



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la  
obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad  
Física y Deporte**

**TEMA:**

---

**ACTIVIDAD FÍSICA Y BURNOUT EN LOS DOCENTES**

---

**AUTORA:** Ana Belén Lema Segovia

**TUTOR:** PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

Ambato - Ecuador

2021

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Edison Andrés Castro Pantoja., con cédula de ciudadanía: 0401093331 en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: “**Actividad Física y Burnout en los docentes**” desarrollado por la estudiante Lema Segovia Ana Belén , considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.


---

PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

C.C. 0401093331

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: “**Actividad Física y Burnout en los Docentes**“, quien basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



---

Srta. Ana Belén Lema Segovia

C.C. 0504066226

AUTORA

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**Actividad Física y Burnout en los Docentes** “, presentado por la señorita Lema Segovia Ana Belén, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

---

Lcdo. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg.

C.C.1803378072

**Miembro de comisión calificadora**

---

Lcdo. Segundo Víctor Medina Paredes, Mg.

C.C. 1801892884

**Miembro de comisión calificadora**

## DEDICATORIA

Primero a Dios, la fuerza universal, padre todo poderoso y guía de mis pasos.

A mis padres, por ser los guías en este largo camino que se llama vida, por haberme enseñado a dar el primer paso y jamás detenerme.

A mis hermanos, por darme la oportunidad de ser su ejemplo a seguir.

A Anita León y Luis Segovia mis abuelitos, por estar siempre pendientes de mí.

*Ana Belén Lema Segovia*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme la fuerza de culminar cada proyecto que me he planteado y guiar mis pasos.

A mis padres, por apoyarme de forma incondicional a pesar de lo difícil de mi carácter.

A mis hermanos, por la paciencia y el cariño que me han dado.

A la Dra. Margoth Sánchez que fue una de las pocas personas que creyó en mí.

A Jefferson por levantarme en los momentos más complejos y apoyarme.

A mis profesores de carrera, en especial al PhD. Andrés Castro Pantoja y PhD Esteban Loaiza, por apoyarme desde el inicio de mi proceso de titulación y guiarme.

Al Movimiento SER por darme tantas enseñanzas y darme la oportunidad de crecer como persona.

*Ana Belén Lema Segovia*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### CONTENIDO

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
ABSTRACT... ..	xiii
CAPÍTULO I .....	1
MARCO TEÓRICO .....	1
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	1
1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.1.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	1
1.1.3 PROGNOSIS.....	1
1.1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.1.5 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	3
1.1.6 PREGUNTAS DIRECTRICES .....	4
1.1.7 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	4
1.1.8 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	4
1.1.9 HIPÓTESIS.....	5
1.1.10 MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN .....	6
ACTIVIDAD FÍSICA .....	6
EJERCICIO FÍSICO.....	6
DEPORTE.....	7
CULTURA FÍSICA .....	8
BURNOUT.....	9
SALUD MENTAL .....	11
SALUD.....	12

<b>1.2 OBJETIVOS .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2.1 OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>13</b>
<b>1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>14</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 MATERIALES.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2 MÉTODOS.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN. ....</b>	<b>14</b>
<b>CUANTITATIVO.....</b>	<b>14</b>
<b>BÁSICA/ NO EXPERIMENTAL.....</b>	<b>14</b>
<b>CORRELACIONAL.....</b>	<b>15</b>
<b>DE CAMPO .....</b>	<b>15</b>
<b>CORTE TRANSVERSAL .....</b>	<b>15</b>
<b>ANALÍTICO / HIPOTÉTICO DEDUCTIVO .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>18</b>
<b>2.2.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.6 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO DE LOS DATOS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>21</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>21</b>
<b>3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS. ....</b>	<b>21</b>
<b>3.1.1 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA DE ESTUDIO .....</b>	<b>21</b>
<b>3.1.2 RESULTADOS POR OBJETIVO.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1.2.1 RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE LEÓN DE LA CIUDAD DE LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL- AGOSTO 2021. ....</b>	<b>23</b>
<b>3.1.2.2 RESULTADOS DE LA IDENTIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE LEÓN DE LA CIUDAD DE LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL- AGOSTO 2021. ....</b>	<b>25</b>
<b>3.1.2.3 RESULTADOS DE LA CORRELACIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y BURNOUT DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD</b>	



<b>EDUCATIVA VICENTE LEÓN DE LA CIUDAD DE LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL-AGOSTO 2021.....</b>	<b>30</b>
<b>3.1.3 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>35</b>
<b>3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS. ....</b>	<b>36</b>
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>39</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>39</b>
<b>4.1 CONCLUSIONES.....</b>	<b>39</b>
<b>4.2 RECOMENDACIONES .....</b>	<b>40</b>
<b>MATERIALES DE REFERENCIA.....</b>	<b>41</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXOS... ..</b>	<b>45</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N.1</b> Síntomas asociados al síndrome de burnout .....	10
<b>Tabla N.2</b> Caracterización sociodemográfica de la muestra de estudio.....	21
<b>Tabla N. 3</b> Caracterización del desempeño profesional en la institución educativa..	22
<b>Tabla N. 4</b> Caracterización de la variable independiente (Actividad física).....	23
<b>Tabla N. 5</b> Dimensión de niveles de cansancio emocional (MBI) .....	26
<b>Tabla N. 6</b> Indicios de Burnout por cansancio emocional .....	26
<b>Tabla N. 7</b> Dimensión de niveles de despersonalización.....	27
<b>Tabla N. 8</b> Indicios de Burnout por despersonalización .....	28
<b>Tabla N. 9</b> Dimensión de realización personal.....	28
<b>Tabla N. 10</b> Indicios de Burnout por realización personal.....	29
<b>Tabla N. 11</b> Tabla Cruzada de Cansancio Emocional .....	30
<b>Tabla N. 12</b> Indicios de Burnout por sexo (Cansancio Emocional) .....	31
<b>Tabla N. 13</b> Tabla Cruzada de Despersonalización.....	32
<b>Tabla N. 14</b> Indicios de Burnout por sexo (Despersonalización) .....	33
<b>Tabla N. 15</b> Tabla Cruzada de Realización Personal.....	34
<b>Tabla N. 16</b> Indicios de Burnout por sexo (Realización personal).....	35
<b>Tabla N. 17</b> Estadístico Chí - cuadrado de Pearson (Cansancio Emocional, despersonalización y realización personal) .....	37

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> Categorías fundamentales .....	3
<b>Gráfico N. 2</b> Niveles de Actividad Física (sexo masculino). .....	24
<b>Gráfico N. 3</b> Niveles de Actividad Física (sexo femenino). .....	25

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:** Actividad Física y Burnout en los Docentes

**Autora:** Ana Belén Lema Segovia

**Tutor:** PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

**Resumen Ejecutivo**

El propósito de la presente investigación es determinar los niveles de actividad física y burnout en los docentes de la Unidad Educativa “Vicente León” de la ciudad de Latacunga en el periodo abril- agosto 2021, de esta manera se pretende comprobar la existencia de una correlación entre estas dos variables en cuanto al desempeño laboral. La importancia de este estudio es demostrar si la actividad física tiene o no incidencia en el desarrollo del síndrome de burnout en de los docentes en la actualidad, debido al cambio de modalidad de trabajo. El sustento bibliográfico que se encuentra dentro del marco teórico recopila información valiosa en referencia a la actividad física, burnout, sintomatologías y beneficios, la información recopilada se ha conseguido en bases de datos y fuentes indexadas en Dialnet, Scielo, Latindex, Scielo y Web of Science. En la metodología se aplicó dos cuestionarios mediante Google Forms a 83 docentes de los cuales 69 respondieron y que son la muestra significativa para la recopilación de datos, estos dos cuestionarios ayudaron determinar dichos niveles (IPAQ) para la actividad física y Maslach Burnout Inventory (MBI) para el síndrome de burnout o sus indicios además de tener un enfoque cuantitativo, de tipo básica no experimental con un corte transversal y el método utilizado para la sustentación teórica es analítico –hipotético deductivo. Se procedió a un análisis estadístico con ayuda del paquete estadístico SPSS para validar una hipótesis y finalizar con conclusiones y recomendaciones que darán paso a nuevas investigaciones y de gran valor científico.

**Palabras Clave:** Actividad física, ejercicio físico, deporte, burnout, síndrome, síntomas.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**THEME:** Physical Activity and Burnout in teachers

**Author:** Ana Belén Lema Segovia

**Tutor:** PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

**Abstract**

The purpose of this research is to determine the levels of physical activity and burnout in teachers of the "Vicente León" Educational Unit of the city of Latacunga in the period April-August 2021, in this way we intend to prove the existence of a correlation between these two variables in terms of work performance. The importance of this study is to demonstrate whether or not physical activity has an incidence in the development of burnout syndrome in teachers at present, due to the change of work modality. The bibliographic support found within the theoretical framework gathers valuable information in reference to physical activity, burnout, symptomatology and benefits, the information collected has been obtained in databases and sources indexed in Dialnet, Scielo, Latindex, Scielo and Web of Science. In the methodology, two questionnaires were applied through Google Forms to 83 teachers of which 69 responded and which are the significant sample for data collection, these two questionnaires helped determine these levels (IPAQ) for physical activity and Maslach Burnout Inventory (MBI) for burnout syndrome or its signs, besides having a quantitative approach, basic non-experimental type with a cross-sectional cut and the method used for theoretical support is analytical-hypothetical deductive. A statistical analysis was carried out with the help of the SPSS statistical package to validate a hypothesis and end with conclusions and recommendations that will lead to new research of great scientific value.

**Keywords:** Physical activity, physical exercise, sport, burnout, syndrome, symptom.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes Investigativos

En el estudio realizado por (Ariño & Hernández, 2016) se determinó que gracias al análisis entre ambas variables tanto de burnout y actividad física da un resultado de una baja percepción de cinismo y cansancio emocional y una efectividad en el rendimiento académico. No obstante, los sujetos que han cumplido con la recomendación básica de 60 minutos los sujetos elevan su nivel de cinismo ya que la práctica de deporte a nivel de competencia puede originar desajustes a nivel cognitivo. Esto a nivel del síndrome de burnout en estudiantes en esta investigación se pretende realizar un estudio similar con la otra parte de la comunidad educativa que son los docentes y saber si presentan condiciones similares.

Según (Reyes-Oyola et al., 2019) El contacto social que se tiene en la docencia genera mayor probabilidad para el desarrollo del síndrome de Burnout dando como resultado un descenso en la efectividad laboral y calidad de educación, todos los niveles escolares son afectados por este síndrome sin embargo en esta investigación se pretende llegar a una caracterización de niveles.

El aprendizaje en infantes fue más fructífero debido al tiempo dedicado por parte de los docentes, aquellos que realizan un feedback, congratulaban sus logros y dejaban ejercicios de refuerzo a diferencia de aquellos docentes que no lo hacían y presentaban síndrome de burnout, el trabajar con esta población e implementar actividades para disminuir los niveles altos y moderados del síndrome aportara a la salud del cuerpo docente y la mejora de la calidad educativa. (Heenan, 2020)

### **1.1.1 Planteamiento del problema**

Largas horas sentados, constantes capacitaciones, un horario no definido, problemas de conectividad, poca colaboración del estudiantado, situación de pandemia entre otros factores dentro del entorno laboral genera gran preocupación dentro del personal docente generando problemas psicológicos y somatización de síntomas físicos como ansiedad, estrés, agotamiento, cambios de humor entre otros causando bajo rendimiento además de un estilo de vida sedentario la salud mental de los docentes está en riesgo, el origen de la problemática se da cuando el docente está expuesto a factores estresantes emocionales e intrapersonales relacionados al entorno laboral.

### **1.1.2 Análisis crítico**

El constante contacto social, exceso de trabajo, mal ambiente laboral, sedentarismo entre otros factores más son con los que conviven a diario quienes ejercen la labor docente, esta fatiga diaria con lleva a tener problemas de cansancio emocional, despersonalización y deficiencia en su realización personal, síntomas característicos del síndrome de burnout que resulta en deserciones o mal desempeño laboral.

### **1.1.3 Prognosis**

Los profesionales de la Actividad Física y Deporte serán parte importante en las siguientes fases post pandemia debido a que serán los principales promotores de la actividad física, bienestar y salud en la población, esta investigación quiere generar beneficios dentro de la salud mental y emocional mediante la práctica de la actividad física y establecer hábitos saludables en los docentes para reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

### **1.1.4 Formulación del problema**

Habiendo considerado lo expuesto anteriormente es claro que es necesario plantear la siguiente interrogante general ¿Cuál es el nivel de actividad física y burnout en los docentes.



### 1.1.5 Categorías fundamentales

Gráfico 1 *Categorías fundamentales*



Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

### **1.1.6 Preguntas directrices**

- ¿Cuáles son los niveles de actividad física en los docentes de la unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo Abril-agosto 2021?
- ¿Cuáles son los niveles de Burnout en los docentes de la unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo Abril-agosto 2021?
- ¿Cuál es la relación existente entre los niveles de actividad física y burnout de los docentes de la unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo Abril-agosto 2021?

### **1.1.7 Delimitación del objeto de estudio**

La presente investigación será enfocada hacia los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga, la base y fundamentación teórica ha sido recopilada de diferentes bases de datos científicos como Scopus, Web of Science, Redalyc, Dialnet, Scielo y Google Académico.

Para que la investigación tenga viabilidad y una recopilación de datos más específica se aplicará un cuestionario por cada variable de investigación, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) por parte de la Actividad Física que medirá el nivel de la misma en los docentes, también se aplicará el Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) que busca medir el nivel de burnout en los docentes en base a 22 preguntas específicas relacionadas a estado emocional en el entorno laboral.

### **1.1.8 Justificación del problema**

La importancia de la presente investigación tiene como finalidad establecer una correlación entre el nivel de actividad física y nivel de burnout de los docentes con respecto a la nueva modalidad de clases virtuales además del tele trabajo y cómo su rendimiento laboral se ve afectado.

El término burnout es un término relativamente nuevo del cual existe varia información actualizada, la presente investigación es novedosa ya que pretende

analizar cuáles son los factores primordiales para la aparición de este síndrome en los docentes al mismo tiempo que pretende descubrir la relación de este síndrome ligado al sexo, asignaturas y niveles a los que imparte clase y descubrir cuáles son los docentes mayormente afectados por este síndrome.

Notablemente la pandemia ha traído una serie de cambios que han perjudicado a los docentes tanto física como psicológicamente. El impacto que conlleva la investigación es puntual debido a que resolverá es la incógnita de que si la actividad física tiene influencia sobre el burnout y como esto repercute dentro de la situación laboral de los docentes. (Nelson et al., 2007) en (Jodra & Domínguez, 2020) menciona que “La actividad física incrementa el autoestima, aplaza el deterioro cognitivo, serena los síntomas de depresión y viabiliza la integración social”.

Esta investigación es útil y pertinente porque el síndrome de burnout debido a la situación pandémica ha incrementado y ha dado como resultado la deserción laboral generando varios problemas de salud mental, sin embargo, la actividad física es un factor benéfico para la disminución del síndrome así mismo que esta investigación a futuro podrá ser un sustento referencial para nuevas investigaciones.

Finalmente, esta investigación será factible gracias a la colaboración de las autoridades y docentes de la institución que gentilmente serán parte fundamental de este proceso investigativo que resulta benéfico para este sector poblacional tan importante.

### **1.1.9 Hipótesis**

H0= La actividad física no incide en el nivel de burnout de los docentes.

H1= La actividad física incide en el nivel de burnout de los docentes.

### **1.1.10 Marco teórico de la investigación**

#### **Actividad Física**

Como término más específico se puede acotar que “La actividad física es utilizada como una estrategia para el mantenimiento de la salud tanto física como psicológica dentro de los campos laborales.” (Reynaga-Estrada et al., 2016)

Los beneficios que la práctica de actividad física regular aporta a los profesionales que se dedican a la docencia se reflejan tanto a nivel físico como a nivel psicológico, dando como resultado la disminución de disfunciones y patologías. La práctica regular de actividad física maquina como un factor de protección ante patologías de carácter mental como lo es la ansiedad además de aportar una disimilitud relevante entre docentes que la realizan y aquellos que no. (McAuley, Márquez, Jerome, Blissmer y Katula, 2002) citados en (Jodra & Domínguez, 2020)

Según (Morillo, Reigal, & Hernández-Mendo, 2016) que fue citado en (Huerta et al., 2020) se menciona que en el estudio realizado a jóvenes universitarias chilenas aplicando un programa de zumba para ver sus efectos sobre sus niveles de ansiedad, estrés y condición física como parte de sus aplicaciones prácticas es importante la individualización de sus respuestas en relación a su perfil psicológico debido a que el estado y nivel de ansiedad que pueden presentar podría condicionar los resultados de las intervenciones.

#### **Ejercicio Físico**

En esta segunda categorización se especifica todo lo referente a lo que respecta con el ejercicio físico es por ello que según (Herting et al., 2014; Hillman et al., 2014; Etnier et al., 2019) que se citó en (Aguirre-Loaiza et al., 2019) menciona que, “El ejercicio físico tiene un impacto positivo en el cerebro y conductas saludables en el transcurso de la vida debido a que este es un factor ambiental significativo.” En ese sentido, se puede

decir que la investigación está perfectamente enfocada para poder dar solución al problema.

Se dice que la mejor inversión es en uno mismo, es por ello que el destinar un espacio de tiempo para realizar deporte o ejercicio físico desarrolla un bienestar tanto físico como emocional generando de esta forma una mejora en la calidad de vida. (De la Cruz-Sanchez et al., 2011)

Actualmente por la situación complicada que vive el planeta y los cambios en las estructuras laborales los problemas psicológicos afectan al rendimiento laboral es por ello que (Asztalos, De Bourdeauhuj y Cardon, 2010; Ferney, Gilson, Brown, Burton y McKenna, 2009; Fitzsimons et al., 2008; Herrera, Gómez-Amor, Zamora y Sastre, 1993; Herrera Gutiérrez, 1994; Kull, 2003) citado en (Herrera-Gutiérrez et al., 2015) afirma que “La praxis del deporte y ejercicio físico trae consigo notables beneficios en el aspecto somático y psicológico debido a la reducción de los niveles de problemas mentales como la ansiedad y la depresión”

## **Deporte**

La práctica del deporte implica competición, es por ello que caracterizarla de esta manera sería lo idóneo ya que se rige en normativas, reglas y lineamientos, sin embargo, existen diferentes planteamiento y puntos de vista.

(Weineck, 2001) como se citó en (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018)

Plantea que el término deporte no consta de un concepto global, se encuentra el deporte de competición el mismo que se enfoca en el rendimiento físico y lo organizan asociaciones deportivas, el deporte para la salud (el que tiene más interés para la investigación), es el que tiene como objetivo alcanzar un estado físico óptimo y se lo define como deporte popular o de recreación. Y finalmente el deporte de alto rendimiento se enfoca en sobrepasar los límites de las capacidades físicas y rendimiento provocando deterioros a la salud.

(Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011) citado en (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018) menciona que los beneficios que aportan

el deporte y el ejercicio físico en el ser humano son de carácter físico, psicológico y social actuando como terapia y prevención de enfermedades. El ejercicio deportivo desde la perspectiva de la parte física apoya al mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, sistema respiratorio, endócrino y digestivo, el sistema osteomuscular se fortalece, la flexibilidad mejora y los niveles séricos de colesterol y triglicéridos se reducen, intolerancia a la glucosa, problemas de obesidad y adiposidad. En el campo psicológico, la tolerancia al estrés es más factible, permite adoptar hábitos que resguardan la salud, incrementa la autoestima, reduce el riesgo de enfermedades, produce efectos tranquilizantes y antidepresivos, en cuanto a coordinación y reflejos los mejora, regula los ciclos del sueño e insomnio, desarrolla habilidades sociales y genera efectos de bienestar en general.

### **Cultura Física**

La cultura física como término ha tenido varias conceptualizaciones con respecto a su significado a lo largo de la historia, sin embargo, ha logrado embonarse y relacionarse con términos similares que le dan un significado más valioso.

El concepto cultura física como tal no se manifiesta en los buscadores en los términos de Medical Subject Headings; no obstante, la concepción que se tiene de educación física tiene cierto nexo con el de cultura física a través de la educación corporal, lo cual nos da el indicio de relación entre los conceptos de conceptos de movimiento y cuerpo. (Camargo R et al., 2013)

Las técnicas del cuerpo que se relacionan con las formas del movimiento humano es el sentido más puntual que se le da al término de cultura física, sin embargo, es importante tener en cuenta que todas las técnicas del cuerpo humano se basan en el aprendizaje es por ello que se sugiere que la cultura física requiere expandir su campo de acción. (Kirk, 2008)

La cultura física se la puede relacionar con el concepto de corporeidad, el auto conocimiento permitirá cuidar y mantener hábitos saludables, es importante tener en cuenta que cada individuo necesita un soporte biológico para su sobrevivencia, sin

embargo, esto dependerá de su condición, decisión y deseo de cómo llevarla a cabo. (Bernate, 2021)

## **Burnout**

Según (Pérez, 2019) “Síndrome (de la palabra griega síndrome “simultaneidad”) se definió tradicionalmente como un estado patológico asociado a una serie de síntomas simultáneos, generalmente tres o más”. Dicho de otra manera, un síndrome es un conjunto de síntomas que dan como resultado un cuadro patológico.

De forma general y conceptual el síndrome de burnout se lo puede definir como una fatiga constante e inexorable que tiene origen debido al estrés que se produce en el trabajo y en la actualidad se ha convertido en un fenómeno. Puntualizando el concepto “Un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y de realización personal, que puede producirse entre los individuos que realizan algún tipo de trabajo con personas” (Maslach et al., 1997)

El burnout supone graves efectos debido a sus altos niveles en trabajadores, es decir que su eficiencia se ve disminuida debido a que su horario de sueño se ve alterado, su desempeño cognitivo se ve severamente disminuido, su función laboral se reduce y tienen mayor probabilidad de generar y evolucionar enfermedades cardiovasculares. (Naczenski et al., 2017)

Generalmente las profesiones en las que se requiera interacción interpersonal y calidad comunicativa son las más propensas a generar reacciones de estrés desencadenando el síndrome de burnout, los profesionales más afectados son aquellos relacionados con el área médica, de educación, de psicología y trabajo social. (Tukaev et al., 2020)

En el estudio realizado por (Eskilsson et al. 2017) y citado en (Ricardo & Ferreira, 2020) menciona que en 12 semanas aplicó un programa de entrenamiento en donde los pacientes con SB realizaron ejercicio con una intensidad moderada-vigorosa. En el estudio se presentaron 88 pacientes con diagnóstico de Síndrome de Burnout y estos fueron escogidos de forma aleatoria y controlada. La organización se dio de manera

aleatoria y divididos en dos grupos, el uno con la intervención del programa de entrenamiento más su control y el otro no. Finalmente, en la evaluación el reporte arrojó los siguientes resultados: Fue exitosa la disminución del Síndrome de Burnout debido a que en el pre test arrojó el resultado de 4.75 (0.98) y en el post test arrojó los siguientes datos 3.92 (1.10). Sin embargo, en el grupo que no tuvo intervención si no únicamente control el Síndrome de Burnout no tuvo disminución significativa en el pre test 4.84 (1.01) y post test 4.40 (1.08)  $F(2,82)$ ;  $p$ -value= 0,10;  $\eta^2 = 0,05$

A mayor intensidad de actividad física serán menores los niveles de Burnout, ansiedad y depresión, debido a que la actividad física proporciona mayor energía al cerebro y reducir la sensación de fatiga en el trabajo, ya que la liberación de serotonina, dopamina y otros neurotransmisores generan sentimientos de bienestar. (Vidotti et al., 2018).

### **Síntomas asociados al Síndrome de Burnout**

Por definición la palabra síntoma puede ser empleada en diversos sectores, como un indicio o señal de un suceso. En el sector de la salud se relaciona directamente con enfermedades o disfunciones que el individuo presenta. (Moreno-Torres, 2019)

En el estudio realizado a docentes de preescolar, primaria, educación básica superior y bachillerato por (Esteras et al., 2019) se puede mencionar que en relación a los datos que se obtuvieron se verificó que el agotamiento emocional tiene una estrecha relación con los síntomas somáticos, sin embargo está más ligado a sintomatologías relacionadas al sistema inmunológico, sistema cardiovascular, musculo-esquelético, gastrointestinal y de la misma manera con los síntomas somáticos en general.

**Tabla N.1** *Síntomas asociados al síndrome de burnout*

Emocionales	Actitudinales	Conductuales	Psicosomáticas	Interpersonales
El profesional puede experimentar:	El profesional puede tender a:	El profesional puede comportarse:	El profesional puede sentir:	El profesional puede tener:



- Sentimientos de soledad, de alienación, de impotencia, de omnipotencia -Depresión -Ansiedad	-No expresar en palabras -Actitudes más cónicas, apáticas, hostiles, desconfiadas	-Agresivo -Retraído -Humor variado -Enojado -Irritable	-Palpitaciones -Problemas cardiovasculares -Hipertensión -Crisis asmáticas -Catarros frecuentes -Tendencias a infecciones, enfermedades virales -Aparición de alergias -Dolores cervicales y de espalda -Fatiga -Alteraciones menstruales -Úlceras gástricas -Diarrea -Migraña -Desvelo	-Conflictos frecuentes con la pareja -Baja tolerancia -Aislamiento -Deterioro de las Relaciones.
---	--	--	--	---

Adaptado por: Gil Monte & Peiró Silla (1997) en (Menghi & Rodriguez, 2019)

La exposición a prolongadas situaciones de estrés tanto en estudiantes como profesionales da como resultado el síndrome de burnout. Generalmente los profesionales de asistencia y contacto humano son los más afectados dando como resultado síntomas característicos como el cansancio emocional, despersonalización y realización personal. (Oro et al., 2019)

## Salud Mental

En la Ley 1616 en el artículo 3 del ministerio de salud colombiano se menciona que la salud mental se define como:

Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida

cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. (Ministerio de Salud de Colombia, 2013)

La salud mental a diferencia de la salud física ha sido descartada como un objeto primordial de atención dentro de la salud pública ya que no se le da la relevancia pertinente y se le ha dado completa indiferencia, no obstante, las enfermedades relacionadas con el ámbito mental tienen un incremento significativo ocasionando problemas entre los individuos a niveles sociales y de economía a nivel global. (De Galvis, 2018)

Cuando el número de fallecimientos en el mundo sea mínimo y la pandemia se dé por finalizada será posible únicamente si se realiza una prevención de riesgos laborales y no únicamente refiriéndose a los equipos de protección individual si no también y uno de los rasgos más importantes la salud mental de los trabajadores que han sido expuestos a una cantidad considerable de cambios psicosociales. (Benavides, 2020)

## **Salud**

La OMS en su constitución menciona que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”(Mayores, 2012, p.1) Este concepto puntualiza de forma clara que es la salud en general, un concepto que expande a todos los territorios del planeta para que se atienda de manera integral a todas las personas además de promover la prevención de enfermedades.

La constitución en su última resolución menciona en la sección séptima artículo 32 que “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir” (República Del Ecuador, 2008). Está claro dentro de los documentos mayores del estado ecuatoriano que dentro de la salud se encuentra claramente la cultura física como una prioridad poniendo en un pedestal la práctica de la actividad física.

El factor salud es uno de los más importantes dentro de la sociedad para que esta pueda funcionar de una forma adecuada en cualquier sector, es por ello que Según (Menghi & Rodriguez, 2019) “Que la salud se encuentre involucrada por diversas afectaciones psicológicas y físicas en los profesionales de la educación supone un gran interés debido a que se debate su influencia en el proceso de enseñanza – aprendizaje”.

El área educativa además de ser uno de los más importantes para la sociedad es uno de los más estresantes ya que el trabajar con varias personas supone una buena estabilidad entre cuerpo y mente, sin embargo, por grandes responsabilidades, constante contacto y problemas laborales esta puede llegar a deteriorarse.

## **1.2 Objetivos:**

En la presente investigación se plantearon diversos objetivos entre ellos se encuentran:

### **1.2.1 Objetivo general**

Contrastar la relación que existe entre los niveles de actividad física y burnout en los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Analizar los niveles de actividad física en los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021.
- Identificar los niveles de Burnout en los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021.
- Correlacionar los niveles de actividad física y burnout de los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 Materiales**

En la presente investigación se hizo uso de diversos materiales para la elaboración y desarrollo, entre ellos se destacan los instrumentos y dispositivos tecnológicos como un computador, un teléfono celular, plataformas digitales como Zoom y encuestas digitales mediante Google Forms, todo esto por medio de una conexión a internet.

#### **2.2 Métodos**

##### **2.2.1 Diseño de investigación.**

##### **Cuantitativo**

El presente proyecto tiene un enfoque cuantitativo ya que para probar la hipótesis se utilizará una recolección de datos numéricos y comprobar patrones conductuales. En el caso de este proyecto se enfocará a la medición del nivel de actividad física y el nivel de burnout en los docentes. Sampieri (1991: 5) citado en (Aguirre-Loaiza et al., 2019)

##### **Básica/ No experimental**

Según (Sampieri et al., 1996) la investigación básica no experimental se la puede definir como “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables” La finalidad de esta investigación es básica debido a que la experimentación no está inmersa por tal motivo su diseño es no experimental.

## **Correlacional**

“Este tipo de estudios tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular.”(Sampieri et al., 1996)

La investigación será correlacional con el fin de conocer y saber la relación que existe entre las variables de forma particular, permitiendo saber de qué forma incide la variable de actividad física en la variable de burnout y estableciendo una relación concreta.

## **De Campo**

La fuente de datos del proyecto es de campo, debido a que se tendrá contacto con los docentes por medio de plataformas digitales que permitirán llevar un control de los procedimientos, planificaciones y estrategias a aplicar.

Si los estudios no suponen un nivel de complejidad elevado las recolecciones de datos deberán ser previamente analizados para avanzar con procesos selectivos y de capacitación ya que la recolección de datos se lo realizarán con actividades de campo. (Canales et al., 1994)

## **Corte Transversal**

El proyecto también consta de un corte transversal debido a que las aplicaciones de los instrumentos se realizarán una sola vez para establecer el respectivo estudio. Sin embargo, la transversalidad nos impide constituir relaciones de causalidad es por ello que la utilización de métodos estadísticos previamente validados para evaluar da apertura a la confiabilidad del estudio para futuras investigaciones. (Villca Villegas et al., 2020)

## **Analítico / Hipotético Deductivo**

El método que se utilizará de para la fundamentación teórica será analítico debido a que se pretende desglosar el objeto de estudio descomponiéndolo por partes para estudiarlo individualmente y el método que se utilizará para la construcción de conocimiento

“Establecer comparativas entre variables y grupos de estudio sin la necesidad de manipularlas o realizar intervenciones únicamente describiendo como se desarrollan en su estado natural” (Canales et al., 1994).

Dentro de la investigación es hipotético deductivo ya que con la investigación se pretende objetar ciertas hipótesis llegando a conclusiones relacionada a los hechos reales.

La particularidad de este método se puntualiza en utilizar un enunciado básico y verificar su veracidad o falsedad a partir del empirismo para deducir si la hipótesis que está en verificación resulta verdadera o no. (Rodríguez & Pérez, 2017)

### **2.2.2 Población y muestra de estudio**

La población con la que se trabajó es finita ya que se sabe con cuantas unidades de análisis se contó además de ser probabilística, la población total de los docentes de la Unidad Educativa Vicente León es de 83 docentes y su muestra validada mediante la aplicación de fórmulas estadísticas para determinación de muestras significativas es de 69 personas este muestreo se lo ha realizado de forma aleatoria simple entre todos los docentes de la unidad educativa.

### 2.2.3 Operacionalización de las variables

<b>VARIABLE</b>	<b>TIPO DE VARIABLE</b>	<b>CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Independiente	Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS)	Inactividad Física  Actividad Física Moderada  Actividad Física Vigorosa	Frecuencia en días y horas diarias de practica de actividades controladas en los últimos 7 días transformados a la cantidad de METS que determinan los niveles alto, moderado, bajo o inactivo de actividad física.	<b>CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ) 7 preguntas</b>
<b>BURNOUT</b>	Dependiente	El SB se configura como “un síndrome	Cansancio emocional	Nivel de agotamiento	<b>MASLACH BURNOUT INVENTOR</b>

		<p>tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal». Esta definición, que no se aparta de la asunción de las variables del trabajo como condicionantes últimas de la aparición del Burnout, tiene la importancia de no ser teórica, sino la consecuencia empírica del estudio que las autoras desarrollaron (Maslach et al., 1981</p>	<p>Despersonalización</p> <p>Realización personal</p>	<p>emocional y desgaste por trabajo.</p> <p>Nivel reconocimiento actitudes frialdad y distanciamiento</p> <p>Nivel de sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo</p>	<p>Y (MBI) 22 preguntas 1-2-3-6-8-13 -14-16-20</p> <p>5-10-11-15-22</p> <p>4-7-9-12-17-18-19-21</p>
--	--	--	---	---	---

#### 2.2.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Para la presente investigación se ha elegido dos instrumentos para la medición de las variables y desarrollar correctamente la técnica de aplicación de encuestas y como instrumento el Cuestionario de Burnout de Maslach (MBI) (Anexo 4) adaptado para



docentes que consta de 22 ítems de respuesta en escala de Likert en base al cansancio emocional, la despersonalización y agotamiento.

El instrumento está validado en (Villamizar et al., 2021) en República Dominicana en la investigación “Hipótesis Validación al contexto de la República Dominicana del cuestionario Maslach Burnout Inventory, en maestros de educación física (MBI-ED)” El instrumento fue validado bajo los criterios estadísticos (Anexo 5)

Para la variable independiente se utilizó como instrumento el Cuestionario internacional de Actividad Física (IPAQ) (Anexo 6), en su versión corta. Esta versión consta de 7 ítems de respuesta específica basado en la frecuencia de ejecución de actividad física en horas y minutos y valorándolo en METS determinando de esta manera la actividad física a nivel vigoroso, moderado, bajo e inactividad en los últimos 7 días.

El instrumento está validado en (Caravalí Meza et al., 2016) en España en la investigación “Validación del Cuestionario de Actividad Física del IPAQ en Adultos Mexicanos con Diabetes Tipo 2.”

El instrumento fue validado bajo los criterios estadísticos (Anexo 7)

### **2.2.5 Plan de recolección de la información**

El proceso que se llevó a cabo para la recolección de datos de la investigación, planteó y planificó el siguiente procedimiento:

1. Selección de la muestra de estudio.
2. Aplicación del test/cuestionario internacional de Actividad Física IPAQ que tiene como objetivo medir el nivel de Actividad Física de manera virtual a través de la plataforma Google Forms de manera online.
3. Aplicación del test/cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) adaptado para docentes que tiene como objetivo medir el nivel de Burnout de manera virtual a través de la plataforma Google Forms de manera online.
4. Transcripción de los datos a una matriz de Excel para su procesamiento y posterior análisis estadístico.

### **2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación**

Los datos y resultados de la investigación se han procesados estadísticamente para ello se aplicó el paquete estadístico SPSS, versión 25 IBM para Windows aplicando como primera instancia un análisis descriptivo para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas las cuales caracterizan las muestras de estudio. Para el análisis de significación estadística general y verificación de hipótesis, en primer lugar, se determinó la normalidad de los datos a través de la prueba de Kolmogorov – Smirnov, que determinó la aplicación de la prueba no paramétricas U de Mann Whitney para muestras independientes, así como como la Chi-cuadrado de Pearson para el procesos de verificación de las hipótesis de investigación.

### CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez aplicados los instrumentos y analizados con el paquete estadístico se obtuvieron los siguientes resultados tanto de la variable dependiente, independiente y la correlación entre las dos variables.

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados.

##### 3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

El proceso de caracterización de la muestra de estudio se realizó en base a las variables sociodemográficas en estudio (tabla 2) y su desempeño profesional dentro de la institución educativa (tabla 3).

**Tabla N.2** Caracterización sociodemográfica de la muestra de estudio

Sexo	F	%	Edad				Estado civil	f	%
			min	máx.	M	DE			
Masculino	24	34.8	29	60	48.42	± 9.13	Soltero	3	12.5
							Casado	19	79.2
							Divorciado	2	8.3
							Total	24	100.0
Femenino	45	65.2	31	63	47.31	± 7.19	Soltero	8	17.8
							Casado	32	71.1
							Divorciado	4	8.9
							Otro	1	2.2
Total	69	100	29	63	47.70	±7.87	Total	45	100.0
Total	69	100	29	63	47.70	±7.87	Total	69	100

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) de las variables de sexo y estado civil, y los valores mínimos (min), máximos (máx), medios (m) y sus desviaciones estándares (DE) de la variable de la edad; significación en un valor de  $P \geq 0.05$ .

La muestra estuvo conformada por un porcentaje mayor de docentes de sexo femenino, en una relación de 21 mujeres más que hombres, con un porcentaje del 30.4% mayor de aporte a la muestra total de estudio. En relación a la edad se observó que los integrantes del sexo femenino presentaron una media en una diferencia menor en 1.11 años en relación al masculino sin diferencias significativas en un nivel de  $P \geq 0.05$ . En base al análisis del estado civil de los integrantes, se observa una distribución parecida en los estados soltero, casado y divorciado en relación al porcentaje de cada sexo, solo evidenciando en el sexo femenino un integrante que determina un estado considerado como otro mas no especificado.

**Tabla N. 3** Caracterización del desempeño profesional en la institución educativa

Sexo	Niveles	Asignaturas	f	%	
Masculino	EGB Media	Multidisciplinar	5	100.0	
		Ciencias naturales	1	25.0	
	EGB Superior	Matemáticas	1	25.0	
		Estudios sociales	2	50.0	
		Total	4	100.0	
	BGU Y BT	Ciencias naturales	4	26.7	
		Educación física	5	33.3	
		Matemáticas	1	6.7	
		Estudios sociales	3	20.0	
		Lengua y literatura	2	13.3	
	Total		15	100.0	
	Total			24	
	Femenino	EGB Elemental	Multidisciplinar	18	100.0
			Ingles	1	11.1
		EGB Media	Multidisciplinar	8	88.9
Total			9	100.0	
EGB Superior		Ingles	2	33.3	
		Multidisciplinar	2	33.3	
		Lengua y literatura	2	33.3	
		Total	6	100.0	
BGU Y BT		Ciencias naturales	1	8.3	
		Educación física	1	8.3	
		Ingles	2	16.7	
		Matemáticas	1	8.3	
		Estudios sociales	4	33.3	

	Lengua y literatura	3	25.0
	Total	12	100.0
Total		45	
		69	100.0

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron la distribución en los niveles de Educación General Básica (EGB) elemental, media y superior, además del Bachillerato General Unificado (BGU) y Bachillerato Técnico (BT), así como en las diferentes asignaturas impartidas.

En relación al sexo y desempeño profesional se puede observar que las integrantes del sexo femenino a diferencia de los integrantes del sexo masculino que imparten clases únicamente a EGB Media, EGB Superior y BGU y BT, ellas están a cargo e imparten clases al nivel de EGB Elemental. Se puede visualizar de forma clara y concisa sin importar el sexo que las asignaturas de carácter multidisciplinar se las imparte con mayor frecuencia en los niveles de EGB Elemental y EGB Media, además de ver una clara diferencia en la que los docentes del sexo masculino tienen mayor carga horaria en el nivel de BGU y BT que las docentes.

### 3.1.2 Resultados por objetivo

#### 3.1.2.1 Resultados del análisis de los niveles de actividad física en los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021

Aplicado el instrumento IPAQ, establecido en la metodología investigación para poder evaluar el nivel de actividad física, se observaron los siguientes resultados (Tabla 4) El número de docentes evaluados es de 83, tanto de educación general básica, media, superior y bachillerato BGU y BT, sin embargo la población significativa que respondió fue de 69 docentes.

**Tabla N. 4** Caracterización de la variable independiente (Actividad física)

Sexo	Niveles de actividad física	F
Masculino	Nivel alto de AF	12
	Nivel moderado de AF	6

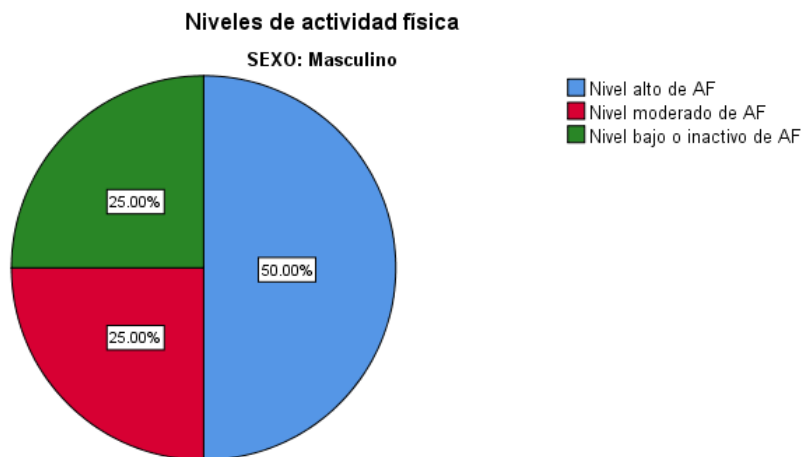
	Nivel bajo o inactivo de AF	6
	Total	24
Femenino	Nivel alto de AF	6
	Nivel moderado de AF	14
	Nivel bajo o inactivo de AF	25
	Total	45
	Total	69

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron los niveles de actividad física con los siguientes indicadores, Nivel alto de AF, Nivel Moderado de AF, Nivel Bajo o Inactivo de AF, esto en relacionado con el sexo de los individuos.

Se puede observar que la frecuencia en relación al sexo masculino con la práctica de actividad física tiene un porcentaje del 50% dentro del nivel alto y un porcentaje del 50% entre nivel medio y bajo (Figura 1), de igual manera en relación al sexo femenino se puede observar que la frecuencia que tiene mayor porcentaje es de 55.56% en el nivel bajo o inactividad y tiene un 44.44% entre nivel medio y alto (Figura 2).

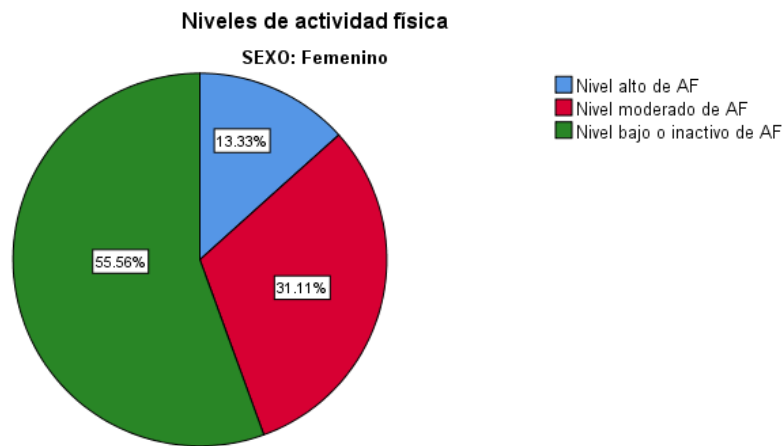
**Gráfico N. 2 Niveles de Actividad Física (sexo masculino).**



Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. El gráfico representa el porcentaje de actividad física en los docentes de sexo masculino, dando a conocer los niveles en los que se encuentran (Alto, moderado y bajo o inactivo).

**Gráfico N. 3 Niveles de Actividad Física (sexo femenino).**



Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. El gráfico representa el porcentaje de actividad física en los docentes de sexo femenino, dando a conocer los niveles en los que se encuentran (Alto, moderado y bajo o inactivo).

### **3.1.2.2 Resultados de la identificación de los niveles de Burnout en los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021**

Aplicando el instrumento Maslach burnout Inventory (MBI) establecido en la metodología de investigación para poder evaluar el nivel de burnout en los docentes se establece que los niveles de burnout se miden en relación a tres dimensiones, cansancio emocional (Tabla 5), despersonalización (Tabla 7) y realización personal (Tabla 9)

**Tabla N. 5** Dimensión de niveles de cansancio emocional (MBI)

<b>Niveles de cansancio emocional</b>			
Sexo	Niveles	f	%
Masculino	Bajo	17	70.8
	Medio	1	4.2
	Alto	6	25.0
	Total	24	100.0
Femenino	Bajo	28	62.2
	Medio	9	20.0
	Alto	8	17.8
	Total	45	100.0

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) de los niveles de la dimensión de cansancio emocional en los niveles bajo, medio y alto.

Se puede observar que los niveles de cansancio emocional tanto en el sexo femenino como en el masculino en su mayoría presentan niveles bajos sin embargo entre los niveles medio y alto del sexo masculino suman el 29.2 % del total de los participantes y en el sexo femenino entre nivel medio y alto suman el 37.8% del total. De esta manera es válido suponer que pueden existir indicios de burnout por cansancio emocional (Tabla 6).

**Tabla N. 6** Indicios de Burnout por cansancio emocional

<b>Indicios de BURNOUT por cansancio emocional</b>			
Sexo	Indicadores	f	%
Masculino	No existe indicios de BURNOUT	18	75.0
	Existe indicios de BURNOUT	6	25.0
	Total	24	100.0
Femenino	No existe indicios de BURNOUT	37	82.2
	Existe indicios de BURNOUT	8	17.8
	Total	45	100.0

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se ha realizado el análisis de la frecuencia (f) y el porcentaje (%) tanto del sexo femenino como masculino para saber si existe o no indicios de burnout por cansancio emocional.



En base al análisis realizado en la tabla 5, y relacionándola con la tabla actual, los indicadores presentan que los participantes del sexo masculino tienen en menor frecuencia indicios de burnout a comparación de las participantes del sexo femenino, sin embargo, en un análisis individual entre sexos se puede determinar que, en los dos grupos de participantes, aunque es mínima si existen índices de burnout por cansancio emocional.

**Tabla N. 7 Dimensión de niveles de despersonalización**

<b>Nivel de despersonalización</b>			
Sexo	Niveles	f	%
Masculino	Bajo	16	66.7
	Medio	7	29.2
	Alto	1	4.2
	Total	24	100.0
Femenino	Bajo	29	64.4
	Medio	13	28.9
	Alto	3	6.7
	Total	45	100.0

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) de los niveles de la dimensión de despersonalización en los niveles bajo, medio y alto.

La dimensión de despersonalización se ha analizado de igual manera relacionando el sexo de los participantes con los niveles establecidos, los participantes de sexo masculino presentan niveles más bajos de despersonalización que las participantes del sexo femenino. Realizando el análisis de manera individual se puede determinar que los docentes de sexo masculino presentan más de 60% de niveles bajos de despersonalización y entre nivel medio y alto específicamente tienen el 33.4% lo que quiere decir que a pesar de que hay en su mayoría niveles bajos si existen personas con niveles altos. Ahora bien, realizando el análisis de los docentes de sexo femenino también presentan en su mayoría niveles bajos pasando el 60% sin embargo entre niveles medio y altos tienen el 35.6% que significa que claramente existe, aunque en

menor número casos con despersonalización. De esta manera es válido suponer que existen indicios de burnout por despersonalización (Tabla 8).

**Tabla N. 8** *Indicios de Burnout por despersonalización*

<b>Indicios de BURNOUT por despersonalización</b>			
Sexo	Indicadores	f	%
Masculino	No existe indicios de BURNOUT	23	95.8
	Existe indicios de BURNOUT	1	4.2
	<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100.0</b>
Femenino	No existe indicios de BURNOUT	42	93.3
	Existe indicios de BURNOUT	3	6.7
	<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100.0</b>

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) de los indicadores para saber si existe indicios de burnout o no existe indicios de burnout por despersonalización.

Basados en el análisis de la tabla 7 y estableciendo relación la tabla actual se puede evidenciar que según los indicadores que existe más de un 90% de los participantes de sexo femenino y masculino que no tienen indicios de burnout por despersonalización, sin embargo, sí existe un mínimo porcentaje que, si lo presenta, con mayor frecuencia en los participantes de sexo femenino.

**Tabla N. 9** *Dimensión de realización personal*

<b>Nivel de realización personal</b>			
Sexo	Niveles	f	%
Masculino	Bajo	1	4.2
	Medio	1	4.2
	Alto	22	91.7
	<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100.0</b>

Femenino	Medio	5	11.1
	Alto	40	88.9
	Total	45	100.0

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) de los niveles de la dimensión de realización personal en los niveles bajo, medio y alto.

En esta dimensión podemos observar que la realización personal se encuentra en niveles altos, sin embargo, relacionado a la caracterización por sexo se ve una notable diferencia. Los participantes del sexo masculino presentan un mínimo porcentaje de nivel bajo en realización personal mientras que los participantes de sexo femenino no presentan niveles bajos de realización personal. De esta manera es válido suponer que si existen indicios de burnout (Tabla 10).

**Tabla N. 10** *Indicios de Burnout por realización personal*

<b>Indicios de BURNOUT por realización personal</b>			
Sexo	Indicadores	f	%
Masculino	No existe indicios de BURNOUT	23	95.8
	Existe indicios de BURNOUT	1	4.2
	Total	24	100.0
Femenino	No existe indicios de BURNOUT	45	100.0

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Se analizaron las frecuencias (f) y porcentajes (%) de los indicadores para saber si existe indicios de burnout o no existe indicios de burnout por realización personal.

Una vez analizada la tabla 9 y relacionándola con la tabla actual se puede determinar que en cuanto al sexo femenino respecta no existen niveles bajos de realización persona por ende no existen indicios de burnout, sin embargo, no sucede lo mismo con los participantes de sexo masculino, este grupo presenta niveles bajos de realización personal, por ende, presenta indicios de burnout por realización personal.

### 3.1.2.3 Resultados de la correlación de los niveles de actividad física y burnout de los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021

El análisis se realizó en base a los parámetros de: Cansancio emocional, despersonalización y realización personal correlacionando con el nivel de AF que presentan los docentes en tablas cruzadas.

#### Cansancio Emocional

*Tabla N. 11 Tabla Cruzada de Cansancio Emocional*

<b>Tabla cruzada</b>						
Recuento						
SEXO			Nivel de cansancio emocional			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Masculino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	10	0	2	12
		Nivel moderado de AF	3	1	2	6
		Nivel bajo o inactivo de AF	4	0	2	6
		<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
Femenino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	4	2	0	6
		Nivel moderado de AF	9	4	1	14
		Nivel bajo o inactivo de AF	15	3	7	25
		<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>45</b>

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Con el análisis claramente se observa que a mayor nivel de actividad física menor es el nivel de cansancio emocional tanto en los participantes de género femenino como masculino.

Si bien en la tabla cruzada tenemos como resultados que en el cansancio emocional los participantes del estudio presentan niveles bajos por sus elevados niveles de AF, se puede evidenciar que, aunque en una minoría existen docentes con niveles altos de cansancio emocional a pesar de que se mantengan en actividad, esto se lo puede evidenciar con más claridad en la (tabla 12) de indicios de burnout por cansancio emocional.

**Tabla N. 12** *Indicios de Burnout por sexo (Cansancio Emocional)*

<b>Tabla cruzada</b>					
Recuento					
SEXO			Indicios de BURNOUT por cansancio emocional		Total
			No existe indicios de BURNOUT	Existe indicios de BURNOUT	
Masculino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	10	2	12
		Nivel moderado de AF	4	2	6
		Nivel bajo o inactivo de AF	4	2	6
	Total	18	6	24	
Femenino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	6	0	6
		Nivel moderado de AF	13	1	14
		Nivel bajo o inactivo de AF	18	7	25
	Total	37	8	45	

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. De acuerdo al análisis, existen niveles de burnout con mayor frecuencia en el sexo femenino, en el sexo masculino a pesar de mantener niveles altos de AF también se presentan indicios de burnout.

Si bien el síndrome no se ha desarrollado en su totalidad con relación al cansancio emocional en esta tabla si se observa un pequeño porcentaje que presenta indicios de

estar desarrollando el síndrome, en su mayoría son participantes del sexo femenino las mismas que responden a un nivel medio y bajo de actividad física, no obstante, existe una diferencia en el sexo masculino que a pesar de presentar indicios con nivel bajo y medio también presentan indicios con un nivel alto de actividad física.

### Despersonalización

*Tabla N. 13 Tabla Cruzada de Despersonalización*

<b>Tabla cruzada</b>						
Recuento						
SEXO			Nivel de despersonalización			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Masculino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	7	5	0	12
		Nivel moderado de AF	5	1	0	6
		Nivel bajo o inactivo de AF	4	1	1	6
	Total	16	7	1	24	
Femenino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	4	2	0	6
		Nivel moderado de AF	7	6	1	14
		Nivel bajo o inactivo de AF	18	5	2	25
	Total	29	13	3	45	

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Con un breve análisis claramente se observa que a mayor nivel de actividad física menor es el nivel de despersonalización en ambos sexos.

Sin embargo, en el sexo femenino a pesar de mantener niveles bajos de AF su nivel de despersonalización también resulta bajo, exceptuando por ciertos casos lo que nos lleva a el análisis de la tabla de indicios de burnout por despersonalización que nos da una idea más clara de cómo es el comportamiento entre estas dos variables. (Tabla 14)

**Tabla N. 14** *Indicios de Burnout por sexo (Despersonalización)*

<b>Tabla cruzada</b>					
Recuento					
SEXO	Indicios de BURNOUT por despersonalización			Total	
			No existe indicios de BURNOUT		Existe indicios de BURNOUT
Masculino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	12	0	12
		Nivel moderado de AF	6	0	6
		Nivel bajo o inactivo de AF	5	1	6
		<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>24</b>
Femenino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	6	0	6
		Nivel moderado de AF	13	1	14
		Nivel bajo o inactivo de AF	23	2	25
		<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>45</b>

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. A breves rasgos el sexo femenino tiene mayor tendencia a desarrollar burnout por despersonalización, el sexo masculino únicamente tiene un caso.

Con un análisis detallado a esta tabla se puede observar con claridad que los indicios de burnout por despersonalización se hacen presentes en mayor número en las participantes del sexo femenino, las mismas que presentan niveles bajos y moderados de actividad física, de igual manera se presenta un solo caso de indicios de burnout por despersonalización de parte del sexo masculino.

## Realización Personal

*Tabla N. 15 Tabla Cruzada de Realización Personal*

<b>Tabla cruzada</b>						
Recuento						
SEXO			Nivel de realización personal			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Masculino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	1	0	11	12
		Nivel moderado de AF	0	0	6	6
		Nivel bajo o inactivo de AF	0	1	5	6
	Total		1	1	22	24
Femenino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	0	1	5	6
		Nivel moderado de AF	0	3	11	14
		Nivel bajo o inactivo de AF	0	1	24	25
	Total		0	5	40	45

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. Con un breve análisis se observa que el nivel de realización personal medio alto en su mayoría en ambos sexos sin relación con la actividad física que realizan.

Es claro que los niveles de realización personal son altos ya sea que los participantes tengan un nivel bajo, moderado o vigoroso de actividad física, únicamente en el sexo masculino se puede observar que existe un caso con nivel bajo, pero no está relacionado a la inactividad física y en el sexo femenino se ven cinco casos de nivel medio que si bien están relacionados en una escasa minoría. En la siguiente tabla de indicios de burnout por realización personal se visualiza de forma más clara. (Tabla 16)



**Tabla N. 16** *Indicios de Burnout por sexo (Realización personal)*

<b>Tabla cruzada</b>					
Recuento					
SEXO			Indicios de BURNOUT por realización personal		Total
			No existe indicios de BURNOUT	Existe indicios de BURNOUT	
Masculino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	11	1	12
		Nivel moderado de AF	6	0	6
		Nivel bajo o inactivo de AF	6	0	6
	Total		23	1	24
Femenino	Niveles de actividad física	Nivel alto de AF	6	0	6
		Nivel moderado de AF	14	0	14
		Nivel bajo o inactivo de AF	25	0	25
	Total		45	0	45

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. La actividad física no tiene incidencia en síntomas de burnout por inactividad.

Con un análisis minucioso de esta tabla se llega a la conclusión de que no existe ningún caso de indicios de burnout por realización personal que se relacione con niveles bajos o moderados de actividad física, sin embargo, en el sexo masculino si existe un caso pero con niveles vigorosos de AF.

### **3.1.3** *Discusión de los resultados de la investigación*

Los resultados que se obtuvieron en la investigación deja al descubierto los niveles de burnout en relación a la actividad física, estos concuerdan con (Ulloa et al., 2020), que si bien en su estudio los docentes con los que se trabajó no tuvieron una diferencia significativa en cuanto a estas dos variables la somatización fue notoria por diversos factores externos como sobre carga de trabajo, problemas intrapersonales, entre otros, en nuestro estudio podemos decir que la pandemia COVID-19 es uno de los factores

que han favorecido a la aparición de indicios de burnout más no a desarrollarlo por completo.

Ahora bien, el sexo también es un factor fundamental dentro de la investigación que concuerda con la revisión sistemática de (Tabares-Díaz et al., 2020) en la cual se recopila resultados de varios estudios uno de ellos que menciona que las mujeres son más propensas a desarrollar SB por su alta demanda laboral y labores domésticas, en nuestra investigación el resultado fue similar además de que las mujeres tenían niveles más bajos de actividad física.

La investigación realizada por (Ariño & Hernández, 2016) arroja resultados que demuestran que aquellos que cumplen 30 minutos de actividad física tienen sus niveles de despersonalización y cansancio emocional más bajos, a mayor actividad física menores niveles de burnout, no obstante, en nuestra investigación se puede decir que aquellos que son más activos tienen niveles más bajos de burnout sin embargo no en su totalidad con la diferencia que nuestro estudio fue enfocados los docentes y el del autor a estudiantes.

Si bien se sabe que la práctica de la actividad física es beneficiosa para la reducción de los niveles e indicios de burnout se concuerda con (Candel et al., 2008) que además de mantenerse activo, elegir una disciplina, deporte o actividad en específico puede ser más beneficioso.

Para finalizar con esta discusión es importante tomar en cuenta la relación que tiene nuestra investigación con la de (Boix et al., 2017) en la que afirma que a mayor actividad física en este caso la práctica de Pilates mantiene la tensión en bajos niveles a diferencia de aquellas personas con sedentarismo.

### **3.2 Verificación de hipótesis.**

Se aplicó la prueba de Chi- Cuadrado de Pearson para establecer la correlación estadística y verificar la hipótesis planteado en el diseño de la investigación

**Tabla N. 17** Estadístico Chí - cuadrado de Pearson (Cansancio Emocional, despersonalización y realización personal)

<b>CANSANCIO EMOCIONAL</b>				
	SEXO	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	4.314	4	0.365**
	N de casos válidos	24		
Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	5.323	4	0.256**
	N de casos válidos	45		
<b>DESPERSONALIZACIÓN</b>				
Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	4.661	4	0.324**
	N de casos válidos	24		
Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	2.821	4	0.588**
	N de casos válidos	45		
<b>REALIZACIÓN PERSONAL</b>				
Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	4.091	4	0.394**
	N de casos válidos	24		
Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	2.976	2	0.226**
	N de casos válidos	45		

Elaborado por: Ana Belén Lema Segovia

Nota. (\*\*)  $P \geq 0.05$  significación asintótica (bilateral)

La prueba Chi – Cuadrado de Pearson aplicada dio como evidencia en los tres baremos estudiados (cansancio emocional, despersonalización y realización personal) con un

nivel de significancia del 99% ( $\alpha$  0.01) con 4 grados de libertad, según la distribución de esta prueba tenemos un valor límite de 13.277, que al comparar con los valores de ambos sexos en cansancio emocional los valores de (masculino 4.661 ) y (femenino 2.821 ), en despersonalización los valores de (masculino 4.661 ) y (femenino 2.821 ) y en realización personal los valores de (masculino 4.091 ) y (femenino 2.976 ), dando como resultado que los tres baremos estudiados se encuentran dentro de la zona de rechazo, rechazando la hipótesis alternativa y aceptando la hipótesis nula, es decir que en este caso la actividad física no influye directamente al desarrollo del síndrome.

En relación a la significación asintótica (bilateral) para el análisis de ambos sexos y en todos los baremos, estos presentan un valor de  $P \geq 0.05$ , que determina que no existen diferencias significativas entre las variables de estudio y se debe asumir que no existe una asociación entre el nivel de actividad física y el nivel de Burnout en los docentes. Lo que determina la aceptación de la hipótesis nula.

H0: La actividad física no incide en el nivel de burnout de los docentes

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Realizando el análisis de los resultados y su respectiva comprobación se da por finalizada la investigación dando paso a las siguientes conclusiones.

#### **4.1 Conclusiones**

- Se analizaron los niveles de actividad física en los docentes de la Unidad Educativa Vicente León de la ciudad de Latacunga durante el periodo abril-agosto 2021 llegando a la conclusión que las participantes del sexo femenino llevan una vida más sedentaria a diferencia de los participantes del sexo masculino
- Se identificaron los niveles de Burnout de la muestra de estudio posterior a la aplicación del instrumento y se llegó a la determinación que el síndrome no se ha desarrollado en su totalidad, sin embargo, existen indicios en cada uno de sus baremos.
- Se correlacionó los niveles de ambas variables, sin embargo, la actividad física no causa un impacto significativo en los indicios de burnout que presentan los docentes, no obstante, existe una ligera relación.
- Se contrastó la relación que existe entre los niveles de actividad física y burnout en los docentes dando resultados importantes que determinan que las dos variables no se relacionaron directamente a nivel estadístico, no obstante, se evidencian niveles de indicios de burnout en niveles bajos de actividad física.

## 4.2 Recomendaciones

De igual forma basado en las conclusiones obtenidas se plantean las siguientes recomendaciones:

- Al haber analizado los niveles de actividad física y observando altos índices de sedentarismo es importante implementar programas de actividad física para mejorar la condición de los docentes.
- Se recomienda identificar los niveles de Burnout en la muestra de estudio, debido a que de esta manera podemos comprender de mejor manera que causa el síndrome en sí. (Cansancio emocional, despersonalización o realización personal). O si existen indicios iniciales de desarrollar el síndrome.
- Se recomienda realizar una correlación entre las dos variables para determinar si existe o no incidencia una sobre la otra y de esta manera identificar con que baremo está desarrollando el síndrome.
- Se recomienda incursionar en la investigación para poder determinar contrastes e incidencia entre actividad física y burnout de los docentes.

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Referencias bibliográficas

- Aguirre-Loaiza, H., Arenas, J., Arias, I., Franco-Jiménez, A., Barbosa-Granados, S., Ramos-Bermúdez, S., Ayala-Zuluaga, F., Núñez, C., & García-Mas, A. (2019). Effect of Acute Physical Exercise on Executive Functions and Emotional Recognition: Analysis of Moderate to High Intensity in Young Adults. *Frontiers in Psychology, 10*(December), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02774>
- Ariño, A. P., & Hernández, J. G. (2016). Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la E.S.O. *Retos, 2041*(29), 95–99.
- Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, 25*, 141–160.
- Benavides, F. G. (2020). La salud de los trabajadores y la COVID-19. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 23*(2), 154–158. <https://doi.org/10.12961/aprl.2020.23.02.02>
- Bernate, J. (2021). Pedagogía y Didáctica de la Corporeidad. Una mirada desde la praxis (Pedagogy and Didactics of Corporeality. A look from praxis). *Retos, 42*, 27–36. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86667>
- Boix, S., León, E., & Serrano, M. (2017). Salud psicosocial en trabajadores que practican Pilates: un estudio descriptivo-comparativo. *Cultura, Ciencia y Deporte, 2*(4), 21–26. <http://www.redalyc.org/pdf/1630/163049997004.pdf>
- Camargo R, D., Gómez, E., Ovalle O, J., & Rubiano, R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 31*(Spl), 116–125.
- Canales, F. H., Alvarado, E. L., & Pineda, E. B. (1994). Metodología de la investigación. Manual para el desarrollo de personal de salud. *Metodología de La Investigación, 232*.
- Candel, C., Zafra, O., & Redondo, B. (2008). *RELACIONES ENTRE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTOCONCEPTO, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN CHICAS*.
- Caravalí Meza, N., Bacardi Gascón, M., Armendáriz-Anguiano, A., & Jiménez Cruz, A. (2016). Validación del Cuestionario de Actividad Física del IPAQ en

- Adultos Mexicanos con Diabetes Tipo 2. *Validación Del Cuestionario de Actividad Física Del IPAQ En Adultos Mexicanos Con Diabetes Tipo 2.*, 1(3), 93–99. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2016.1.3.1015>
- De Galvis, Y. T. (2018). Costos asociados con la salud mental. *Revista Ciencias de La Salud*, 16(2), 182–187.
- De la Cruz-Sanchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Leisure time physical activity and its relationships with some mental health indicators in Spain through the National Health Survey. *Salud Mental*, 34(1), 45–52.
- Esteras, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2019). Sintomatología física y mental asociada al síndrome de burnout en los profesionales de la enseñanza. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(1), 29–37. <https://doi.org/10.5944/rppc.23776>
- Heenan, M. (2020). Burnout. *AMA Journal of Ethics*, 22(1), E61–E62. <https://doi.org/10.1001/amajethics.2020.61>
- Herrera-Gutiérrez, E., Olmos-Soria, M., & Brocal-Pérez, D. (2015). Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. *Anales de Psicología*, 31(3), 916–920. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.170101>
- Huerta, A., Barahona-Fuentes, G., Galdames, S., Cáceres, P., & Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas TT - Efeito de um programa Zumba® nos níveis de Ansiedade-Traço, Ansiedade-Estado e condição física em estudantes . *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 1–14. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000300001&lang=es%0Ahttp://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n3/1578-8423-CPD-20-3-1.pdf](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000300001&lang=es%0Ahttp://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n3/1578-8423-CPD-20-3-1.pdf)
- Jodra, P., & Domínguez, R. (2020). Effects of physical activity on the perceived general health of teachers. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 155–166. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.010>
- Kirk, D. (2008). Los futuros de la educación física: la importancia de la cultura física y de la “idea de la idea” de educación física. *Actas V Congreso de La*



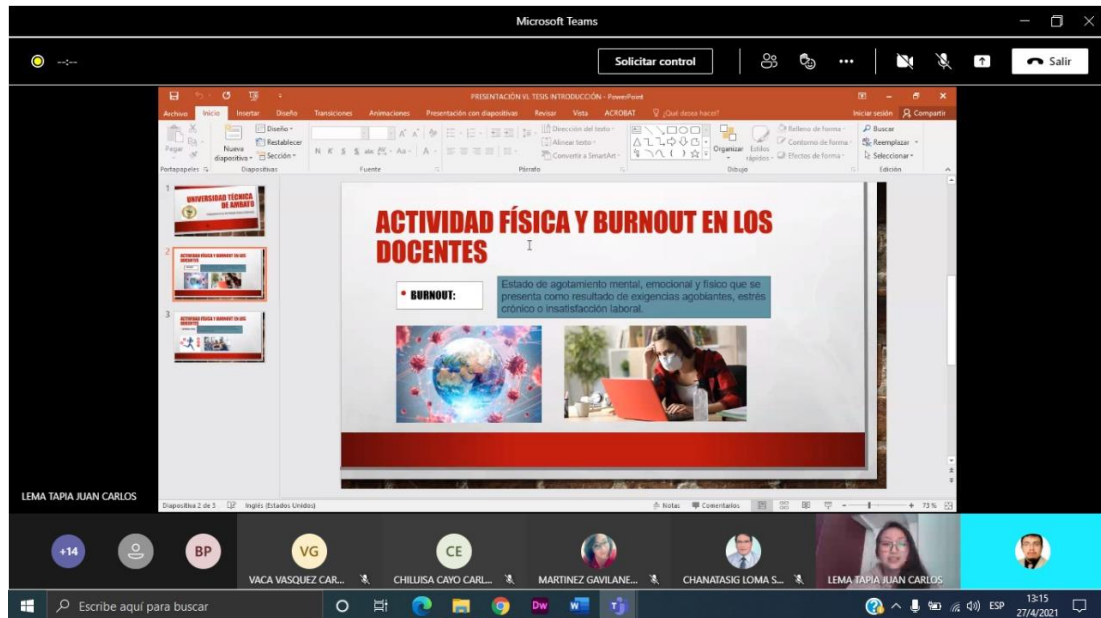
- Asociación Española de Ciencias Del Deporte, July, 1–13.*
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual. *The Maslach Burnout Inventory*, 3(May 2016), 191–217.  
<https://www.researchgate.net/publication/277816643>
- P. Mayores, Palabras Mayores 1 (2012).
- Menghi, M. S., & Rodríguez, L. M. (2019). *Diferencias en los valores de las dimensiones del burnout en educadores con y sin síntomas o problemas de salud Differences in the values of the Burnout Dimensions on Teachers with and Without Symptoms or Health Problems*. 7, 179–188.
- Ministerio de Salud de Colombia, Ley 1616 de 2013 1 (2013).
- Moreno-Torres, M. (2019). Complementary therapies: “another way to treat the symptom.” *Medicina Naturista*, 13(1), 12–14.
- Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477–494.  
<https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>
- Oro, P., Esquerda, M., Viñas, J., Yuguero, O., & Pifarre, J. (2019). Psychopathological symptoms, stress and burnout among medical students. *Educacion Medica*, 20(xx), 42–48.  
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.09.003>
- Pérez, C. A. M. M. (2019). *Síndrome . Propuesta de desarrollo conceptual en función del diagnóstico médico Syndrome . Proposal of conceptual development in function of medical diagnosis*. 23(Ccm), 2163–2186.
- República del Ecuador, Constitución del Ecuador 132 (2008).
- Reyes-Oyola, F. A., Palomino-Devia, C., & Aponte-López, N. W. (2019). Síndrome de desgaste profesional, índice de masa corporal y otros factores asociados con la labor de profesores de educación física de Ibagué, Colombia. *Biomédica*, 39(3), 537–546. <https://doi.org/10.7705/biomedica.4282>
- Reynaga-Estrada, P., Vázquez, E. I. A., Gáneas, Á. M. V., Ortega, I. M. J., Serrano, M. D. L. P., & Acosta, J. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 2041(30), 203–206.
- Ricardo, Y. R., & Ferreira, J. P. (2020). Systematic review on physical exercise interventions in patients with burnout syndrome. *Sport TK*, 9(2), 57–68.

- Rodríguez, A., & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, 179–200.  
<https://bit.ly/3dSwqX0>
- Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (1996). Metodología de la investigación. In *Edición McGraw-Hill*. [http://www.academia.edu/download/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006\\_ocr.pdf](http://www.academia.edu/download/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf)
- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., & Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265–279. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Tukaev, S., Palamar, B., Vasheka, T., & Mishyiev, V. (2020). Burnout syndrome. Psychophysiological aspects. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, 11(4), 791–801.
- Ulloa, R., José, J., Mora, A., Chacón, H., Nacional, U., Rica, C., & Chacón, M. H. (2020). *among teachers in four different types of secondary schools in Costa Rica Andrea Mora Campos*.
- Vidotti, V., Ribeiro, R. P., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2018). Burnout syndrome and shift work among the nursing staff. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>
- Villamizar, R., Álvarez, D. L., & Ángeles, D. L. (2021). *Validación al contexto de la República Dominicana del cuestionario Maslach burnout inventory , en maestros de educación física ( MBI-ED ) Validation of the Maslach burnout inventory questionnaire , in professors in physical education ( MBI-ED ) in the Domi. 2041*, 380–386.
- Villca Villegas, J. L., Chavez-Soliz, H. R., Mamani Ortiz, Y., & Arévalo Gonzales, M. R. (2020). Correlación y concordancia de los índices circunferencia/cintura y circunferencia/talla con el índice de masa corporal. *Gaceta Medica Boliviana*, 42(2), 122–126. <https://doi.org/10.47993/gmb.v42i2.88>

## Anexos

### Anexo 1


#### *Socialización para los docentes acerca de los instrumentos a aplicar*



Nota. El día 27 de abril del 2021 se realizó la socialización con los docentes acerca de los instrumentos a aplicar para la recolección de datos.

## Anexo 2

### Carta de compromiso de la institución

**UNIDAD EDUCATIVA "VICENTE LEÓN"**  
Latacunga - Ecuador

TELEFONOS:  
RECTORADO: 03 2101098

OFICIO N° 166-R.

Latacunga, 26 de abril de 2021

Doctor  
Marcelo Núñez  
PRESIDENTE DE LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
Presente.-

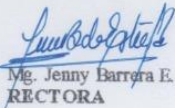
De mi consideración:

Yo, Mg Jenny Cecilia Barrera Erreyes en mi calidad de Rectora de la "Unidad Educativa Vicente León", me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: "Actividad Física y Burnout en los Docentes" propuesto por la estudiante Lema Segovia Ana Belén, portadora de la Cédula de Ciudadanía N°0504066226, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.


A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a Usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
Mg. Jenny Barrera E.,  
RECTORA

JB/mh  
OF AUL INASIST./



Nota. Autorización de la rectora para realizar la investigación en la unidad educativa.

### Anexo 3


#### Permiso de aplicación del instrumento



Nota. Autorización del vicerrector de la unidad educativa para la aplicación de los instrumentos a todos los docentes de la institución

## Anexo 4

### Instrumento 1

 **UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO**

**MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)**

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

**INSTRUCCIONES:**

- 1.- Leer detenidamente las preguntas y responder
- 2.- Responder de la forma más sincera posible

**DATOS GENERALES**

**ELIJA UNA SOLA RESPUESTA**

**SEXO**

FEMENINO  MASCULINO

**ESTADO CIVIL:**

SOLTERO/A  CASADO /A  DIVORCIADO/A  OTRO

EDAD \_\_\_\_\_

ASIGNATURA QUE IMPARTE \_\_\_\_\_

AÑOS DE EXPERIENCIA DOCENTE: \_\_\_\_\_

**NIVELES A LOS QUE IMPARTE CLASES**


ED. INICIAL

ED. BÁSICA ELEMENTAL

ED. BÁSICA MEDIA

ED. BASICA SUPERIOR

BGU Y BT





Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

- 0 = Nunca.
- 1 = Pocas veces al año o menos.
- 2 = Una vez al mes o menos.
- 3 = Unas pocas veces al mes.
- 4 = Una vez a la semana.
- 5 = Unas pocas veces a la semana.
- 6 = Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

## Anexo 5

### Validación estadística de (MBI)

Tabla 1  
*Análisis factorial confirmatorio*

Factor-Ítems	Peso de regresión estandarizados	Varianzas residuales
Agotamiento emocional		
Ítem 1	.77	.42
Ítem 2	.62	.62
Ítem 3	.74	.46
Ítem 6	.67	.55
Ítem 8	.81	.35
Ítem 14	.66	.57
Ítem 16	.50	.68
Ítem 20	.56	.68
Realización personal		
Ítem 12	.54	.71
Ítem 17	.50	.64
Ítem 18	.59	.64
Ítem 19	.60	.64
Ítem 21	.57	.67
Despersonalización		
Ítem 5	.50	.75
Ítem 10	.54	.71
Ítem 11	.75	.44

Tabla 2  
*Rango, Estadísticos Descriptivos, Alfa de Cronbach, y Correlaciones entre los Ítems de las Dimensiones*


Factor-Ítems	Rango	M	DT	$\alpha$	1	2	3	4	5	6	7	8
Agotamiento emocional												
	0-6	2.16	1.44	.86								
1. Ítem 1	-	2.43	1.95	-	.52	.59	.46	.64	.52	.34	.37	
2. Ítem 2	-	2.87	2.06	-		.47	.50	.51	.34	.26	.21	
3. Ítem 3	-	2.02	1.93	-			.48	.57	.47	.37	.47	
4. Ítem 6	-	1.81	1.91	-				.54	.44	.37	.35	
5. Ítem 8	-	2.52	2.22	-					.57	.34	.44	
6. Ítem 14	-	2.90	2.36	-						.28	.41	
7. Ítem 16	-	1.13	1.66	-							.47	
8. Ítem 20	-	1.65	1.98	-								
Realización personal												
	0-6	5.13	1.00	.67								
1. Ítem 12	-	5.23	1.37	-	.24	.31	.22	.37				
2. Ítem 17	-	5.37	1.42	-		.26	.44	.24				
3. Ítem 18	-	5.37	1.20	-			.43	.31				
4. Ítem 19	-	5.43	1.20	-				.34				
5. Ítem 21	-	4.26	2.19	-								
Despersonalización												
	0-6	1.29	1.43	.60								
1. Ítem 5	-	.60	1.32	-	.21	.36						
2. Ítem 10	-	1.70	2.24	-		.44						
3. Ítem 11	-	1.57	2.09	-								


Nota. Todas las correlaciones fueron significativas ( $p < .01$ ).



## Anexo 6

### Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

 **UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO**



**CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)**

El objetivo de esta evaluación es conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

**INSTRUCCIONES:**

- 1.- Leer detenidamente las preguntas y responder
- 2.- Responder de la forma más sincera posible

**DATOS GENERALES**

**ELIJA UNA SOLA RESPUESTA**

SEXO		ESTADO CIVIL:			
FEMENINO	<input type="checkbox"/>	SOLTERO/A	<input type="checkbox"/>	DIVORCIADO/A	<input type="checkbox"/>
MASCULINO	<input type="checkbox"/>	CASADO /A	<input type="checkbox"/>	OTRO	<input type="checkbox"/>

ASIGNATURA QUE IMPARTE \_\_\_\_\_

AÑOS DE EXPERIENCIA DOCENTE: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA QUE IMPARTE \_\_\_\_\_

**NIVELES A LOS QUE IMPARTE CLASES**

ED. INICIAL	<input type="checkbox"/>
ED. BÁSICA ELEMENTAL	<input type="checkbox"/>
ED. BÁSICA MEDIA	<input type="checkbox"/>
ED. BASICA SUPERIOR	<input type="checkbox"/>
BGU Y BT	<input type="checkbox"/>

**PREGUNTA 1**

Durante los últimos 7 días, ¿realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta

SI

NO

En caso de responder si indique los días por semana que realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta. (En caso de responder no saltar a la pregunta 3)

1

2

3

4

5

6

7

**PREGUNTA 2**

Si respondió no en la pregunta 1 salte esta pregunta

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

(Cuantos minutos al día)

10 min

20min

30 min

45 min

60 min

No sabe/no está seguro

3   
4   
5   
6   
7

PREGUNTA 3

Durante los últimos 7 días, ¿hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

SI

NO

En el caso de responder si indique los días por semana que hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, ¿o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar. (En caso de responder no saltar a la pregunta 5)

1

2

3

4

5

6

7

**PREGUNTA 4**

Si respondió no en la pregunta 3 salte esta pregunta  minutos siguientes?

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Cuantos minutos por día)

30 min

45 min

60 min

120 min

No sabe/no está seguro

4

5

6

7

**PREGUNTA 5**

Durante los últimos 7 días, ¿Caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

SI

NO

En el caso de responder si indique cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos. (En caso de responder no saltar a la pregunta 7)

1

2

3

4

5

6

7

**PREGUNTA 5**

Durante los últimos 7 días, ¿Caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

SI  ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en caso de ser sí? (Cuantos minutos)

NO

En el caso de responder si indique cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos. (En caso de responder no saltar a la pregunta 7)

1

2

3

4

5

6

7





## Anexo 7

### Validación IPAQ

**Tabla 1. Correlaciones entre el cuestionario corto y largo**

Activity	IPAQ-s			
	Vigorosa min/día	Moderada min/día	Ligera min/día	Tiempo sentado min
CUESTIONARIO LARGO (IPAQ-L)				
VPA min/day	0.80 <sup>i</sup>	-0.12	0.17	-0.01
Vigorosa min/día	0.22	-0.11	0.67	-0.28
Moderada min/día	0.27	-0.00	0.04	0.20
Ligera min/día	-0.05	-0.19	0.12	0.78 <sup>i</sup>
Tiempo sentado	-0.72	-0.31	-0.04	0.86 <sup>i</sup>
Tiempo sentado semana	-0.63	-0.13	-0.19	0.51 <sup>i</sup>
Tiempo sentado fin de semana	-0.63	-0.13	-0.19	<b>0.51<sup>i</sup></b>

NS: No significativo, Significativo: <sup>i</sup>p<0.01, <sup>i</sup>p< 0.001, min: Minutos, IPAQ-L: Cuestionario internacional de actividad física- versión larga, IPAQ-S: Cuestionario de actividad física-versión corta.

CUESTIONARIO CORTO	ACELERÓMETRO				
	AF vigorosa	AF moderada	AF ligera	Cuentas min/día	Cuentas totales semana
AF vigorosa min/día	0.21	0.13	-0.43	0.02	0.03
AF moderada min/día	-0.39	0.34	0.23	0.17	0.17
AF moderada METs	-0.39	0.34	0.49	0.39***	0.37*
Caminar min/día	0.54***	0.12	-0.66	0.11	0.11
Caminar METs /semana	0.54***	0.12	-0.66	0.11	0.11
Tiempo sentado min/día	-0.61	0.30	-0.37*	0.12	0.12

Significancias: \*p< 0.05; \*\*p<0.01; i p<0.001, AF: Actividad física, min: Minutos, METs: Equivalentes metabólicos.

**Tabla 3. Correlaciones entre el cuestionario largo y las cuentas del acelerómetro.**

Cuestionario largo	acelerómetro		
	AF ligera	AF sedentaria	Cuentas totales
<b>Hogar</b>			
Vigorosa jardín min/día	0.56	<b>0.45**</b>	-0.82
Moderada casa min/día	<b>0.65<sup>i</sup></b>	0.24	0.23
Moderada jardín min/día	<b>0.36*</b>	0.38	0.11
Moderada casa METs/día	<b>0.69<sup>i</sup></b>	0.43	0.12
Total casa-jardín METs	<b>0.58<sup>i</sup></b>	-0.62	0.21
<b>Transporte</b>			
Bicicleta min/día	<b>0.41**</b>	0.02	0.23
Vehículo min/día	<b>-0.37*</b>	<b>0.37*</b>	-0.21
caminar METs	<b>0.37*</b>	0.22	0.19
Sentado + vehículo min/día	<b>-0.48<sup>i</sup></b>	0.19	0.18
<b>vigorosa Total</b>	0.02	0.12	-0.007
<b>moderada Total</b>	<b>0.50*</b>	-0.22	<b>0.39*</b>
<b>Sedentaria Total</b>	-0.34	0.19	-0.10

Significancias: \*p< 0.05; \*\*p<0.01; i p<0.001, AF: Actividad física, min: Minutos, METs: Equivalentes metabólicos.