



apunts

MEDICINA DE L'ESPORT

www.apunts.org



CARTA AL DIRECTOR

Actividad física y salud en docentes peruanos

Physical activity and health in Peruvian teachers

Sr. Director:

Leí con satisfacción el artículo «Actividad física y salud en docentes. Una revisión», de Yury Rosales-Ricardo et al.¹, en el que realizan una revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados desde 1999 hasta febrero de 2016 con el objetivo de actualizar los conocimientos acerca de la actividad física en la salud de docentes a nivel internacional. Dicha revisión motivó la redacción de la presente carta con el objetivo de dar una visión acerca de la situación actual de la salud de los docentes en Perú y los limitantes de la falta de actividad física en este sector social.

Según la OMS², con un nivel adecuado de actividad física regular en adultos se reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer, entre otras, así como también mejora la salud mental, ósea y funcional; y es fundamental para el control del peso. Sin embargo, estos beneficios³ pasan desapercibidos por más del 40% de docentes peruanos, quienes tienen cierto grado de sobrepeso y, aún más alarmante, el 30% de ellos sufren obesidad (tabla 1). Dicha situación se genera debido a que la actividad física que los docentes practican es insuficiente⁵ (tabla 2).

Tabla 1 Obesidad y sobrepeso según el género de los docentes universitarios, 2016

| Índice de masa corporal | Mujeres | | Hombres | | Total | | p |
|-------------------------|---------|------|---------|------|-------|------|--------------------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Normal | 12 | 27,3 | 23 | 19,2 | 35 | 21,3 | |
| Sobrepeso | 19 | 43,2 | 59 | 49,2 | 78 | 47,6 | |
| Obesidad I | 10 | 22,7 | 31 | 25,8 | 41 | 25,0 | 0,828 ^a |
| Obesidad II | 2 | 4,5 | 4 | 3,3 | 6 | 3,7 | |
| Obesidad III | 1 | 2,3 | 3 | 2,5 | 4 | 2,4 | |
| Total | 44 | 100 | 120 | 100 | 164 | 100 | |

^a Chi cuadrado de Pearson.

Tabla 2 Profesores que no realizan actividad física regular, 2015

| País | % |
|-----------|----|
| Argentina | 60 |
| Ecuador | 51 |
| Chile | 72 |
| México | 64 |
| Perú | 56 |
| Uruguay | 73 |

A pesar de que contamos con una ley que promueve la actividad física en los centros educativos⁴, es de vital importancia que se fortalezcan la promoción de un estilo de vida saludable que incluya el consumo de alimentos saludables y el aumento de la actividad física. De esta manera se reducirá el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus y, consecuentemente, mejorar la calidad de vida en la ajetreada rutina docente³.

Bibliografía

- Rosales-Ricardo Y, Orozco D, Yulema L, Parreño A, Caiza V, Barragán V, et al. Actividad física y salud de docentes. Una revisión. *Apunts Med Esport*. 2017;52:159-66.
- who.int. Switzerland: World Health Organisation [consultado 1 Mar 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Morales J, Matta H, Fuentes-Rivera J, Pérez R, Suárez C, Alvines D, et al. Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables. *Educ Med*. 2017;243:1-7.
- Repositorio.upeu.edu.pe. Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este. Perú: Repositorio.upeu.edu.pe; 2017 [consultado 2 Mar 2018].
- Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros FJ, Rodríguez Guzmán E. Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores latinoamericanos. *Revista Edu-fisica.com*. 2015;7:14-22.

Kiara Saenz-Luján

Profesora de Lengua. Licenciada en Didáctica de la Lengua. Máster en Educación. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú

Correo electrónico: kiara.saenz@usil.pe