

**PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO GESTIÓN DIRECTIVA PARA
MEJORAR EL ESTADO DE SALUD FÍSICO Y MENTAL DE LOS DOCENTES
PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY AS A MANAGEMENT APPROACH TO
IMPROVING TEACHERS' PHYSICAL AND MENTAL HEALTH**

Autores: ¹Oscar Emilio Carvajal Escobar, ²Luis Ricardo de La Cruz Crespo y ³Carlos Roberto Humanante Cabrera.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-5271-1804>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6107-7828>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5647-5342>

¹E-mail de contacto: ocervajale@ube.edu.ec

²E-mail de contacto: ldelacruz@ube.edu.ec

²E-mail de contacto: crhumanantec@ube.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*}Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 1 de Abril del 2025

Artículo revisado: 2 de Abril del 2025

Artículo aprobado: 21 de Abril del 2025

¹Licenciado en Ciencias de la Educación mención Educación Física, graduado de la Universidad Central del Ecuador, (Ecuador).

²Licenciado en Ciencias de la Educación mención Físico Matemática, graduado de la Universidad Técnica Particular de Loja, (Ecuador).

³Licenciado en Ciencias de la Educación mención Supervisión y Administración Educativa, (Ecuador). Magister en Diseño Curricular graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Doctor en Educación graduado de la Universidad Cesar Vallejo, (Perú).

Resumen

El bienestar integral fundamentalmente se obtiene mediante la actividad física, influyendo de manera positiva no solo en la salud física sino en la salud mental. Este estudio analizó el impacto de la actividad física en los docentes de la sección vespertina de la Unidad Educativa Fiscal de la parroquia Calderón con el fin de examinar la relación existente entre la practicidad de ejercicio y el bienestar físico y mental de los educadores, considerando su entorno laboral. La investigación utilizó una metodología mixta que incluyó revisión bibliográfica, encuestas y análisis estadístico. Las encuestas, aplicadas a 22 docentes de entre 28 y 58 años, contenían preguntas abiertas y cerradas, además de escalas validadas para evaluar la intensidad actividad física, duración y frecuencia, junto con aspectos de salud física y mental. El análisis, realizado mediante técnicas descriptivas e inferenciales, reveló que la actividad física regular mejora el bienestar general, favoreciendo la pérdida de peso, desarrollo muscular y el aumento de la autoestima. No obstante, la falta de tiempo al igual que la fatiga laboral se constituye en aspectos obstaculizadores. Se concluye que

fomentar la actividad física entre los docentes es crucial para mejorar su salud integral y su desempeño profesional.

Palabras clave: Actividad física, Salud mental, Docentes.

Abstract

Comprehensive well-being is fundamentally achieved through physical activity, which positively influences not only physical health but also mental health. This study analyzed the impact of physical activity on teachers in the evening section of the Fiscal Educational Unit in the Calderón parish. This study aimed to examine the relationship between exercise and the physical and mental well-being of teachers, taking into account their work environment. The research used a mixed methodology that included a literature review, surveys, and statistical analysis. The surveys, administered to 22 teachers between the ages of 28 and 58, contained open-ended and closed-ended questions, as well as validated scales to assess physical activity intensity, duration, and frequency, along with aspects of physical and mental health. The analysis, conducted using descriptive and inferential techniques, revealed that regular physical activity improves general well-being,

promoting weight loss, muscle development, and increased self-esteem. However, lack of time and work-related fatigue constitute obstacles. It is concluded that promoting physical activity among teachers is crucial to improving their overall health and professional performance.

Keywords: Physical activity, Mental health, Teachers.

Sumário

O bem-estar integral é alcançado fundamentalmente por meio da atividade física, que influencia positivamente não apenas a saúde física, mas também a saúde mental. Este estudo analisou o impacto da atividade física em professores do período vespertino da Unidade Educacional Fiscal da Paróquia de Calderón. O objetivo era examinar a relação entre exercício e bem-estar físico e mental de educadores, considerando seu ambiente de trabalho. A pesquisa utilizou uma metodologia mista que incluiu revisão bibliográfica, questionários e análise estatística. As pesquisas, aplicadas a 22 professores com idades entre 28 e 58 anos, incluíram perguntas abertas e fechadas, bem como escalas validadas para avaliar a intensidade, duração e frequência da atividade física, juntamente com aspectos da saúde física e mental. A análise, conduzida por meio de técnicas descritivas e inferenciais, revelou que a atividade física regular melhora o bem-estar geral, promovendo perda de peso, desenvolvimento muscular e aumento da autoestima. No entanto, a falta de tempo e o cansaço no trabalho são fatores que atrapalham. Conclui-se que promover a atividade física entre professores é fundamental para melhorar sua saúde geral e seu desempenho profissional.

Palavras-chave: Atividade Física, Saúde Mental, Professores.

Introducción

Para mantener la salud general de una persona, la actividad física es esencial, pues es beneficiosa no solo para la salud corporal sino

también la mental. En la sociedad actual, con el aumento del estrés y las exigencias diarias, es relevante tener en cuenta mantener un estilo de vida saludable y activo. En el sector educativo, esto cobra aún más relevancia, dado que los maestros desempeñan un rol crucial en la educación de las futuras generaciones. Aunque este no siempre es el caso, los desafíos con los que lidian a menudo tienen una repercusión inmediata en su calidad de vida, que a su vez afecta su productividad en el trabajo. En lo que se refiere a la Unidad Educativa, se observa que los docentes tienen que lidiar con largas horas de trabajo y consecuente estrés laboral que ello implica. “Esta rutina diaria puede afectar negativamente su bienestar físico y emocional, no solo poniendo su salud en riesgo, sino también la eficacia del proceso de enseñanza.” (Herrera & Hurtado, 2020, pág. 78).

Una sobrecarga de trabajo, sumada a las demandas emocionales y psicológicas de un rol docente, puede resultar en altos niveles de estrés y ansiedad, lo que potencialmente conduce al agotamiento. Es importante diseñar políticas que promuevan el bienestar de los docentes. Una de las formas más efectivas de lograr esto es hacer ejercicio regularmente, ya que se sabe que el ejercicio mejora no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y psicológico. El ejercicio diario ayuda a disminuir los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía, contribuyendo en gran medida a garantizar un rendimiento óptimo en el trabajo. La salud mental para los docentes, al igual que en muchas otras profesiones, es igual de importante porque determina su capacidad para ejecutar eficazmente las tareas que se les asignan. Las políticas que fomentan el descanso y la recreación son capaces de reducir la ansiedad y la depresión y facilitan la

creación de un ambiente de trabajo más saludable.

En este contexto, se tiene que ver la actividad física como una herramienta importante para la reducción de efectos negativos del estrés laboral. Distintos estudios han probado que los profesores con una frecuencia mayor a la media de actividad recreativa tienen mejores niveles de salud y bienestar que sus colegas menos activos. Estos beneficios no solo son observables en su trabajo, sino en otras dimensiones de su vida, donde un balance entre el ejercicio y la mente logra un mejor balance entre el trabajo y la vida personal. La salud mental de los docentes es un tema preocupante y relevante, ya que está directamente relacionada con la capacidad del docente para realizar eficazmente sus funciones. De allí que la gestión directiva, a más de ocuparse de los asuntos relacionados a las dimensiones de la gestión escolar, debiera tener la posibilidad de atender a estos aspectos que pueden potenciar la actividad docente. El diseño de estrategias relacionadas al fomento de la actividad física en los maestros disminuirá la ansiedad y depresión al mismo tiempo que se le mejora el clima laboral.

Ahora bien, la actividad física se considera una herramienta útil para reducir el estrés ocupacional. Investigaciones han revelado que los profesores que se involucran en actividades recreativas cuentan con un mayor bienestar que los profesores más sedentarios. No solo su rendimiento académico es superior; también en su vida personal, donde un balance entre cuerpo y mente les permite lograr una mayor satisfacción en el ámbito laboral y en el privado. La actividad física aumenta la resistencia, la flexibilidad y el rendimiento cardiovascular. Todo ello permite que las personas respondan de manera más adecuada a

las demandas físicas y emocionales del ejercicio docente. (Marlovi & Aguilar, 2025, pág. 3). Por su parte De la Oradilla (2025), argumenta que, en las actividades de descanso o deportivas, las personas pueden no solamente distraerse, sino dejar de pensar en las largas jornadas y responsabilidades que deben afrontar día a día.

En el sector educativo, las actividades deportivas se pueden incorporar como parte de un programa de bienestar, motivando a los profesores a participar en prácticas recreativas que, además de mejorar su salud, fortalezcan las relaciones interpersonales entre colegas. Según Lizano et al. (2024), estas acciones no solo favorecen a los profesores de manera individual, sino que también ejercen un efecto positivo en el ambiente laboral en su totalidad. Por tanto, examinamos varios indicadores de salud y recolectamos información para establecer la correlación entre los grados de aceptación de la actividad recreativa de los profesores y la salud. Adicionalmente, se debatió sobre la puesta en marcha de actividades deportivas, físicas, recreativas y de ocio en los centros educativos con el objetivo de fomentar la implicación de los profesores en estas actividades.

Estas acciones implican una inversión para la salud y bienestar de los educadores que les permite funcionar mejor en el aula. Esto es particularmente importante en un mundo donde el sedentarismo está posiblemente dentro de las tres principales causas que afectan la salud. La falta de actividad física no solo impacta la salud física, sino que también puede provocar alteraciones a nivel psíquico, como depresión y estrés crónico, que son muy frecuentes en los trabajos de alta interacción social, como el magisterio (Navarro, 2023, p. 79). Por esta razón, el ejercicio no puede ser

únicamente visto como un método para mejorar la condición física de una persona, sino también como un completo mecanismo para mejorar la salud mental. Según Díaz (2024), la actividad física constante promueve la generación de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado anímico, ayudando a los docentes a manejar de forma más eficaz las demandas emocionales y psicológicas de su labor diaria. En la sociedad contemporánea, los hábitos de vida poco saludables y las tensiones en el trabajo se están transformando en problemas cada vez más serios que impactan en la salud y el bienestar de las personas. Estos elementos favorecen el surgimiento de enfermedades crónicas y disminuyen la calidad de vida, lo cual capta la atención de varios sectores laborales, en particular el de educación.

A medida que aumentan las exigencias profesionales, los profesores experimentan un mayor estrés, lo que puede impactar de manera adversa en su bienestar físico y mental. (Huapaya, 2023, pág. 27). Al igual que otras profesiones, los docentes enfrentan muchas exigencias que generan un estrés significativo en su trabajo diario. Desde planificar lecciones hasta gestionar el comportamiento de los estudiantes y evaluar su desempeño, las funciones docentes implican responsabilidades constantes que pueden ser agotadoras física y emocionalmente, estos requisitos pueden afectar su vida laboral y su bienestar general. Numerosos estudios han mostrado que hacer ejercicio de forma regular reduce los niveles de cortisol (hormona asociada al estrés) y, a la vez, fomenta la producción de endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad. Esto no solo mejora el ánimo, sino que también da una buena sensación en general. Esta relación entre el ocio y la salud mental es particularmente relevante para los maestros

que, en su cotidiano, deben manejar muchos retos y demandas.

Afirma también Piloso (2024) el estrés constante puede traer problemas serios en los docentes, como la presencia de fatiga crónica, la falta de descanso adecuado, tensión muscular e incluso cambios en su estado emocional. Por lo tanto, uno de los objetivos para hacer vida más saludable como la práctica regular de deporte se convierte en una eficaz decisión para afrontar los factores de estrés y cuidar la salud integral. Desde esta perspectiva, la actividad física se presenta como un instrumento importante en la conciliación entre el trabajo y la salud. Esta investigación también destaca la importancia de la actividad física dentro de la calidad de vida de los educadores, la disminución del estrés laboral y que tanto problema de salud puede causar el sedentarismo. De acuerdo con Rojas et al. (2023), En un entorno educativo marcado por demandas constantes, es fundamental adoptar medidas que fomenten la salud integral de los docentes y contribuyan a crear un ambiente laboral más saludable y sostenible.

Uno de los objetivos de este documento es concientizar a la comunidad educativa de la necesidad de construir una cultura que valore y promueva estilos de vida saludables. La salud de los docentes es, sin duda, uno de los factores que influyen en la calidad del proceso de enseñanza, pues el bienestar de los mismos se traduce en su desempeño, y en consecuencia en el aprendizaje de los alumnos. En la implementación de estos programas se busca apoyar la realización de actividades de esparcimiento y relajación a fin de permitir que los docentes tengan mayor conciencia sobre el cuidado de su salud y bienestar, y, en consecuencia, que se les presenten alternativas

que se pueden poner en práctica dentro y fuera de las instituciones. De esta manera, se busca fomentar un estilo de vida activo y saludable que le ayude al profesor a equilibrar su bienestar personal con sus responsabilidades laborales.

La inactividad física y mental es una problemática que pone en riesgo a los profesores del turno de la tarde de la Unidad Educativa Institucional. Esta falta de ejercicio afecta no solo su condición física, sino también su estabilidad emocional y mental, generando un impacto negativo en su productividad laboral y calidad de vida. En un marco de largas horas laborales con grandes demandas del trabajo educativo, es importante desarrollar pautas de movimiento de la vida diaria que mitiguen el sedentarismo, así como los efectos de estrés y ansiedad. De igual manera, Barrios & Navarrete (2024) señalan que la actividad física es un medio eficiente para alcanzar objetivos personales y relacionados con la salud, como el desarrollo muscular, la pérdida de peso, la reducción de grasa corporal y la mejora de la autoestima. Esto hace referencia no solo en lo físico, sino que incluye e inspira a tener un estilo de vida positivo y saludable que es muy importante para los docentes a nivel personal y profesional. Para los profesores, estos avances se traducen en la presencia de un mejor estado de ánimo, un sentimiento positivo respecto a sí mismos y una mayor facilidad para dictar clases.

En el ámbito de la educación, los docentes no solo desempeñan un papel importante en el desarrollo académico de sus estudiantes, sino que también se convierten en una figura importante para ellos. Fomentar elecciones de estilo de vida saludables entre ellos no solo ayuda a mejorar su salud, sino que también los aprecia como modelos a seguir para los

estudiantes. Al respecto Vázquez (2022), citando la teoría de aprendizaje social de Bandura, expresa que, en el marco del aprendizaje por imitación, es necesario que haya al menos dos personas implicadas en el proceso: una que actúa como modelo de comportamiento a seguir y otra que lo imita. Se trata de que aprendemos observando a otras personas y reproduciendo lo que hacen. Los niños aprenden por imitación las conductas que observan en los adultos. Existen muchos consejos que son útiles para que los educadores lleven una vida más saludable. Uno de ellos es cuidar la dieta evitando todo tipo de alimentos ultra procesados o con elevados niveles de azúcares refinados porque son de muy poco o de ningún valor nutricional. También es esencial hidratarse bien, puesto que permite que el organismo funcione adecuadamente y se recupere más rápido después del ejercicio. Como se mencionó antes, estas recomendaciones son fáciles de aplicar en el día a día y da un gran salto hacia una mejor calidad de vida.

Una recomendación adicional es seleccionar una actividad de ocio que sea agradable, como caminar, nadar o trotar. Igualmente, tratar de incluir actividad física en las labores cotidianas, mejor si es en el medio ambiente, no solo facilita el movimiento que el organismo requiere, sino que además permite oxigenar el cerebro y aliviar el estrés. Esto es, sobre todo, importante para los profesores que deben poseer despejo mental y concentración para atender de forma precisa a sus múltiples responsabilidades educativas. Los profesores deben tener presente que su salud es un factor que incide en su ejercicio profesional. Al dejar de lado estas conductas inapropiadas, no solo cuidan su integridad, sino que también potencian su capacidad de enseñar y su figura como referente para sus estudiantes,

considerando que tienen la responsabilidad de motivarlos a ser más saludables.

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las tensiones cotidianas, desempeñarse de manera efectiva y contribuir positivamente a su comunidad. Por ello, los docentes que priorizan su salud mental se encuentran en una posición más favorable para llevar a cabo su labor educativa con eficiencia. Además, es crucial para el bienestar general interactuar con personas positivas y mantener relaciones sociales saludables. Los profesores pueden beneficiarse al establecer conexiones con colegas y amigos que les brinden energía positiva y con quienes compartan intereses comunes. Estas relaciones funcionan como una red de apoyo emocional y profesional, ayudando a reducir el estrés y fortaleciendo su bienestar integral.

Por último, es fundamental que los maestros prioricen la prevención y el autocuidado. Realizar chequeos médicos periódicos permite detectar problemas de salud de manera temprana y tomar medidas adecuadas para abordarlos. Este hábito de monitorear la salud es una inversión a largo plazo, asegurando que los docentes se mantengan activos y en condiciones óptimas para cumplir con sus responsabilidades. Considerando estos aspectos, queda claro que promover la acción muscular es un instrumento necesario para optimizar la calidad de vida de los docentes y, al mismo tiempo, mejorar el entorno educativo. De tal forma que al implementar estrategias que fomenten el bienestar físico y mental de los educadores no solo le beneficia a nivel personal, sino que también impacta de forma positiva en los estudiantes y en el ambiente educativo en general.

Consideraciones teóricas sobre la actividad física y la salud físico y mental de los docentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) caracteriza la actividad física como "todo movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos, con el correspondiente uso de energía" (2022). Esto significa que cualquier tipo de movimiento cuenta como la acción muscular y su práctica habitual puede contribuir a mantener una buena salud física, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros padecimientos. Incluir ejercicio físico en el día a día posibilita a los profesores no solo potenciar su salud global, sino también gestionar de manera más efectiva el estrés, un elemento esencial en el ambiente educativo.

Para promover un modo de vida sano, la OMS sugiere que los adultos de 18 a 64 años lleven a cabo entre 150 y 300 minutos de ejercicio moderado, o entre 75 y 150 minutos de ejercicio intensivo semanalmente, sin importar si padecen alguna enfermedad crónica o discapacidad. Estas sugerencias enfatizan la relevancia de que los adultos, incluyendo a los maestros, lleven una vida constante para asegurar un estado ideal de salud física y mental. No obstante, estas recomendaciones, según los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) señalan que cerca de 1.7 millones de adultos de 18 a 69 años en el país llevan a cabo una actividad física insuficiente (2022). Esto demuestra una ausencia de cultura deportiva en la comunidad, lo que podría impactar de manera adversa en los patrones de vida de las generaciones venideras. Como los profesores son referentes palpables para los alumnos, poseen la posibilidad de impactar de manera positiva en esta cultura, evidenciando la importancia de la

práctica de ejercicio como componente de un estilo de vida sano.

De la misma forma la actividad física también rescata un papel fundamental en la salud mental. La OMS además define la actividad física la como, un estado de salud mental que posibilita a las personas manejar los momentos de tensión de la vida, potenciar sus capacidades, aprender y laborar de manera correcta, y aportar a su comunidad (2022). Un docente que cuida de su salud mental está mejor preparado para afrontar los desafíos diarios de la enseñanza y, como resultado, puede ofrecer una orientación y apoyo más efectivos a sus estudiantes, creando un ambiente educativo más positivo.

La actividad física y mental de los profesores es un elemento crucial para cumplir con sus responsabilidades educativas y pedagógicas, por consiguiente, también es un elemento esencial en la calidad del proceso de enseñanza. En la Unidad Educativa Institucional se han señalado algunos indicios que sugieren la existencia de problemas relacionados con el sedentarismo, esto les cansa y les genera estrés, lo que influye de forma negativa en la salud y la productividad de los docentes. Se está consciente que el ejercicio físico es una de las actividades que ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar el estado físico y emocional de una persona. No obstante, su uso en el contexto educativo es casi nulo debido al gran volumen de responsabilidades y poca atención activa hacia los intereses particulares. Por lo tanto, es necesario investigar la correlación de ejercicio en los docentes de esta institución y poder proponer alternativas que promuevan un estilo de vida adecuado y sustentable en el tiempo de ocio. En términos generales, este estudio tiene como objetivo examinar cómo la actividad

física afecta la calidad de vida del personal docente, particularmente en relación con su papel en la prevención de problemas de salud, control del estrés laboral y mejora de la productividad profesional en la U.E.I.

Metodología

Esta investigación utiliza un enfoque mixto, es decir, el uso de métodos cualitativos y cuantitativos con el fin de obtener un entendimiento más profundo del fenómeno. Se plantea que la combinación de diferentes métodos constituye una estrategia que no solo profundiza en el tema, sino que permite integrar y sustentar de manera objetiva toda la evidencia referente a los efectos que la práctica de actividad física tiene sobre el bienestar de los profesores. Se elabora el enfoque teórico a partir de un análisis de la actividad física y la salud de los docentes desde el punto de vista de la literatura científica. Este análisis es útil para definir conceptos que nos permita contextualizar los resultados y asegurarnos que estos son coherentes con otras investigaciones, en este caso, la validez del estudio.

Por otro lado, las metodologías empíricas se evidencian mediante la aplicación de encuestas destinadas a recopilar información sobre con qué frecuencia y durante cuánto tiempo se realizó la actividad física y su intensidad entre los docentes. Estas encuestas tienen preguntas de selección múltiple y preguntas cerradas con escalas físicas y mentales validadas que capturan la condición general de los participantes. Se llevó a cabo el análisis del índice de fiabilidad de los instrumentos diseñados para realizar la medición, mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, con la intención de evaluar la fiabilidad de las escalas de medida utilizadas para las magnitudes observables.

Es importante señalar que los métodos estadísticos aplicados en el análisis de los datos recopilados incluyeron técnicas descriptivas como desgloses de datos y cálculo de promedios en medias y modas para resumir la demografía de los profesores. En esta perspectiva, el rango de edad de los participantes es mayormente entre 31 y 40 años. Además, se realizaron análisis inferenciales para examinar la relación entre las actividades físicas y el bienestar general de los participantes y para establecer tendencias notables y patrones relevantes que son importantes para el estudio.

Esta investigación se clasifica como aplicada, con un enfoque tanto cuantitativo como cualitativo, con esto se buscó desarrollar soluciones prácticas que fomenten entre los docentes un estilo de vida saludable, destacando los beneficios de la actividad física en áreas como el desarrollo muscular, la pérdida de peso, el incremento de la autoestima y la reducción del estrés. Los hallazgos no solo aspiran a potenciar la salud integral de los docentes, sino también a mejorar su rendimiento profesional en el ambiente de trabajo. La encuesta se llevó a cabo entre los 22 profesores de la Unidad Educativa, ubicada en la ciudad de Quito, que trabajan durante la jornada vespertina y algunos también durante la sección matutina, constituyendo de esta manera el 100% de los participantes en la encuesta.

En este estudio, se analiza la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada por los docentes. De igual manera, abarca el estado global de salud física y mental de los maestros, considerando elementos como la existencia de enfermedades, el grado de estrés, el cansancio, el estado emocional y su influencia en el rendimiento laboral y la

calidad de vida. A partir de las variables y factores asociados al bienestar mental y físico, se ha proporcionado bases para posteriores investigaciones, adecuación de espacios para la actividad física, dentro de la institución en que se puedan desarrollar actividades tales como: eventos deportivos, organización de caminatas, torneos, actividades de relajación entre otras actividades que fomenten hábitos saludables y sobre todo una cultura institucional.

Resultados y Discusión

El estudio realizado nos ofrece una visión general de los docentes de la institución en relación a sus hábitos de actividad física respecto a la salud mental y física. Se buscó identificar cuántos docentes realizan ejercicio de manera habitual, que tipo de actividad lo realizan, el tiempo que lo dedican a la misma y de qué manera perciben el impacto en su bienestar integral.

Tabla 1. Datos generales de los docentes

Categoría	Subcategoría	Porcentaje
Sexo	Femenino	72,7%
	Masculino	27,3%
Nivel que imparte	Bachillerato	9,1%
	Superior	59,1%
	Media	22,7%
	Elemental	13,6%
Años de experiencia	Más de 20 años	18,2%
	De 11 a 20 años	59,1%
	De 6 a 10 años	4,5%
	Menos de 5 años	18,2%
Edad	Más de 50 años	22,7%
	41 a 50 años	27,3%
	31 a 40 años	31,8%
	Menos de 30 años	18,2%

Fuente: Elaboración propia

El análisis reveló que la mayoría de los docentes se encuentra en la etapa de madurez laboral, con una distribución relativamente equilibrada entre los distintos grupos, es así como el 77.3 % ejerce la profesión por más de 11 años, el grupo mayoritario se encuentra entre 31 a 40 años, representando el 31.8 % de la población encuestada, le sigue un 27.3 % en el rango de 41 a 50 años. A razón de la

homogeneidad de las condiciones laborales de los participantes los resultados hallados validan la investigación, por cuanto, un aspecto clave para evaluar el impacto en el estado de salud físico y mental de los profesores, se evidencia que la mayoría de los docentes son mujeres (72.7%), y el mayor porcentaje de los encuestados desempeña su labor en educación básica superior (59.1 %) seguidos por aquellos que trabajan en educación básica media (22.7%).

Tabla 2. Fundamentos Teóricos

Enunciado	Respuesta	Porcentaje
La actividad física reduce el estrés y la ansiedad	Sí	81,8%
	No	18,2%
La institución promueve la actividad física	No estoy seguro	13,6%
	No	45,5%
	Sí	40,9%
El ejercicio ayuda a mejorar la salud física	No estoy seguro	13,6%
	No	45,5%
	Sí	40,9%

Fuente: Elaboración propia

El análisis de la encuesta realizada a 22 docentes refleja percepciones divididas respecto a los beneficios del ejercicio y del rol institucional en la promoción de la actividad física. Un 45,5% de los encuestados consideran que el ejercicio no ayuda a mejorar la salud física (s.f.), mientras que un 40,9% opina lo contrario y un 13,6% no está seguro. En relación al impulso institucional para la actividad física, los resultados son similares, con un 45,5% que creen que la institución no la fomenta, un 40,9% que opinan que sí lo hace y un 13,6% indeciso. Sin embargo, hay un consenso mayoritario respecto a cómo influye en la disminución del estrés y la ansiedad la actividad física, ya que el 81,8% de los docentes creen que contribuye positivamente, mientras que solo un 18,2% consideran que no lo es así. Estos resultados sugieren la necesidad de estrategias institucionales más efectivas para promover la actividad física y concienciar sobre sus beneficios para la salud.

Tabla 3. Nivel de actividad física

Categoría	Opción	Porcentaje
¿Dónde realiza actividad física?	Otros	9,1%
	En gimnasio	13,6%
	En parques	36,4%
	En casa	54,5%
Tiempo que dedica	Más de 60 minutos	13,6%
	Entre 30 y 60 minutos	50,0%
	Menos de 30 minutos	36,4%
Tipo de actividad física	Otros	4,5%
	En equipo	22,7%
	Gimnasio	18,2%
	Correr	9,1%
	Caminar	63,6%
Frecuencia semanal	5 o más días por semana	22,7%
	3-4 días a la semana	22,7%
	1-2 días a la semana	36,4%
	Nunca	18,2%

Fuente: Elaboración propia

A partir del análisis de la actividad física (A.F.) en la encuesta realizada a 22 docentes revela patrones significativos en la frecuencia, tipo, duración y lugar donde realizan ejercicio. Un 81,8% de los encuestados describe realizar algún tipo de actividad física, mientras que un 18,2% no practica ninguna. La frecuencia de ejercicio varía, con el 36,4% ejercitándose entre 1-2 días a la semana y el resto distribuyéndose equitativamente entre 3-4 días (22,7%) y 5 o más días por semana (22,7%).

En cuanto al tipo de actividad, caminar es la opción más popular (63,6%), seguido por el ejercicio en equipo (22,7%) y el gimnasio (18,2%), mientras que correr y otras actividades tienen menor preferencia. La duración del ejercicio también varía: el 50% dedica entre 30 a 60 minutos por sesión, un 36,4% menos de 30 minutos, y solo un 13,6% más de una hora. Respecto al lugar donde se realiza la actividad física, la mayoría prefiere ejercitarse en casa (54,5%), seguido de parques (36,4%) y gimnasios (13,6%), con un 9,1% que opta por otros espacios. Estos resultados sugieren ser favorecedores para fomentar en los docentes su frecuencia y duración,

promoviendo alternativas accesibles y variadas para mejorar su bienestar.

Tabla 4. Estado emocional

Categoría	Opción	Porcentaje
Síntomas de estrés identificados	Otros	13,6%
	Cansancio extremo	40,9%
	Falta de concentración	45,5%
	Irritabilidad	40,9%
	Insomnio	40,9%
¿La actividad física mejora tu estado de ánimo?	No he notado diferencia	0,0%
	No	4,5%
	Sí	95,5%
Nivel de estrés actual	Muy estresante	13,6%
	Estresante	22,7%
	Medio estresante	31,8%
	Poco estresante	27,3%
	Nada estresante	4,5%

Fuente: Elaboración propia

El análisis de la encuesta muestra que el estrés es un sentimiento común entre los docentes. De los encuestados, el 31.8% dijo que sus niveles de estrés eran moderados, el 22.7% afirmó que sus niveles eran 'estresantes' y el 13.6% dijo que sus niveles eran 'muy estresantes'. Sobre estas cifras se destaca la existencia de estrés en el sector educativo y se señala la necesidad urgente de implementar medidas para ayudar a los docentes a afrontar esta carga emocional y disminuirla. Solo un 4,5% reporta no sentir estrés, mientras que un 27,3% lo percibe como "poco estresante", esto sugiere que la mayoría de los participantes en la encuesta experimenta algún grado de estrés en su vida profesional o personal.

A pesar de los niveles de estrés elevados reportados, se observa consenso sobre los beneficios que la actividad física brinda a la salud mental. Un 95.5% de los docentes sostiene que el ejercicio mejora su estado de ánimo, mientras que solo un 4.5% cree que no tiene ningún efecto. Nadie de los encuestados mencionó no notar ningún tipo de cambio, lo que apoya la teoría de que la actividad física contribuye de una manera positiva al bienestar

emocional. Estos hallazgos resaltan la necesidad de la preocupación por el ejercicio físico como una de las estrategias más importantes para facilitar la salud mental de los profesores.

Los síntomas más frecuentes de estrés incluyen falta de concentración (45,5%), insomnio (40,9%), irritabilidad (40,9%) y cansancio extremo (40,9%). Además, un 13,6% reportó otros síntomas no especificados. Estos resultados enfatizan la necesidad de implementar estrategias efectivas para gestionar el estrés en el ámbito educativo.

Finalmente, el 90,9% de los encuestados destaca que el ejercicio ayuda a mitigar las dolencias asociadas, a diferencia del 4,5% que asegura que no tiene ningún efecto, y el restante 4,5% que no sabe qué pensar. Estos resultados sirven para poner énfasis en el desarrollo de programas que practiquen la actividad física dentro de la escuela para disminuir el estrés y los problemas de calidad de vida de los docentes.

Tabla 5. Exigencia metodológica

Categoría	Opción	Porcentaje
Dificultades para participar	Falta de interés	27,3%
	Falta de tiempo	59,1%
	No estoy seguro	4,5%
	Otras	4,5%
Participa en actividad física	Sí	90,9%
	No	4,5%
	No estoy seguro	4,5%
Características metodológicas valoradas	Acceso a un instructor	36,4%
	Horarios flexibles	54,5%
	Otros	0,0%

Fuente: Elaboración propia

Según la encuesta realizada entre los docentes sobre la ejecución de programas de actividad física, hay una considerable disposición a participar (90,9%) que se ve obstaculizada por restricciones como la falta de tiempo (59,1%) y la falta de interés (27,3%). En referencia a esto, muchos docentes sugieren que, para

mejorar su participación, son esenciales horarios flexibles (54,5%), instalaciones adecuadas (50%), disponibilidad de un entrenador (36,4%) y actividades en equipo (22,7%), lo que muestra que tanto las instalaciones como la formación profesional son muy importantes. Mientras que algunos, incluidos algunos que hacen ejercicio regularmente, se quejan de la falta de dinero (4,5%), la abrumadora mayoría sí ve beneficios económicos asociados con el ejercicio. Esto indica que proporcionar a tales participantes alternativas razonables dentro de su horario laboral e incorporar técnicas motivacionales debería aumentar significativamente su bienestar general y sus estándares de vida. La base de estas conclusiones pide una mejor comprensión de los medios a través de los cuales se puede fomentar el ejercicio entre el personal educativo, así como el desafío de proporcionar condiciones adecuadas que permitan equilibrar el trabajo con la actividad física. Los resultados de la encuesta realizada indican que los hábitos revelan que los participantes, los docentes en este caso, han mostrado un particular entusiasmo por hacer ejercicio (90,9%), sin embargo, la falta de tiempo suficiente (59,1%) y la falta de instalaciones adecuadas (50%) parecen ser los impedimentos más graves hacia esto.

Propuesta de implementación de un manual estratégico para fortalecer la actividad física en los docentes.

Ante esta realidad, se propone la adecuación de áreas dentro de la institución destinadas a la práctica de ejercicio, permitiendo la incorporación de rutinas de pausas activas y ejercicios simples antes o después de la jornada laboral. Igualmente, la coordinación de acontecimientos deportivos y de ocio, tales como caminatas y torneos, promoverá la

participación y potenciará el bienestar del equipo educativo. La aplicación de estas tácticas no solo favorecerá la mejora de la salud física y mental de los profesores, sino que también fomentará una cultura escolar enfocada en el bienestar y la adopción de costumbres saludables, influyendo de manera positiva en su rendimiento y calidad de vida, a través de la ejecución de las actividades siguientes.

Validación de las actividades innovadoras.

Para garantizar la validación de la propuesta, se entrevistó a tres expertos de la asignatura, este proceso tuvo como objetivo evaluar la pertinencia, viabilidad y que impacto ocasionaría con las actividades innovadoras planteadas, asegurando su adecuación a las necesidades del personal docente y su impacto positivo en la institución, cumpliendo los siguientes pasos:

- Elaboración de la propuesta
- Definir el objetivo de la consulta
- Elaboración del cuestionario de la entrevista
- Selección de los expertos
- Aplicar de la entrevista
- Analizar de los resultados
- Reajuste de la propuesta con las observaciones y recomendaciones

Cada experto fue entrevistado individualmente, respondiendo al cuestionario y proporcionando observaciones sobre la viabilidad de las actividades, también se discutieron posibles mejoras y ajustes para optimizar la propuesta. Tras la recopilación de las respuestas, se realizó un análisis comparativo para identificar coincidencias y diferencias en las opiniones de los expertos. Se resaltaron los aspectos mejor valorados se identificaron áreas que requerían ajustes. Los expertos coincidieron en que la propuesta es pertinente y viable, destacando los siguientes puntos:

Tabla 6. Propuesta de manual estratégico para fortalecer la actividad física en los docentes

Actividad	Objetivo	Acciones	Formas de evaluación
Adecuación de los espacios para desarrollo de actividades físicas	Garantizar espacios seguros y adecuados dentro de la institución para la actividad física	Identificación de áreas abiertas o cerradas de la institución para su adecuación Mantenimiento periódico de los espacios	Revisión de las condiciones de los espacios Entrevista de satisfacción de los participantes Registro de uso de los espacios
Organización de eventos deportivos	Fomentar la integración del personal docente y administrativo	Elaboración de un calendario mensual de actividades deportivas Organización de sesiones de relajación Promoción de eventos deportivos u actividades recreativas dentro de la institución	Registro de participación en los eventos Entrevista de percepción sobre el impacto de los eventos Reporte de organización ejecución de actividades
Implementación de rutinas de ejercicios en el entorno laboral	Promover hábitos saludables mediante ejercicios simples antes o después de la jornada laboral	Diseño de rutinas en coordinación con especialistas en salud ocupacional. Capacitación del personal sobre los beneficios del ejercicio Implementación de sesiones guiadas en horarios específicos	Registro de asistencia a las actividades Evaluación periódica del impacto en el bienestar del personal Testimonio de los participantes
Fomentar hábitos saludables dentro de la cultura institucional	Incorporar la actividad física como elemento clave en la cultura organizacional	Campañas de sensibilización sobre actividad física y salud. Implementación de programas de formación en hábitos saludables Establecimiento de incentivos para fomentar la participación	Análisis de la participación en campañas y programas. Encuestas de percepción sobre la cultura institucional Comparación de indicadores de bienestar antes y después de la implementación
Implementación de pausas activas en la jornada laboral	Reducir el estrés y mejorar la productividad del personal mediante pausas activas programadas	Diseño de estrategias de pausas activas con ejercicios de relajación. Integración de las pausas activas en la rutina laboral Capacitación del personal para su correcta ejecución.	Registro de la frecuencia de las pausas activas. Entrevistas sobre reducción del estrés y aumento de productividad. Observación del impacto en el desempeño laboral
Taller de manejo del estrés	Brindar herramientas para la gestión del estrés y mejorar la concentración en el trabajo	Realización de talleres con especialistas en manejo del estrés. Prácticas guiadas de meditación y respiración Implementación de estrategias de relajación para la rutina laboral	Encuestas de percepción sobre la reducción del estrés. Registro de asistencia a los talleres Observación del impacto en la actitud y desempeño laboral
Creación de espacios de relajación en la Institución	Proporcionar un área de descanso que ayude a reducir la fatiga mental y mejorar el bienestar	Adecuación de un espacio con elementos relajantes (música, suave, aromaterapia, sillones cómodos) Disponibilidad de materiales como libros de relajación, crucigramas, razonamiento, o ejercicios de respiración. Uso programado del espacio durante la jornada laboral	Encuesta sobre la efectividad del espacio Registro del uso del área de relajación. Observación de cambios en el estado de ánimo del personal
Sesiones guiadas de técnicas de respiración y relajación	Disminuir la ansiedad y mejorar la concentración a través de ejercicios de respiración y relajación	Programación de sesiones breves de respiración y relajación guiada Capacitación a los docentes en técnicas que puedan aplicar de manera autónoma. Incorporar de estas sesiones en momentos estratégicos del día	Encuesta sobre la utilidad de las técnicas aplicadas. Registro de participación en sesiones. Evaluaciones cualitativas del impacto en la salud mental de los docentes.

Fuente: Elaboración propia

➤ ***Adecuación de espacios para el desarrollo de actividades físicas.***

Se propone la creación y adecuación de áreas específicas dentro de la institución destinadas a la realización de actividades físicas. Estos espacios deberán contar con condiciones óptimas de seguridad, accesibilidad e infraestructura adecuada,

garantizando su uso regular por parte del personal docente y administrativo.

➤ ***Organización de eventos deportivos y recreativos.***

Se diseñará un calendario anual que incluya diversas actividades deportivas y recreativas, como caminatas, torneos y sesiones de relajación. La ejecución de

estas iniciativas buscará fomentar la participación de toda la comunidad educativa, promoviendo la integración y el bienestar físico y mental de los docentes. Estas actividades no solo fortalecerán el espíritu de equipo, sino que también contribuirán a crear un entorno laboral más saludable y motivador.

➤ *Implementación de rutinas de ejercicio en el entorno laboral.*

Se establecerán programas de ejercicios simples que puedan realizarse antes o después de la jornada laboral. Estas rutinas se diseñarán en coordinación con especialistas en salud ocupacional, garantizando que sean efectivas y se adapten a las necesidades y demandas del personal docente. Esto asegurará que los ejercicios sean accesibles, prácticos y beneficiosos para mejorar el bienestar físico y mental de los profesores.

➤ *Fomento de hábitos saludables dentro de la cultura institucional.*

Se promoverá una cultura organizacional que reconozca la actividad física como un elemento fundamental para el bienestar de los docentes. Para lograrlo, se llevarán a cabo campañas de concienciación, programas de capacitación y acciones concretas que fomenten hábitos de vida saludables. Estas iniciativas buscan crear un entorno que priorice la salud integral de los profesores, fortaleciendo su compromiso con el autocuidado y su desempeño laboral.

➤ *Implementación de pausas activas en la jornada laboral.*

Se diseñarán e implementarán estrategias de descansos activos, que incluirán dinámicas grupales y actividades de

relajación, con el propósito de reducir el estrés y mejorar la productividad. Estas actividades se integrarán de manera organizada en la jornada laboral, proporcionando un enfoque sostenible para fomentar la salud física y mental tanto del personal docente como administrativo. Esta iniciativa busca crear un equilibrio entre las responsabilidades laborales y el bienestar integral, contribuyendo a un ambiente de trabajo más saludable y eficiente.

Conclusiones

El desarrollo de esta investigación resulta relevante porque corrobora que el desempeño de los profesores de la Unidad Educativa "Abdón Calderón" está relacionado con la práctica de actividad física y su estado emocional. A través de la construcción de un sólido marco teórico, quedó claro que la práctica regular de estas actividades produce una mejora importante en la salud, el bienestar y la productividad del personal docente, que, a su vez, afecta positivamente la calidad de la educación brindada. En cuanto al diagnóstico, el estudio de la condición mental y física de los docentes reveló varios problemas derivados de un estilo de vida sedentario, estrés y sobrecarga laboral. Además, se examinaron las barreras personales, laborales e incluso culturales para la adopción de alguna forma de ejercicio físico en su vida cotidiana. La falta de tiempo, las condiciones institucionales y los requerimientos laborales emergieron como los principales obstáculos.

Con base en estos hallazgos, se diseñó un programa integral de ejercicio para promover hábitos saludables entre los profesores. Este programa consiste en la incorporación de diferentes actividades físicas y recreativas que mejoran el bienestar, tales como pausas

activas, talleres e incluso competiciones deportivas.

Se analizó la posibilidad de poner en marcha esta propuesta considerando, por un lado, los recursos existentes y, por el otro, las necesidades de la institución, los beneficios que se esperaban obtener y las singularidades. Como en toda investigación, se tuvieron opiniones basadas en la experiencia de ejecución, que a partir de un trabajo colaborativo se transforman en tendencias para enriquecer la rutina diaria, como introducir ejercicios simples antes y después de la jornada laboral como métodos de prevención a los efectos del estrés laboral. En conclusión, la implementación de este programa representa una estrategia viable y efectiva para mejorar la salud física y mental de los docentes, promoviendo un entorno laboral más saludable y productivo.

Referencias Bibliográficas

- Navarro, L. (2023). Factores psicosociales de protección y riesgo inmersos en el quehacer investigativo que afectan la salud mental de los profesores de la Facultad Nacional de Salud Pública (FNSP), U. de A., 2023, Medellín. Estudio de caso. [Trabajo de grado, Universidad Minuto de Dios], Repositorio Institucional UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/2fbb8066-30e3-4912-8c47-c621c7e8f3d7/content>
- Barrios, A., y Navarrete, J. (2024). Percepción sobre los efectos de la actividad física en la salud que tienen los adultos mayores del Centro del Adulto Mayor – EsSalud. La Victoria, 2023. Tesis. Universidad Nacional Padro Ruiz Gallo], <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/13303>
- De la Oradilla, C. (2025). La recreación y sus múltiples beneficios. Gaceta CHH. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios>
- Díaz, J. (2024). BRAINBOOST: Neurociencia, hábitos de vida e inteligencia emocional aplicadas a la docencia para la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje. Revista Digibug. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/91772>
- Gómez, P. (2024). Un riesgo laboral docente: la salud mental. [Trabajo Fin de Estudios, Universidad Europea de Canarias], Repositorio institucional. TITULA. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/9163?show=full>
- Go Student. (s.f.). Aprendizaje por imitación: La teoría de Bandura. Go Student Insights
- Herrera, L., y Hurtado, L. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de secundaria de cuatro instituciones públicas en Bucaramanga y su área metropolitana. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga], Repositorio Institucional UNAB. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/11728?show=full&locale-attribute=en>
- Huapaya, K. (2023). Estrés laboral durante la pandemia de docentes de primaria en una institución privada de Lima. [Tesis de Maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/651e424f-c17f-4261-b3ac-819d8e9e40f7>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2022). [www.ecuadorencifras.gob.ec. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/Actividad_Fisica.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/Actividad_Fisica.pdf)
- Lizano, N., Banda, K., Talavera, E., y Guamán, J. (2024). La importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Básica y Bachillerato en Ecuador: Un estudio longitudinal. Revista Científica Ciencia y Educación, 5(9). <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13763628>
- Marlovi, I., y Aguilar, E. (2025). Ejercicios pliométricos para mejorar la fuerza explosiva en atletas en el salto triple.

Revista Científica Ciencia y Educación, 5(8).
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13770989>
Organización Mundial de la Salud. (2022).
www.who.in.
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
Piloso, G. (2024). Estrés académico y uso inadecuado de medicamentos en estudiantes en la carrera de medicina de la ULEAM, años 2023-2024. [Proyecto de investigación. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí], Repositorio institucional. ULEAM, Manta, Ecuador.

<https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/5527>
Rojas Chacaltana, S. (2023). Competencias socioemocionales en la educación superior. Universidad, Ciencia y Tecnología. Revista SciELO, 27(119), 72-80.
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1316-48212023000200072&lng=es&nrm=i.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Oscar Emilio Carvajal Escobar, Luis Ricardo de La Cruz Crespo y Carlos Roberto Humanante Cabrera.

