

EFFECTOS DEL TIPO Y CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD PSICOLÓGICA PERCIBIDA DE PROFESORAS

Miguel Ángel Serrano Rosa y Salvador Boix Vilella
Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, España

RESUMEN: Los problemas de Ansiedad, Depresión y Estrés se han extendido entre el profesorado traducándose frecuentemente en bajas laborales. La actividad física regular tiene efectos beneficiosos en la salud de las personas. Por ello este estudio pretende valorar el efecto de practicar actividad física en la salud psicológica percibida y tensión laboral de un grupo de profesoras, analizando las diferencias en función del tipo de actividad física realizada. 69 profesoras fueron agrupadas en sedentarias, actividad física ocasional y actividad física habitual. Los resultados muestran diferencias significativas entre el grupo de sedentarias y actividad física habitual en salud. Además, en la variable Tensión Laboral se observan diferencias significativas en el tipo de ejercicio físico y la cantidad de actividad física.

PALABRAS CLAVE: Actividad Física, Salud Psicológica, Tensión Laboral, Profesoras.

EFFECTS OF THE TYPE AND AMOUNT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PERCEIVED PSYCHOLOGICAL HEALTH OF TEACHERS

ABSTRACT: Anxiety problems, depression and stress, have been spread among teachers causing absence from work. Regular physical activity has beneficial effects on health of people. Therefore this study aims assess the effect of practising physical activity on perceived psychological health and job strain of a group of teachers, analyzing the differences according to the type of physical activity. 69 teachers were grouped in: sedentary, occasional physical activity and regular physical activity. The results show significant differences between the group of sedentary and regular physical activity. In addition, it is observed that in the Job Strain variable there are significant differences in the type and amount of physical activity.

KEYWORDS: Physical Activity, Psychological Health, Job Strain, Teachers.

EFEITOS DO TIPO E QUANTIDADE DE ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A PERCEPÇÃO DA SAÚDE PSICOLÓGICA DOS PROFESSORES.

RESUMO: Os problemas de depressão, ansiedade e estresse, têm-se espalhado entre os professores, causando a ausência no trabalho. A atividade física regular tem efeitos benéficos sobre a saúde das pessoas. Essa é a razão por a qual este estudo espera avaliar o efeito de praticar actividade física sobre a percepção da saúde psicológica e tensão no trabalho de um grupo de professores, analisando as diferenças de acordo com o tipo de actividade física. 69 professores foram agrupadas em: sedentários, atividade ocasional física e atividade física regular. Os resultados mostraram diferenças significativas entre o grupo de sedentários e atividade física regular. Além disso, observa-se que na variável a tensão no trabalho existem diferenças significativas no tipo e quantidade de actividade física.

PALAVRAS CHAVE: Atividade Física, Saúde Psicológica, a Tensão no Trabalho, Professores.

En España un informe sobre el estado de la seguridad y salud laboral en el año 2010, editado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), señaló la educación como una de las siete ramas de actividad en las que aumentó el índice de accidentabilidad en el trabajo. Además en la comparación mujer/hombre se mostraba que la mayoría de las ramas de actividad presentaban mayor siniestralidad entre los hombres, exceptuando la educación (Castellanos, Castejón y Pinilla, 2010). Según datos del Ministerio de Educación en el curso 2009/2010 un 68.89% de los puestos docentes, no universitarios, corresponden a mujeres. De ahí surge la necesidad de una investigación específica en la salud laboral de mujeres por el ser el colectivo que más presencia tiene en el profesorado.

Actualmente, la profesión docente presenta características especiales, entre ellas se puede destacar: nuevas demandas, ambigüedad del rol profesional, falta de motivación, absentismo laboral, nuevos sistemas de gestión, etc. (Unter-brink et al., 2007). El sindicato de trabajadores de la enseñanza FETE-UGT (2010) demostró que alrededor de la mitad de los docentes habían percibido en alguna ocasión algún tipo de agresión verbal o de desconsideración por parte del alumnado o de su entorno familiar. Esto puede haber contribuido a que el profesorado se haya reconocido como un grupo con alto riesgo de padecer burnout (Schamer y Jackson, 1996; Serrano, Moya-Albiol y Salvador, 2008), lo que supone una disminución de la calidad de vida de los docentes afectada.

tados y un deterioro progresivo del servicio que ofrecen al centro educativo y a la organización del mismo (Morian y Herruzco, 2004).

Diferentes estudios revelan que la práctica regular de actividad física produce beneficios físicos y psicológicos en sus practicantes (Pérez y Devís, 2003; Rodríguez, Márquez y De Abajo, 2006). Cuando se habla de actividad física se refiere tanto al aspecto deportivo o recreativo, como a todo un conjunto de factores que están presentes en la vida de las personas, como son la experiencia personal, la práctica sociocultural y el movimiento corporal (Devís, 2000). Los beneficios saludables se encuentran en el proceso de realización de actividades físicas y no en la búsqueda de resultados como por ejemplo altos niveles de excelencia atlética (Meredith, 1988).

La dificultad para desarrollar estudios experimentales de causa-efecto, hace que los resultados del ejercicio sobre la salud física estén mejor establecidos que sobre el bienestar psicológico o social (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008). Pese a esa dificultad, existe abundante investigación que avala la práctica de actividad física como factor de protección ante problemas como ansiedad (Akandere y Tekin, 2005; McAuley, Márquez, Jerome, Blissmer y Katula, 2002) y depresión (Anderson et al., 2009; Goodwin, 2003). Podemos indicar que no solo protege sino que además el ejercicio físico contribuye a aumentar el bienestar psicológico (Arent, Landers y Etnier, 2000; Netz, Wu, Becker y Tenenbaum, 2005). Se entiende por bienestar psicológico un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (Victoria y González, 2000).

La actividad física también mejora el estado de ánimo general (Janisse, Nedd, Escamilla y Nies, 2004), el autoconcepto y la autoestima (Di Lorenzo, Bargaman, Stucky-Ropp, Brassington, Frensch y LaFontaine, 1999). A pesar de todas estas evidencias la actividad física es una práctica poco arraigada en la población, que cada vez se está haciendo más sedentaria (Sisson y Katzmarzyk, 2008). Por ello, consideramos que es fundamental y necesario analizar los posibles efectos beneficiosos de la actividad física, así como sus tipos, en la salud psicológica de las docentes ya que el Eurobarómetro del Deporte y la Actividad Física, realizado en el 2009, confirma que los hombres tienden a practicar más actividad física que las mujeres.

Con todos estos antecedentes, consideramos que las docentes con una actividad física diaria, entendida como ejercicio no competitivo, obtendrán mejores puntuaciones en tensión laboral y bienestar psicológico general autopercebido, seguidas de las profesoras que realizan actividad física ocasional y con peores puntuaciones las sedentarias. Respecto al tipo de actividad física pensamos que las profesoras que practican yoga, pilates y taichi obtendrán mejores puntuaciones en ansiedad, depresión y tensión laboral

que el otro grupo de actividades físicas aeróbicas: natación, senderismo, ciclismo, correr, tenis, spinning, bailes de salón..., debido a que el yoga y el taichi promueven la búsqueda de la naturaleza profunda del ser humano, mediante un cuerpo “vivido y sentido” por el propio individuo (Olivera y Olivera, 1995).

MÉTODO

Participantes

La muestra del estudio está compuesta por 69 profesoras al ser el colectivo mayoritario en Educación. Las edades están comprendidas entre los 23 y 60 años ($M = 39.68$; $DT = 11.22$ años). Las profesoras llevan dedicadas a la docencia una media de 15.01 años y todas trabajan en horario completo. Respecto a sus funciones, la mayor parte se encarga de una tutoría de Educación Primaria (46.4%) seguidas por las tutoras de Educación Infantil (15.9%). Después continúan las maestras de Lengua Extranjera (11.6%), las integrantes de Equipos Directivos (10.2%), y profesoras de Apoyo (5.8%). El resto (10.1%) se reparte entre Educación Física, Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje. Basándonos en la literatura existente el número de días de práctica de actividad física de las profesoras, registrados en el cuestionario sociodemográfico administrado, nos permite clasificarlas en grupos. En primer lugar, hay 22 profesoras que no realizan actividad física alguna que son catalogadas como sedentarias (31.9%). En segundo lugar hay 30 profesoras que realizan alguna actividad física, pero no diaria, clasificadas en el grupo de actividad física ocasional (43.5%). En último lugar hay 17 profesoras que realizan cinco o más días, semanales, de actividad física perteneciendo al grupo de actividad física habitual (24.6%).

Instrumentos

General Health Questionnaire (GHQ-12).

El cuestionario elaborado por Goldberg y Williams (1988), se compone de 12 ítems para la medición del bienestar psicológico general autopercebido, como índice de la salud mental en el trabajo (Cifre y Salanova, 2000). El modo en el que se distribuyan sus puntuaciones indicará mayor (con puntuaciones más altas) o menor probabilidad de padecer un trastorno psicológico, y por tanto una mayor o menor salud mental y bienestar psicológico (Cifre y Salanova, 2000). El (GHQ-12) presenta una buena fiabilidad en los diferentes estudios realizados con alfas de Cronbach que varían entre .82 y .86 (Goldberg et al., 1997). Un estudio desarrollado en España describe un alfa de Cronbach de .76 (Sánchez-López y Dresh, 2008). Los resultados de validación del cuestiona-

rio realizados en 15 países del mundo son buenos, con resultados en la curva ROC que varían entre 83 y 85 (Goldberg et al., 1997).

La administración del GHQ, en su versión adaptada a la población española, se debe a que existe una abundante literatura acerca de su aplicación para evaluar la asociación de la salud mental con los problemas psicosociales en la mujer y la familia. También ha sido muy interesante su aplicación en los estudios acerca del desempleo y otras situaciones del ámbito laboral en su repercusión sobre la salud y el bienestar humano.

Tensión Laboral (Job Strain).

La tensión laboral fue evaluada mediante el Cuestionario de Tensión Laboral de Karasek y Theorell (1990) (Job Content Questionnaire, JCQ) en la versión adaptada por Steptoe, Cropley y Joeekes (1999) y traducida al castellano por uno de los autores (datos no publicados). Es una escala general que ha sido elaborada para medir los estresores en el medio laboral y que puede aplicarse a diversos colectivos de trabajadores, entre ellos el profesorado. El cuestionario consta de 15 ítems donde se evalúan las dimensiones de Demandas en el trabajo (la cantidad de trabajo, sus exigencias mentales, presión de tiempo y la presencia de demandas contradictorias), Latitud de decisión o control (control del trabajador sobre el desempeño de su trabajo y habilidad de tomar decisiones) y Apoyo Social. Puede obtenerse un índice de Tensión Laboral Total: demandas/control + uso de habilidades). Los alfa de Cronbach obtenidos por Steptoe et al. (1999) fueron .72 (demandas laborales), .64 (control y uso de habilidades) y .76 (apoyo social).

Procedimiento

La metodología empleada en esta investigación es transversal. Para realizar el estudio seleccionamos cinco colegios públicos. En cada colegio se convocó una reunión informativa sobre el funcionamiento básico del estudio. Posteriormente, se concertaron las fechas con las profesoras que voluntariamente accedieron a participar. El horario elegido fue a mediodía, durante la hora de exclusiva, en las distintas salas de profesores en un ambiente tranquilo. Además, se aseguraba la confidencialidad de los datos ya que los cuestionarios eran anónimos.

Análisis estadístico

Para este estudio se utilizó el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 17.0). Se introdujeron todas las respuestas de las profesoras y se utilizaron análisis estadísticos descriptivos, ANOVAS de una vía y las comparaciones múltiples de Scheffé para las pruebas post-hoc. El nivel de significación estadística fue establecido en $p < .05$.

RESULTADOS

En un primer lugar, dentro del apartado de resultados estudiaremos el efecto de practicar o no actividad física y si está asociado con mejor salud psicológica percibida y la tensión laboral. En el segundo apartado, nos centraremos en analizar el tipo de actividad física realizada por cada una de las maestras y sus niveles de ansiedad, depresión y tensión laboral.

Niveles de actividad física.

Con el fin de analizar los resultados de cada uno de los grupos respecto a las variables analizadas hemos realizado los análisis descriptivos. En la tabla 1, se pueden observar las medias y las desviaciones típicas de cada uno de los grupos (sedentarias, ocasionales y habituales) y el total de la muestra. La clasificación de las profesoras, en grupos, es acorde a la literatura existente y a los beneficios que se pueden atribuir a cada conjunto de personas por practicar actividad física. En primer lugar, el grupo de ocasionales estaba formado por profesoras que realizaban actividad física de 1 a 4 días por semana. El grupo de habituales, lo formaban profesoras que practicaban 5 o más días de actividad física a la semana. En último lugar, las mujeres sedentarias no practicaban actividad física.

Tabla 1

Puntuaciones medias y desviaciones típicas en función de la cantidad de actividad física.

	Sedentarias	Ocasionales	Habituales	Total
GHQ	0.95 (0.42)	0.83 (0.26)	0.61 (0.24)	0.81 (0.34)
Ansiedad	1.19 (0.50)	1.12 (0.42)	0.82 (0.38)	1.07 (0.46)
Depresión	0.84 (0.45)	0.68 (0.25)	0.50 (0.23)	0.68 (0.34)
Demandas	9.55 (1.22)	9.20 (1.71)	9.24 (1.86)	9.32 (1.59)
Control	10.18 (1.18)	9.83 (1.21)	10.53 (1.23)	10.12 (1.22)
Uso habilidades	12.32 (1.36)	12.87 (1.41)	13.24 (1.30)	12.78 (1.39)
Apoyo social	15.68 (1.36)	16.10 (1.40)	16.94 (1.56)	16.17 (1.48)
Tensión laboral	8.51 (1.01)	8.16 (1.62)	7.78 (1.42)	8.18 (1.41)

Un análisis descriptivo de los datos, indica que en las variables GHQ total, ansiedad y depresión se aprecian menores puntuaciones en el grupo de profesoras con actividad física habitual. Las profesoras ocasionales también obtienen menores resultados que las sedentarias que son las que más puntúan, indicando mayor probabilidad de

padecer un trastorno psicológico. En el cuestionario de tensión laboral, Steptoe et al. (1999) sugieren que a partir de la escala empleada serían valores superiores a 11 los indicativos de estrés laboral. Las mujeres que llevan práctica habitual son las que puntúan menos en tensión laboral (7.78).

Cuando comparamos los 3 grupos con los ANOVAS, los resultados ponen de manifiesto la existencia de efectos significativos entre niveles de actividad física habitual en GHQ Total $F(1,43) = 0.58, p < .005$; Ansiedad $F(1,43) = 0.71, p < .03$ y Depresión $F(1,08) = 0.54, p < .008$.

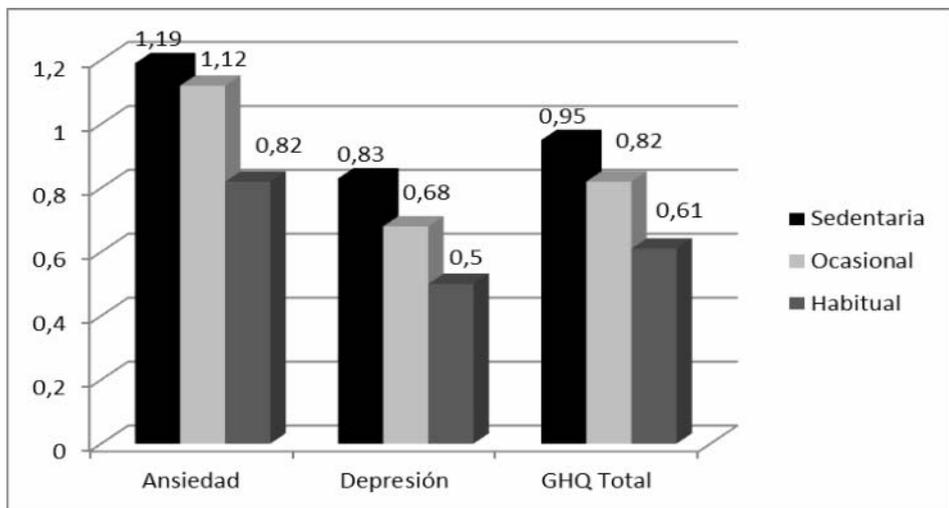


Figura 1. Niveles de Ansiedad, Depresión y GHQ Total en función del número de días de actividad física.

Sin embargo, cuando estudiamos la tensión laboral, los ANOVAs nos muestran únicamente un efecto significativo en la variable Apoyo Social ($F(15,5) = 7.75, p < .02$), siendo el apoyo social directamente proporcional a la frecuencia de actividad física.

Tipos de actividad física.

En este apartado se exponen los resultados de la comparación del grupo que practica yoga, pilates y taichí, respecto al grupo que realiza ejercicio aeróbico y el grupo de mujeres sedentarias.

Tabla 2

Puntuaciones medias y desviaciones típicas en función del tipo de actividad física.

	Sedentarias	Aeróbicas	Yoga-Taichi-Pilates	Total
GHQ	0.95 (0.43)	0.76 (0.30)	0.74 (0.24)	0.82 (0.34)
Ansiedad	1.20 (0.51)	1.00 (0.44)	1.05 (0.40)	1.07 (0.46)
Depresión	0.83 (0.46)	0.65 (0.29)	0.58 (0.19)	0.68 (0.34)
Demandas	9.55 (1.28)	8.94 (1.72)	9.87 (1.55)	9.32 (1.59)
Control	10.15 (1.14)	10.38 (1.21)	9.47 (1.19)	10.12 (1.22)
Uso habilidades	12.30 (1.42)	13.06 (1.23)	12.80 (1.61)	12.78 (1.39)
Apoyo social	15.75 (1.37)	16.44 (1.40)	16.13 (1.77)	16.17 (1.48)
Tensión laboral	8.53 (1.05)	7.66 (1.48)	8.88 (1.28)	8.18 (1.41)

Observando los datos de la Tabla 2 se observan mayores puntuaciones en GHQ Total y en Depresión para el grupo de pilates, yoga y taichí. En cambio el grupo aeróbico es el que obtiene mejores puntuaciones en Ansiedad. El grupo de mujeres sedentarias es el que obtiene los peores resultados en todas las variables. Sin embargo, ninguna de estas diferencias es significativa estadísticamente.

En cambio, en el Cuestionario Job Strain hay un efecto cercano a la significación de la variable Control del trabajo $F(8,76) = 4.40, p < .05$ y significativo en Tensión Laboral $F(8,97) = 9.48, p < .007$. Los post-hoc muestran diferencias significativas en la variable Tensión Laboral entre los grupos de actividades aeróbicas (.02) y el grupo de pilates, yoga y taichi (.02).

DISCUSIÓN

Desde algunas organizaciones, como el American College of Sports Medicine (ACSM) o el United States Department of Health and Human Services, señalan que, para obtener beneficios para la salud a través de la actividad física debe realizarse como mínimo durante 30 minutos casi todos los días de la semana. En nuestro estudio hemos constatado que apenas una cuarta parte de la muestra lleva una práctica deportiva habitual (24.6%), por lo que la mayoría no participa en actividad física de intensidad moderada durante al menos cinco días a la semana (Ooijendijk, Hildebrandt y Hopman-Rock, 2006).

Por otro lado, los resultados que confirman nuestra primera hipótesis son los relacionados con el GHQ y sus factores ansiedad y depresión. Las mujeres que practican

más días la actividad física presentan menores puntuaciones en depresión y ansiedad, lo que coincide con estudios precedentes (Akandere y Tekin, 2005; Anderson et al., 2009). Por ello, sugerimos que una de las formas de disminuir los niveles de ansiedad y depresión de las profesoras sedentarias sería motivar a estas personas para que comenzaran programas de actividad física en el lugar de trabajo (National Institute for Health and Clinical Excellence: Workplace health promotion, 2008). En este sentido, como medida preventiva para mejorar la salud psicológica percibida y reducir niveles de tensión laboral del profesorado a través de la actividad física, se debería favorecer su práctica en los colegios aprovechando las horas de patio o una vez acabada la jornada escolar. Si se utilizaran los recursos materiales de las clases de educación física, las aulas de psicomotricidad y los recursos humanos disponibles como son los docentes del área de educación física se aumentarían las oportunidades de realizar actividad física en el marco laboral y promoviendo la salud del profesorado (Conn, Hafdahl, Cooper, Brown y Lusk, 2009).

En el cuestionario de tensión laboral los resultados significativos de la variable apoyo social en el grupo de profesoras con actividad física habitual, muestran la relación entre niveles de actividad física y apoyo social de familiares y amigos, coincidiendo con estudios precedentes (Cleland, Ball, Salmon, Timperio y Crawford, 2008; Pan, Cameron, Desmeules, Morrison, Craig y Jiang, 2009), apoyando el hecho de que a más frecuencia de actividad física más apoyo social. Este apoyo hace referencia a las relaciones interpersonales que protegen a las personas de los efectos negativos del estrés (Sandi, Venero y Cordero, 2001). Este es un aspecto importante, ya que sólo en Europa existen más de 40 millones de personas que sufren estrés, según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Sin embargo, continuando con los resultados referidos a cantidad de actividad física no se encuentran diferencias significativas en la percepción de demandas en el trabajo ni en el control del trabajador sobre el desempeño de su trabajo. Además tampoco se observan diferencias en el índice de tensión laboral total. Esto puede ser debido a que hemos desarrollado un estudio transversal con un tamaño de muestra algo reducido. Como futuras líneas de investigación se podría desarrollar un estudio longitudinal, suficientemente duradero, donde el profesorado participase en programas de actividad física, para poder observar qué diferencias de valores se muestran al inicio y al final del estudio, pudiendo evaluar la evolución de los factores analizados semanal o quincenalmente. Además, se deberían buscar muestras mayores.

Cuando analizamos los resultados del segundo apartado de este estudio hemos de tener en cuenta que el yoga, pilates y taichí se adaptan a las nuevas demandas de la sociedad que solicitan más actividades cuerpo-mente, ejercicio consciente y el trabajo

postural. Dado que estas actividades promulgan un espacio para la relajación y la búsqueda de un estado general de armonía se esperaban mejores resultados en los grupos practicantes de estas actividades que en los grupos de actividades aeróbicas y mujeres sedentarias. Teniendo en cuenta que además, de la propia filosofía cada actividad física, pueden existir otros aspectos influyentes como: los motivos de inicio y/o adherencia, factores de personalidad del individuo, estilos docentes... que afectarían a las maestras de ambos grupos que ya practican actividad física. En este sentido, nuestros resultados muestran que el grupo de pilates, yoga y taichí obtiene mejores niveles en las variables GHQ total, depresión y demandas aunque las diferencias no llegan a ser estadísticamente significativas. Además, la variable tensión laboral muestra niveles más altos en el grupo practicante de estas actividades lo que es contradictoria con la hipótesis inicial. Esto se puede deber a que de las 15 maestras del grupo sólo cinco profesoras afirman practicar yoga, pilates o taichi cinco o más días a la semana. Es posible que el número de sujetos nos dificulte ver el efecto real de dichas actividades. Sin embargo, en futuros estudios habría que analizar si las personas que tienen mayor tensión laboral no son más propensas a realizar actividades como las indicadas.

Por otro lado, si bien los resultados no apoyan la hipótesis inicial, nuestro estudio contribuye a dar luz sobre sus efectos ya que debemos tener en cuenta que más de la mitad de los estudios de taichi están publicados en China, una oferta que históricamente han sido excluidos de otras revisiones. Además, hasta nuestro conocimiento no hay una gran fundamentación científica del método pilates. Las primeras publicaciones que se pueden encontrar en la base de datos científica de MEDLINE con la palabra clave "Pilates" datan del año 1999, pero se tratan de investigaciones analíticas y hasta 2004 no se publica el primer estudio de intervención sobre el Método Pilates realizado por Segal, Hein y Basford (2004). Es por ello que sería conveniente nuevos estudios sobre posibles efectos beneficiosos del yoga, el pilates y el taichi sobre la salud.

En definitiva los resultados obtenidos, teniendo en cuenta que nuestro estudio tiene la limitación del número de sujetos, deben servir para apoyar las políticas de promoción de la actividad física en los grupos de profesoras no practicantes de actividad física, para así mejorar su calidad de vida y la salud. Además, nuestros resultados también nos indican la necesidad de estudiar más los efectos de las actividades de aula-salud (taichí, yoga, pilates...), para definir si tiene un beneficio claro en la salud percibida de las personas. Por tanto, la actividad física diaria, alejada del espíritu competitivo, debería ser un puntal clave en todas las personas ya que favorece estilos de vida menos sedentarios mejorando la salud (Rutten et al., 2001).

REFERENCIAS

- Akandere, M. y Tekin, A. (2005). *Efectos del ejercicio sobre la ansiedad*. Consultado el 12 de febrero de 2006, de <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?id=478>
- Anderson, L. M., Quinn, T. A., Glanz, K., Ramírez, G., Kahwati, L. C., Johnson, D. B., Buchanan, L. R., Archer, W., Chattopadhyay, S., Kalra, G. P. y Katz, D. L. (2009). The effectiveness of worksite nutrition and physical activity interventions for controlling employee overweight and obesity. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(4), 340-357.
- Arent, A. M., Landers, D. M. y Etnier, J. L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8, 407-430.
- Castellanos, F., Castejón, M. y Pinilla, F. J. (2010). *Informe sobre el estado de la seguridad y salud laboral en España*. Madrid: INSHT.
- Cifre, E. y Salanova, M. (2000). Estructura factorial del General Health Questionnaire (GHQ-12) en contexto de innovación: un análisis factorial confirmatorio. *Psicología de la Salud*, 12, 75-89
- Cleland, V. J., Ball, K., Salmon, J., Timperio, A. F. y Crawford, D. A. (2008). Personal, social and environmental correlates of resilience to physical inactivity among women from socio-economically disadvantaged backgrounds. *Health Education Research*, 25(2), 268-281.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M. y Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(4), 330-339.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Di Lorenzo, T. M., Bargaman, E. P., Stucky-Ropp, G. S., Brassington, G. S., Frensch, P. A. y LaFontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine*, 28, 75-85.
- García Bengoechea, E., Spence, J. C. y McGannon, K. (2005). Gender differences in perceived environmental correlates of physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(12), 1-9.
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O. y Rutter, C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental health illness in general health care. *Psychological Medicine*, 27, 191-197.
- Goldberg, D. P. y Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. London: NFER-NELSON.
- Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*, 36(6), 698-703.

- Janisse, H., Nedd, D., Escamilla, S. y Nies, M. (2004). Physical activity, social support, and family structure as determinants of mood among European-American and African-American women. *Women & Health, 39*(1), 101-116.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology, 8*(1), 185-202.
- Karasek, R. A. y Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Márquez, S., Rodríguez, J. y de Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts de Educació física y deportes, 83*, 12-24.
- McAuley, E., Márquez, D. X., Jerome, G. J., Blissmer, B. y Katula, J. (2002). Physical activity and physique anxiety in older adults: fitness and efficacy influences. *Aging and Mental Health, 6*, 220-230.
- Meredith, M. D. (1988). Activity or fitness: Is the process or the product more important for Public Health? *Quest, 40*, 180-86.
- Moriana, J. A. y Herruzco, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 4*, 597-621.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J. y Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging, 20*, 272-284.
- Olivera, J. y Olivera, A. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de las posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apunts de Educació física y deportes, 41*, 10-29.
- Ooijendijk, W. T. M., Hildebrandt, V. H. y Hopman-Rock, M. (2006). *Physical activity measured 2002-2004*. Eindhoven: TNO *Quality of Lie*.
- Pan, S. Y., Cameron, C., Desmeules, M., Morrison, H., Craig, C. L. y Jiang, X. (2009). Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 9*, 21.
- Pérez, V. y Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 3*(10), 69-74.
- Rutten, A., Abel, T., Kannas, L., Von Lengerke, T., Lüschen, G., Rodríguez, J. A., Vinck, J. y Van der Zee, J. (2001). Self reported physical activity, public health, and perceived environment: results from a comparative European study. *Community Health, 55*, 139-146.

- Sánchez-López, M. P. y Dresch, V. (2008). The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): Reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20, 839-843.
- Sandi, C., Venero, C. y Cordero, M. I. (2001). *Estrés, memoria y trastornos asociados. Implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento*. Barcelona: ARIEL.
- Schamer, L. A. y Jackson, M. (1996). Coping with stress: Common sense about teacher burnout. *Education Canada*, 36, 28-31.
- Segal, N. A., Hein, J. y Basford, J. R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 1977-1981.
- Serrano, M. A., Moya-Albiol, L. y Salvador, A. (2008). The role of gender in teachers perceived stress and heart rate. *Journal of Psychophysiology*, 22, 58-64.
- Sisson, S. B. y Katzmarzyk, P. T. (2008). International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity Review*, 9, 606-614.
- Steptoe, A., Cropley, M. y Joeckes, K. (1999). Job strain, blood pressure and response to uncontrollable stress. *Journal of Hypertension*, 17(2), 193-200.
- Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Griesshaber, V., Muller, U., Wesche, H., Frommhold, M., Scheuch, K., Seibt, R., Wirsching, M. y Bauer, J. (2007). Burnout and effort-reward imbalance in a sample of 949 German teachers. *International Archives of Occupational Environment Health*, 80, 433-441.
- Victoria, C. R. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.

Manuscrito recibido: 7/3/2011

Manuscrito aceptado: 19/4/2011

