

Research Type (Original)

Impacto de la actividad física como detonante o regulador de los niveles de estrés laboral en los profesionales universitarios de la alcaldía de Florencia Caquetá

Paula Gisela Perdomo Semanate¹, Karen Tatiana Cabrera Acosta², Hernan Romero-Reyes^{3*}
^{1,2,3} Universidad de la Amazonia, Florencia, Colombia
Autor correspondiente: he.romero@udla.edu.co

Información del artículo

Resumen

Palabras clave:
Actividad física
Estrés laboral.
Salud mental.
Profesionales universitarios.
Salud física.

Antecedentes: El estrés laboral es una de las grandes problemáticas que los empleados presentan en sus lugares de trabajo, convirtiéndose en una razón por la cual las empresas se han interesado en estudiar, contemplando tener una perspectiva integral en donde cobra importancia la salud física y mental de los trabajadores, pero también el desarrollo y rendimiento de las empresas.

Objetivo: La presente investigación tiene como objetivo determinar el impacto que tiene la actividad física como detonante o regulador sobre los niveles de estrés laboral en los profesionales universitarios de la Alcaldía de Florencia Caquetá.

Métodos: El estudio se desarrolló bajo la metodología cuantitativa con enfoque descriptivo de corte transversal. Para la recolección de datos se empleó la Escala de Estresores Laborales de Gray-Toft y Col para evaluar el nivel de estrés en los trabajadores, junto con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para medir su nivel de actividad física.

Resultados: Los resultados obtenidos sugieren que la mayor cantidad de personas que presentan un nivel de estrés independientemente de la clasificación (ausencia de estrés, nivel mínimo, nivel manejable y elevado estrés), presentan un nivel bajo de actividad física, y que a medida que va aumentando el nivel de actividad física, disminuye la cantidad de personas con relación a sus niveles de estrés.

Conclusiones: Se puede concluir que la actividad física si influye dentro de los niveles de estrés laboral de los trabajadores, sin embargo, a la hora de analizar las correlaciones y de forma general, es baja.

Article info

Abstract

Keywords:
Physical activity
Stress at work.
Mental health.
University professionals.
Physical health.

Background: Work-related stress is one of the major problems that employees present in their workplaces, becoming a reason why companies have become interested in studying it, contemplating having an integral perspective where the physical and mental health of the workers becomes important, but also the development and performance of the companies.

Objective: The aim of this research is to determine the impact of physical activity as a trigger or regulator on the levels of work-related stress in university professionals of the Florencia Caquetá City Council.

Methods: The study was developed under the quantitative methodology with a descriptive cross-sectional approach. For data collection, the Gray-Toft et al. Job Stressors Scale was used to assess the level of stress in workers, together with the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to measure their level of physical activity.

Results: The results obtained suggest that the greatest number of people who present a level of stress regardless of the classification (no stress, minimal level, manageable level and high stress), present a low level of physical activity, and that as the level of physical activity increases, the number of people in relation to their stress levels decreases.

Conclusions: It can be concluded that physical activity does have an influence on the levels of work-related stress of the workers, however, when analysing the correlations and in general, it is low.

1. Introducción

El estrés laboral se ha convertido en una constante preocupación en la sociedad actual, principalmente debido al aumento de las demandas y presiones a las que se enfrentan las personas dentro de sus entornos laborales. Este fenómeno no solo afecta la productividad y el rendimiento laboral de los empleadores, sino que también, tiene consecuencias perjudiciales para su salud física y el bienestar psicológico [1].

Además, el Gobierno Nacional con la creación de la tabla de Riesgos laborales según el decreto 1477 de 2014 por medio del Ministerio de Trabajo, en el apartado 4 expone los agentes de riesgos psicosociales, donde los síntomas de estrés pueden manifestarse en diversas formas, incluyendo diagnósticos de trastornos, agotamiento emocional y problemas de salud física, lo que sugiere la importancia de abordar esta problemática de manera efectiva [2], también, se menciona la ley 1616 de 2013, Atención Integral en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud [3].

En este contexto, se han identificado diversas estrategias que permiten mitigar los efectos negativos que genera el estrés, siendo la actividad física una de las opciones más viables. Para muchas personas, el ejercicio regular puede actuar como un regulador del estrés, ayudando a liberar tensiones acumuladas y promoviendo una sensación de bienestar. La actividad física no solo facilita la producción de endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo, sino que también proporciona un espacio para la desconexión y la relajación, aspectos que son relevantes para contrarrestar esa presión laboral [4]. Sin embargo, es fundamental reconocer que este efecto no es universal; mientras que algunas personas experimentan beneficios significativos, otras pueden sentir que el ejercicio, genera un mayor agotamiento y cansancio. Esta respuesta depende de múltiples factores, como el tipo de actividad física, la intensidad del ejercicio y el contexto individual de cada trabajador. Por lo tanto, es importante tener en cuenta que la actividad física puede resultar contraproducente para algunos, aumentando la sensación de fatiga y estrés en lugar de reducirla [5].

La presente investigación analizó el impacto de la actividad física como un potencial regulador de los niveles de estrés en el contexto laboral. A través de esta investigación, se evaluó cómo la práctica de ejercicio influye en los profesionales universitarios de la Alcaldía de Florencia, Caquetá. Los resultados obtenidos permiten comprender la incidencia de la actividad física en la gestión del estrés laboral, destacando sus beneficios y sus limitaciones. Este análisis proporciona información valiosa que puede ser utilizada para desarrollar estrategias efectivas que promuevan el bienestar psicológico en el ámbito laboral, y de este modo, se busca no solo mejorar la salud mental de los empleados, sino también optimizar su rendimiento en el lugar de trabajo.

2. Revisión de Literatura

A nivel internacional se destaca la investigación realizada por Obregón [6] denominada “Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)”. Un trabajo que tiene como finalidad contribuir a la disminución del estrés laboral de los docentes de la ESPOCH. Por lo cual la investigadora definió al estudio de tipo analítico-sintético y deductivo-inductivo, utilizando encuestas a los docentes de la ESPOCH para indagar acerca de las manifestaciones del estrés laboral que ellos experimentan, entrevista en profundidad a los docentes de la ESPOCH con la finalidad de clarificar sus vivencias laborales condicionantes del estrés laboral y la técnica de Historia de Vida, para ahondar en las particularidades y especificidades individuales del estrés laboral en cada uno de los docentes y las vías más propicias para salir del estrés laboral. La investigadora encontró que los docentes se encuentran desanimados, faltos de motivación por su trabajo, inmersos en tareas administrativas que ocupan la mayor parte de su tiempo y de su mente, se resta importancia a la labor académica y realmente las funciones del docente no se cumplen a cabalidad, el docente en este contexto no puede ejercer una influencia educativa benéfica en sus estudiantes. De este modo, Obregón concluyó que el estrés no solo afecta al docente, sino también al alumno, su aprendizaje y el medio en el que se está desarrollando, generan un descontrol que deteriora la calidad de vida laboral, personal, física y mental.

A nivel nacional, destaca la investigación realizada García et.al [7] denominada “Impacto del estrés laboral en la institución financiera cooperativa FAVI de la universidad tecnológica de Pereira”. Un estudio que tiene como fin medir el estrés laboral de la Institución Financiera Cooperativa FAVI y dar a conocer al gerente, secretarías y demás funcionarios los agentes de amenaza a los que están diariamente expuestos. Por lo que los autores definieron el estudio de tipo empírico analítico, no experimental y

descriptivo evaluativo, utilizando encuestas, reuniones de sensibilización y una prueba validada para medir el riesgo psicosocial y sensibilidad al estrés. Los autores encontraron que uno de los factores psicosociales a analizar es el de las relaciones humanas ya que un 50% de los miembros piensa que este es alto. Por lo tanto, García et.al concluyen que el estrés es uno de los causantes directos e indirectos de las enfermedades coronarias, pulmonares, la cirrosis, el suicidio y día tras día se confirman los efectos adversos del estrés; el objetivo no consiste en escapar a él, sino en aprender como canalizarlo y controlarlo, además, dentro del ámbito laboral es necesario realizar los cambios necesarios para eliminar los factores estresores laborales.

A nivel regional, destaca la investigación realizada por Torres et.al [8] titulada “Influencia de los niveles de estrés en el desempeño laboral de los colaboradores del Almacén Sandraagro en el departamento Caquetá”. Una investigación que tiene como propósito explicar la influencia de los niveles de estrés en el desempeño laboral de los colaboradores del Almacén Sandraagro de la ciudad de San Vicente del Caguán Caquetá. Por lo cual, los investigadores definieron al estudio de tipo descriptivo y enfoque cuantitativo, utilizando un cuestionario para la evaluación del estrés y una evaluación del desempeño laboral. Los investigadores encontraron que, en el cuestionario de estrés, más de la mitad de los datos se agrupan en Alto con un 40 % y Muy alto con un 33 %, mientras que el nivel medio tiene un 27 %. Los niveles de estrés dentro de los colaboradores de la empresa Sandraagro son predominantemente Altos. Por consiguiente, Torres, Colorado & Gaviria concluyeron que los colaboradores de la empresa Sandraagro en su totalidad, tantos cargos jefes profesionales y técnicos presentan niveles medios y Muy Altos de estrés, mostrando una diferencia en los cargos operativos y auxiliares, que reflejan un nivel de estrés con tendencia predominante de alto y muy altos. Entre ellos las mujeres muestra un porcentaje mayor de altos y muy alto niveles de estrés a diferencia que los hombres, que presentan niveles medios y altos.

3. Metodología

Esta investigación está guiada bajo un enfoque de tipo cuantitativo. Además, es un estudio descriptivo de corte transversal, ya que, según Sampieri, et.al [9] “se utiliza la recolección y análisis de datos en un momento único para responder a la pregunta de investigación”, en este estudio sería el impacto que tiene la Actividad Física en el Estrés Laboral.

3.1. Población y muestra

La población es “el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación” y la muestra “es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación” [10]. Por tal motivo, la Alcaldía de Florencia – Caquetá está compuesta por un total de 304 empleados, siendo 176 la población perteneciente a todas las dependencias.

En tal sentido, se utilizó la técnica de muestreo probabilístico [11] para la selección aleatoria de los participantes, con un nivel de confianza del 94% y un nivel de error del 5%, por consiguiente, la muestra estará representada por 102 profesionales universitarios de las 13 secretarías y demás oficinas asesoras de la Alcaldía de Florencia Caquetá, a quienes se aplicarán los siguientes instrumentos.

3.2. Pruebas y/o instrumentos

En la presente investigación se aplicará el instrumento de evaluación psicológica Escala de estresores laborales de Gray-Toft y Col, compuesta por 48 ítems con escala ordinal tipo Likert de frecuencia, donde sus categorías de respuesta son: nunca (0), alguna vez (1), frecuentemente (2), muy frecuentemente (3); la validez de contenido fue respaldada por expertos en el área que revisaron el instrumento para asegurar que cubriera los principales factores que podrían contribuir al estrés laboral y los estudios reportan coeficientes alfa de Cronbach que indican una buena consistencia interna. En general, los valores de alfa oscilan entre 0.80 y 0.90, lo que sugiere que las diferentes dimensiones de la escala están adecuadamente interrelacionadas [12].

De igual manera, se aplicará el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual es utilizado para medir el nivel de actividad física en una persona. El IPAQ en su versión corta consta de 7 preguntas. Centrado principalmente en la cantidad de tiempo que se pasa realizando algún tipo de actividad física en general. Este cuestionario se clasifica de forma categórica, en bajo, moderado o alto mediante la distribución de los niveles de actividad física. El IPAQ ha sido validado en diversas poblaciones y contextos culturales de Latinoamérica, lo que indica que cubre adecuadamente las diferentes formas de actividad física y es aplicable en distintos entornos; y los coeficientes alfa de Cronbach del IPAQ son generalmente altos, lo que sugiere una buena consistencia interna del instrumento. Los valores de alfa varían, pero suelen oscilar entre 0.7 y 0.9 [13].

4. Resultados

4.1. Resultados de Escala de Estresores Laborales de Gray-Toft y Col

La tabla 1 muestra la clasificación que los autores Gray-Toft y Col les han dado a los niveles de estrés laboral presentados en la prueba Escala de Estresores Laborales para su posterior interpretación, siendo así ausencia de estrés de 1 a 25 puntos, nivel mínimo de estrés 26 a 43 puntos, estrés manejable 44 a 57 puntos, elevado nivel de estrés 58 a 74 puntos, nivel alto de estrés 75 a 85 puntos y muy alto nivel de estrés 86 a 100 puntos; además, se incluyó el criterio de Invalidada que corresponde a aquellas pruebas que no fueron contestadas de la forma correcta.

Tabla 1 Clasificación de los niveles de estrés laboral para su interpretación

Escala	Estresores Laborales
1 a 25	Ausencia de estrés
26 a 43	Nivel mínimo de estrés
44 a 57	Estrés manejable
58 a 74	Elevado nivel de estrés
75 a 85	Nivel alto de estrés
86 a 100	Muy alto nivel de estrés
00	Invalidada

Por otra parte, y basado en esta escala se clasificó a cada uno de los usuarios de la Alcaldía basado en los puntajes globales obtenidos a la hora de aplicar los instrumentos de Gray Toft y Col tal como se muestran en la tabla 2.

Tabla 2 Clasificación por usuario y puntaje en la escala de estresores laborales

Usuario	Puntaje	Usuario	Puntaje	Usuario	Puntaje
1.	33	35.	33	69.	58
2.	31	36.	33	70.	56
3.	37	37.	27	71.	45
4.	72	38.	57	72.	56
5.	66	39.	61	73.	31
6.	54	40.	54	74.	54
7.	55	41.	50	75.	56
8.	48	42.	44	76.	68
9.	46	43.	40	77.	50
10.	36	44.	27	78.	42
11.	38	45.	59	79.	36
12.	46	46.	44	80.	30
13.	41	47.	48	81.	52
14.	58	48.	52	82.	33
15.	56	49.	31	83.	31
16.	58	50.	68	84.	29
17.	62	51.	00	85.	66
18.	58	52.	00	86.	30
19.	29	53.	46	87.	24
20.	49	54.	45	88.	26
21.	00	55.	36	89.	35
22.	38	56.	46	90.	40
23.	49	57.	53	91.	37
24.	44	58.	29	92.	54

25.	37	59.	44	93.	74
26.	37	60.	36	94.	51
27.	32	61.	61	95.	42
28.	71	62.	48	96.	43
29.	32	63.	50	97.	61
30.	39	64.	48	98.	47
31.	50	65.	43	99.	38
32.	73	66.	32	100.	00
33.	35	67.	47	101.	38
34.	37	68.	00	102.	00

La fig. 1 muestra los porcentajes obtenidos en los resultados de la escala de Estresores Laborales de Gray Toft y Col, teniendo como un 100% inicial a 102 profesionales universitarios pertenecientes a las diferentes dependencias de la Alcaldía Municipal de Florencia Caquetá, pero, considerando que un 6,86% corresponden a pruebas invalidadas debido a diferentes situaciones que se presentaron como ausencia del trabajador y poca participación de los mismos, los cuales no se representan dentro de la gráfica; por lo tanto, el 100% de la muestra se reduce a 95 profesionales universitarios, siendo así el 1% de la muestra correspondiente al nivel de ausencia de estrés, 19% elevado nivel de estrés, 37% estrés manejable, 43% nivel mínimo de estrés, 0% nivel alto de estrés y 0% muy alto nivel de estrés.

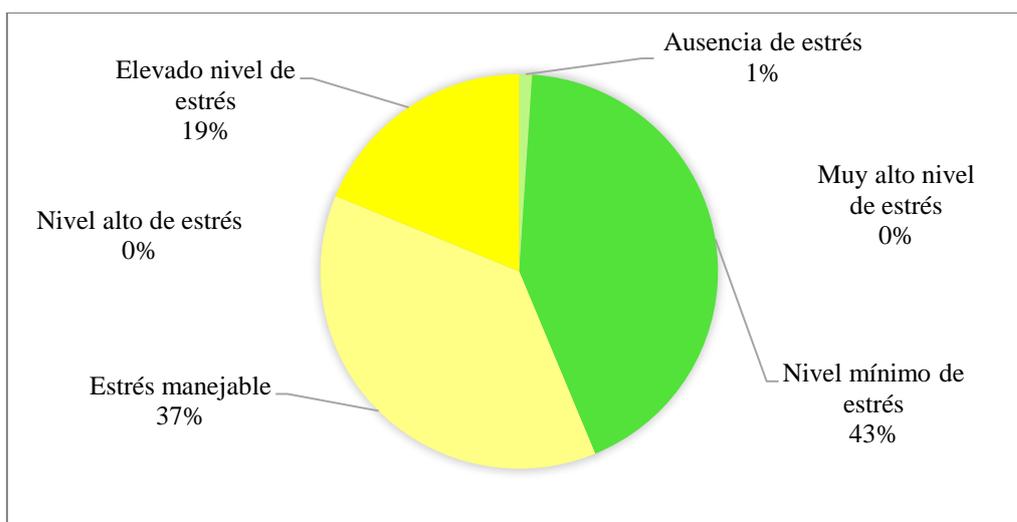


Fig. 1 Porcentajes de la Escala de Estresores Laborales de Gray Toft y Col.

4.2 Resultados de Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ

La tabla 3 permite identificar la clasificación de los niveles de actividad física del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual es un instrumento con validez y confiabilidad que permite la evaluación de personas entre 18 y 69 años. Esta prueba se clasifica de 0 a 600 puntos como bajo nivel de actividad física, de 601 a 1499 puntos moderado nivel de actividad física y de 1500 a 3000 puntos alto nivel de actividad física; de igual forma se incluyó el criterio de Invalidada que corresponde a aquellas pruebas que no fueron realizadas de la forma adecuada.

Tabla 3 Clasificación de los niveles de Actividad física.

Escala	Clasificación niveles de Actividad física IPAQ
0 a 600	Nivel de Actividad física Bajo
601 a 1499	Nivel de Actividad física Moderado
1500 a 3000	Nivel de Actividad física Alto
00	Invalidada

Nota: Elaboración propia. Basado en *Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ*

Por otro lado, y basado en esta escala se clasificó a cada uno de los profesionales universitarios de la Alcaldía de Florencia Caquetá, basado en los puntajes globales que se obtuvieron a la hora de aplicar el instrumento denominado Cuestionario Internacional de Actividad Física. Cada nivel está representado por un color que permite visualmente identificar los resultados bajo, moderado y alto nivel de actividad física tal como se muestran en la tabla 4.

Tabla 4 Clasificación por usuario y puntaje obtenido en el IPAQ

<i>Usuario</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Usuario</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Usuario</i>	<i>Puntaje</i>
1.	2373	35.	438	69.	438
2.	132	36.	396	70.	2068
3.	756	37.	1036	71.	2295
4.	2540	38.	1135	72.	0
5.	1980	39.	758	73.	0
6.	1272	40.	410	74.	7365
7.	396	41.	457	75.	2457
8.	657	42.	0	76.	5040
9.	1980	43.	396	77.	0
10.	495	44.	914	78.	2068
11.	912	45.	0	79.	1878
12.	2220	46.	594	80.	1299
13.	1584	47.	975	81.	8655
14.	264	48.	810	82.	1299
15.	782	49.	594	83.	8655
16.	1318	50.	0	84.	198
17.	132	51.	00	85.	0
18.	527	52.	00	86.	1155
19.	106	53.	3127	87.	198
20.	693	54.	2904	88.	2712
21.	00	55.	132	89.	0
22.	0	56.	0	90.	2754
23.	438	57.	66	91.	495
24.	0	58.	1442	92.	3474
25.	396	59.	0	93.	74
26.	495	60.	0	94.	00
27.	3497	61.	0	95.	1224
28.	1230	62.	5047	96.	0
29.	1584	63.	2292	97.	3546
30.	0	64.	7384	98.	396
31.	0	65.	1158	99.	0
32.	73	66.	0	100.	00
33.	678	67.	99	101.	198
34.	198	68.	00	102.	00

La fig. 2 muestra los porcentajes obtenidos en los resultados del Cuestionario Internacional de Actividad Física, teniendo como un 100% inicial a 102 profesionales universitarios pertenecientes a las diferentes dependencias de la Alcaldía Municipal de Florencia Caquetá, pero, considerando que un 6,86%

corresponden a pruebas invalidadas debido a diferentes situaciones que se presentaron como ausencia del trabajador y mala praxis, los cuales no se representan dentro de la gráfica; por lo tanto, el 100% de la muestra se reduce a 95 profesionales universitarios, siendo así el 51% de la muestra correspondiente al nivel bajo de actividad física, 21% moderado nivel de actividad física, 28% alto nivel de actividad física.

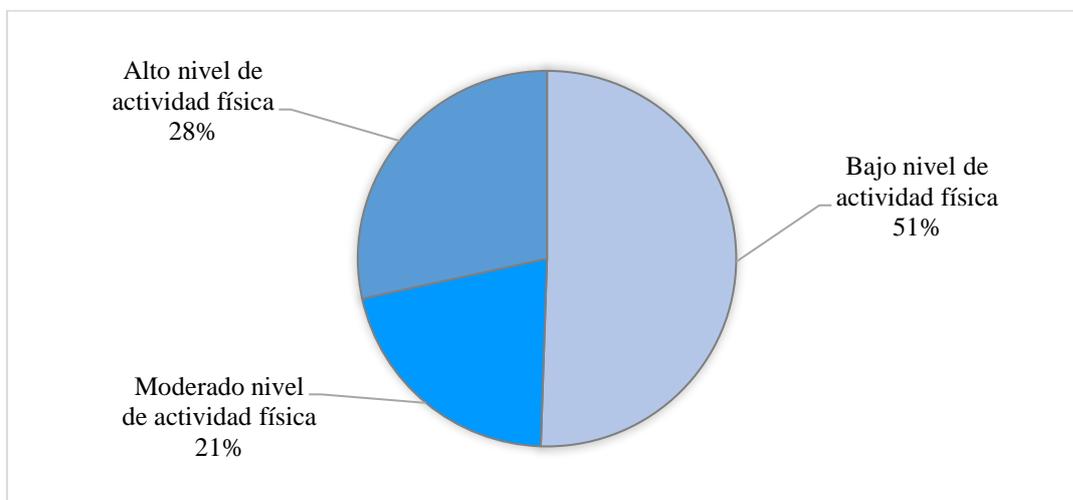


Fig. 2 Porcentajes Niveles de Actividad Física IPAQ.

4.3. Resultados entre estrés laboral y actividad física.

En la tabla 5 se muestra toda la información de los datos obtenidos de la Escala de Estresores Laborales de Gray Toft y COL y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. De este modo, permite poder hacer una comparación entre cada usuario e identificar los resultados obtenidos de cada una de las pruebas para lograr establecer su relación.

Nota: La tabla 5 se debe leer de izquierda a derecha, siendo así la primera columna el número de usuario que fue encuestado, la segunda columna el sexo de cada usuario, la tercera columna es el resultado bruto de la escala de Estresores laborales de Gray Toft y Col, en la cuarta columna están los resultados transformados de estrés laboral que se clasifican en 6 intervalos: Ausencia de estrés, nivel mínimo de estrés, estrés manejable, elevado nivel de estrés, nivel alto de estrés y muy alto nivel de estrés; por otra parte, está la columna cinco donde se muestran los resultados brutos de actividad física del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), seguidamente la columna seis donde se muestran los resultados transformados de actividad física que se clasifican en 3 intervalos: Bajo, moderado y alto; así sucesivamente la columna siete contiene los resultados de las enfermedades de base de los usuarios, entre las que se encuentra la hipertensión, diabetes, cefalea, hernia cervical e hipotiroidismo; y por último, en la columna ocho se muestra el tipo de deporte donde se agrupan en 4 categorías para que el procesamiento de datos sea mejor, los deportes que practican los encuestados son: Gimnasio donde se incluye el spinning, correr, caminar y deportes de contacto como fútbol, rugby, voleibol, boxeo.

Tabla 5 Tabla de datos generales de los profesionales universitarios encuestados.

Id usuario	Sexo	Resultado estrés general	Resultados transformados estrés laboral	Resultado actividad física	Resultados transformados actividad física	Enfermedades de base	Tipo de deporte
P1	M	33	Nivel mínimo de estrés	2373	Alto	No	Gimnasio
P2	M	31	Nivel mínimo de estrés	132	Bajo	No	No
P3	M	37	Nivel mínimo de estrés	756	Moderado	No	Correr
P4	F	72	Elevado nivel de estrés	2540	Alto	No	Gimnasio
P5	M	66	Elevado nivel de estrés	1980	Alto	No	No
P6	M	54	Estrés manejable	1272	Moderado	No	Gimnasio
P7	M	55	Estrés manejable	396	Bajo	No	No

P8	F	48	Estrés manejable	657	Moderado	No	Caminar
P9	F	46	Estrés manejable	1980	Alto	No	No
P10	M	36	Nivel mínimo de estrés	495	Bajo	No	No
P11	M	38	Nivel mínimo de estrés	912	Moderado	No	No
P12	M	46	Estrés manejable	2220	Alto	No	No
P13	F	41	Nivel mínimo de estrés	1584	Alto	No	No
P14	F	58	Elevado nivel de estrés	264	Bajo	No	No
P15	M	56	Estrés manejable	782	Moderado	No	No
P16	F	58	Elevado nivel de estrés	1318	Moderado	No	Gimnasio
P17	M	62	Elevado nivel de estrés	132	Bajo	Hipertensión	No
P18	M	58	Elevado nivel de estrés	527	Bajo	No	Gimnasio
P19	F	29	Nivel mínimo de estrés	106	Bajo	No	No
P20	F	49	Estrés manejable	693	Moderado	No	Caminar
00	00	00	00	00	00	00	00
P22	F	38	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	No	No
P23	M	49	Estrés manejable	438	Bajo	No	Deporte de contacto
P24	F	44	Estrés manejable		Bajo	Cefalea	No
P25	F	37	Nivel mínimo de estrés	396	Bajo	No	No
P26	M	37	Nivel mínimo de estrés	495	Bajo	No	No
P27	M	32	Nivel mínimo de estrés	3497	Alto	No	Gimnasio
P28	M	71	Elevado nivel de estrés	1230	Moderado	No	Caminar
P29	M	32	Nivel mínimo de estrés	1584	Alto	No	Si
P30	F	39	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	No	No
P31	M	50	Estrés manejable	0	Bajo	No	No
P32	M	73	Elevado nivel de estrés	73	Bajo	No	Si
P33	F	35	Nivel mínimo de estrés	678	Moderado	No	No
P34	M	37	Nivel mínimo de estrés	198	Bajo	Diabetes	Correr
P35	M	33	Nivel mínimo de estrés	438	Bajo	No	No
P36	M	33	Nivel mínimo de estrés	396	Bajo	No	Gimnasio
P37	M	27	Nivel mínimo de estrés	1036	Moderado	No	Gimnasio
P38	M	57	Estrés manejable	1135	Moderado	No	Gimnasio
P39	F	61	Elevado nivel de estrés	758	Moderado	No	Deporte de contacto
P40	M	54	Estrés manejable	410	Bajo	No	No
P41	F	50	Estrés manejable	457	Bajo	No	No
P42	F	44	Estrés manejable	0	Bajo	No	No
P43	F	40	Nivel mínimo de estrés	396	Bajo	No	Caminar
P44	F	27	Nivel mínimo de estrés	914	Moderado	No	Si
P45	F	59	Elevado nivel de estrés	0	Bajo	No	No
P46	F	44	Estrés manejable	594	Bajo	Hipertensión	Caminar
P47	M	48	Estrés manejable	975	Moderado	No	Correr
P48	F	52	Estrés manejable	810	Moderado	No	Gimnasio
P49	F	31	Nivel mínimo de estrés	594	Bajo	No	No

P50	M	68	Elevado nivel de estrés	0	Bajo	No	No
00	00	00	00	00	00	00	00
00	00	00	00	00	00	00	00
P53	M	46	Estrés manejable	3127	Alto	No	Gimnasio
P54	M	45	Estrés manejable	2904	Alto	No	Gimnasio
P55	F	36	Nivel mínimo de estrés	132	Bajo	No	No
P56	F	46	Estrés manejable	0	Bajo	No	Caminar
P57	F	53	Estrés manejable	66	Bajo	No	No
P58	F	29	Nivel mínimo de estrés	1442	Moderado	No	No
		44	Estrés manejable	0	Bajo		Deporte de contacto
P59	M					No	
P60	M	36	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	No	No
P61	M	61	Elevado nivel de estrés	0	Bajo	No	No
P62	F	48	Estrés manejable	5047	Alto	No	Gimnasio
P63	F	50	Estrés manejable	2292	Alto	No	Gimnasio
P64	F	48	Estrés manejable	7384	Alto	No	Gimnasio
		43	Nivel mínimo de estrés	1158	Moderado		Deporte de contacto
P65	M					No	
P66	M	32	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	No	No
P67	F	47	Estrés manejable	99	Bajo	No	No
00	00	00	00	00	00	00	00
P69	F	58	Elevado nivel de estrés	438	Bajo	Diabetes	Caminar
P70	M	56	Estrés manejable	2068	Alto	No	Gimnasio
P71	M	45	Estrés manejable	2295	Alto	Hipertensión	Caminar
P72	M	56	Estrés manejable	0	Bajo	No	No
P73	F	31	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	No	No
P74	M	54	Estrés manejable	7365	Alto	No	Gimnasio
		56	Estrés manejable	2457	Alto		Deporte de contacto
P75	F					No	
P76	M	68	Elevado nivel de estrés	5040	Alto	Hipertensión	Gimnasio
P77	M	50	Estrés manejable	0	Bajo	No	Caminar
P78	F	42	Nivel mínimo de estrés	2068	Alto	No	Gimnasio
		36	Nivel mínimo de estrés	1878	Alto		Deporte de contacto
P79	M					No	
P80	M	30	Nivel mínimo de estrés	1299	Moderado	No	Gimnasio
P81	F	52	Estrés manejable	8655	Alto	No	Caminar
P82	F	33	Nivel mínimo de estrés	1299	Moderado	No	Caminar
P83	M	31	Nivel mínimo de estrés	8655	Alto	No	Gimnasio
P84	F	29	Nivel mínimo de estrés	198	Bajo	Hipertensión	No
P85	F	66	Elevado nivel de estrés	0	Bajo	No	No
P86	M	30	Nivel mínimo de estrés	1155	Moderado	No	Caminar
P87	F	24	Ausencia de estrés	198	Bajo	No	Gimnasio
P88	M	26	Nivel mínimo de estrés	2712	Alto	Hernia cervical	Caminar
P89	F	35	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	Hipotiroidismo	Caminar
P90	F	40	Nivel mínimo de estrés	2754	Alto	No	Gimnasio

P91	F	37	Nivel mínimo de estrés	495	Bajo	No	No
P92	M	54	Estrés manejable	3474	Alto	No	Deporte de contacto
P93	M	74	Elevado nivel de estrés	74	Bajo	No	Gimnasio
00	00	00	00	00	00	00	00
P95	M	42	Nivel mínimo de estrés	1224	Moderado	No	No
P96	M	43	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	No	Gimnasio
P97	F	61	Elevado nivel de estrés	3546	Alto	No	No
P98	F	47	Estrés manejable	396	Bajo	No	No
P99	F	38	Nivel mínimo de estrés	0	Bajo	No	Gimnasio
00	00	00	00	00	00	00	00
P101	M	38	Nivel mínimo de estrés	198	Bajo	No	Caminar
00	00	00	00	00	00	00	00

Por otra parte, la tabla 6 representa la cantidad de usuarios y resultados brutos del cruce de datos de las pruebas de estrés laboral y actividad física aplicadas a los profesionales universitarios de la Alcaldía de Florencia Caquetá; y en la tabla 7 se presentan los resultados convertidos en porcentajes para sintetizar cada uno de los ítems de las pruebas con relación a cada uno de los usuarios para una mejor comprensión.

Tabla 6 Cruce de Resultados Estrés Laboral y Actividad Física por usuarios

Niveles de Estrés	Niveles de actividad física		
	Bajo	Moderado	Alto
Ausencia de estrés	1	0	0
Nivel mínimo de estrés	21	9	11
Estrés manejable	17	12	6
Elevado nivel de estrés	10	5	3
Nivel alto de estrés	0	0	0
Muy alto nivel de estrés	0	0	0
Total		95	

Tabla 7 Porcentajes Cruce de Resultados Estrés Laboral y Actividad Física.

Niveles de estrés	Niveles de actividad Física			Total
	Bajo	Moderado	Alto	
Ausencia de estrés	1,05%	0%	0%	1,05%
Nivel mínimo de estrés	22,1%	9,47%	11,6%	43,17%
Estrés manejable	17,89%	12,63	6,31%	36,83%
Elevado nivel de estrés	10,5%	5,3%	3,15%	18,95%
Nivel alto de estrés	0%	0%	0%	0%
Muy alto nivel de estrés	0%	0%	0%	0%
Total		95		100%

4.4. Resultados tablas cruzadas por variables

La tabla 8 nos indica que la correlación según los índices de Pearson y Spearman entre el estrés laboral y la actividad física es positiva pero débil, y el valor de significancia nos indica que no hay una correlación significativa entre las variables, por lo tanto, se sugiere que el estrés laboral no está directamente relacionado en los niveles de actividad física de los encuestados.

Tabla 8 Tabla cruzada resultados transformados estrés laboral * resultados transformados actividad física

	Resultados transformados – Actividad física			Total
	Bajo	Moderado	Alto	

Resultados transformados – Estrés Laboral	Ausencia de estrés	1	0	0	1
	Nivel mínimo de estrés	22	11	9	42
	Estrés manejable	15	7	13	35
	Elevado nivel de estrés	10	3	4	17
	Total	48	21	26	95

		Medidas simétricas			
		Valor	Error estándar asintótico	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	0,044	0,100	0,430	,669 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	0,050	0,101	0,484	,630 ^c
N de casos válidos		95			

La tabla 9 nos indica que la correlación según Pearson entre estas dos variables es muy débil y negativa, y según Spearman indica una correlación muy débil y positiva. Esto sugiere que, en esta población, el estrés laboral no se relaciona de manera clara con la presencia de enfermedades de base debido a que es una población reducida quienes refieren tener algún antecedente.

Tabla 9 Tabla cruzada resultados transformados estrés laboral * enfermedades de base.

		Enfermedades de base						Total
		Ninguna	Hipertensión	Cefalea	Diabetes	Hernia cervical	hipotiroidismo	Total
Resultados transformados – Estrés Laboral	Ausencia de estrés	1	0	0	0	0	0	1
	Nivel mínimo de estrés	38	1	0	1	1	1	42
	Estrés manejable	32	2	1	0	0	0	35
	Elevado nivel de estrés	14	2	0	1	0	0	17
	Total	85	5	1	2	1	1	95

La tabla 10 nos indica que la correlación según Pearson y Spearman es muy débil y positiva entre estas dos variables, sin embargo, no hay correlación significativa entre las variables, por lo tanto, en esta población estudiada, el tipo de deporte referido por los profesionales universitarios no parece influir en los niveles de estrés laboral según los resultados obtenidos de la aplicación de los dos instrumentos.

Tabla 10 Tabla cruzada resultados transformados estrés laboral * tipo de deporte.

		Tipo de deporte					Total
		No	Gimnasio	Correr	Caminar	Deportes de contacto	Total
Resultados transformados estrés laboral	Ausencia de estrés	0	1	0	0	0	1
	Nivel mínimo de estrés	20	10	2	6	4	42
	Estrés manejable	13	10	1	7	4	35
	Elevado nivel de estrés	8	5	0	2	2	17
	Total	41	26	3	15	10	95

		Medidas simétricas			
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	0,022	0,100	0,213	,832 ^c

Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	0,029	0,101	0,278	,781 ^c
	N de casos válidos	95			

La tabla 11 indica que la correlación según los índices de Pearson entre el sexo y el estrés laboral es prácticamente nula y la significación muestra que no hay una relación estadísticamente significativa entre estas variables; y el coeficiente de Spearman nos indica una correlación muy baja, es decir, no hay evidencia que nos permita sugerir que el sexo esté relacionado con los niveles de estrés laboral en esta muestra.

Tabla 11 Tabla cruzada sexo * resultados transformados estrés laboral

		Resultados transformados – Estrés Laboral				
		Ausencia de estrés	Nivel mínimo de estrés	Estrés manejable	Elevado nivel de estrés	Total
Sexo	Masculino	0	23	18	9	50
	Femenino	1	19	17	8	45
	Total	1	42	35	17	95
		Medidas simétricas				
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada	
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-0,006	0,103	-0,056	,955 ^c	
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	0,001	0,103	0,012	,990 ^c	
	N de casos válidos	95				

En la tabla 12 se encuentra que en el coeficiente de correlación de Pearson hay una relación negativa débil entre el sexo y el tipo de actividad física, y la significancia no es estadísticamente significativa; y el coeficiente de correlación de Spearman también nos indica una relación baja desde una perspectiva ordinal, es decir, evaluando el orden de las categorías, por lo tanto, la correlación entre el sexo y los resultados de actividad física es muy débil.

Tabla 12 Tabla cruzada sexo * resultados transformados de actividad física.

		Resultados transformados – Actividad Física				
		Bajo	Moderado	Alto	Total	
Sexo	Masculino	23	12	15	50	
	Femenino	25	9	11	45	
	Total	48	21	26	95	

La tabla 13 nos indica que en el coeficiente de correlación de Pearson positiva pero débil entre el sexo y las enfermedades de base, y la significancia no es estadísticamente significativa; y el coeficiente de correlación de Spearman también nos indica una relación baja al evaluar la relación ordinal entre las variables, por lo tanto, la correlación entre el sexo y los resultados de actividad física es muy débil ya que la mayoría de los participantes no tienen un antecedente de enfermedad.

Tabla 13 Tabla cruzada sexo * enfermedades de base.

		Enfermedades de base						
		Ninguna	Hipertensión	Cefalea	Diabetes	Hernia cervical	hipotiroidismo	Total

Sexo	Masculino	45	3	0	1	1	0	50
	Femenino	40	2	1	1	0	1	45
	Total	85	5	1	2	1	1	95

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	0,041	0,101	0,395	,694 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	0,021	0,103	0,202	,840 ^c
N de casos válidos		95			

En la tabla 14 se encuentra que en el coeficiente de correlación de Pearson hay una relación negativa muy débil entre el sexo y el tipo de deporte que practican los participantes, y la significancia nos indica que la relación no es estadísticamente significativa; y el coeficiente de correlación de Spearman también nos indica una relación baja desde una perspectiva ordinal al evaluar el orden de las categorías de los deportes, por lo tanto, la correlación entre el sexo y el tipo de deporte es muy débil y no permite concluir que haya una relación real entre estas variables.

Tabla 14 Tabla cruzada sexo * tipo de deporte.

		Tipo de deporte					Total
		No	Gimnasio	Correr	Caminar	Deportes de contacto	
Sexo	Masculino	18	16	3	6	7	50
	Femenino	23	10	0	9	3	45
	Total	41	26	3	15	10	95

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-0,096	0,101	-0,930	,355 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	-0,129	0,102	-1,253	,213 ^c
N de casos válidos		95			

5. Discusión

La hipótesis inicial se basó en que las personas que realizaban algún tipo de actividad física si se verían influenciadas de algún modo en sus niveles de estrés laboral, sin embargo, se hizo una demarcación al tener en cuenta la amplitud de los conceptos, de esta manera, se decidió determinar la actividad física como un posible detonante o regulador en los niveles de estrés laboral de los trabajadores, es decir, que la actividad física incrementaría los niveles de estrés laboral o por el contrario, permitiría reducir el riesgo, sin embargo, no se descarta la idea que tal vez la realización de actividad física podría no generar ningún tipo de impacto y/o correlación entre las dos variables.

Dentro de los resultados obtenidos se puede determinar que la actividad física si influye dentro de los niveles de estrés laboral de los trabajadores, sin embargo, a la hora de analizar las correlaciones y encontrar que de forma general es baja, se tiene en cuenta la significancia positiva hallada, que, aunque es en poca medida, logra que se determine que la actividad física podría ser un posible regulador en los niveles de estrés laboral. Por otro lado, al analizar los antecedentes, se puede percibir la relación de estas dos

variables, tal como lo menciona el autor Ucciardello [14] en su investigación titulada “Beneficio de la actividad física en el estrés laboral”, un estudio que demuestra que el tener hábitos saludables beneficia a las personas en su condición física y en la capacidad de enfrentar situaciones de manera eficaz. Sin embargo, dado el hallazgo de la presente investigación en donde las correlaciones no fueron las más significativas, se determina que posiblemente en esos estudios, al medir actividad física, se hayan tenido en cuenta otro tipo de variables como intensidad o frecuencia u otras variables que, al ser correlacionadas con estrés laboral, dieran como resultado una mayor relación entre sí, tal como se menciona en Obando, et.al [15], que dentro de su investigación se presenta una disminución considerable de los niveles de estrés, pero en este caso, si se tiene en cuenta variables como frecuencia y tiempo.

De este modo, dentro del estudio también se tienen en cuenta el análisis y cruce de estos resultados con variables como sexo, tipo de actividad física (correr, gimnasio, caminar, deportes de contacto, etc), enfermedades preexistentes (diabetes, hipertensión, etc), esto, con el fin de determinar si alguna de estas variables son un factor influyente a la hora de determinar si la actividad física es un detonante o regulador en gran medida y de manera significativa con respecto al estrés laboral.

Seguidamente, a la hora de hacer un cruce de tablas de las variables tipo de deporte (algún deporte en específico) y estrés laboral, se tiene en cuenta que este tipo de actividad física (deporte) no influye de manera significativa, tal como también se menciona en la investigación realizada por Banguero, et.al [16] titulada “Análisis de la influencia que genera la actividad física en el estrés en entornos laborales”. Una investigación para analizar la influencia de la actividad física en el estrés de entornos laborales, con base en la revisión de literatura actualizada, donde se concluye que la inclusión de actividad física en el ámbito administrativo da múltiples beneficios, se mostró que la promoción de la salud en el trabajo es una medida efectiva para disminuir el ausentismo laboral, la obesidad y minimizar la pérdida de productividad. De esta manera, Banguero, et.al concluyeron que, si es necesario incrementar la actividad física de las personas para disminuir los niveles de estrés.

Por otro lado, al cruzar sexo con enfermedades de base, se encuentra que cada uno de los sujetos que mencionan tener un antecedente de enfermedad puntúan entre mínimo y elevado sus niveles de estrés, lo que quiere decir que, si tienen estrés, sin embargo, en cuanto al sexo los dos presentan por igual, cinco enfermedades de base las mujeres y cinco los hombres. En resumen, tampoco existe una relación estadísticamente significativa entre el sexo y las enfermedades de base en esta muestra de 95 personas debido a que la mayoría de los participantes no tiene enfermedades de base, y los coeficientes de correlación son extremadamente bajos. Sin embargo, se logra analizar este factor y se encuentra que dentro de esas enfermedades la que más destaca es la hipertensión, tres hombres y dos mujeres, donde se establece una hipótesis que plantea que una de las razones por las que estas personas puntúan un nivel de estrés entre mínimo y elevado, puede llegar a ser una consecuencia de su enfermedad de base, tal cual se menciona en una revista cubana de higiene y epidemiología “desde el punto de vista científico la influencia del estrés como factor de riesgo asociado a la hipertensión ha sido un tema polémico hasta la actualidad, tal como se evidencia en los informes del Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure de los Estados Unidos (JNC)”, en este estudio se menciona que esta enfermedad podría llegar a exacerbar los niveles de estrés en la persona, siendo manifestado igual en su entorno laboral. No obstante, se plantea la idea de indagar en futuros estudios acerca de la incidencia de este tipo de enfermedades dentro de los niveles de estrés y de igual manera, el grado de influencia que puede causar la realización de actividad física en los niveles de estrés laboral, de esta manera la actividad física sea vista “como parte del tratamiento integral al paciente hipertenso se deberán diseñar estrategias psicoeducativas para desarrollar habilidades de afrontamiento al estrés y dotarlo de recursos que le permitan atenuar su efecto nocivo desde el punto de vista clínico y psicológico” [17], y así mismo, le permita ser un regulador dentro de los niveles de estrés laboral.

Por último, esta investigación tuvo como resultado conocer que la actividad física si es un regulador que influye medianamente dentro de los niveles de estrés laboral de los profesionales universitarios de la alcaldía de Florencia Caquetá, sin embargo, en los hallazgos se encontró que el tipo de deporte no tiene ninguna significancia dentro del estudio, por lo tanto, según los deportes que mencionan los trabajadores que aplicaron la prueba no tienen influencia directa a la hora de disminuir los niveles de estrés laboral, no obstante, existen estudios que demuestran que la realización de otro tipo de actividad física puede generar un impacto positivo a la hora de disminuir el estrés laboral, como se menciona en un artículo publicado en la Revista Colombiana de Psicología, donde se menciona que “las estrategias para la reducción del estrés laboral, basadas en el mindfulness, y en el qi gong, han evidenciado resultados satisfactorios en la salud integral de las personas sanas y en la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés laboral, como son los problemas digestivos, circulatorios, respiratorios y musculares” [18],

esto quiere decir que este tipo de actividad física puede generar un mayor impacto mayor a la hora de determinar si la actividad física puede ser un regulador del estrés laboral. Como sugerencia, se propone enfatizar sobre este tipo de estudios, también aplicarlo a trabajadores que necesariamente no tengan que ser profesionales universitarios para poder hacer una comparación con este estudio y determinar las posibles diferencias o similitudes entre ambos estudios, también, tal como se menciona en Romero et.al [19] “los trabajadores con menor edad y menos carga laboral son más propensos a desarrollar estrés que los que llevan más tiempo desempeñándose en su cargo y eso se puede solucionar mediante actividad física o técnicas de relajación”, de este modo, se permite hacer énfasis en las diferentes maneras de poder darle un manejo y posibles soluciones a este problema.

Dentro de los resultados obtenidos se puede determinar que la actividad física influye dentro de los niveles de estrés laboral de los trabajadores, pero también, que al tener en cuenta el análisis de estos resultados con variables como sexo, tipo de actividad física (correr, gimnasio, caminar, deportes de contacto, etc), enfermedades preexistentes (diabetes, hipertensión, etc) puede ser un factor influyente a la hora de determinar si la actividad física es un detonante o regulador en los niveles de estrés laboral de los trabajadores.

6. Conclusiones

Se obtienen como resultados la presencia de estrés laboral en los profesionales universitarios de la Alcaldía de Florencia Caquetá independientemente del nivel de actividad física que practiquen, también, aproximadamente la mitad de la muestra presentan un nivel bajo de actividad física, lo que quiere decir que en su mayoría no realizan ningún tipo, siendo la otra mitad dividida entre los que realizan de una manera moderada y alta respecto a su nivel de actividad física.

Por lo tanto, se puede concluir que la actividad física si influye dentro de los niveles de estrés laboral de los trabajadores, sin embargo, a la hora de analizar las correlaciones y encontrar que de forma general es baja, se tiene en cuenta la significancia positiva hallada, que, aunque es baja, puede ser un indicador de algo que debe seguir siendo estudiado más a fondo. No obstante, con lo anteriormente mencionado se concluye que la actividad física si es un posible regulador de los niveles de estrés laboral, sin embargo, en esta muestra, el tipo de deporte y el sexo, no guardan ninguna relación con esta variable, a menos que sean deportes con una intensidad y frecuencia determinada que asocien tener un impacto directo dentro de los niveles de estrés laboral.

Por último, se menciona la idea de explorar otras variables que podrían estar influyendo en el estrés laboral y la actividad física, como el tiempo de ocio, hábitos de vida, y características sociodemográficas, ya que el tipo de deporte como tal no guarda ninguna relación con esta variable, al igual que el sexo. Además, se puede inferir que si es necesario incluir la actividad física en las personas, por esto es indispensable divulgar el beneficio de lo que esto genera en las personas, psico educando con profesionales calificados en promoción de calidad de vida; de esta manera, como lo menciona Ramón, et.al [20] en su estudio denominado “Estrés laboral y actividad física en empleados”, donde concluye y hace énfasis en el gran reto para los prestadores de servicios de salud y los encargados de velar por el cuidado de la salud en el trabajo, ya que la presencia de estrés laboral es inevitable, pero si se logra una disminución con relación a los niveles de actividad física en cada uno de ellos.

8. Referencias

- [1] M, Chiang et.al. Factores psicosociales, stress y su relación con el desempeño: comparación entre centros de salud, vol. 21(N° 2), (p. 111 – 128). Maracay, Venezuela: Redalyc.org. 2013 [en línea]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3758/375839307002.p>
- [2] Consultor Salud. Nueva tabla de enfermedades laborales Decreto 1477 de 2014: Consultor salud, SAS. 2014 [en línea]. Disponible en: <https://consultorsalud.com/nueva-tabla-de-enfermedades-laborales-decreto-1477-de-2014/#:~:text=El%20Gobierno%20Nacional%20ha%20expe>
- [3] Ministerio de Salud y Protección Social, Gobierno Nacional. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud. 2013 [en línea]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- [4] APA. Los atenuadores de estrés del cerebro. Georgia, Estados Unidos: American Psychological Association. 2008 [en línea]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/exercise-fitness/ejercicio>

- [5] Z, Madaria. Posibles riesgos de la actividad física. Urduliz, España: Fundación Española del Corazón. 2018 [en línea]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3155-posibles-riesgos-de-la-actividad-fisica.html>
- [6] A, Obregón. Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). Riobamba, Ecuador: Dilemas Contemporáneos: Educación, Política Y Valores. 2019 [en línea]. Disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v29i1.1906>
- [7] C, García et.al. Impacto del estrés laboral en la Institución Financiera FAVI de la Universidad Tecnológica de Pereira. Pereira, Risaralda: Repositorio UTP. 2007 [en línea]. Disponible en: <https://repositorio.utp.edu.co/items/79694501-a59a-45d3-88a2-48b191c09422>
- [8] A, Torres et.al. Influencia de los niveles de estrés en el desempeño laboral de los colaboradores del Almacén Sandraagro en el departamento Caquetá. San Vicente del Caguán, Caquetá: Repositorio Universidad ECCI. 2020 [en línea]. Disponible en: <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/831>
- [9] R, Sampieri et.al. Metodos-comunicacion.sociales.uba.ar. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires. 2003 [en línea]. Disponible en: <http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>
- [10] P. López. Población Muestra Y Muestreo: Scielo. 2004 [en línea]. Disponible en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- [11] C, Ortega. ¿Cómo realizar un muestreo probabilístico?. Seattle, Estados Unidos: QuestionPro. 2023 [en línea]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/como-realizar-un-muestreo-probabilistico/>
- [12] July. Escala de estresores laborales (Test): Scribd. 2015 [en línea]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/291659185/Escala-de-Estresores-Laborales-Test>
- [13] D, Salamanca et.al. Métodos de evaluación de la actividad física en adultos. Métodos Subjetivos para la Evaluación del Nivel de Actividad Física en Adultos Mayores Latinoamericanos. Bogotá, Colombia: Repositorio.usta.edu.co. 2021 [en línea]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/31647/2021SalamancaDaniel.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- [14] Ucciardello. Beneficio de la actividad física en el estrés laboral. Buenos Aires, Argentina: Universidad Torcuato Di Tella. 2015 [en línea]. Disponible en: <https://repositorio.utdt.edu/handle/20.500.13098/2097>
- [15] M, Obando et.al. Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Cuba: Revista Cubana de Medicina General Integral. 2017 [en línea]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=79152>
- [16] Banguero, et.al. Análisis de la influencia que genera la actividad física en el estrés en entornos laborales. Santander, Colombia: Repositorio UTS. 2020 [en línea]. Disponible de: <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4914>
- [17] O, Pérez. El estrés como factor de riesgo de la hipertensión arterial esencial. Cuba: Revista cubana de Higiene y Epidemiología. 2004 [en línea]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-30032005000100007&script=sci_arttext&tlng=pt
- [18] L, Oblitas. Incidencia de mindfulness y qi gong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral. Barranquilla, Colombia: Revista Colombiana de Psicología. 2017 [en línea]. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.54371>
- [19] G, Romero et.al. Correlación entre el Estrés Laboral y Actividad Física en Trabajadores Administrativos de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa. Arequipa, Perú: Universidad Católica de Santa Maria. 2017 [en línea]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/9807b8cb-c378-4c5b-9a86-c44835cb5a06>
- [20] G, Ramón et.al. Estrés laboral y actividad física en empleados, v.10. Scielo. 2014 [en línea]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v10n1/v10n1a10.pdf>