

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 2

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

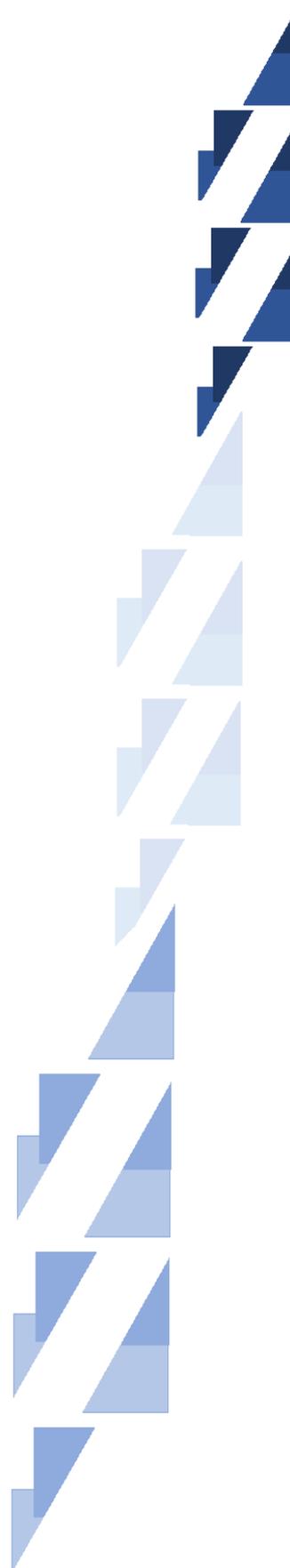
Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinadora de Redacción: Ph.D. (c) Norma Ortiz Bravo

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



La actividad física y su relación con el estrés laboral en los funcionarios parroquiales

Physical activity and its relationship with work stress in civil servants Parish

Joan Manuel Guacapiña Quinaluisa*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2729-8196>

*Estudiante Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

Contacto:

* guacapinajuan@gmail.com

Recibido: 08/03/2022

Aceptado: 17/05/2022



Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre la de Actividad Física Moderada y el estrés laboral en funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial Aloasi en el año 2021. La investigación es un estudio no experimental del nivel descriptivo correlacional de corte transversal, ya que se buscó determinar la relación que existe entre las dos variables objeto de estudio. La muestra fue de 35 personas y se utilizó la técnica de la encuesta, para obtener información acerca de los sujetos de estudio y como instrumento se aplicó un cuestionario sobre la relación entre la Actividad Física Moderada y El estrés Laboral. El análisis de datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS v.22 donde al realizar la prueba de confiabilidad se obtuvo que el Alfa de Cronbach fue $\alpha = 0.861$, también se utilizó las pruebas de Shapiro- Wilk (Prueba de normalidad) y la correlación de Spearman (No paramétrica). La investigación estableció que mediante la prueba de correlación de Pearson el p: (sig=0.206) es < 0.05 por lo cual acepta la hipótesis nula. No existe una relación significativa entre la Actividad Física Moderada y el estrés laboral en los funcionarios parroquiales.

Palabras claves: Actividad física, estrés laboral , ejercicio físico, salud mental.

Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between Moderate Physical Activity and work stress in officials of the Aloasi Parish Decentralized Autonomous Government in 2021. The research is a non-experimental study of the cross-sectional correlational descriptive level, since it sought to determine the relationship between the two variables under study. The sample was 35 people and the survey technique was used to obtain information about the study subjects and as an instrument a questionnaire was applied on the



relationship between Moderate Physical Activity and Work stress. The data analysis was carried out using the SPSS v.22 statistical program where, when performing the reliability test, it was obtained that Cronbach's Alpha was $\alpha = 0.861$, the Shapiro-Wilk tests (normality test) and the correlation were also used. Spearman's (Nonparametric). The investigation established that by means of the Pearson correlation test the p: (sig=0.206) is <0.05 , for which the null hypothesis is accepted. There is no significant relationship between Moderate Physical Activity and work stress in parish officials.

Keywords: Physical activity, work stress, physical exercise, mental health

Introducción

A nivel mundial identifican al estrés como un mal de la vida moderna (Posso et al, 2020). El estrés laboral puede darse en situaciones puntuales y pasajeras de mayor o menor duración, mientras que en profesiones del entorno socio sanitario educativo o de ayuda pública las situaciones puntuales y pasajeras se generalizan porque estos profesionales se sienten desbordados por el nivel de exigencia, responsabilidad y dedicación requeridos para desempeñar correctamente su trabajo.

Por otra parte, Barbosa & Urrea (2018) destacan la importancia que se le ha asignado a la actividad física y el deporte en la mayoría de los países como elemento favorecedor de la calidad de vida (Posso et al., 2022). Promoviendo la salud para todos y presentando como principal objetivo el incentivar la práctica cotidiana de la actividad física de forma moderada o regular, disminuyendo el impacto que el estrés laboral ha provocado.



En Latinoamérica la actividad física constituye un aspecto determinante de la calidad de vida, se informa que la inactividad física es responsable de más de dos millones de muertes por año; el sedentarismo duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, estrés y aumenta sustancialmente el riesgo de hipertensión arterial y otras enfermedades (Posso et al., 2022). Frente a esto, se propone la realización de actividad física de intensidad moderada todos los días.

También se indican que la inactividad física aumenta la frecuencia y duración de las incapacidades laborales, esto supone implicaciones desfavorables para el trabajador y la empresa; por ello, los programas de promoción de la actividad física en trabajadores se plantean como una opción estratégica en salud ocupacional, particularmente para menguar el estrés laboral (Suaréz, Zapata, & Cardona, 2014).

En el Ecuador Obando, Calero, Carpio, & Fernández (2017) indican:

El estrés es el estado en el cual el organismo se encuentra amenazado de desequilibrio por la acción de agentes que arriesgan el estado de salud del sujeto, es generado por numerosos factores, enfrentándose biológica y psicológicamente asimismo a la exposición de problemas cotidianos y las presiones que percibe el sujeto en su entorno, organización y gestión laboral. Por lo cual la actividad física incide positivamente en la condición física del individuo sano o con problemas psicomotrices, en la disminución del sedentarismo, el estado de ánimo y las conductas sociales, entre otros. Por ello, se considera una estrategia preventiva y altamente efectiva para mejorar diversos indicadores de salud. (p.4)

por otra parte, Valdez et al. (2021) indica que la inactividad física es una problemática de salud pública que afecta a la población en general, desencadenando consecuencias desfavorables en



la salud de las personas como desarrollar enfermedades, y repercusiones en todos los ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano.

Aportando a este enunciado Uribe (2019) menciona que el ámbito laboral y profesional es muy importante dentro de la vida de las personas, puesto que un trabajo es preciso para poder satisfacer las necesidades y objetivos de quienes trabajan, y si este trabajo y sus condiciones no son los óptimos se transforma en un factor de riesgo para la salud del trabajador. Debido a esto el objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre la actividad física moderada y el estrés laboral en los funcionarios del GAD parroquial de Aloasí, en el año 2021.

Metodología

Para la presente investigación se utilizó el diseño no experimental del nivel descriptivo correlacional de corte transversal, el cual tiene como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables, en este caso la relación de la actividad física y el estrés laboral. Por lo tanto, medirá el nivel de relación que existe entre la Actividad Física moderada y Estrés laboral en funcionarios del GAD parroquial de Aloasi en el año 2021.

Este estudio se realizó sobre una población de funcionarios que laboran en el GAD parroquial Aloasi, con edades comprendida entre 19 a 32 años, en el año 2021. La muestra fue obtenida por un método no probabilista por conveniencia en la que se utilizó a 35 funcionarios, los mismos que participaron de forma voluntaria en el trabajo de investigación.

Se utilizó la técnica de la encuesta, para obtener información acerca de los sujetos de estudio, la técnica mencionada que fue aplicada para la variable Actividad Física Moderada y



así mismo para la variable Estrés Laboral. Como instrumento para obtención de información se aplicó un cuestionario sobre la relación entre la Actividad Física Moderada y el estrés laboral. Para la elaboración del presente instrumento se tomaron sus dos variables: Actividad Física moderada de 3 dimensiones y Depresión con 3 dimensiones. Dando como resultado 27 preguntas con 5 opciones de respuesta en una escala tipo Likert (Nunca, Casi nunca, Algunas veces, Casi siempre, Siempre), donde 1 corresponde a Nunca y 5 a Siempre.

El contenido del instrumento fue validado por juicio de expertos conformado docentes expertos en el área de Educación Física (Posso et al., 2021) y colaboradores en el Distrito C1 del Cantón Mejía quienes validaron el contenido y determinaron que el instrumento cumpla con los indicadores para que de esta manera sea pertinente, relevante y de claridad. También se realizó una prueba piloto con 35 funcionarios, con el propósito de evaluar el comportamiento del instrumento en el momento de la toma de datos para la consistencia del contenido. Asimismo, se utilizó la prueba de confiabilidad con el estadístico Alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna del cuestionario los cuales se procesarán con el programa estadístico SPSS versión 22.0. (Posso et al., 2019)

Resultados

Se realizó una clasificación de la información con la finalidad de agrupar datos, para lo cual se aplicó el siguiente proceso:

1. En la primera etapa, se realizó la codificación y tabulación (Excel). Logrando de esta manera un procesamiento ordenado de los datos obtenidos en los instrumentos.
2. En la segunda etapa se realizó la estadística descriptiva para el análisis e interpretación de datos de cada una de las variables y dimensiones, utilizando el software estadístico



SPSS v.22. Además, se realizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk debido a que el número de encuestados fue menor a 50. Después de haber realizado las pruebas de normalidad se puede observar que el valor de P (0,323) es mayor a 0,05; lo que significa que se acepta la hipótesis nula, demostrando que los datos siguen una distribución normal.

Tabla 1
Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1	,106	33	,200*	,963	33	,323
V2	,212	33	,001	,812	33	,000

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.
 Corrección de la significación de Lilliefors

- En la tercera etapa, se realizó una estadística inferencial. En tal sentido se aplicó el análisis correlacional, para lo cual se utilizó la prueba Rho de Pearson, por tratarse de dos variables que fueron tratadas a escala ordinal, empleando el paquete estadístico SPSS.

Tabla 2
Correlaciones

	V1	V2
--	----	----

Actividad Física Moderada	Correlación de Pearson	1	,221**
	Sig. (bilateral)		,206
	N	33	33
Estres Laboral	Correlación de Pearson	,221**	1
	Sig. (bilateral)	,206	
	N	33	33

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Luego de realizar el respectivo análisis en cuanto a las variables, se obtuvo que existe una relación entre la Actividad Física moderada y el estrés laboral, por lo cual se ha logrado cumplir con el objetivo general de la investigación, que es determinar la relación entre la actividad Física Moderada Y el Estrés Laboral en funcionarios del GAD parroquial Aloasi en el año 2021.

Conclusiones

Se puede observar que el 80 % de los encuestados realizan actividades de intensidad moderada en un nivel medio, mientras que el 20% lo realiza a un nivel alto. Se concluye que la mayoría de los funcionarios no realiza actividad física moderada. Además, pasan la mayoría de tiempo inactivos por culpa de su trabajo, pero están de acuerdo al considerar que la actividad física puede prevenir el estrés laboral y que el estrés laboral afecta la estabilidad emocional, el desempeño individual y colectivo en el trabajo.

Referencias



- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159, <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Obando Mejía, I., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3). <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382>
- Posso Pacheco, R. Barba Miranda L., Marcillo Ñacato, J., Acuña Zapata, M. y Hernández Hernández, F (2019). Enfoque lúdico como estrategia en el contexto de la Educación Física ecuatoriana: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(258), p. 86-105. <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/1531/1021>
- Posso Pacheco, R., Aponte Guerra, J., Zapata Galarza, M. y Betancourt Mejía, A. (2020). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones educativas. *Revista científica Olimpia*, 17, 78-91. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1269>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Posso-Pacheco, R. J.; Ortiz-Bravo, N. A.; Paz-Viteri, B. S.; Marcillo-Ñacato, J.; Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de Educación Física sobre coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of Sport*



and Health Research. 14(1), 123-134.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/JSJR/article/view/86055>

Posso, R., Lara, L., López, S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>

Ramón Suárez, Gustavo, Zapata Vidales, Santiago, & Cardona-Arias, Jaiberth. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 10(1), 131-141. Retrieved May 17, 2022, from

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982014000100010&lng=en&tlng=es.

Uribe-Prado, Jesús Felipe. (2020). Riesgos psicosociales, burnout y factores psicosomáticos en servidores públicos. *Investigación administrativa*, 49(125), 12503. Epub 08 de diciembre de 2020.<https://doi.org/10.35426/iav49n125.03>

Valdés-Badilla, P., Díaz Fuenzalida, C., Mendoza Morales, A., Rodríguez Campos, H., Valdivia Moreno, J., Herrera-Valenzuela, T., Guzmán-Muñoz, E., & Magnani Branco, B. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4), e02101557. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1557/1078>

Conflicto de intereses:



Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.