

Vol. 8 Num. 18 Suplemento CICA Multidisciplinario
Julio-Diciembre 2024

**INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA LABORAL
Y EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL DOCENTE**

**INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE QUALITY OF WORK LIFE AND
TEACHING PROFESSIONAL PERFORMANCE**

**INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA NO
TRABALHO E NO DESEMPENHO PROFISSIONAL DOCENTE**

AUTOR

Victor Hugo Chimbo Orellana¹ Autor de correspondencia vchimbo@ueb.edu.ec
Universidad Estatal de Bolívar – Ecuador

Recibido: 17 de septiembre 2024 **Aceptado:** 17 de noviembre 2024 **Publicado:** 25 diciembre 2024

RESUMEN

La presente investigación posibilita identificar la influencia existente entre la actividad física, la calidad de vida laboral y el desempeño profesional docente de profesores de la Facultad de Ciencias Administrativas, Gestión empresarial e Informáticas de la Universidad Estatal de Bolívar, dentro de sus 10 carreras existentes; siendo su objetivo general el de diseñar un instrumento de evaluación que permita establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida laboral y el desempeño docente. El enfoque para esta investigación es cualitativo de corte correlacional-transversal, con un diseño no experimental. A nivel de contribución disciplinar a nivel teórico permite la comprensión para mejorar los ambientes laborales docentes, su desempeño físico y profesional, haciendo énfasis desde la psicología organizacional. Los resultados alcanzados evidencian que existe una clara relación entre la

¹ Víctor Hugo Chimbo Orellana – Universidad Estatal de Bolívar – Ecuador vchimbo@ueb.edu.ec

atividade física, a qualidade de vida laboral e o desempenho; assim como se estabelecem estratégias de intervenção para melhorar a qualidade de vida laboral e o desempenho no contexto acadêmico.

PALABRAS CLAVE: Atividade física, Qualidade de vida laboral (CVL), desempenho profissional.

ABSTRACT

The present research makes it possible to identify the influence between physical activity, quality of work life and the professional teaching performance of professors from the Faculty of Administrative Sciences, Business Management and Informatics of the State University of Bolívar, within its 10 existing careers; Its general objective is to design an evaluation instrument that allows establishing the relationship between physical activity and the quality of work life and teaching performance. The method used is a qualitative, correlational-cross-sectional approach, with a non-experimental design. At the level of disciplinary contribution at a theoretical level, it allows understanding to improve teaching work environments, their physical and professional performance, emphasizing organizational psychology. The results achieved show that there is a clear relationship between physical activity, quality of work life and performance; as well as intervention strategies are established to improve the quality of work life and performance in the academic context.

KEYWORDS: Physical activity, Quality of work life (QOL), professional performance.

RESUMO

A presente pesquisa permite identificar a influência entre a atividade física, a qualidade de vida no trabalho e o desempenho profissional docente de professores da Faculdade de Ciências Administrativas, Gestão Empresarial e Informática da Universidade Estadual de Bolívar, dentro de suas 10 carreiras existentes; Seu objetivo geral é desenhar um instrumento de avaliação que permita estabelecer a relação entre a atividade física e a qualidade de vida no trabalho e o

desempenho docente. A abordagem desta pesquisa é qualitativa, correlacional transversal, com desenho não experimental. Ao nível do contributo disciplinar a nível teórico, permite compreender para melhorar os ambientes de trabalho docente, o seu desempenho físico e profissional, com ênfase na psicologia organizacional. Os resultados alcançados mostram que existe uma relação clara entre atividade física, qualidade de vida no trabalho e desempenho; bem como são estabelecidas estratégias de intervenção para melhorar a qualidade de vida no trabalho e o desempenho no contexto acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Qualidade de vida no trabalho (CVL), desempenho profissional.

INTRODUCCIÓN

La salud es un estado de bienestar integral que incluye aspectos físicos, mentales y sociales. Según Smith y Jones (2021), “la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social que permite a los individuos llevar una vida productiva y satisfactoria” (p. 45).

La salud en la actualidad constituye uno de los elementos más importantes de preocupación del ser humano. La polución constante, la contaminación ambiental, el daño ecológico, influyen en gran medida en la salud de las personas. Según referencias de la OMS (2022), la inactividad física repunta como el cuarto factor de riesgo, desde el punto de vista mortal para la humanidad. El ejercicio físico se define como cualquier actividad que mejora o mantiene la aptitud física y la salud en general. Según Escalante (2011), “el ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física” (p. 325). Este tipo de actividad es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud pública.

El ejercicio físico, concebido como movimiento corporal realizado por el sistema locomotor y que conlleva a un gasto de energía añadido al metabolismo basal del individuo, donde

intervienen diversos sistemas como el cardiorrespiratorio y muscular, contribuye en gran medida a paliar el riesgo de fracturas, a una mejoría del estado de ánimo del individuo y a potenciar de la salud interna de los individuos aumentando su productividad laboral y personal (Poirel E., 2017).

La seguridad y salud en el trabajo (SST) es un campo interdisciplinar que se enfoca en la prevención de riesgos laborales y la promoción de un ambiente de trabajo seguro y saludable. Según García (2012), “la SST abarca todas las medidas y actividades que se realizan para proteger la salud y la seguridad de los trabajadores, prevenir accidentes y enfermedades laborales, y mejorar las condiciones de trabajo” (p. 45). Implementar un sistema de gestión de SST es esencial para garantizar la seguridad y el bienestar de los empleados en cualquier organización

En Ecuador la seguridad y salud en el trabajo están definidas en las normativas legales ecuatorianas (Constitución de la República del Ecuador, Código del Trabajo, Decreto Ejecutivo 2393, Resoluciones No. C.D. 333 y 390) e internacionales (Organización Internacional del Trabajo y Organización Mundial de la Salud) como derechos fundamentales de los trabajadores (De Jesús, M; Estrada J.; 2017)

El estado físico y anímico de una persona se refiere a su bienestar general, tanto en términos de salud física como emocional. Según López (2015), “el estado físico se relaciona con la capacidad del cuerpo para realizar actividades diarias sin fatiga excesiva, mientras que el estado anímico se refiere a la estabilidad emocional y la capacidad para manejar el estrés y las emociones” (p. 78). Ambos aspectos son interdependientes y cruciales para una vida equilibrada y saludable.

El estado físico y anímico, condicionado por un ejercicio físico adecuado está estrechamente ligado a la calidad de vida (CV), término que evalúa el bienestar personal y colectivo (Ayestarán et al. (2017). La calidad de vida laboral (CVL) se refiere al nivel de satisfacción y bienestar

que experimentan los trabajadores en su entorno laboral. Según Pérez (2020), “la calidad de vida laboral incluye factores como la seguridad en el trabajo, el equilibrio entre la vida laboral y personal, el reconocimiento y las oportunidades de desarrollo profesional” (p. 112). Un entorno de trabajo saludable y satisfactorio no solo mejora el bienestar de los empleados, sino que también aumenta la productividad y reduce la rotación de personal.

Asumiendo a lo expresado por la OMS, se considera a la (CVL), como la percepción que posee la persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y se desarrolla con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, desde diversas dimensiones, tanto la salud física y mental, el nivel de independencia, y la relación con el entorno socio ambiental.

Ahora bien, la CVL y el estado físico, están relacionados directamente con el desempeño de las personas en su ambiente de trabajo. Estos tres aspectos, aunque en innumerables ocasiones se soslayan y no se consideran importantes, están íntimamente relacionados entre sí.

Por consiguiente, el trabajo propuesto asume una tácita interrogante: ¿cómo incide la percepción de la actividad física en la calidad de vida laboral y el desempeño profesional docente en profesores de las universidades ecuatorianas?; siendo su objetivo general el diseñar un instrumento de evaluación que permita establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida laboral y el desempeño docente.

Con esta investigación se pretende generar conocimiento de acuerdo a los análisis y antecedentes de los niveles de correlación estadística de las dimensiones de actividad física, las de calidad de vida laboral (CVL) y el desempeño docente, dado que, al identificar la posible relación entre estas variables de estudio, se brindará elementos orientadores que permitan comprender mejor la influencia entre estos aspectos, para promover ambientes laborales saludables, y de esta manera favorecer tanto el bienestar de los docentes y alumnos universitarios, así como potenciar el desempeño académico en las universidades.

DESARROLLO

El ejercicio físico es imperativo al ser humano, pues condiciona potenciar sus capacidades de lo físico y lo cognitivo. Con la actividad física se eliminan toxinas del cuerpo y se activan centros neuronales que generan cognición y desarrollo personal. Además, el ejercicio físico implica movimientos voluntarios realizados por los músculos que gastan energía adicional a la necesaria para mantener las funciones vitales del cuerpo, como dormir, respirar y los procesos metabólicos (Portal de Salud de Castilla y León, 2024).

Dentro de una organización pública, privada, productiva o de servicios, los empleados observan y revisan los estándares de vida que llevan. Los estándares de vida se refieren al nivel de riqueza, comodidad, bienes materiales y necesidades disponibles para una cierta clase socioeconómica o una cierta área geográfica. Este concepto incluye factores como el ingreso, empleo, clase social, pobreza, vivienda, y acceso a servicios básicos como educación, salud y transporte (Banco Mundial, 2024), aunque en ocasiones para muchos es imperceptible, pues el sueldo, o el llamado mal salario, se encumbra como lo necesario e imprescindible; dejándose a un lado, otros aspectos que definen en gran medida, el bienestar del individuo, dentro de un colectivo

Dentro de toda entidad laboral, se manifiestan y desarrollan variables que estipulan la calidad de vida laboral (CVL), como, el ambiente físico de la organización, la condición del estado físico del empleado, en el caso del docente: la preparación conceptual, referida al conocimiento tácito; y la condición física, acorde a su edad), un apropiado lugar de trabajo, la tecnología recurrente para la aplicación práctica del conocimiento, la remuneración mensual, entre otros aspectos. (Granados, 2011). Por otra parte, Serrano et al (2023), señala que “57.6% de los estudiantes expresó que sus docentes nunca realizan actividades de participación estudiantil” estudios realizados en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, en consecuencia, el docente no fomenta actividades lúdicas o físicas como complemento.

Dentro de una institución donde el principal activo es el conocimiento y su manera de transmitirlo, se hace necesario combinar el trabajo intelectual con el trabajo físico, dígase actividad; donde los docentes y hasta los alumnos establezcan dinámicas en bienestar de su salud física y en correspondencia al mantenimiento de su salud mental. Según Smith (2023) el estrés es una respuesta fisiológica y psicológica a estímulos internos o externos que se percibe como amenazantes o desafiantes.

Esta respuesta puede manifestarse a través de síntomas físicos, emocionales y conductuales, y puede afectar la salud y el bienestar general de una persona lo cual provoca, cada día el enfrentamiento a grupos dispares de individuos, con diferentes características, aspiraciones y expectativas, y que no siempre poseen el nivel de preparación para estar en el contexto universitario, exige del docente esfuerzos gigantescos en su preparación personal.

González et al., (2020) destaca que la actividad física regular es crucial para mitigar los efectos adversos de un estilo de vida sedentario. La investigación muestra que el ejercicio puede mejorar la salud mental, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la calidad de vida.

El no realizar ejercicios, poseyendo una vida sedentaria, puede conducir al docente universitario a serios problemas, agudizados por el stress, como pérdida de memoria, bajo rendimiento académico, mala calidad en clases, resentimiento, ataques de pánico, problemas de salud física y mental, hipertensión arterial, diabetes, exposición severa a enfermedades tropicales y benignas, entre otras consecuencias.

Bajo estas consideraciones se asume a Mera, Morales, García (2018) indica que la actividad física podría contribuir en la reducción de los síntomas, generando una sensación de alivio o de mejoría (Mera, Morales, García, 2018) o en muchos casos a erradicar el mal.

La actividad física regular tiene múltiples beneficios que contribuyen a potenciar al ser humano en diversos aspectos. En primer lugar, se ha demostrado que la actividad física ayuda a reducir

los síntomas de depresión y ansiedad, mejorando así el bienestar emocional y la salud mental (Sanitas, 2024). Además, la actividad física incrementa los niveles de energía y mejora la calidad del sueño, lo que a su vez puede aumentar la productividad y el rendimiento diario.

Si la actividad física contribuye a potenciar al ser humano, debe analizar también la variable CVL, vista como la percepción que tiene un individuo en su esfera de la existencia, el contexto o entorno cultural, aparejado a un preciso sistema de valores, materializados en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones. (Robles & Rubio; 2016).

La CVL es manejada en el ámbito empresarial y porque no, académico, desde dos perspectivas: calidad psicológica de la vida laboral y calidad del entorno laboral. (Puig-Ribera A, Martínez-Lemos I, Giné-Garriga M et al. (2015)), estas son:

- Perspectiva psicológica o subjetiva: dirigido al bienestar, la satisfacción y la salud de los empleados, perspectiva que muestra mayor interés por el trabajador y antepone los intereses individuales a los organizacionales. Se refiere al conjunto de percepciones y experiencias laborales tanto individuales como colectivas, basadas en un proceso de construcción sociocognitiva del medio ambiente.
- Perspectiva objetiva o calidad de vida del entorno laboral: es el reverso de la moneda de la otra perspectiva, aquí el propósito consiste en progresar la calidad de vida mediante el logro de los objetivos organizacionales. Se refiere a las condiciones físicas, objetivas, intrínsecas al puesto y al medio ambiente de trabajo (condiciones y organización de trabajo, contenido del puesto, horario laboral, salario, salud y seguridad laboral, ritmo de trabajo, entre otros) que contribuyen al logro de la productividad, eficacia y eficiencia de las organizaciones, constituyéndose en requisitos previos para satisfacer las necesidades del trabajador.

Considerando estas dos perspectivas podemos añadir, dentro de la lógica del razonamiento:

- La perspectiva física o de movimiento: donde el ser social, se convierte en promotor de su propia salud, observado la evolución de su cuerpo, mediante el ejercicio físico; su alimentación y dieta y sus hábitos de sueño, vigilia y descanso.

Todas estas perspectivas se deberían integrar entre sí, para construir un ser humano más adecuado a enfrentar los avatares de su propio entorno.

Sin olvidar también un factor vital en la CVL y en todo el desarrollo personal del individuo que es el stress.

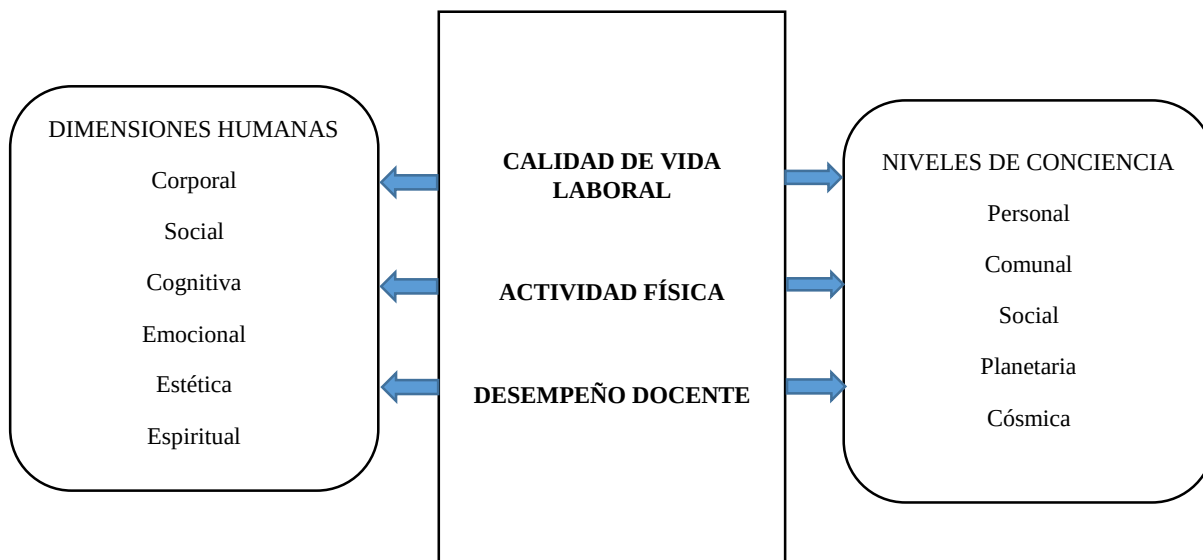
Analizado según Robbins (1991) en tres categorías generales: fisiológicos, psicológicos y de comportamiento. Estas son observadas de síntomas:

- Fisiológicos: permutaciones en el metabolismo, cambios del ritmo cardíaco, resfriados, infartos y alta presión arterial.
- Psicológicos: dados por cambios en las acciones internas de los individuos, entre los que se tienen la insatisfacción laboral, el tedio, la ansiedad, la tensión, depresión, falta de energía o concentración y en el caso docente el síndrome del estudiante.
- Comportamiento: manifestados en cambios de productividad (conocimiento productivo e investigativo), rotación laboral, cambios en los hábitos alimenticios, entre otros aspectos.

En esencia, considerando a Barrientos (2018) la esencia en la formación integral del docente es el desarrollo de las seis dimensiones humanas (corporal, social, cognitivo, emocional, estético y espiritual) y los cinco niveles de conciencia (personal, comunal, social, planetaria y cósmica), lo que conduce a tener el perfil humano y profesional para actuar en la práctica pedagógica con las condiciones necesarias y adecuadas para tratar a los estudiantes como a seres humanos, y añadimos; y elevar su potencial físico y cognitivo en todas las etapas de la vida y del proceso de enseñanza educativo (Figura 1).

Figura 1.

Relación entre las dimensiones humanas, niveles de conciencia y la calidad de vida laboral, la actividad física y el desempeño docente.



Nota. Dimensiones humanas, niveles de conciencia y la calidad de vida laboral, fuente el autor.

Asumiendo a Lema y Estrada (2023), se puede decir que un entorno laboral con una adecuada Calidad de Vida Laboral es garantía de un desempeño empresarial sostenible porque a lo largo del tiempo la empresa cumplirá cabalmente las obligaciones establecidas, como sujeto económico y social.

No obstante, en el ámbito académico, a pesar de los altos niveles de preparación e instrucción alcanzado por el personal docente, esta esencia vista a través de sus dimensiones y niveles de conciencia se aleja del paradigma presente en muchos docentes del país. Esta visión, es dejada, casi siempre al margen, y muchos evaden enfrentar o romper la inercia del ejercicio físico.

Por consiguiente, se precisa observar cómo incide la percepción de la actividad física en la calidad de vida laboral y el desempeño profesional docente en profesores de las universidades ecuatorianas, mediante un instrumento de evaluación que permita establecer esta relación y descubrir la realidad del accionar del profesorado, acorde a estas variables de investigación.

Para ello se realiza un cuestionario estructurado directo, medio de la plataforma Google Forms, a una muestra determinada de 24 docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas, Gestión

empresarial e Informáticas de la Universidad Estatal de Bolívar, dentro de sus 10 carreras existentes.

La investigación considera un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo-correlacional. Para ello fueron estructurados dos cuestionarios: uno, donde se analizaba la correlación sobre la base de la influencia entre las variables, tomando como variable independiente la actividad física y las independientes a la calidad de vida laboral y el desempeño docente; y otro cuestionario con tres bloques de interrogantes, desglosados primero en la percepción sobre la actividad física, segundo en lo relacionado con la calidad de vida laboral (CVL) y el desempeño profesional del docente, y tercero la relación entre la actividad física y la CVL y el desempeño.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para esta investigación, se emplea estadística descriptiva e inferencial. En la inferencial, se utilizan pruebas de correlación, como el coeficiente de Pearson y el Rho de Spearman, para medir la relación entre las variables de estudio

La investigación tiene un enfoque cualitativo y correlacional-transversal. Esto se debe a que busca identificar relaciones entre variables, en este caso, la actividad física, la calidad de vida laboral y el desempeño profesional docente, sin intervenir directamente sobre los factores estudiados

El alcance es descriptivo-correlacional. Esto implica que la investigación no solo describe el estado de las variables (actividad física, calidad de vida laboral y desempeño docente), sino que también analiza la correlación entre ellas para establecer si existe alguna relación significativa entre las mismas. El diseño es no experimental, dado que los investigadores no manipulan las variables de estudio, sino que observan y miden cómo se relacionan naturalmente.

El método utilizado en la investigación es el método analítico-sintético. Este enfoque implica descomponer el problema en sus elementos fundamentales (análisis) y luego integrarlos nuevamente para comprender la relación entre la actividad física, la calidad de vida laboral y el

desempeño profesional docente (síntesis). Además, se analizaron correlaciones entre estas variables a través de la estadística descriptiva e inferencial

La muestra se seleccionó por conveniencia, conformada por 24 docentes de planta de la Facultad de Ciencias Administrativas, Gestión Empresarial e Informáticas de la Universidad Estatal de Bolívar. No se excluyeron participantes por patologías u otras condiciones físicas. La muestra incluyó docentes de 35 a 65 años que trabajaban en la universidad de forma estable, con experiencia docente y más de tres paralelos o grupos de estudiantes

Diseño

Para la aplicación de los instrumentos se escogió una muestra por conveniencia de 24 docentes de planta de la Facultad de Ciencias Administrativas, Gestión empresarial e Informáticas de la Universidad Estatal de Bolívar, donde los criterios para su selección utilizados fueron los que a continuación se refieren: edad comprendida entre 35 y 65 o más años; que fuesen trabajadores de planta (no contratados) de la UEB; además de ser profesores con experiencia y tener más de tres paralelos o grupos de estudiantes. Por otra parte, no se consideraron criterios de exclusión independientemente que estos tuvieran o presentaran algunas patologías o algún estado que impidiese realizar un plan de ejercicio físico. Los 21 docentes fueron distribuyeron aleatoriamente

Muestra

De los 21 docentes seleccionados para el estudio no fueron excluidos ninguno. El 39% de los participantes fueron hombres. El 61% fueron mujeres. Del total, el 63% de los sujetos estaban casados. En cuanto al nivel profesional que poseían, solo el 21,8% disponían de un doctorado, mientras que el resto se distribuían entre licenciatura o grado máster (78,2%).

Se efectuó la entrega de los cuestionarios de forma digital y fueron recogidos en el momento o al día siguiente por los investigadores, verificándose su correcta cumplimentación.

Junto con los instrumentos se entregó una carta autorización donde se informaba sobre la estricta confidencialidad y el carácter anónimo de los datos y resultados recogidos en el cuestionario, objetivo y finalidad del estudio, autorizando la entrega por parte del encuestador.

Instrumentos.

Para evaluar la relación entre las tres variables estructuradas (actividad física, la calidad de vida laboral y el desempeño profesional docente) en la presente investigación, se le aplicó al personal docente seleccionado dos cuestionarios diseñados al respecto, los cuales, como se expresó con anterioridad, están diseñados para la evaluación del impacto de la actividad física y la percepción de la misma en la actividad de los docentes seleccionados.

En el primer cuestionario se planteó evaluar la influencia que se establece entre las tres variables objeto de investigación, considerando una alta influencia, una influencia normal, una influencia media, una débil influencia y una muy débil influencia entre las mismas.

Por otra parte, se manejó otro cuestionario con un grupo de interrogantes relacionadas con la actividad física, calidad de vida laboral y el desempeño docente y su incidencia en la labor docente educativa.

Finalmente, se establecieron las pautas para evaluar la influencia de la actividad física en la calidad de vida laboral y en el desempeño profesional docente.

El cuestionario dos, en total, contiene 21 preguntas o ítem, todas del tipo dicotómicas y repartidas por igual en cada parte del mismo.

Procedimiento y análisis de la información.

La investigación fue iniciada con el envío de los cuestionarios de manera virtual, en la plataforma Formulario Google, la cual permite obtener una devolución rápida de las respuestas del mismo. Se les pidió a los docentes una breve información similar a la ficha sociodemográfica.

Al obtener la información se procedió al análisis de la misma, mediante el programa informático SPSS V25, el cual permitió observar la fiabilidad de las respuestas y agilizar el proceso de análisis. Se obtuvo un coeficiente de fiabilidad de Cronbach del 0.945 para el primero y para el segundo de 0.949, demostrándose la fiabilidad de las respuestas en ambos.

RESULTADOS

Los resultados que arrojó el primer cuestionario fueron los siguientes:

Se observa al aplicar la correlación entre las tres variables, una correlación de alta y muy alta, detectándose que la actividad física posee una alta influencia en la calidad de vida laboral y en el desempeño docente; no obstante, la correlación entre estas dos últimas variables es mucho mayor, según el criterio de los encuestados (Tabla 1 y 2). Tanto observadas con el coeficiente de Pearson, como la correlación no paramétrica del Rho de Spearman.

Tabla 1.

Coeficiente de Pearson, como la correlación no paramétrica del Rho de Spearman

Correlaciones				
		Actividad física	Calidad de vida laboral	Desempeño docente
Actividad física	Correlación de Pearson	1	.865**	.787**
	Sig. (bilateral)		.000	.000
	N	21	21	21
Calidad de vida laboral	Correlación de Pearson	.865**	1	.943**
	Sig. (bilateral)	.000		.000
	N	21	21	21
Desempeño docente	Correlación de Pearson	.787**	.943**	1
	Sig. (bilateral)	.000	.000	
	N	21	21	21

Nota. Resultados de Coeficiente de Pearson.

Tabla 2*Coeficiente Rho de Spearman*

Correlaciones no paramétrica					
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	Actividad física	Calidad de vida laboral	Desempeño docente
			1.000	.885**	.888**
		Sig. (bilateral)	.	.000	.000
		N	21	21	21
	Calidad de vida laboral	Coeficiente de correlación	.885**	1.000	.945**
		Sig. (bilateral)	.000	.	.000
		N	21	21	21
	Desempeño docente	Coeficiente de correlación	.888**	.945**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.000	.
		N	21	21	21

Nota. Resultados Coeficiente *Rho de Spearman*

Los resultados que arrojó el segundo cuestionario fueron los siguientes:

Primera parte donde se considera la primera variable que es el ejercicio físico, los encuestados definieron que la actividad física es imprescindible para vivir solo en el 52 % de los casos. El resto no lo considera de esa manera.

El 57 % ha realizado ejercicio físico alguna vez en su vida. El resto no.

El 62 % no considera el ejercicio físico como una necesidad acorde a la realización de su trabajo docente; y el 57 % lo considera como una pérdida de tiempo.

El 62 % lo considera como una moda pasajera, sin embargo, similar cantidad de encuestados piensan contradictoriamente que el ejercicio físico puede traerle felicidad

Al 57 % de los docentes encuestados le gustaría usted comenzar su jornada laboral con ejercicios físicos.

En lo referido a la segunda parte del cuestionario, donde se observan las variables calidad de vida laboral y desempeño, los resultados fueron los siguientes:

Solo el 52,4 % considera que poseen calidad de vida en su trabajo.

El 67 % considera que la CVL ejerce influencia en su desempeño profesional docente.

El 95 % de los encuestados refieren que disponen de los materiales y recursos necesarios para realizar su trabajo y el 71 %, que poseen las condiciones necesarias de espacio, ruido, temperatura, iluminación, las cuales le permiten desempeñar su trabajo con normalidad.

Más del 60 % considera que la Universidad orienta sus actividades hacia la satisfacción del docente, como cliente interno.

Solo el 52 % considera que el rendimiento de los procesos docente educativos aumenta con el trabajo en equipo.

El 62 % cree que la filosofía de gestión de la Universidad es la mejora continua, aparejada a la CVL, el resto no lo considera de esta manera.

En el último apartado del cuestionario se analiza lo referente a la interrelación o niveles de influencia entre ejercicio físico, calidad de vida laboral y desempeño, teniéndose los resultados que se exponen:

El 57 % de los encuestados, consideran que los profesores que realizan actividades físicas se sienten más a gusto en la Universidad.

Respecto a que el ejercicio físico es importante para incrementar la CLV, el 52 % definió afirmativamente, al igual que este, puede mejorar el desempeño profesional de los profesores y la relación profesional de profesores y estudiantes.

El 52 % de los encuestados concluye que la Universidad apoya las actividades deportivas entre profesores y estudiantes, el resto no lo ve así.

El 67 % considera que el ejercicio físico es un desafío a su actividad profesional docente y declaran que la universidad ofrece conocimiento sobre educación física y salud para el desempeño profesional de sus docentes.

DISCUSIÓN

En la presente investigación, se buscó responder a la pregunta central: ¿cómo incide la percepción de la actividad física en la calidad de vida laboral y el desempeño profesional docente en profesores de las universidades ecuatorianas? Los resultados sugieren que, si bien existe una correlación positiva entre la actividad física y la calidad de vida laboral (CVL), la percepción de los docentes sobre la importancia de esta práctica es limitada. Solo un 52% de los encuestados considera que la actividad física es relevante para mejorar su desempeño profesional, lo cual muestra una desconexión entre el conocimiento teórico de sus beneficios y su implementación real en la rutina diaria de los docentes. Esta discrepancia podría estar asociada a factores como la falta de tiempo, sobrecarga laboral y otros compromisos personales. A nivel correlacional, la investigación demuestra que aquellos docentes que practican actividad física tienden a reportar mejores condiciones de bienestar general, lo que sugiere que el ejercicio físico podría influir indirectamente en su satisfacción y calidad de vida laboral. Sin embargo, el bajo porcentaje de participación en actividades físicas refleja una barrera perceptiva, donde la mayoría de los docentes no vinculan claramente los beneficios del ejercicio con mejoras en su entorno laboral o su rendimiento académico. Esta percepción limita la adopción de hábitos saludables, a pesar de que la literatura científica respalda el impacto positivo del ejercicio sobre la salud mental y física.

Por ende, las universidades pueden fijar rutinas saludables mejorando y potenciando la condición de los docentes y el estudiantado, durante la jornada de clases, con el fin de que impacte sobre la calidad de vida, la salud del trabajador y su desempeño docente; porque, al estar saludable físicamente, el trabajador va a tener una actitud diferente, llevándolo a tener una mente sana y un cuerpo sano según González, R., Hidalgo, G., Salazar, J & Preciado, M. (2020).

CONCLUSIONES.

Se concluye que existe una relación entre la práctica de actividad física, y las valoraciones objetivas y subjetivas de calidad de vida laboral en La actividad física posee una débil o nula influencia en el grupo docente estudiado. Se precisan acciones de conocimiento y motivación sobre el grupo estudiado para la realización de actividades físicas y la integración en la calidad de vida laboral y el desempeño. Es necesario incorporar otras variables al estudio como tiempo, motivación y conocimientos de la relación entre las variables estudiadas. Se demuestra la falta no solo de conocimiento acerca de la actividad física sino también de la motivación y realización de la misma. Es necesario diseñar estrategias y acciones para integrar estas variables y contribuir al mejoramiento de la salud, del clima laboral, de la calidad de vida y del desempeño docente, junto a las relaciones profesor estudiante. Se precisan intervenciones para la promoción de la actividad física en el entorno laboral docente como, por ejemplo: alianzas con la industria del fitness, cajas de compensación, prestadores de servicios relacionados con la actividad física e incentivos para la realización de actividad física.

REFERENCIAS

- Ayestarán, et al. (2017). Impacto de la capacidad física sobre la calidad de vida en un ámbito laboral. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 26, 247-256.
- Banco Mundial. (2024). Indicadores de desarrollo mundial. Recuperado de <https://www.bancomundial.org/indicadores>
- Barrientos Gutiérrez. (2018). Modelo educativo y desafíos en la formación docente. Horizonte de la Ciencia, 8(15), 175-191. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- De Jesús, M., & Estrada, J. (2017). Aproximación teórica a un modelo de gestión de la calidad de vida laboral y su influencia en el proceso de gestión empresarial en empresas seleccionadas del Chimborazo, Ecuador. Cátedra Iberoamericana Contabilidad y Auditoría. Editorial Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador CIDE. ISBN: 97899974-72-63-2. <http://www.cidecuador.com>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Revista Española de Salud Pública, 85(4), 325-328.
- García, M. (2012). Seguridad y salud en el trabajo: Fundamentos y aplicaciones. Revista de Prevención de Riesgos Laborales, 10(2), 45-50.
- González, R., Hidalgo, G., Salazar, J., & Preciado, M. (2020). Instrumento para medir la calidad de vida en el trabajo CVT-Gohisalo, manual para su aplicación e interpretación. Guadalajara, México: Ediciones de la Noche.
- Granados, I. (2011). Calidad de vida laboral: Historia, dimensiones y beneficios. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. https://www.researchgate.net/publication/319473955_Calidad_de_vida_laboral_historia_dimensiones_y_beneficios
- Lema Espinoza, M. J., Cobeña Ordoñez, C. M., & Estrada Hernández, J. A. (2023). La calidad de vida laboral y el desempeño empresarial en la Empresa Municipal de Agua Potable y Alcantarillado de Riobamba,

- Ecuador. Anuario Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, 14, 102-112. <https://anuarioeco.uo.edu.cu>
- López, A. (2015). Bienestar físico y emocional: Claves para una vida saludable. *Revista de Psicología y Salud*, 12(3), 78-82.
- Mera, M., Morales, S., & García, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1). <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/95/pdf>
- OMS. (2022). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: OMS.
- Pérez, J. (2020). Calidad de vida laboral: Claves para un entorno de trabajo saludable. *Revista de Psicología Organizacional*, 15(2), 112-118.
- Poirel, E. (2017). Psychological benefits of physical activity for optimal mental health. *Santé Mentale au Québec*, 42(1), 147-164.
- Portal de Salud de Castilla y León. (2024). ¿Qué es el ejercicio físico? Recuperado de <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>
- Puig-Ribera, A., Martínez-Lemos, I., & Giné-Garriga, M. et al. (2015). Self-reported sitting time and physical activity: Interactive associations with mental well-being and productivity in office employees. *BMC Public Health*, 5, 72.
- Robles, A., & Rubio, B. (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. Volumen 11 (3), 120-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf>
- Sanitas. (2024). Beneficios de la actividad física. Recuperado de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/consejos-actividad-fisica/beneficios-actividad-fisica>
- Serrano, M. et al (2 de agosto de 2023). Investigación y docencia en la educación superior. Caso Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión El Carmen. Atena Editora. <https://atenaeditora.com.br/catalogo/artigo-revista/investigacion-y-docencia-en-la-educacion-superior-caso-universidad-laica-eloy-alfaro-de-manabi> DOI: 10.22533/at.ed.5583262301083
- Smith, J. (2023). Understanding stress: A comprehensive overview. *Journal of Psychological Research*, 45, 123-145.
- Smith, J., & Jones, A. (2021). Conceptos modernos de salud. Editorial Salud y Bienestar. Editorial Deusto. Madrid España.