

# Análisis de barreras y percepciones para la práctica de ejercicio en docentes de una facultad de salud

Jacinto Bolívar Méndez Urresta, Edgar Marcelo Méndez Urresta  
Erika Priscila Méndez Carvajal, José Luis Ortiz Arciniega  
Vanessa Carolina Méndez Carvajal

Universidad Técnica del Norte  
jbmendez@utn.edu.ec

## RESUMEN

La carga laboral, factores sociales y percepciones de poco tiempo se constituyen en las principales barreras para la práctica de ejercicio físico en el profesorado de educación superior en tiempos de pandemia por el Covid 19. Objetivos: Caracterizar edad, género, etnia y estado civil e identificar las barreras que presentan en la práctica de ejercicio los cincuenta docentes de una facultad de salud. Materiales y Métodos: La investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental y corte transversal, facilitó la aplicación de cuestionarios de caracterización y el Autoinforme de barreras para la práctica del ejercicio físico de los sujetos. Resultados: Los datos destacan que la mayoría de los docentes pertenecen al género femenino y se ubican en edades desde los 30 a 49 años, casi la mitad son mayores de 50 años, mayoritariamente se consideran mestizos y la mitad de los catedráticos son casados. Los docentes tienen la percepción sobre las barreras de tener demasiado trabajo ( $M=6,26$ ;  $DE=2,92$ ) y no encontrar el tiempo necesario para la práctica de ejercicio físico ( $M=5,32$ ;  $DE=3,40$ ). La percepción sobre el problema y las barreras se profundiza en los docentes de 40 a 49 años, la mayoría de género femenino y en los casados. Conclusión: Los maestros-docentes acusan muy probable a la carga laboral y el poco tiempo como barreras para la práctica de ejercicio físico en tiempos confinamiento y distanciamiento social por efecto de la pandemia-Covid19.

Palabras clave: ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO, DOCENTES, BARRERAS DEL EJERCICIO.

## ABSTRACT

### Analysis of Barriers and Perceptions for the Practice of Exercises by University Professors from a Faculty of Health

The workload, social factors and perceptions of a short term constitute the main barriers to the practice of physical exercise in higher education teachers in times of the Covid 19 pandemic. Objectives: characterize age, gender, ethnicity and status civil and identify the barriers presented in the practice of exercise by the fifty teachers of a health faculty. Materials and Methods: The quantitative, descriptive, non-experimental and cross-sectional research facilitated the application of characterization questionnaires and the Self-report of barriers to the practice of physical exercise of the subjects. Results: The data highlights that the majority of teachers belong to the female gender and are located in ages from 30 to 49 years, almost half are older than 50 years, the majority are considered mestizo and half of the professors are married. Teachers have the perception of the barriers of having too much work ( $M = 6.26$ ;  $SD = 2.92$ ) and not finding the time necessary to practice physical exercise ( $M = 5.32$ ;  $SD = 3.40$ ). The perception about the problem and the barriers is deepened in teachers between 40 and 49 years old, the majority of which are female and in married couples. Conclusion: The teacher-teachers very likely accuse the workload and the short time as barriers to the practice of physical exercise intimes of confinement and social distancing due to the effect of the pandemic-Covid19.

Keywords: PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE, TEACHERS, EXERCISE BARRIERS.

## Introducción

La percepción de la sociedad sobre las barreras para la práctica de ejercicio e inactividad física en la sociedad ha aumentado considerablemente en este momento histórico de crisis por el confinamiento social provocado la Covid19. La falta de actividad física es un componente-factor del riesgo en la salud en personas sedentarias.

Los factores que inciden en el balance de salud-enfermedad están relacionados con el comportamiento de los estilos y calidad de vida de los sujetos (Camacho, Echeverría, & Reynoso, 2010). Lamentablemente, en tiempo de cuarentena y confinamiento social particularmente el profesorado de las instituciones de educación superior evidencia mayor inactividad y señalan varias barreras para la práctica de ejercicio físico, lo que minimiza su calidad de vida. No se considera que los estilos de vida saludable se asocian con la práctica regular de actividad física de intensidad moderada (Robles, Llimaico, & Villamar, 2014).

Estudios epidemiológicos señalan al sobrepeso como factor de riesgo que induce a la aparición de síndrome metabólico, padecimientos cardiovasculares y osteoarticulares, diabetes, depresión y alteración de la función cognitiva, además de los

efectos en la imagen corporal (Morales et al., 2017).

Información científica difundida por la (Organización Mundial de la Salud, 2018) señala que el sesenta por ciento de la población no practica actividad física suficiente; y, de este porcentaje aproximadamente un tercio posee mayor riesgo de mortandad, comparando con la población que realiza al menos media hora de actividad física moderada al día.

Los programas de promoción de estilos de vida saludable parecen tener un gran potencial para promover la salud en facultades de las instituciones de educación superior, la evidencia señala lo contrario, no se favorece programas de movilidad física. El ajuste curricular y el teletrabajo a que están sometidos los docentes y que por su oficio tienden a ser sedentarios, constituye un foco de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas (De León & García 2018).

En este momento histórico es necesario conseguir que la sociedad se movilice, el movimiento y ejercicio como una política general esta es una táctica significativa para la salud de la ciudadanía.

La Covid19 a nivel mundial presenta restricciones sin precedentes en la cotidianidad, la actividad física de la población mundial es la más afectada. La OMS (2020) define a la Covid19 como la enfer-

medad causada por el nuevo coronavirus conocido como Sars-CoV-2. El organismo rector de la salud mundial tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus a finales del 2019, al tener información de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en la provincia de Wuhan (República Popular China).

El Plan de acción mundial para la prevención y el control de enfermedades crónicas no transmisibles que debía cumplirse hasta el 2020, pretendía reducir en un diez por ciento la inactividad física hasta el año 2025, propósito que sin duda no se cumplirá (OMS, 2018). El confinamiento y distanciamiento social prolongado y provocado por la Covid19 generan miedo, pánico, ansiedad y estados de depresión, los cuales pueden a su vez forjar estilos de vida sedentarios (Apaza, Seminario, Santa-Cruz, J. 2020).

Las barreras en la práctica de ejercicio en docentes universitarios y el discernimiento de estas barreras (ansiedad física y social, fatiga o pereza, obligaciones y falta de tiempo e instalaciones), se corresponden con mayor prevalencia a factores psicosociales. Sin embargo, estas barreras (percepciones de los sujetos) y el grado de su asociación con la inactividad física dependen de la población estudiada (Ibrahim, Karim, Lai Oon & Wan Ngah, 2013). Entre las barreras más comunes se encuentran la falta de tiempo disponible y las obligaciones laborales o familiares, sobre todo en las mujeres (Juarbe et al 2002).

El propósito fundamental del artículo es identificar cuáles son las percepciones de los catedráticos universitarios (hombres y mujeres adultos y adultos mayores) de la facultad de ciencias de la salud sobre las barreras para la práctica del ejercicio físico en tiempos de confinamiento y distanciamiento social producto de la pandemia.

Varios autores y estudiosos de la actividad física y movimiento corporal humano, (educadores físicos, entrenadores deportivos, entre otros), acogen el Autoin-

forme de barreras para la práctica del ejercicio físico (ABPEF) como instrumento para establecer factores psicosociales que afectan a grupos académicos, administrativos y estudiantes universitarios. Factores e ítems que presenta el ABPEF:

- **Imagen Corporal / Ansiedad física social. (F1)**

1. Sentir incomodidad por el aspecto que tengo con ropa deportiva
3. Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás
7. Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo
10. Pensar que los demás juzgan mi apariencia física
12. Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio

- **Fatiga / Pereza (F2)**

5. No estar “en forma” para practicar ejercicio
6. Falta de voluntad para ser constante
9. Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día

- **Obligaciones / Falta de tiempo(F3)**

2. Tener demasiado trabajo
4. Tener demasiadas obligaciones familiares
8. No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio

- **Ambiente / Instalaciones (F4)**

11. Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo
13. Las instalaciones o los entrenadores no son los adecuados. (Niñerola, Capdevila, & Pintanel, 2006).

El instrumento implica el reconocimiento de los procesos psicosociales (factores humanos), que son complejos de cuantificar, que son pertinentes y deben ser investigados en una nueva normalidad.

## Desarrollo

De acuerdo con (Gutierrez, 2004) para la población general, la actividad físi-

ca estructurada y planificada está asociada con beneficios físicos, psicológicos y sociales (eleva la autoestima y autoconcepto, minimiza el estrés y amplia favorablemente la calidad de vida). Por tanto, la práctica de actividad física, el deporte y ejercicio regular es un elemento socializador positivo, frente a la falta de tiempo y la inadecuada utilización del tiempo libre que son las principales razones para el abandono de las actividades físico-deportivas.

En un estudio cumplido en adultos mayores (Cortés, 2020), demostró que la mayor parte de las barreras que poseen respondía a barreras intrapersonales, quiere decir que eran los mismos quienes la generaban. Con el análisis realizado también se determinó que las barreras del dominio comunidad no contribuían en magnitud con sus obstáculos para la práctica de actividad física.

**¿Cómo poder evitar o que tengan menor incidencia esas barreras en la práctica de actividades física en el tiempo libre de los docentes universitarios?** Pregunta compleja cuando el teletrabajo acumulado por los docentes participantes hace poco probable que realicen actividad física durante el día, debido al poco espacio dentro de su horario laboral y al final de este el agotamiento es mayor y el sueño es corto. No coexiste armonía física y mental basada en salud y bienestar integral.

De acuerdo con un estudio realizado por Ramírez-Vélez et al. (2016) entre las barreras para la práctica de actividad física señalan: falta de tiempo, recursos y energía, falta de voluntad y de habilidades; además, miedo e influencia social. Concluyen que las principales barreras fueron la falta de tiempo y de recursos, que las mujeres mostraron niveles más altos en cada una de las barreras.

En ese marco se destaca la necesidad urgente del diseño de planes y programas de actividad física para los docentes y optimizar la productividad académica, la calidad de vida, la salud física, fisiológica, etc., tal como lo señalan (Cequea y

Núñez, 2011). Los hallazgos develan una asociación inversa entre el nivel de práctica ejercicio físico y las barreras psicosociales percibidas por los docentes universitarios.

La pandemia COVID-19 ha promovido que las instituciones universitarias lleven adelante una serie de esfuerzos institucionales, académicos, tecnológicos, etc. Cambios que no estaban en sus agendas y para los cuales, en muchos casos no había preparación previa. Esto magnifica los aportes significativos realizados dentro del campo de la salud, los avances científicos y tecnológicos, desarrollo de test y medicinas y han trabajado en promoción, prevención, atención de salud, complementando al sistema sanitario, o bien los medios de comunicación universitarios han contribuido a la concientización sobre el Covid 19 y el manejo de las "fake news" para evitar su difusión (Falcon, 2020).

La pandemia COVID-19 genera trastornos psicosociales en personas que presentan ciertas patologías o sospechosos de ella, en los integrantes del equipo de docentes de salud, es necesario potenciar la resiliencia, el mejoramiento humano y la atención contextualizada a este grupo vulnerable para minimizar el impacto psicosocial (Terry, Bravo y Elias. 2020).

En este momento histórico cabe preguntarse también ¿cuál es la percepción actual de los catedráticos universitarios (hombres y mujeres) para la práctica de ejercicio y como promocionar la actividad física laboral en una facultad de salud? Según, Blanco et al. (2019) las mujeres con relación a los hombres perciben mayor probabilidad en la presencia de barreras para la práctica de ejercicio físico, dificultándoles la práctica de actividad física en mayor medida que los hombres.

Poco se ha indagado en torno a las probabilidades de docentes mujeres de no practicar ejercicio físico en tiempo inmediato y mediato; peor aún, con las condiciones de trabajo y salud actuales.

## Materiales Y Métodos

La investigación plantea un enfoque

cuantitativo, descriptiva, no experimental y de corte transversal. Los sujetos de estudio y contexto lo constituyen 50 docentes de la Facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica del Norte-Ecuador (hombres y mujeres-muestreo no probabilístico), que laboran en esta unidad académica y que respondieron de forma voluntaria (a través de Microsoft Forms), un cuestionario de caracterización relacionada con género, edad, estado civil y etnia; y el Autoinforme de barreras para la práctica del ejercicio físico (ABPEF).

A partir de Niñerola y varios colaboradores que participaron en la elaboración y pertinencia del cuestionario, Carrera (2017) destaca que el ABPEF consta de 13 ítems: agrupados en cuatro factores (ansiedad física y social (F1), fatiga o pereza (F2), obligaciones y falta de tiempo (F3) entrenadores e instalaciones (F4)), indicadores que se reconocen según una escala tipo Likert de 0 a 10 puntos, donde valores próximos a 0 indican «una razón poco probable que me impide practicar ejercicio físico las próximas semanas», y valores cercanos a 10 indican una «razón muy probable que me impide practicar ejercicio físico».

## Resultados

Las tablas presentan los resultados obtenidos en base a la encuesta realizada y el ABPEF.

	Caracterización	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Edad	Menores de 30	6	12
	30 a 39 años	10	20
	40 a 49 años	12	24
	mayores de 50	22	44
	Total	50	100%
Género	Femenino	37	74
	Masculino	13	26
	Total	50	100%
Estado Civil	Casado (a)	25	50
	Divorciado (a)	6	12
	Soltero (a)	16	32
	Unión libre	2	4
	Viudo (a)	1	2
	Total	50	100%
Etnia	Afrodescendiente	1	2
	Blanco	1	2
	Indígena	1	2
	Mestizo	47	94
Total	50	100%	

el 44% de los docentes son mayores de 50 años, el 24% se ubican en el rango de 40 a 49 años, 20% tienen edades comprendidas entre 30 a 39 años y un porcentaje menor del 12% son menores de 30 años. La prevalencia del género femenino es del (74%), frente al 24% de docentes varones. En relación con el estado civil, la mitad de los catedráticos es casada, aproximadamente un tercio es soltero, un 12% son divorciados, pocos están en unión libre o son viudos. Casi la totalidad de los catedráticos hombres y mujeres son mestizos.

**Tabla 2**

*Distribución de principales barreras para práctica ejercicio de los docentes*

Principales Barreras para la práctica de ejercicio		
Barrera	Media M	DE
Tener demasiado trabajo	6,26	2,92
Tener demasiadas obligaciones familiares	4,56	3,15
Falta de voluntad para ser constante	4,26	3,58
No encontrar tiempo necesario para el ejercicio	5,32	3,40
Total	5,10	0,25

La percepción de los docentes sobre las barreras para el ejercicio físico se acentúa al tener demasiado trabajo (M=6,26) y no encontrar el tiempo necesario para la práctica (M=5,32), estos indicadores alcanzaron los valores más altos entre la población de docentes universitarios, lo que es muy probable que estas barreras se mantengan durante el tiempo de confinamiento y distanciamiento social.

La caracterización por edad, género y estado civil de los sujetos y la información de la tabla revelan que los docentes comprendidos en edades comprendidas desde los 40 años hasta los 49 años y mayoritariamente femenino de estado civil casados alcanzaron valores altos en barreras para la práctica del ejercicio físico tales como: tener demasiado trabajo y no encontrar tiempo necesario que corresponde al factor3 (F3) como las más prevalentes.

**Tabla 3***Distribución por edad, género y estado civil y principales barreras ejercicio en docentes universitarios*

Caracterización		Barreras práctica de ejer		
		Tener demasiado trabajo		No encontrar para e
		Media	DE	Media
Edad	40 a 49 años	7,55	0,92	7,60
Género	Femenino	6,4	2,84	5,63
Estado Civil	Casado (a)	5,96	2,91	5,29

## Discusión

En un estudio cumplido en Bogotá-Colombia sobre niveles y barreras de la actividad física en docentes de la facultad de comunicación (Arévalo y Ramírez, 2016) establecen en la comparación entre hombres y mujeres, que los hombres practican más actividad física que las mujeres; y en cuanto a las barreras que predominan son las mismas que presentan los docentes involucrados en este estudio, con la diferencia que en hombres prevalece la influencia social y en las mujeres la falta de recursos.

En la Corporación Universitaria Minuto de Dios ubicada en Bogotá, Barrera, et al. (2015) realizaron un estudio a veintidós docentes universitarios de educación física, recreación y deporte, el 71% son hombres y el 29% mujeres. Con promedio de edad de 34 años. Datos que no concuerdan con el presente estudio en donde el género femenino prevalece con el 74%, los docentes mayoritariamente presentan edades de entre 40 a 49 años. En relación con el estado civil y etnia de los docentes no existen estudios similares.

En el estudio perfiles de riesgo cardiovascular y condición física en docentes y empleados no docentes de una facultad de salud cumplida por Wilches, et al. (2016) encontraron que de los 40 docentes un 30% es de sexo femenino, datos que no coinciden con el presente estudio; existe similitud en la edad (44 años). La falta de tiempo y el exceso de obligaciones son prevalentes para no realizar ejercicio, datos muy similares a los señalados por los docentes involucrados en nuestro estudio,

quienes señalan tener demasiado trabajo con una media de 6,26 y no encontrar tiempo necesario para el ejercicio físico con una media de 5,32.

La problemática relacionada con la inactividad física y las barreras se extiende a nivel latinoamericano, así se confirma cuando en la Universidad Federal de Santa Catarina Brasil al medir los factores y barreras hacia la actividad física de los docentes, se concluyó que el nivel de actividad física de estos fue reducido e irregular y la barrera principal hacia la actividad física fue la falta de tiempo (De Oliveira Martins, 2000). Datos que concuerdan con el presente estudio. En analogía con las percepciones sobre las barreras y estado civil de los docentes no se encontraron investigaciones que relacionen estos factores.

## Conclusiones

Más de la mitad de los docentes sujetos de estudio presentan rangos de edad de entre 40 y 49 años y los mayores de 50 años, otro grupo importante está en edades de entre los 30 y 49 años, existe una minoría de catedráticos menores de 30 años. Prevalece mayoritariamente el género femenino, la mitad de la población es casada, un tercio es soltero, la gran mayoría se consideran mestizos.

Entre la población de docentes universitarios, las percepciones que presentan sobre las barreras para la realización de actividad física son aquellas de tener demasiado trabajo y no encontrar tiempo necesario. La problemática se profundiza en docentes comprendidos en edades de 40 a 49 años y particularmente del género femenino y los de estado civil casados, que señalan a estas barreras con los valores más altos de entre todos los factores del autoinforme de barreras para la práctica del ejercicio físico.

Para la mayoría de los docentes de la facultad de salud de una universidad pública en el Ecuador, es muy poco probable que organicen su tiempo y bajen su

carga laboral para realizar actividad física en tiempos de crisis por la pandemia del Covid19.

## Referencias Bibliográficas

- Apaza, P. Seminario, R. Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19. *Perú Revista Venezolana de Gerencia*, vol. 25, núm. 90, pp. 402-413, Universidad del Zulia.
- Arévalo, B. Ramírez, E. (2016) Niveles y barreras de la actividad física en docentes de la facultad de comunicación y personal administrativo de la facultad de comunicación, educación y centro rocherou de la Corporación universitaria minuto de Dios. Trabajo de tesis. Bogotá - Colombia
- Barrera, R., Céspedes, K., & Paucar, C. (2015). Barreras de la actividad física en los docentes de educación física recreación y deporte y pedagogía infantil de la facultad de educación de la Corporación Universitaria minuto de Dios. Bogotá: Corporación Universitaria minuto de Dios.
- Blanco, J., Soto, M., Benítez, Z., Moncada, F., & Jurado, P. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *FEADEF*, 1579-1726.
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 49-54.
- Cequea, M., & Núñez Bottini, M. (2011). Factores humanos y su influencia. *Revista Venezolana de Gerencia*, 16(53), 116-137. <https://doi.org/10.31876/revista.v16i53.10605>
- Cortés, B. (2020). Barreras que impiden la práctica de actividad física en personas adultas mayores basado en su estado de salud: Revisión sistemática. *Facultad de ciencias de la salud. Escuela ciencias del movimiento humano y calidad de vida. Universidad Nacional de Costa Rica*.
- De León, C, García, E. (2018) Caracterización antropométrica, nivel de actividad física y estilos de vida saludables en el personal docente, administrativo y de servicio de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia.. Instituto de Investigaciones Químicas y Biológicas Universidad de San Carlos de Guatemala
- De Oliveira Martins, M. (2000). Estudio de Factores Determinantes de la Práctica de Actividades Físicas de Profesores Universitarios. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*.
- Falcón, P. (2020) La universidad entre la crisis y la oportunidad: Reflexiones y acciones del sistema universitario argentino ante la pandemia. Editorial Univresidad de Córdoba – Editorial Universidad de Buenos Aires. Argentina
- Gutierrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 105-126.
- Hernández-Escolar, J., Herazo-Beltrán, Y., & Valero, M. (2010). Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. *Revista Salud Pública*, 12(5), 852-864.
- Ibrahim, S., Karim, N.A., Lai-Oon, N. & Wangah, W.Z. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13, 275. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-275>
- Juarbe, T., Turok, X. P., & Perez-Stable, E. J. (2002). Perceived Benefits and Barriers to Physical Activity among Older Latin Women. *Western Journal of Nursing Research*, 24(8), 868-886.
- Morales, J., Matta, H., Fuentes-Rivera, J., Pérez, R., Suárez, C., Alvines, D., & Carcausto, W. (2017). Exceso de peso y riesgo cardiometabólico en docentes de una universidad de Lima: oportunidad para construir entornos saludables. *Educación Médica*, 243, 1-7.
- Niñerola, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 53-69.
- Organización Mundial de la Salud [OMS].

- (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo mejor. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Información básica sobre la COVID-19 <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Ramírez-Vélez, R., Triana-Reina, H. R., Carrillo, H. A., & Ramos-Sepúlveda, J. A. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1317-1323. doi:10.20960/nh.777
- Rodríguez, L., Díaz, F., & Rodríguez, E. (2015). Estudio exploratorio sobre actividad física en profesores Latinoamericano. *Revista Edu-física.com*, 14-22.
- Terry, Y. Bravo, N. Elias, K. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por COVID-19 *Rev. información. científica. vol.99 no.6* Guantánamo nov.-dic. 2020 Epub 04-Dic-2020. ISSN 1028-9933
- Wilches, E., Hernández, N., Chavarro, P., & Bernal, J. (2016). Perfiles de riesgo cardiovascular y condición física en docentes y empleados no docentes de una facultad de salud. *Rev. Salud Pública*, 890-903.

*Recibido para revisión: 19 de agosto, 2021*

*Aceptado para publicación: 18 de noviembre, 2021*

