

**Proyecto de promoción de la actividad física en docentes de
secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los
Olivos**

Nombre del proyecto: Activando mis días

Johanna Pinto
Pontificia Universidad Católica del Perú

Renata Medina
Pontificia Universidad Católica del Perú

Ana Belén Díaz
Pontificia Universidad Católica del Perú

Kiara Carreras
Pontificia Universidad Católica del Perú

Emanuel Leiva
Pontificia Universidad Católica del Perú

Aproximación de la problemática abordada

A causa de la pandemia, los docentes han tenido que adaptarse a nuevas modalidades de enseñanza, a partir del uso de las nuevas tecnologías de la información (TICs) para dictar sus clases de manera no presencial (Bulbano et al., 2020). Esta situación trajo consecuencias que han influido negativamente en las conductas de salud de los docentes, por lo que se realizó un diagnóstico, mediante el cual se obtuvo que la actividad física era la conducta más afectada.

La actividad física [AF] es definida por la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2020a) como cualquier movimiento corporal que implique un consumo de energía, y que puede tener la cualidad de ser leve, moderado o intenso. Sin embargo, es importante mencionar que la actividad física puede ser de dos tipos: no estructurada, entendida como toda actividad que implique un cierto grado de movimiento; o estructurada, la cual es una actividad planificada y repetitiva que busca mejorar el estado físico de la persona (Ministerio de Salud de Uruguay y Secretaria del Deporte de Uruguay, 2019).

En ese sentido, no realizar AF genera diversos efectos en la salud de las personas, además de ser la causante de aproximadamente 3.2 millones de muertes en el mundo (OMS, 2020b; Ministerio de Salud de Uruguay y Secretaria del Deporte de Uruguay, 2019). Asimismo, es importante mencionar que con la pandemia del COVID-19 se redujo la AF, lo que favoreció la conducta sedentaria (Adhikari et al., 2020).

A partir de diversos estudios en los que se compararon la AF antes y durante la pandemia, se encontró que sí hubo una disminución en la AF de los participantes una vez iniciado el confinamiento (Álvarez-Bermúdez & Meza-Peña, 2021; Maugeri et al., 2020). De manera específica a la población de docentes, se encontró que la AF generaba bienestar en ellos, pero que no la realizaban de forma constante o correcta (Rosales et al., 2017; Blázquez et al., 2015). Asimismo, a nivel nacional, se evidenció que la mayoría de esta población tiene un estilo de vida sedentario e inactivo, lo que genera que no obtengan los beneficios físicos y psicológicos que la AF brinda (González, 2018; Mendoza et al., 2020).

Por todo lo expuesto anteriormente, se consideró de suma importancia conocer y profundizar acerca de cómo se estaba desarrollando la AF en los docentes de secundaria del Perú en el contexto de la pandemia. En relación a ello, se debe recalcar que al revisar estudios relacionados al tema no se encontró información específica sobre esta población. Por tal motivo, no se conocía con precisión cómo la AF de los docentes de secundaria en el Perú se había visto afectada por la coyuntura actual.

De esta manera, el objetivo general de la intervención fue aumentar la AF en docentes de secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos en el contexto de pandemia. Asimismo, como objetivos específicos, se plantearon promover una adecuada organización de tiempo, fomentar el aumento de salidas del hogar saludables y seguras, y promover una adecuada gestión del espacio en casa enfocada al aumento de AF.

Método

En cuanto a los beneficiarios directos del proyecto, estos son los docentes y auxiliares del nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Respecto a los beneficiarios indirectos, estos son, por un lado, la institución educativa, ya que si los docentes presentan un mayor bienestar a partir del proyecto tendrán un mayor compromiso y entusiasmo con su labor docente. Por otro lado, los alumnos de secundaria se beneficiarían al tener una mejora en la eficiencia de la educación brindada; y los familiares de los docentes, ya

que un mayor bienestar influye en la dinámica familiar y genera menos preocupaciones a los demás integrantes respecto a la salud de su familiar.

Asimismo, la intervención planteada se centró en el tercer objetivo específico propuesto. Para este se plantearon cuatro acciones, sin embargo, solo se llevó a cabo una de estas. Esta fue un taller que se llamó “Espacio para todo” y tuvo como objetivo brindar recomendaciones hacia los docentes para organizar el espacio en casa de manera que puedan realizar actividad física.

Luego del taller brindado, se tuvo un espacio de retroalimentación con el subdirector y los docentes de educación física, en el cual mencionaron que estaban de acuerdo con lo que se había planteado y que consideraban que era fundamental trabajar dicha problemática en la escuela. Asimismo, comentaron que el taller fue adecuado, ya que este les ayudó a los docentes a comprender que se pueden adecuar los espacios en casa para realizar actividad física, por si aún persiste el miedo de salir por la pandemia.

Consideraciones éticas

Cabe destacar que, para la intervención, se tomó en cuenta el principio ético de autonomía, el cual consideró la voluntad libre de la persona para participar tanto en el taller; así como el principio de no maleficencia, debido a que se veló por la integridad de los docentes; y el principio de beneficencia, que procuró el bien de aquellos que estuvieron involucrados en la intervención (Beauchamp & Childress, 2001). De igual manera, se realizó un protocolo de intervención para que los interventores sepan cómo actuar ante situaciones inesperadas.

Principales resultados

Como principales resultados, se logró cumplir la meta de asistencia al taller, contando con la presencia del 93.85% de docentes de secundaria del colegio. Respecto a la participación de los docentes en esta actividad, se esperaba que por lo menos el 40% de los asistentes participara en el primer *Menti* que se presentó; sin embargo, no se cumplió este, obteniendo una participación de 39.34%. Para el segundo *Menti* presentado también se esperaba que por lo menos el 40% de los asistentes participara en este. Esta meta fue lograda, ya que la participación en este fue de 40.98%. Finalmente, se realizó una actividad en la plataforma *Jamboard*, la cual fue la que más interacción tuvo; sin embargo, no se contó con una cifra exacta de los docentes que participaron en esta.

Alcances, dificultades y recomendaciones

Respecto a los alcances de la propuesta, se evidenció la buena disposición de los docentes y del subdirector de secundaria de la institución para participar en el diagnóstico, la acción piloto del proyecto y la devolución de resultados. Otro alcance fue haber podido llevar a cabo esta con el público objetivo, obteniendo una amplia asistencia por parte de los docentes. Asimismo, a lo largo de toda la acción realizada, hubo una participación notablemente activa a través del chat de la plataforma *Zoom*, del micrófono y activando las cámaras para las dinámicas propuestas en el taller. De igual manera, al finalizar este se obtuvo un *feedback* positivo por parte de los asistentes.

Por último, se identificó que los resultados obtenidos a partir del taller pueden servir como base para que la institución educativa pueda continuar desarrollando actividades similares, incluyendo algunas mejoras para poder cumplir con las metas propuestas. Además, la devolución de los resultados también fue un alcance, pues con esta se pudieron destacar

los recursos con los que la institución cuenta para poder poner en práctica algunas de las actividades planteadas en la propuesta.

Por otro lado, en cuanto a las limitaciones de la propuesta, se puede señalar que la virtualidad podría generar dificultades al momento de realizar alguna de las acciones, debido a que la señal de internet de los facilitadores o de los asistentes podría fallar, generando inconvenientes durante estas. Asimismo, se puede mencionar que hubo una limitación de tiempo para poder armar el taller, debido a que se contaron con tres días para el planeamiento y organización de la intervención.

Respecto a las recomendaciones, se sugiere trabajar sobre la organización adecuada del tiempo, y el autocuidado y cuidado médico en los docentes, ya que estas conductas de salud también se identificaron en el diagnóstico como las más afectadas. En este sentido, se podría fomentar el cuidado de la salud física y mental para lograr un mayor bienestar en ellos, sobre todo en este contexto que puede continuar siendo abrumador para muchos.

Referencias

- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y. J., Mao, Y. P., Ye, R. X., Wang, Q. Z., Sun, C., Sylvia, S., Rozelle, S., Raat, H., & Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00646-x>
- Álvarez-Bermúdez, J., & Meza-Peña, C. (2021). Las repercusiones de la pandemia de Covid-19 en los hábitos de salud y la adaptación a la misma: caso México. *Salud Pública de México*, 63(4). <https://doi.org/10.21149/12626>
- Blázquez, A., León, A., & Feu, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2). 163-170. <http://revistas.um.es/cpd/article/view/233931/179761>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2001). *Principles of biomedical ethics*. 5th. New York: Oxford University Press.
- Bulbano, V., Valdivieso, M., & Burbano, A. (2020). Teletrabajo académico afectado por el coronavirus: una mirada desde un grupo focal de profesores universitarios, 41(42), 335-348. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p29.pdf>
- González, Y. E. (2019). Hábitos alimenticios y medidas antropométricas en docentes del Colegio Nacional San Juan de Chota, 2017. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Chota]. <http://181.65.155.170/handle/UNACH/109>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mendoza, N., Murillo, A., & Rangel, L. (2020). Niveles de actividad física en docentes y administrativos de diferentes centros educativos en Latinoamérica: una revisión sistemática. Universidad Santo Tomas, Bucaramanga. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/28111/2020MendozaNicolas.pdf?sequence=26>
- Ministerio de Salud de Uruguay & Secretaría Nacional del Deporte de Uruguay. (2019). ¡A Moverse! Guía de actividad física. <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20-%20MSP-compressed.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020a). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud –Actividad física
- Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., Rios, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts Medicina L'esport*, 52(196), 159-166.