



apunts

MEDICINA DE L'ESPORT

www.apunts.org



CARTA AL DIRECTOR

Activitat física i salut dels docents peruans

Physical activity and health in Peruvian teachers

Sr. Director:

Vaig llegir amb satisfacció l'article «Activitat física y salud dels docents. Una revisió», de Yury Rosales-Ricardo et al.¹, que fan una revisió documental i bibliogràfica d'articles científics publicats des de 1999 fins al febrer de 2016, amb l'objectiu d'actualitzar els coneixements sobre activitat física y salut en els docents. L'esmentada revisió motivà la redacció d'aquesta carta amb l'objectiu d'oferir una visió sobre la situació actual de la salut dels docents a Perú i les limitacions de la manca d'activitat física en aquest sector social.

Segons l'OMS², amb un nivell adequat d'activitat física regular es redueix en els adults el risc de patir malalties cardiovasculars i càncer, entre altres, així com també es millora la salut mental, òssia i funcional; i és fonamental per controlar el pes. Tanmateix, aquests beneficis³ passen desapercebuts a més del 40% de docents peruans, els quals tenen un cert grau de sobrepès, i encara és més alarmant, un 30% són obesos (taula 1). Aquesta situació obeeix al fet que l'activitat física que practiquen els docents és insuficient⁵ (taula 2).

Malgrat que comptem amb una llei que promou l'activitat física als centres educatius⁴, és de vital importància que

Taula 1 Obesitat i sobrepès segons el gènere dels docents universitaris, 2016

Índex de massa corporal	Dones		Homes		Total		p
	n	%	n	%	n	%	
Normal	12	27,3	23	19,2	35	21,3	
Sobrepès	19	43,2	59	49,2	78	47,6	
Obesitat I	10	22,7	31	25,8	41	25,0	0,828 ^a
Obesitat II	2	4,5	4	3,3	6	3,7	
Obesitat III	1	2,3	3	2,5	4	2,4	
Total	44	100	120	100	164	100	

^a Prova de khi quadrat de Pearson.

Taula 2 Professors que no practiquen activitat física regular, 2015

País	%
Argentina	60
Equador	51
Xile	72
Mèxic	64
Perú	56
Uruguai	73

s'enforceixi la promoció d'un estil de vida saludable que inclogui el consum d'aliments saludables i l'augment de l'activitat física. Així es reduirà el risc de patir malalties cardiovasculars i diabetis mellitus i millorarà la qualitat de vida dels mestres i professors en la seva atafegada vida³.

Bibliografia

- Rosales-Ricardo Y, Orozco D, Yulema L, Parreño A, Caiza V, Barragán V, et al. Activitat física i salut de docents. Una revisió. *Apunts Med Esport*. 2017;52:159-66.
- who.int. Switzerland: World Health Organisation [consultat 1 Mar 2018]. Disponible a: <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 [consultat 2 Mar 2018].
- Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros FJ, Rodríguez Guzmán E. Estudio exploratorio sobre actividad física en profesoras latinoamericanas. *Revista Edu-fisica.com*. 2015;7:14-22.

Kiara Saenz-Luján
 Professora de Llengua. Llicenciada en Didàctica de la Llengua. Màster en Educació. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú
 Correu electrònic: kiara.saenz@usil.pe