

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA UANL

Leticia Ceballos Gurrola, Rosa Elena Medina Rodríguez, Oswaldo Ceballos
Gurrola, Mireya Medina Villanueva y Alberto Garrido Esquivel.

Facultad de Organización Deportiva.

Universidad Autónoma de Nuevo León.

RESUMEN

El propósito del estudio es, valorar la actividad física orientada hacia la calidad de vida del personal docente de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), así como conocer las oportunidades y dificultades para la práctica de la actividad física y comparar los factores de actividad física y calidad de vida: funcionalidad física, rol físico, funcionalidad social, vitalidad, alimentación, consumo de sustancias, actitudes y ejercicio físico por género, nivel de estudios y tipo de contrato.

Los resultados obtenidos en el estudio, nos proporcionan un diagnóstico de los factores asociados a la práctica de la actividad física y calidad de vida del personal docente de la UANL. La vitalidad, alimentación y ejercicio físico son los índices o factores que obtuvieron una mejor puntuación. La funcionalidad física y el ejercicio físico fueron los índices que mostraron diferencias significativas a favor de los hombres respecto a las mujeres. Independientemente del nivel académico o de tipo de contrato, no se encontraron diferencias significativas en los índices de actividad física y calidad de vida, y composición corporal entre hombres y mujeres.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, profesores

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, uno de los problemas en el quehacer diario de las actividades programadas, es la falta de actividad física, puesto que las obligaciones no dejan espacio para poder llevar a cabo la práctica deportiva; por consiguiente debemos aprovechar cualquier situación cotidiana que nos permita estar más tiempo en movimiento.

Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores se pueden establecer diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la calidad de vida. Desde una concepción terapéutico-preventiva, la actividad física es considerada fundamentalmente como un remedio para curar o prevenir enfermedades diversas. La calidad de vida, es decir, la posibilidad de que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades, se orienta al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud (Pérez y Devís, 2003).

Los efectos beneficiosos a corto y mediano plazo de la actividad física son probablemente, más importantes a nivel psicológico que físico; sobre todo, si se tiene en cuenta que éste es un factor importante a la hora de conseguir una mayor adherencia a los programas de ejercicio físico prescritos (Sheldahl y cols, 1993; Sleaf y Warburton, 1992); ya sean de mantenimiento y mejora funcional, o como indicación en trastornos propios de la vejez agravados por ella.

Desde ésta perspectiva diversos estudios realizados con sujetos adultos de mediana edad, han indicado una relación positiva entre la práctica del ejercicio físico y la mejora de la autoestima (Sonstroem, Harlow y Josephs, 1994; Marsh y Sonstroem, 1995); así como con la aparición de estados emocionales positivos, que aumentan el bienestar psicológico del individuo, reduciendo la ansiedad o el estrés, y mejorando el funcionamiento cognitivo (Willis y Campbell, 1992; citados por Gracia, Marco, Garre, 1999).

En lo que respecta a esta investigación es factible el desarrollo de hábitos saludables como la práctica de la actividad física y calidad de vida en el personal docente de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). Debido a la poca participación de la actividad física, se da como resultado uno de los factores de riesgo más importantes respecto a las enfermedades, ya que todo esto servirá para implementar estrategias que permita la práctica de actividad física y contribuir con su calidad de vida, con los docentes de la UANL.

Se subraya la existencia de efectos objetivos de la actividad física que son generalizables a todos los individuos, tal es caso de la población en la que se pretende hacer el estudio, implícitamente, se plantea la existencia de determinadas formas ideales de actividad física relacionada con su calidad de vida que pueden prescribirse a todos los docentes de la UANL.

Como consecuencia, las propuestas prácticas se articulan en torno a variables cuantitativas (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad) que permiten determinar objetivamente cómo se mejora o se mantendrá la condición física con los docentes de la UANL, ya que esto, les permitirá realizar las tareas con vigor y con la energía suficiente para afrontar situaciones inesperadas.

Entre los objetivos que se pretender alcanzar con este trabajo son: valorar la actividad física orientada hacia la calidad de vida del personal docente de la UANL, conocer las oportunidades y dificultades para la práctica de la actividad física, comparar los factores de actividad física y calidad de vida: funcionalidad física, rol físico, funcionalidad social, vitalidad, alimentación, consumo de sustancias, actitudes y ejercicio físico por género.

METODO

El diseño utilizado en esta investigación es descriptivo y comparativo, con variables agrupadas con relación a los factores determinantes de la actividad física y calidad de vida en el personal docente de la UANL.

Participantes

La población objetivo estuvo formada por el personal docente de las facultades de la UANL, que laboran por horas, medio tiempo y tiempo completo. Para determinar el tamaño de la muestra, se considero un error del 5% y un intervalo de confianza del 95%, de un total de 3700 docentes se obtuvo una muestra de 348, a la cual se le agregó un 10% más, quedando una muestra final teórica de 383 y al eliminar algunas encuestas que tenían información equivocada o inconclusa quedó una muestra final de 376 participantes.

La mayor participación de los docentes en el estudio (Tabla 1), son los de la facultad de Arquitectura 14,9%, y los de menos participación son los de la facultad de Nutrición (2,1%).