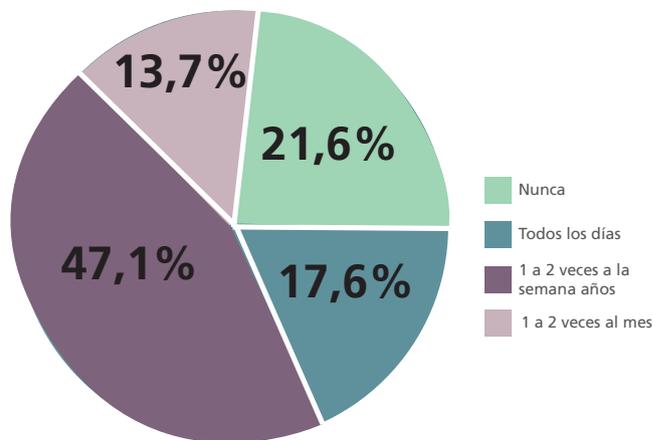


Gráfico 2. Frecuencia de la actividad física realizada por los docentes encuestados de la FCM-UNA.

El 41,2% de los docentes encuestados refirieron no sentir ningún tipo de dolor en su día a día, el 23,5% de los docentes encuestados refiere dolor muscular, el 21,6% siente dolor muscular y articular y el 13,7% de docentes siente dolor articular

El 46,4% de los docentes encuestados presenta dolor muscular entre 1 y 2 veces al mes, el 28,6% presenta dolor entre 1 y 2 veces por semana, el 10,7% de docentes presenta dolor más 3 veces por semana y otro 10,7% de docentes encuentra presentan dolor todos los días, y por último un 3,6% de docentes presenta dolor muscular cada 15 días.

El 7,4% de los docentes encuestados expresaron dolor muscular en grado 7, el 18,5% en grado 6, el 14,8% en grado 5, el 11,1% en grado 4, el 22,2% en grado 3, el 18,5% en grado 2 y el 7,4% al grado 1 correspondiente al mínimo dolor muscular según la escala. Ningún docente manifestó dolor muscular según la escala 8, 9 y 10 siendo estas de mayor intensidad de dolor según la escala propuesta.

La zona más afectada en la que los docentes presentan dolor muscular es la zona de la espalda con un porcentaje de 48,3%, seguido de dolor en la zona de la pierna con un 27,6%, tal como se observa en la siguiente gráfico.

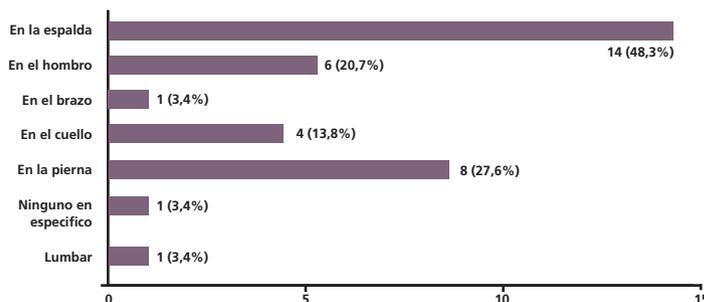


Gráfico 3. Zonas corporales más afectadas en las que se presentan los dolores musculares.

El 50% de los docentes encuestados presenta dolor articular entre 1 y 2 veces al mes, seguido por 20,8% que presenta dolor articular todos los días, el 16,7% presenta dolor articular más de 3 veces por semana y el 12,5% restante presenta dolor articular entre 1 y 2 veces por semana.

El 8,3% de los docentes manifestaron tener dolor articular en grado 8, el 4,2% en grado 7, el 8,3% en grado 6, el 20,8% en grado 5, el 16,7% en grado 4, el 20,8% en grado 3, el 16,7% en grado 2 y el 4,2% de los docentes encuestados presentan mínimo dolor articular según la escala que corresponde al grado 1. Ningún docente encuestado manifestó dolor según el grado 9 y 10 de dolor articular.

La zona corporal más afectada donde se presenta dolor articular es en la zona de las rodillas con un porcentaje de 60%, seguido por la región lumbar con un 20%, tal y como se observa en el siguiente gráfico.

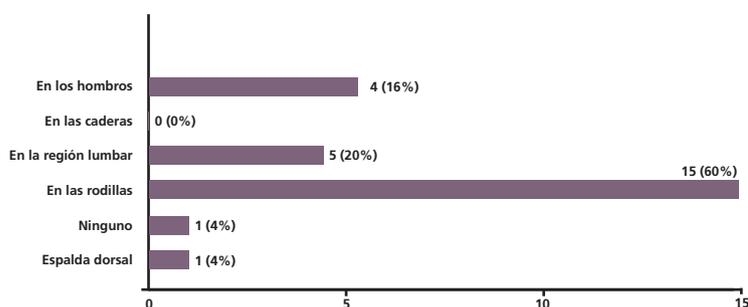


Gráfico 4. Zonas corporales más afectadas en las que se presentan los dolores articulares.

El 88,2% de los docentes encuestados manifiesta trabajar más de 6 horas diarias, un 9,8% de los docentes trabaja 6 horas y el 2% restante trabaja menos de 6 horas diarias.

Discusión

Este estudio involucra al personal de la salud encargado de la docencia, el tiempo de sedentarismo al ser elevado, implica un ligero gasto energético y la aparición de dolores físicos musculares, articulares o ambos. Se evaluó las características sociodemográficas, laborales, hábitos de vida, tiempo de realización de actividad física, tiempo laboral y la aparición de dolores físicos asociados a la falta de realización de ejercicio de docentes médicos de la facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción, de Ciencias Básicas que por su profesión y elevada carga laboral se ven afectados en la realización de los hábitos y promoción de vida saludable a través de la realización de actividad física¹¹.

En los datos analizados del estudio en cuanto a las características socio demográficas, se encontró que el rango mayoritario de edad de los docentes es de 35 a 45 años, el 56,9% de la población pertenece al sexo femenino y el 45,1% de la población pre-

sentan estado civil soltero, comparando con el estudio realizado en Quito- Ecuador que lleva como título Sedentarismo y nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos, podemos decir que no difieren tanto ya que su población predominante también fue predominantemente de sexo femenino (77%), en nuestro estudio el rango de edad predominante fue de 35 a 45 años similar al estudio realizado en Ecuador en el que la media de edad fue de 39 años y, en nuestro estudio predominaron los solteros (45,1%) y en el estudio de Quito un 51% eran de estado civil casados¹².

Nuestros resultados difieren con los resultados del artículo de investigación titulado Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo realizado en Ambato- Ecuador denominado Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19, en el cual se halló que el 71% del personal docente no realiza ningún tipo de ejercicios y el 29% restante sí realiza actividad física en su tiempo libre. En el mismo artículo se vio que del 29% de docentes encuestados el 9% realiza actividad física semanalmente, el otro 9% realiza cada dos semanas, el 8% una vez al mes y tan solo el 3% realiza actividad física diaria no coincidiendo con nuestro estudio, donde observamos cifras mayores de docentes que realizan actividad física¹³.

Los resultados asociados al porcentaje de prevalencia de dolores músculo esqueléticos en docentes expuestos por la Universidad Nacional Tecnológica de Lima en su artículo "Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19" presentaron una prevalencia de trastornos músculo esqueléticos en el 100% de la población encuestada, estos resultados coinciden con los hallazgos de esta investigación donde también se demostró un mayor índice de presencia de dolores referido por los docentes encuestados.

El artículo de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur (Perú) que habla sobre la prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19 se puede comprobar que el 8,2% - 20,9% de los encuestados refirieron que la totalidad de la frecuencia de la intensidad de las molestias en las zonas específicas como cuello, hombro, región dorso-lumbar, se presentó más en el rango leve, muy similar a nuestros resultados, en el cual el 22,2% presentó dolor muscular en grado 3. Dicho artículo además menciona que los trastornos musculoesqueléticos son agravados por una variedad de factores de riesgo de tipo individual, físicos y biomecánicos (posturas mantenidas prolongadas, movimientos repetitivos). Por otra parte en dicha investigación además podemos evaluar el tiempo en que aparecieron las afecciones dolorosas presentadas por los docentes evaluados en las regiones del cuerpo en que se

establecieron las molestias. Siendo la mayor frecuencia encontrada en la región dorso-lumbar que fue de 2 a 4 meses (30,0%), seguido del cuello de 7 a 30 días (27,3%) y hombro de 2 a 4 meses (22,7%); sin embargo en nuestra investigación el 46,4% de los docentes encuestados presenta solo dolor muscular entre 1 y 2 veces al mes¹.

En cuanto a las zonas corporales más afectadas por los dolores, en este estudio se reveló, que el más frecuente fue el dolor de la espalda, seguida de la pierna y el hombro. En el artículo de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur (Perú), que fue realizado con 110 docentes participantes reveló que, con el 67,2% la más afectada era en la columna dorso-lumbar con 67,2%, en 64,5% en el cuello y en menor porcentaje con 44,5% en hombro, 38,2% en la muñeca y la mano, por último con 19,1% en el codo y antebrazo¹.

En cuanto a la severidad de los dolores articulares, nuestro estudio se asemeja a un estudio realizado a docentes tanto de universidades públicas como privadas ubicadas en la ciudad de Lima, Perú; demostró que la totalidad de los evaluados (110) refirieron que la frecuencia de la intensidad de las molestias se presentó más en el rango de leve (8,2% - 20,9%) y en el rango de regular (10% - 15,5%), seguido de moderada entre 2,7% - 14,6% y sólo 14 sujetos presentaron una intensidad severa de dolor (0,9% - 2,7%)¹. En cuanto a las zonas corporales más afectadas por los dolores articulares, el 60% presenta dolor en la rodilla, el 20% en la región lumbar, el 16% en los hombros, el 4% en la espalda dorsal y 4% no presenta dolores. Un estudio realizado en docentes de la Institución Educativa Despertar del Sur en la ciudad de Barranquilla observó que el 67% presenta dolor en hombros y zona lumbar, el 60% en rodillas y un 40% en la zona dorsal¹, zonas también referidas por nuestros docentes.

Gracias a la información recaudada se puede constatar que aunque los docentes trabajen más de 6h diarias no resulta imposible realizar actividades físicas que resultan beneficiosas para evitar la vida sedentaria y sus efectos colaterales, esto difiere completamente con otro estudio realizado titulado Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021 que menciona que los docentes excusan su vida sedentaria indicando que no tienen tiempo o están agotados por la alta carga laboral en el caso de los docentes que realizan actividades de prácticas y de esa manera llevan una vida sedentaria y expuesta a dolores articulares además de musculares¹.

Conclusiones

Con el Trabajo de Investigación realizado pudimos responder a nuestro objetivo general y así también a nuestros objetivos específicos.

Se determinó que predominó el sexo femenino en la población encuestada con un porcentaje de 56.9%. El rango de edad ha comprendido mayoritariamente a docentes de 36 a 45 años de edad en un 35,3%, seguido por una población de 46 a 55 años de edad en un 29,4%, un 17,6% de docentes se encuentra en el rango de edad de 56 a 65 años de edad, un 15,7% en el rango de 25 a 35 años de edad y por último un 2% restante se encuentra en el rango de 66 a 70 años de edad. El 45,1% de los encuestados están solteros.

En dicho trabajo se pudo identificar la presencia del sedentarismo en docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción donde un porcentaje mayor al 30% no realiza ningún tipo de actividad física.

En cuanto a la cantidad de docentes que realizan actividad física una alta cantidad manifestó realizarla, con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana y en menor frecuencia 1 a 2 veces al mes. La presencia de dolor muscular existente en los docentes es de un 23,5%, la del dolor articular es de 13,7% y la presencia de ambos dolores a la vez es de 21,6%, cabe destacar que el 41,2% no presenta ningún dolor esto podríamos asociar con el alto porcentaje (68,6%) de docentes que realiza actividad física.

En el caso de los docentes encuestados que manifiestan tener dolor muscular, experimentan dicho dolor 1 a 2 veces al mes en su mayoría al igual que los que experimentan dolor articular.

Respecto al grado de severidad de dolor muscular va de 1 a 7 y respecto al del dolor articular va de 1 a 8. Las zonas más afectadas con el dolor muscular es la región de la espalda y la zona más afectada con dolor articular es la región de las rodillas.

El presente trabajo reveló que la zona más afectada por el dolor muscular era en la espalda y la zona menos afectada era la zona lumbar. La frecuencia de dolor articular en la mayoría de los docentes se presenta entre 1 a 2 veces al mes.

La mayoría de docentes, siendo estos casi la totalidad (88,2%) declara trabajar más de 6 horas diarias, se podría decir que esto influye tanto en el sedentarismo como en la inactividad física.

Bibliografía

1. Cristi-Montero C, Celis-Morales C, Ramírez-Campillo R, Aguilar-Farías N, Álvarez C, Rodríguez-Rodríguez F. ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Rev Med Chil* [Internet]. 2015 [citado el 22 de noviembre de 2023];143(8):1089–90. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000800021
2. Méndez Urresta EM, Méndez Urresta JB, Méndez Carvajal EP, Ortiz Arciniega JL, Méndez Carvajal VC. Práctica de actividad física: barreras para el ejercicio en docentes universitarios en época de pandemia/confinamiento. *Universidad y Sociedad* [Internet]. 2022 [citado el 22 de noviembre de 2023];14(3):724–

32. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000300724&lng=es&lng=es
3. Bazán N, Echandia N, Gatica M, Laiño F, Valenti C. Niveles de actividad física y sedentarismo en personal de la salud. *Rev Fac Cs Méd UNR* [Internet]. 2021 [citado el 22 de noviembre de 2023];1:122–9. Disponible en: <https://fcmcientifica.unr.edu.ar/index.php/revista/article/view/28>
 4. Plasencia A, Almendra G. Obesidad, sedentarismo y síndrome de burnout en trabajadores. Revisión sistemática. Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83557>
 5. Winder DAC, Bravo GB, Cucci SB. Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de Pandemia por COVID-19. *Retos Digit* [Internet]. 2022 [citado el 22 de noviembre de 2023];(45):1019–30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8451495>
 6. Gutierrez-Calderón MA, Diaz-Therán KM. Factores de riesgo psicosocial intralaborales y su relación con dolor músculo esquelético en docentes universitarios. *Univ Salud* [Internet]. 2021 [citado el 22 de noviembre de 2023];23(3):329–36. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6397>
 7. El 75% de los paraguayos corre el riesgo de enfermarse debido al sedentarismo [Internet]. *Gov.py*. [citado el 22 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://portal.mspbs.gov.py/el-75-de-los-paraguayos-corre-el-riesgo-de-enfermarse-debido-al-sedentarismo/>
 8. Color ABC. Paraguayos sedentarios [Internet]. *ABC Color*. 2013 [citado el 22 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.abc.com.py/nacionales/paraguayos-sedentarios-582158.html>
 9. Riesgos de una vida sedentaria. *Fitness and Exercise* [Internet]. 2017 [citado el 22 de noviembre de 2023]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
 10. Domínguez Gabriel CM, Pacheco Preciado AR, Franco Escobar C, Petro JL, Calvo Betancur VD. Actividad física, composición corporal, fuerza prensil y consumo de alimentos en trabajadores de una institución de educación superior. *Rev Fac Nac Salud Pública* [Internet]. 2021 [citado el 22 de noviembre de 2023];39(2): 1–13. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/342389>
 11. Pardo G, María L. Conductas sedentarias y síndrome de Burnout en docentes. Bogotá, Colombia. 2018 [citado el 22 de noviembre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.urosario.edu.co/handle/10336/19011>
 12. El sedentarismo y el nivel de actividad física en docentes de dos centros educativos de Quito-Ecuador [Internet]. *Retosdelacienciaec.com*. [citado el 22 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/294/198>
 13. Medina Paredes SV, Flores Robalino RG, Villalba Garzón GA, Barrera Cueva J del C. Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19. *Conciencia Digital* [Internet]. 2021 [citado el 22 de noviembre de 2023];4(1.2):457–69. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/1612>
 14. García-Salirrosas EE, Sánchez-Poma RA. Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. *An Fac Med (Lima Peru : 1990)* [Internet]. 2020 [citado el 22 de noviembre de 2023];81(3). Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/18841>
 15. Mendoza Fritz ME, Lora Flórez B, Pérez Martínez J. Caracterización de la sintomatología osteomuscular en docentes de la institución Educativa Despertar del sur en la ciudad de Barranquilla agosto 2016 a junio 2017. 2017. Disponible en: <https://repositorio.unilivre.edu.co/handle/10901/23428>
 16. Muñoz Rodríguez DI, Gallego Ortega LI. Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. *Revista CES Salud Pública y Epidemiología* [Internet]. 2023 [citado el 22 de noviembre de 2023];1(2):51–71. Disponible en: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/spe/article/view/7097>