

La actividad física como reductor del estrés en docentes de preescolar: un análisis exploratorio transversal correlacional

¹Rinconada Pérez, Santos Jonathan

Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de San Luis Potosí

Resumen

La actividad física se ha estudiado a lo largo de la historia humana sin embargo en la actualidad se ha demeritado su uso. En el caso de la docencia en preescolar ocurre un sedentarismo en niveles altos por lo que conduce a problemas físicos y mentales como el estrés. El objetivo de este estudio fue realizar una correlación directa entre la actividad física y el estrés en tres instituciones diferentes a partir de dos cuestionarios sobre el estrés laboral y sobre la actividad física en una muestra de 20 sujetos, mismos resultados que fueron promediados y analizados con el programa estadístico SPSS donde se encontró una correlación directa y positiva de 1.000. por lo que se presenta que en efecto a mayor actividad física menores niveles de estrés entre los docentes de preescolar.

Palabras Clave: Actividad física, estrés laboral, docentes de preescolar.

Abstract

Physical activity has been studied throughout human history; however, its use has been demerited nowadays. In the case of preschool teaching there is a sedentary lifestyle at high levels which leads to physical and mental problems such as stress. The objective of this study was to perform a direct correlation between physical activity and stress in three different institutions based on two questionnaires on work stress and physical activity in a sample of 20 subjects, the same results were averaged and analyzed with the SPSS statistical program where a direct and positive correlation of 1.000 was found, showing that the higher the physical activity, the lower the stress levels among preschool teachers.

Key words: Physical activity, work stress, preschool teachers.

I. Introducción

A lo largo de la formación como docente de Educación física se trabaja con diferentes docentes de diversos niveles de educación desde el preescolar hasta el nivel secundaria, en la gran mayoría se observa en mi experiencia en ese rubro disímiles cambios de humor y de forma de trabajo, siendo una constante el nivel de estrés y la falta de interés en su labor, ya

sea por carga administrativa de dirección, diferencias en formas de trabajo, los alumnos, el grado, teniendo en común la inactividad física.

Es necesario resaltar que este es un problema de salud mundial, la inactividad física nos trae problemas significativos a la vida, por lo que realizarse regularmente es relevante para disminuir los problemas que conlleva vivir en una sociedad tecnológica y con poco gasto energético. Algo semejante ocurre con el conocimiento epistemológico que se tiene, demostrando la relación entre trastornos somáticos y psicológicos, y que por lo tanto personas con poca Actividad Física (AF) tienen mayor probabilidad de desarrollar problemas psicológicos en comparación con individuos sanos. El estrés laboral es un fenómeno que ha tomado gran relevancia a nivel mundial, debido a las graves consecuencias que tiene sobre la salud, el bienestar psicológico y físico del individuo (Ramírez y Valencia, 2015).

Siendo pocos los docentes que realizan alguna válvula de escape como el deporte o la actividad física general, por lo que esta investigación nace de una de las principales interrogantes que es la siguiente: ¿Existe relación entre los niveles de estrés y la actividad física en los docentes de preescolar?

El objetivo del presente artículo es conocer la correlación existente entre la cantidad de actividad física y el nivel de estrés entre los docentes de preescolar de los centros escolares Revolución mexicana, Ángela Peralta y Xóchitl del municipio de Ciudad Valles en el estado de San Luis para determinar si existe una disminución entre la variable dependiente (Estrés) y la variable independiente (Actividad Física), es decir, si existe una disminución directa al relacionarse una con otra.

II. Marco Teórico

Con el objetivo de tener un fundamento teórico bien sustentado se constituyen y se revisan diferentes autores que aportan disímiles perspectivas en cuanto a los conceptos y fundamentos que se revisaron en la presente investigación.

De acuerdo con Sánchez, (1996) la actividad física son tareas físicas vinculadas a la ocupación laboral, las tareas domésticas, la educación física en los sistemas educativos formales y las actividades físicas relacionadas con el ocio y la recreación (deporte, juegos motores, danza. etc.). Es decir, son las actividades que reflejan un movimiento determinado mismas que reflejan un gasto energético, en esa misma línea es imprescindible conocer el

bagaje histórico ya que para hablar de la actividad física es necesario remitirnos a los principios de los cuales se comienza a hablar de ella, en este caso, remontarnos a la antigua Grecia, en la cual la práctica del ejercicio físico adquirió tal importancia que con el tiempo proliferaron los gimnasios y palestras donde se preparaban los atletas de todas las ciudades griegas (Toscano, 2008).

De manera similar Hipócrates en sus tratados hipocráticos comienza a hablar de la relación de la salud y el cuerpo independientemente del régimen de vida de cada sujeto, era para Hipócrates la consecuencia de un oportuno equilibrio entre los alimentos (lo que nutre) y los ejercicios físicos (lo que gasta) (Toscano, 2008).

No obstante, en la actualidad la relevancia social que tiene la actividad física denotando que no es un término nuevo, se ha desvalorizado en la sociedad actual, De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes” (cit. en Navarro, 2011, p 5)

Por lo tanto, el autor insiste en los resultados que evidencian los efectos psicológicos benéficos de la actividad física; “entre ellos aluden a la reducción específica en depresión, tensión/ansiedad, fatiga y confusión, canalización de la agresividad y mejoramiento de la autoestima” (Ramos, 2013, p .4). Por esta razón el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana (Navarro, 2011).

Debido a que como señala Navarro (2011) el ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos, en síntesis, mejora la calidad de vida.

Por lo tanto, como menciona Ramos (2013), es preciso insistir en los resultados que comprueban los efectos psicológicos benéficos de la AF; entre ellos mencionan la reducción significativa en depresión, tensión/ansiedad, fatiga y confusión, canalización de la agresividad y mejoramiento de la autoestima.

Por otro lado, la poca actividad física alude a diversos problemas significativos en las personas no solo a docentes de preescolar sino también a la sociedad general uno de ellos es

el estrés mismo que Sánchez-Oliva (2014) precisa no es rasgo exclusivo de la profesión docente.

Zavala (2008) define específicamente “como el estrés para tener más albor de lo que hablamos” (p. 68). El vocablo de estrés se divide en eustrés (o eutrés) y distrés. El eustrés es la respuesta positiva de conciliación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos (Ferrer, 2005).

Cardona (2014) encontró la fuerte relación entre empleados con depresión y un bajo nivel de actividad física, observaron que las personas que practican ejercicio vigoroso disminuyen el estrés y mejoran la salud general y su sentimiento de bienestar. Por lo que es importante resaltar que hoy en día se tiene conocimiento acerca de todos los beneficios que brinda la práctica regular de actividad física, tanto a nivel físico como mental, falta que las personas hagan conciencia y la lleven a la práctica (Aleman y Salazar, 2006).

Lamentablemente existen diferentes factores que influyen en la poca práctica física: el género, la edad, el nivel educativo, el ingreso económico, las destrezas individuales y la psicología (Aleman y Salazar, 2006). En el siglo XXI, la promoción de la actividad física debe verse como una necesidad, no un lujo, y la acción debe ser basada en varios principios importantes que, de acuerdo con Navarro, (2011, p. 3) son:

- Mejora el ambiente para la actividad física.
- Trabaja con los niveles múltiples.
- Basando programas en las necesidades declaradas de la población.
- Aplicando acercamientos multifacéticos, comprensivos y eficaces.
- Mejorando equidad.
- Usando la mejor evidencia disponible.
- Siendo sustentable.

III. Metodología

El enfoque de este trabajo es de tipo cuantitativo ya que busca analizar los datos y medir de forma estadística. De acuerdo con Sampieri (2014) el tipo de alcance que se realizó corresponde a un estudio exploratorio transversal correlacional, mismos estudios

correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver para determinar si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación. Dicho de otra forma, este estudio busca observar la relación que existen en las variables, es decir, en este caso específico si repercute su nivel de actividad física en los niveles de estrés en los docentes de preescolar.

Se seleccionó una muestra de veinte docentes que laboran en los Jardines de niños “Revolución Mexicana”, “Ángela Peralta” y el preescolar “Xóchitl” ubicados en el municipio de Cd. Valles en el estado de San Luis Potosí, que de acuerdo con las circunstancias propias de las escuelas y del nivel preescolar tienen en común como las horas de trabajo, características contextuales y cantidad de carga administrativa, así como las relaciones con padres de familia.

Instrumento

Se aplicaron dos cuestionarios. Uno que midió la cantidad de actividad física de cada docente llamado Cuestionario IPAQ que consta de 14 ítems con valores que van desde Frecuentemente, algunas veces, moderadamente, rara vez y nunca. En este cuestionario se abarca la medición de la actividad física en actividades cotidianas como ir al trabajo, tiempo libre, horas de trabajo y actividad física ya sea deportiva o tipo fitness, donde se observó el nivel de AF. Esta a su vez consta de dos tipos en versión larga y corta misma que se utilizó por factibilidad en el estudio y engloba cuestiones cotidianas.

El otro instrumento para medir el estrés laboral OIT - OMS que consta de 25 ítems donde se con valores de 1 al 7 donde manifiestan –nunca- es fuente de estrés, –raras veces-, –ocasionalmente-, –algunas veces-, –frecuentemente-, –generalmente- y –siempre-. Donde se observa cuestionamientos acerca del entorno de trabajo, carga laboral, horas de trabajo y problemáticas con los superiores.

Procedimiento

Para el procedimiento se utilizó una escala de linkert, misma que consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se les administra. Es decir, se presenta cada afirmación y se pide al sujeto que externe su reacción eligiendo uno de los cinco puntos de la escala. A cada

punto se le asigna un valor numérico. Así, el sujeto obtiene una puntuación respecto a la afirmación y al final se obtiene su puntuación total sumando las puntuaciones obtenidas con relación a todas las afirmaciones.

La construcción se realiza generando un elevado número de afirmaciones que califiquen al objeto de actitud y se administran a un grupo piloto para obtener las puntuaciones del grupo en cada afirmación. Estas puntuaciones se correlacionan con las puntuaciones del grupo a toda la escala (la suma de las puntuaciones de todas las afirmaciones), y las afirmaciones cuyas puntuaciones se correlacionan significativamente con las puntuaciones de toda la escala, se seleccionan para integrar el instrumento de medición.

En su aplicación se realizará la técnica auto administrada por correo electrónico se le entrega la escala al respondiente y éste marca respecto a cada afirmación, la categoría que mejor describe su reacción o respuesta.

Técnica de análisis de datos

En este espacio se clasifica y define la técnica a utilizar, así como la definición propia de este apartado. El análisis de contenido es una técnica para estudiar y analizar la comunicación de una manera objetiva, sistemática y cuantitativa. Krippendorff (1982) extiende la definición del análisis de contenido a una técnica de investigación para hacer inferencias válidas y confiables de datos con respecto a su contexto.

El análisis de contenido se efectúa por medio de la codificación, que es el proceso a través del cual las características relevantes del contenido de un mensaje son transformadas a unidades que permitan su descripción y análisis preciso (Sampieri, 2014).

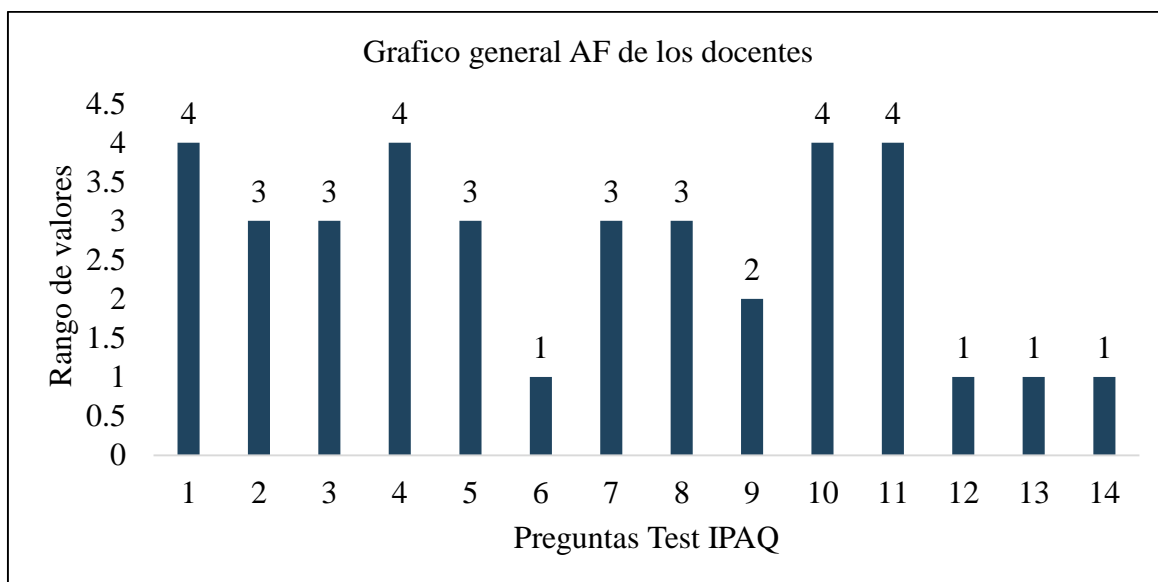
Como primer paso se utiliza se la codificación de datos, es decir asignar un numero con cierto valor a cada pregunta estos van del 0 al 5 dependiendo de las respuestas. Enseguida se procede a realizar un libro de códigos que es un documento que describe la localización de las variables y los códigos asignados a los atributos que las componen (categorías y/o subcategorías) (Babbie, 1979). Este libro cumple con dos funciones: i) es la guía para el proceso de codificación y; u) es la guía para localizar variables e interpretar los datos durante el análisis (Babbie, 1979). El libro de códigos puede conducirnos a los significados de los valores de las categorías de las variables.

IV. Resultados

De acuerdo con las características de los docentes, se observa que las edades van de los 26 años en su edad más mínima y de 55 en su edad más alta, dando una media en cuanto a las edades de los docentes 42.5 años. La antigüedad de los docentes va de los 2 años hasta la máxima de 36 años. El promedio de la antigüedad de los docentes encuestados es de 16 años. Además, el 95% de la muestra corresponden al sexo femenino por el 5% del sexo masculino.

En la figura uno se observa de forma general el conjunto de los cuestionamientos aplicados al grupo de docentes para el estudio, en el mismo se tomó y se promediaron las diferentes respuestas que resultaron de la aplicación del test IPAQ, donde puede observarse los valores representados del 1 al 5 los cuales son: 1 Frecuentemente, 2 Algunas Veces, 3 Moderadamente, 4 Rara vez y 5 Nunca.

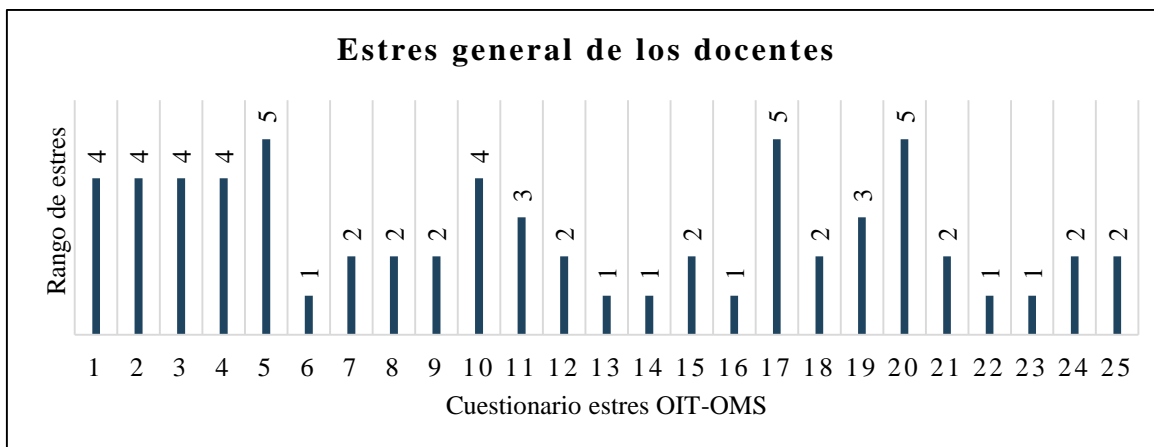
Figura 1. Gráfica del promedio general actividad física (Elaboración propia).



A su vez los catorce cuestionamientos representan la medición de la cantidad de actividad física realizada en diferentes aspectos de su vida como labores domésticas, traslado al trabajo, deporte y tiempo libre. Como puede observarse en la mayoría de las preguntas se obtuvieron respuesta hacia la mitad más alta de actividad física ya que los valores

representados tienden hacia que los docentes encuestados realizan actividad física algunas veces a la semana ya que el promedio general se centra en 2.88. Por lo que se observa una actividad física de frecuentemente a moderadamente.

Figura 2. Grafica de la moda general del Estrés OIT-OMS (Elaboración propia).



En la anterior gráfica (figura 2) que expresa el estrés en los docentes se observaron rangos que van del 1 al 7 en relación a la cantidad de estrés percibido iniciando con 1. Nunca es fuente de estrés, 2. Rara vez es fuente de estrés, 3. Ocasionalmente es fuente de estrés, 4. Algunas veces es fuente de estrés, 5. Frecuentemente es fuente de estrés, 6. Generalmente es fuente de estrés y 7 Siempre es fuente de estrés.

Mismas que fueron representadas con 25 preguntas las cuales arrojaron diversas respuestas en los docentes encuestados, se observó en promedio general que los docentes presentaron un 3.004 con lo que se muestra que en la escala presentada en el cuestionario ocasionalmente los docentes tienen una tendencia hacia el estrés, el valor es bajo ya que puede percibirse que solo en diversas situaciones presentan niveles de estrés.

Por otro lado, la tendencia de la moda general es 2, lo que mostró la baja tendencia al estrés con una rara vez es fuente de estrés.

En la siguiente tabla uno se observa el fenómeno de la correlación de las variables actividad física y estrés las cuales fueron correlacionadas en el programa Statistical Package for Social Sciences (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, SPSS) al reunir la tabla de datos correspondiente, para que en consecuencia al unir ambas variables a partir de la secuencia de correlación de Sperman misma que es expuesta a continuación:

Tabla 1. Correlación de Sperman (Elaboración propia)

Correlaciones				
			suma_AF	suma_Estres
Rho de Spearman	suma_AF	Coefficiente de correlación	1.000	.008
		Sig. (bilateral)	.	.972
		N	20	20
	suma_Estres	Coefficiente de correlación	.008	1.000
		Sig. (bilateral)	.972	.
		N	20	20

Se observó en la tabla que existe una correlación positiva ya que al aumentar la actividad física los niveles de estrés se ven disminuidos, esta correlación se presentó con valores de coeficiente de correlación 1.000 en AF, a su vez puede observar que el estrés tiene un valor de .008 donde se observa su disminución, como se explicó en la teoría. La muestra a partir de los sujetos estudiados con un total de 20 que representan el total de los encuestados. Los resultados explican claramente la teoría que ejemplifica que los docentes que practican actividad física disminuyen en gran medida sus niveles de estrés, en este caso los docentes practican AF constantemente por lo que sus niveles son bajos.

V. Discusión

A partir del proceso de investigación que se realizó se demostró no solo con la teoría como sustento sino también con datos cuantitativos la correlación que tiene la actividad física en diferentes niveles y actividades en la vida cotidiana de los profesores del nivel de preescolar de las instituciones investigadas.

En esa misma línea resulta significativo que los docentes realizan actividad física de forma constante ya que su estabilidad emocional y mental resulta muy benéfico, conocemos que los niveles de estrés en ocasiones se manejan en esta importante profesión así mismo las consecuencias que conlleva no manejar sus niveles de estrés de forma normal, lo que puede

predecir casos de Burnout que es “el síndrome del trabajador quemado” mismo hace referencia a la cronificación del estrés laboral (Ramírez *et al.*, 2019). El estrés se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador, lo que es considerablemente malo para los docentes sino también para el alumnado en general.

El estrés puedes llegar a ser sumamente nocivo para la salud ya que los problemas no solo son mentales sino también tienen manifestaciones físicas como dolores de cabeza frecuentes, diarrea, estreñimiento, cansancio excesivo, decaimiento, mandíbula rígida y músculos tensos.

Con todo eso de lo cual se tiene conocimiento no existe una cultura hacia la actividad física. Lamentablemente la sociedad nos segrega y nos agota hasta el punto donde es tan absorbente el trabajo o bien las relaciones sociales y familiares que no permite un espacio para realizar actividad física, aunque se conozca su importancia en la salud.

Es necesario mencionar que existen valores diversos que complican aún más esta problemática como es la edad, la familia y la carga laboral ya que se les da prioridad por diversas circunstancias personales. La actividad física es indispensable para tener una vida más completa ya que favorece la salud mental y física, existe una relación significativa de la cual ha sido abordada en diversas ocasiones (Suárez, 2014). Por otro lado, como refiere Guillen (2018) el estrés es un gran problema que afecta a los docentes, en sentido, es fundamental concientizar acerca de la aplicación de la actividad física su importancia y en el mejor de los casos organizar y destinar espacios necesarios para su aplicación.

VI. Conclusiones

En el presente artículo se tuvo como objetivo conocer la correlación que existe entre la actividad física y el estrés docente. Si bien los antecedentes desde el principio de la sociedad que hacer actividad física tiene beneficios significativos para la salud humana, en la época actual debido a la carga laboral, social y familiar su uso ha devenido, conducido diversas problemáticas mismas que influyen psicológicamente, así como físicamente a las personas.

En primera instancia no hacerlo repercute en problemas como no disminuir el estrés laboral, mismo que de no ser erradicado puede desencadenar el síndrome de Burnout, las cuales tienen diversas patologías que afectan tanto la personalidad como la autoestima del trabajador, lo que conlleva a un trabajo con deficiencias. En segunda instancia sus repercusiones pueden aludir a cuestiones físicas como dolores de cabeza, espalda y hasta mareos.

Queda expuesto que los docentes de preescolar en su mayoría presentan disímiles niveles de estrés, pero como estándar presentan niveles altos en la teoría. Para nuestro estudio en específico los docentes realizan actividad física constante por lo que sus niveles son bajos mismos resultados fueron constatados. Por medio de las encuestas aplicadas y posteriormente asimiladas en el programa SPSS de estadística utilizando diversas pruebas: como obtener los promedios generales, así como la moda general en relación a las preguntas sobre el estrés y el nivel de actividad física, dando como resultado final la utilización de la prueba de correlación de Sperman, se obtuvo con 1.000 de coeficiente de correlación lo que indica una fuerte correlación positiva. Dicho de otra forma, a mayor nivel de actividad física los niveles de estrés se verán disminuidos.

Finalmente, a partir de este estudio queda demostrado la imperante necesidad de realizar actividad física constante ya que la propia repercute de forma directa en la salud física y sobretodo mental de los docentes de preescolar. Queda corroborado que los docentes con mayor actividad física llevan una existencia más productiva y una calidad de vida mejor. Ya que no sufren de las diferentes patologías que conlleva el estrés, por otro lado, es necesario promover una vida más activa entre la docencia ya que los niveles de estrés son altos en la mayoría de los casos y es por eso que identificamos diversas problemáticas dentro de esta importante profesión, así como las repercusiones sociales que esto conlleva, además que los alumnos pueden ser afectados indirectamente.

La actividad física resulta un medio idóneo para la prevención, tanto en aspectos físicos como emocionales, su repercusión trasciende a la profesión, por eso la ineludible necesidad de una vida activa, ya que la misma rediseña la realidad propia a partir de un bienestar general mismo que es cuantificable. Invitamos a que la Secretaría de Educación Pública y el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación concienticen estas problemáticas como organismos que regular aspectos administrativos y laborales de los

maestros, que pueden ayudar y mejorar los espacios y las condiciones para poder erradicar la problemática del estrés que hoy en día repercute en la manera en la que el profesorado trabaja y su desenvolvimiento en su vida cotidiana.

Referencias

- Alemán R., C., y Salazar R., W. (2006). Nivel de actividad física, sedentarismo y variables antropométricas en funcionarios públicos. *Pensar en movimiento: revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 1-12.
- Babbie, E.R. (1979). *The practice of social research*. Belmoní, Calif.: Wadsworth. Segunda edición.
- Cardona Arias, G. R. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas - perspectivas en psicología*, 131-141.
- Ferrer, M. A. (2005). Burnout en la enseñanza: aspectos atribuciones. *Psicología del trabajo y de las organizaciones*, 89-105.
- Guillén Pereira, Lisbeth (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos*, 14-19
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Krippendorff, K. (1982). *Contentanalysis*. Beverly Hilís, Calif.: Sage Publications.
- Navarro, L. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: educación física y deportes, revista digital*, 1-11.
- Ramírez, Paula y Valencia Ángel, Laura. (2015). Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. *Rev. Cienc. Salud*. 14, 29-41.
- Ramírez Ulloa, J; Campos, A. M., y Hernández Chacón, M. (2019). Comparación de los niveles de burnout (quemarse por el trabajo), actividad física, somatización y variables sociales, en docentes de diferentes modalidades de educación secundaria en costa rica. *Espacio En Blanco, Revista Educativa*, 129-146.
- Ramos, R. C. (enero-junio 2013). Determinantes de la actividad física en México. *Estudios sociales* 41, 187-209.

- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Sánchez-Oliva, David (2014). Motivación y burnout en profesores de educación física: incidencia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 75-82.
- Suárez, G. R. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 131-141.
- Toscano, D. W. (2008). La importancia de las actividades físicas en relación a la salud en el marco de la teoría hipocrática. *Calidad de vida*, 61-70.
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17, 67-86.