

## Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo

### Psychological benefits of physical activity in an educational center work

\*Pedro Reynaga-Estrada, \*Ernesto Iván Arévalo Vázquez, \*\*Ángel María Verdesoto Gáelas, \*Ivonne Michel Jiménez Ortega,  
\*María De Lourdes Preciado Serrano, \*Juan Josué Morales Acosta  
\*Universidad de Guadalajara (México), \*\*Universidad Central del Ecuador (Ecuador)

**Resumen.** El presente estudio tuvo el objetivo de describir los factores psicológicos de la práctica de la actividad física en el ámbito laboral, caracterizando la percepción de los beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo. Utilizando un Cuestionario de datos socio- demográficos y deportivos; la Escala de Disfrute de la Actividad Física (PACES: Physical Activity Enjoyment Scale) y la Escala de Beneficios Psicológicos de la Actividad Física y Deportiva (EBEPAFyD), mediante el método de encuesta, se analizaron las variables sociodemográficas y de actividad física, el grado de frecuencia percibido sobre los beneficios psicológicos y la respuesta actitudinal del disfrute hacia la experiencia de la práctica de la actividad física enfocada al rendimiento y a la calidad de vida laboral, aplicándose a 37 trabajadores de un Centro de Educación Integral. Los resultados indican que a pesar de que es una población sedentaria, existen respuestas actitudinales en niveles positivos de disfrute, gusto, agrado, diversión, energía y sensación de bienestar corporal proporcionados por la práctica de la actividad física. Entre las principales conclusiones se destaca que a nivel cognitivo-afectivo aumentan las percepciones positivas sobre los beneficios psicológicos: mejora la autoestima; la percepción corporal; la sensación saludable; y los niveles de activación. Así mismo, se percibe disminución del estrés, de la tensión nerviosa, de la depresión y el cansancio.

**Palabras clave:** salud mental; procesos mentales; ejercicio físico; salud ocupacional; educación básica.

**Abstract.** This study aims to describe the psychological factors of physical activity practice at workplace, characterizing the perception of psychological benefits of physical activity at work. We used a socio-demographic and sports questionnaire data; the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) and the Scale of Psychological Benefits of Physical Activity and Sport (EBEPAFyD) were applied. We used the survey method to analyze sociodemographic and physical activity variables, perceived frequency degree of psychological benefits, and behavioral response of enjoyment of the experience of physical activity practice, focusing on performance and quality of working life. Surveys were applied to 37 workers of a Centre for Integral Education. Results indicate that although this sample is sedentary, there are positive attitudinal responses of enjoyment, pleasure, fun, energy, and sense of physical well-being provided by practicing physical activity. Among the key findings, we can highlight an increase of positive perceptions about the psychological benefits at a cognitive-affective level: improved self-esteem; body perception; healthy feeling; and activation levels. At the same time, results show perceived decreased stress, depression and fatigue.

**Keywords:** mental health; mental processes; physical exercise; occupational health; basic education.

#### Introducción

Jaén (2010) y Burgos (2008) refieren que en la actualidad el trabajo ocupa al menos un tercio de la vida de las personas y por la cantidad de horas dedicadas al día, representa una parte fundamental de la vida de millones de personas en todo el planeta, quienes invierten más horas de la semana en el trabajo que en sus hogares, fuera de ellos o disfrutando del tiempo libre con la familia o amigos.

El ser humano está expuesto a perder su salud por factores exógenos y endógenos causados por agentes patógenos, medio ambiente y factores hereditarios, así como también hábitos y conductas sedentarias en la vida laboral, cada vez más automatizada por la tecnología (Pino & Pria, 2007). Estas últimas, producto de las comodidades generadas por el progreso económico que redundan en avances tecnológicos, como los medios de locomoción mecánicos, la televisión y la computación, entre otros, lo que hace que la población en general realice un mínimo de esfuerzo físico en su vida diaria.

Es común escuchar al trabajador que las actividades laborales le reducen la cantidad de «tiempo libre» por las demandas que en su trabajo le exigen cumplir; lo que puede ocasionar que el tiempo y la energía que se dediquen a las actividades familiares y recreativas (como la realización de actividad física), se vean disminuidas, alejándose de los beneficios físicos y psicológicos que otorga la práctica regular de la actividad física; afectando su salud, calidad de vida y desempeño laboral.

Existe evidencia acerca de la importancia de la actividad física como un aspecto estratégico para la mejora y el mantenimiento de la salud física, psicológica y social de los trabajadores, porque permite mejorar el desempeño y la productividad laboral. Aunque la mayor parte de las personas realizan la actividad física fuera del campo del trabajo, como en centros fitness o gimnasios, debido al gran número de horas al día que se dedica a las actividades laborales, es común que los trabajadores argumenten la falta de tiempo para realizar la actividad física. Existen estudios que explican la importancia de los centros fitness y la lealtad de los

usuarios (García-Fernández y Pires-Vega, 2010). Sin embargo, nuestro estudio pretende promover una cultura laboral que incluya la actividad física para combatir el sedentarismo y las enfermedades con las que se relaciona (Reigal, Videra, et al., 2012). En dicho sentido, nuestro estudio se concentra en comprender la disposición psicológica de los trabajadores para la realización de la actividad física en sus centros laborales. Por ejemplo Pino & Pria (2007) estudian una población de nacionalidad argentina en una compañía siderúrgica (40 trabajadores, en un rango de edad de 36 a 62 años) en el cual se comparó el nivel de capacidad física, el estrés laboral y las molestias músculo- esqueléticas entre un grupo de trabajadores sedentarios y un grupo que realizaba actividad física sistemática para demostrar los beneficios del ejercicio en el trabajo, encontrando como resultado diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de condición física de ambos grupos. También determinaron que la práctica de actividad física sistemática incide en una disminución de percepción de fatiga física y mental en el trabajo; y disminuye las molestias músculo-esqueléticas y el nivel de estrés.

En España, Viguera y González (2009) buscaron la promoción de la actividad física en el lugar de trabajo entre el profesorado de educación secundaria (368 profesores, 14 directivos de Instituto y un responsable del Departamento de Educación), analizando las políticas dirigidas a la promoción de la actividad física en los empleados; para lo cual utilizaron una aplicación al español del Business Policy Questionnaire (BPQ), de Suminski y cols.; y un cuestionario creado para el profesorado del estudio. Los resultados permitieron conocer que no existía ninguna política orientada a la promoción de la actividad física, y ningún programa dirigido a los empleados debido a que todos los directivos y el profesorado estaban dispuestos a participar en programas de promoción de la actividad física en su centro de trabajo.

Diferentes autores (De Miguel- Calvo, et al, 2011) estudian el efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar con población española. Con el objetivo de demostrar la eficacia de un programa de entrenamiento físico, se incluyeron participantes de un grupo de intervención para observar si mejoraban la resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza; y encontraron una mejoría en la condición física, así como mayores niveles de bienestar y de satisfacción con la vida y el trabajo; menores niveles de estrés percibido y mejor

desempeño en comparación con los del grupo control.

Pérez et al., (2009) realizaron un estudio con 552 comerciantes de nacionalidad española con el objetivo de analizar la demanda de actividad física entre los comerciantes; y encontraron que predomina la demanda latente (personas que no realizan actividad física pero que desearían hacerla) sobre la demanda establecida (personas que realizan actividad física) y sobre la demanda ausente (personas que no realizan actividad física pero que no desean hacerla).

#### **Contextualización de la actividad física en el ámbito laboral**

En las organizaciones en general, el trabajo es considerado como una obligación y/o una necesidad para casi la totalidad de las personas. La mayoría de los puestos y lugares de trabajo son pensados y diseñados basándose exclusivamente en criterios de reducción de costes y repercusiones que ello pueda tener sobre los empleados. Por ejemplo, el enorme potencial de la actividad laboral para satisfacer otros roles y necesidades vitales como la identidad personal, la autoestima, y las interacciones sociales (Jaén, 2010).

#### **Efectos de la Actividad Física en la salud laboral**

En el trabajo sedentario, la característica principal es la falta de ejercicio, con lo cual se incrementan los índices de patologías como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis, la diabetes tipo II; así como distintos tipos de cáncer (Almeida-Leme y Curiaacos-Meyer, 2008; De Miguel- Calvo et al, 2011).

La actividad física incide positivamente en la disminución del riesgo cardiovascular, el cáncer de colon, la depresión y la ansiedad; y es eficaz para reducir el sobrepeso, obtener grandes mejoras en la condición física, influyendo en el mantenimiento y la mejora de la salud (De Miguel- Calvo et al, 2011).

El ejercicio físico es importante para la mejora de parámetros músculo-esqueléticos, mismos que influyen la prevención de trastornos como la obesidad mórbida, la diabetes; la osteoporosis, la artritis y el dolor de espalda.

#### **Beneficios Psicológicos de la Actividad Física**

La práctica de actividad física no siempre está ligada a los beneficios físicos y aspectos de salud como los mencionados anteriormente; también se comprueba que la práctica de actividades físico deportivas está asociada con un menor grado de dolencias somáticas y con beneficios psicológicos y mentales (Infante, Goñi y Villarroel, 2011).

Existen diversos estudios que demuestran los beneficios psicológicos del entrenamiento físico (Almeida y Curiaacos, 2008; De Miguel et al., 2011), demostrando que la condición física se relaciona positivamente con la auto-percepción general de la salud, que mejora los estados de ánimo positivos y la autoestima; y disminuye los sentimientos negativos, como la ansiedad y el estrés percibido (De Miguel, et al., 2011).

Los beneficios psicológicos de la actividad física enfatizan la dimensión del bienestar psicológico, de acuerdo al constructo ligado a las dimensiones positivas de la salud psíquica. Estos beneficios psicológicos se miden principalmente relacionados con el autoconcepto (Reigal, Videra, et al., 2012).

Los beneficios psicológicos que otorga la realización de la actividad física regular son innumerables. Por ejemplo, la sensación de bienestar corporal, el aumento de la capacidad de sentir placer hedonista y lúdico; disminución de la agresividad y la sensación de fatiga; así como mayor interacción social, la distracción o alejamiento de la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo, liberándose de las mismas, así como la sensación de manejar el afrontamiento del estrés (Reynaga-Estrada, 2001).

Márquez (1995) cita algunos beneficios psicológicos de la actividad física en la tabla 1.

Numerosos trabajos analizan la relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y los indicadores positivos de rendimiento laboral; principalmente los efectos del ejercicio en el bienestar psicológico de los empleados, demostrando que el ejercicio físico se asocia de forma directa e indirecta con altos niveles de bienestar psicológico en las distintas facetas de la vida (De Miguel et al., 2011).

Tabla 1.  
**Beneficios psicológicos de la actividad física.**

Incrementa	Disminuye
-Eficiencia en el trabajo	-Absentismo laboral
-Rendimiento académico	-Abuso de alcohol
-Actividad	-Enfado/cólera
-Confianza	-Ansiedad
-Estabilidad emocional	-Confusión
-Independencia	-Depresión
-Funcionamiento intelectual	-Dismenorrea
-Locus interno de control	-Dolores de cabeza
-Memoria	-Hostilidad
-Estados de animo	-Fobias
-Percepción	-Comportamiento psicótico
-Popularidad	-Consecuencias del estrés
-Imagen corporal positiva	-Tensión
-Autocontrol	-Riesgo de enfermedad coronaria
-Satisfacción sexual	-Problemas de espalda
-Bienestar	-Tabaquismo

Fuente: Márquez (1995).

A pesar de conocer la relación directa entre el ejercicio físico, el rendimiento del trabajador y su bienestar físico, psicológico y social, las intervenciones en el ámbito empresarial han sido más bien escasas (Viguera y González, 2009). Las iniciativas encaminadas a promover la actividad física se dirigen principalmente a su realización en el tiempo libre. Sin embargo, en la actualidad hay un acuerdo general acerca de la necesidad de considerar que la actividad física también puede ser parte de la jornada laboral; sin excluir las actividades domésticas y de la movilidad urbana cotidiana o desplazamiento vial que realizamos (Viguera y González, 2009).

Por todo lo anterior resulta imprescindible el conocimiento preciso de las relaciones entre la actividad física y la salud, tanto física como mental, para prevenir el sedentarismo y desarrollar el bienestar físico y psicológico de la población en los centros de trabajo (De Miguel et al., 2001).

Sin embargo, la implantación de programas de actividad física en el entorno laboral requiere de un análisis de la demanda existente en contextos específicos, la cual debe surgir como paso previo a la implantación de programas específicos de actividad física en el lugar de trabajo (Pérez et al., 2009). Por consiguiente, es necesario un análisis de los factores psicológicos y de actividad física que puedan estar limitándolos, así como la exploración de diferentes alternativas de promoción de la actividad física para la salud, y particularmente la salud psicológica, en el lugar de trabajo (Viguera y González, 2009).

Con estos fundamentos se traza el objetivo de describir los factores psicológicos de la práctica de la actividad física en el ámbito laboral, para caracterizar la percepción de los beneficios psicológicos de la actividad física en los trabajadores de un centro educativo.

## **Material y método**

### **Diseño**

El estudio fue no experimental, exploratorio, descriptivo y transversal.

### **Sujetos**

Participaron 37 trabajadores (97.3% mujeres y 2.7% hombres) de un Centro de Educación Integral, elegidos por conveniencia en cuanto a su asistencia. La edad promedio fue de 39.47 ( $\pm 9.10$ ), con rango de 25 a los 56 años. Los participantes reportaron diferentes funciones laborales: 73.0% fueron maestros; 16.2%, administrativos; 5.4%, de intendencia y 5.4%, directivos. Las jornadas laborales de los participantes fueron de 6 a 8 horas (70.2%); de 12 a 14 horas (18.9%) y de 9 a 11 horas (10.8%).

### **Instrumentos**

Los datos para el estudio se obtuvieron a partir de la aplicación de:

➤ Cuestionario de Datos Socio-Demográficos y Deportivos. El cual fue creado por los autores del estudio, a partir de la revisión teórica previa para lograr nuestro objetivo. Está formado por 38 preguntas abiertas y de opción múltiple, dirigidas a la obtención de datos socio-demográficos, características de los hábitos de salud y deportivos; además de intereses y percepciones generales acerca de la actividad física en el trabajo.

►La Escala de Disfrute de la Actividad Física (PACES: Physical Activity Enjoyment Scale) (versión española por Moreno y cols., 2008). Está formada por 16 ítems, precedidos de la frase «Cuando hago ejercicio», que evalúan el disfrute de forma directa, valorados en una escala tipo Likert con rangos de puntuación que oscilan entre cinco categorías (Totalmente de acuerdo; Algo de Acuerdo; Neutro; Algo en desacuerdo; Totalmente en desacuerdo) que indican el grado de acuerdo de la aplicación del ítem a la vida personal.

►La Escala de Beneficios Psicológicos de la Actividad Física y Deportiva (EBEPAFyD; Reynaga-Estrada, ex profeso para este estudio); con el objetivo de identificar el grado de frecuencia percibido sobre los beneficios psicológicos de la actividad física. La cual inicia con la frase «Practicar ejercicio me ayuda a:» y enseguida se presentan 24 ítems relacionados con los posibles beneficios psicológicos percibidos al practicar ejercicio. Para responderla se usa una escala Likert de cinco grados que indican la frecuencia con la que el sujeto coincide con la frase (Siempre; Casi siempre; Algunas veces; Casi nunca; Nunca).

### Procedimiento

Se realizó el trabajo de campo con una encuesta en el Centro de Educación Integral, aplicando los instrumentos a los 37 trabajadores del nivel de preescolar y primaria en el salón de usos múltiples del Centro educativo. La aplicación del paquete de instrumentos tomó alrededor de 50 minutos, con el orden siguiente: Cuestionario de Datos Sociodemográficos, EBEPAFyD y PACES.

Inicialmente se diseñaron dos cuestionarios: uno para directivos y otro para trabajadores; pero debido a los pocos directivos (2) encuestados, se decidió incluirlos en una sola población en donde se incluyó la varia-

ble «funciones directivas», conservando solamente los ítems similares en la encuesta final. Se obtuvieron porcentajes y frecuencias de cada uno de los ítems, de acuerdo a los instrumentos utilizados.

Los datos inicialmente se capturaron en formato de Excel y el análisis se realizó en el programa estadístico SPSS v. 18., usando el análisis descriptivo de los datos con las medidas estadísticas de la media, desviación estándar y proporciones o porcentajes.

### Resultados

En cuanto a las características sociodemográficas se consideraron el sexo, la edad, estado civil, situación sentimental, función laboral, carga horaria laboral diaria y semanal.

Se trabajó con una población total de 37 sujetos, predominantemente femenina (97.3%), adulta joven con un promedio de 39.4 años (DT=9.10) en su mayoría casada (59.5%) y con pareja (70%), de acuerdo a su perfil laboral, en el mayor porcentaje (73%) son profesores, el 70% tiene una carga horaria de trabajo diario de 6-8 horas y el 48% dedican de 40 a 49 horas a la semana.

En cuanto a la actividad física, el 86.5% de los encuestados reportaron que no la practican, con lo cual, se clasifican como sedentarios (véase tabla 2). El 75.7% reportaron no tener actualmente alguna dificultad para realizar ejercicio. El 24.3% que respondió que si tiene alguna dificultad para realizar ejercicio, señalaron la falta de tiempo (13.5%), el cansancio (5.4%), flojera (pereza) (2.7%) y únicamente un sujeto (2.7%) refirió una causa médica (cirugía de columna).

Para identificar la respuesta actitudinal del disfrute hacia la experiencia de la práctica de actividad física, se utilizó el PACES (Moreno & cols., 2001). La frecuencia de las respuestas varió entre los valores de 1 a 4 y la desviación estándar fue entre .44 a 1.40. Los resultados encontrados son niveles positivos de disfrute, gusto, agrado, diversión y entre los beneficios que refieren les proporciona su energía y sensación de bienestar corporal (Véase tabla 4).

Con relación a la valoración de los beneficios psicológicos de la actividad física en la vida diaria que tienen los trabajadores se aplicó la EBEPAFyD, encontrando los siguientes resultados: La frecuencia de los puntos de la escala a cada uno de los ítems oscila entre 2 y 3; a excepción del ítem 20 que es de 1.95 y la se encuentra entre .60 y 1.39. Existe una percepción favorable de los beneficios psicológicos de la actividad física en los diferentes niveles (Véase tabla 4).

Al realizar una descripción entre los resultados de los dos instrumentos, en los ítems que hacen referencia a semejantes aspectos encontramos lo siguiente:

### Discusión

Los estudios que analizan la práctica de la actividad física a lo largo de la edad adulta mencionan que el número de personas sedentarias supera el de personas activas alejándose así de los beneficios en términos de salud (Infante G et al., 2011; Viguera-Gorostiza y González-Suárez., 2009), lo cual se refleja también en los resultados de esta investigación, que nos indican que el 86.5% (32) no practica ningún tipo de actividad física, ejercicio o deporte y solo el 13.5% (5 sujetos) si lo hace.

De acuerdo a Moreno; González-Cutre; Martínez; Alonso & López (2008) teóricamente el disfrute durante la práctica deportiva logra la adherencia a la misma; Sin embargo, en nuestra población estudiada no hay adherencia a la actividad física, a pesar de que resultados demuestran altos porcentajes de respuesta que relacionan el disfrute del ejercicio con el gusto, al encontrarlo agradable, divertido, que les permite obtener energía, les da sensaciones de bienestar corporal, obtención de beneficios extras; les parece que reduce los índices de depresión, la frustración, y no consideran una pérdida de tiempo mientras se realiza la actividad física (véase tabla 4). Por lo cual convendría en futuros estudios poder encontrar respuesta a esta situación. Aunque la actividad física es considerada por los trabajadores como algo benéfico para la salud, hay una abstinencia de practicarla porque prevalece la percepción de falta de tiempo y que si se realiza también erróneamente es percibida como demanda de tiempo, que le resta inversión al descanso y que finalmente incrementa los niveles de fatiga y reduce la energía para

Tabla 2.

Respuestas sobre la Práctica de ejercicio o deporte

	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	13.5
No	32	86.5
Total	37	100

Tabla 3.

Dificultades para practicar ejercicio.

	Frecuencia	Porcentaje
No tienen ninguna dificultad	28	75.7
Falta de tiempo	5	13.5
Cansancio	2	5.4
Cirugía de columna	1	2.7
Flojera	1	2.7
Total	37	100

Tabla 4.

Porcentaje de las respuestas sobre los beneficios de la Actividad Física reportados por los sujetos de estudio.

PACES		EBEPAFyD	
ITEM	RESULTADO	ITEM	RESULTADO
6. Me da energía	83.8% totalmente de acuerdo	11. Sentirme más activo	56.8% siempre 32.4% casi siempre
		10. Sentirme menos cansado	45.9% siempre 35.1% casi siempre
7. Me deprime	86.5% totalmente en desacuerdo	13. Sentir menos depresión	45.9% siempre 35.1% casi siempre
9. Mi cuerpo se siente bien	86.5% totalmente de acuerdo	17. Valorar más mi cuerpo	64.9% siempre 21.6% casi siempre
		8. sentir mayor control de mi cuerpo	54.1% siempre 37.8% casi siempre
		9. mejorar la imagen de mi cuerpo	70.3% siempre 18.9% casi siempre
		12. mejorar mi cuerpo	75.7% siempre 18.9% casi siempre
		14. mejorar mi apariencia	64.9% siempre
		24. sentir mayor control de mis movimientos	54.1% siempre 40.5% casi siempre
10. Obtengo extra	algo 81.1% totalmente de acuerdo	15. Tener más comunicación con mis compañeros de juego	43.5% siempre 27.0% casi siempre
		16. tener más amigos	45.9% que siempre 24.3% algunas veces
		19. cooperar con mi equipo de juego	51.4% siempre 21.6% algunas veces
		20. que la gente me acepte	24.3% algunas veces 24.3% nunca
		18. conocer más personas	21.6% casi siempre
		21. esforzarme para superar metas	54.1% siempre 27.0% casi siempre
		22. lograr éxitos	32.4% siempre 32.4% casi siempre
16. Pienso que debería estar haciendo otra cosa	75.7% totalmente en desacuerdo	1. Alejarme de mis preocupaciones	35.1% siempre 27.0% casi siempre
15. Me siento bien	86.5% totalmente de acuerdo	3. Sentirme más saludable	75.7% siempre 18.9% casi siempre.

regresar a sus actividades laborales. Existe también la concepción de ser una propuesta que no va acorde o que queda fuera de las actividades demandadas por la profesión desempeñada. Lo anterior se observa en el 62.2% de los encuestados que no están dispuestos a hacer ejercicio en el lugar de trabajo, anteponiendo dificultades para realizar ejercicio físico como la falta de tiempo y el cansancio.

Aunque los trabajadores encuestados conocen, perciben y reportan beneficios psicológicos de la actividad física, la mayoría no practican actividad física que les puede elevar la calidad de vida y el rendimiento en el trabajo. Es necesario analizar el problema del sedentarismo en los trabajadores para articular los conceptos de la psicología de la actividad física para la salud, los procesos de adquisición o modificación de estilos de vida; la comprensión de los procesos propios de la práctica de actividad física, incluyendo tres factores psicológicos clave: cogniciones, emociones y motivaciones, entre estas últimas entra el disfrute de la práctica como factor determinante en la adherencia a la práctica de actividad física. Lo anterior permitirá adoptar medidas para prevenir el sedentarismo y fomentar el bienestar físico y psicológico de los trabajadores, conociendo con precisión las relaciones entre la actividad física y la salud, tanto física como mental (Infante et al., 2011).

Los aspectos psicológicos tienen gran peso en el análisis de las respuestas a los factores que dificultan la práctica de la actividad física; principalmente los relacionados con cogniciones, emociones y motivaciones, ya que no es la falta de instalaciones disponibles en el centro de trabajo para hacer actividad física porque los trabajadores refieren que sí existen instalaciones disponibles (73%), y la mayoría de sujetos no refieren dificultades actuales para realizar ejercicio (75.7%); y el 24.3% de dificultades reportadas tienen que ver con percepciones que pueden mejorar con el análisis psicológico de la cultura física y la ideología, como la falta de tiempo, el cansancio y la flojera; y sólo el 2.7% reportó cuestiones de salud (cirugía de columna).

La razón de promover la actividad física en el trabajo es con el propósito de evitar las enfermedades del siglo XIX: obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (Arboix M, 2008). El presente estudio, si bien no realizó ninguna intervención práctica, sí logró identificar la valoración positiva y disposición por parte de los trabajadores y autoridades para realizar actividad física en su centro de trabajo sustentado por la idea de que esto mejoraría el rendimiento laboral. Por lo que de acuerdo a lo planteado por Pérez et al. (2009) en la población con la que se trabajó podrían identificarse como una población que mantiene una demanda latente, es decir, personas que no realizan actividad física pero que desearían hacerla. Lo anterior considerando que ante la propuesta de participar en actividades físicas en su centro de trabajo promovido por el mismo centro y dentro de la jornada laboral, el interés y disposición por parte tanto de autoridades como de trabajadores fue mayoritariamente afirmativa.

## Conclusiones

1. El estudio permitió cubrir el objetivo, al comprender los factores psicológicos que impiden la realización de la actividad física, según se observa en los resultados de los datos sociodemográficos, en donde se destaca que no existen impedimentos físicos, de salud o de instalaciones disponibles para la actividad física, sino que puede deberse a la percepción de falta de tiempo, cansancio y/o flojera; incluyendo la idea de incongruencia de la actividad física con sus funciones laborales desempeñadas. Este pensamiento es un factor que limita la práctica de actividad física en su estilo de vida. Es necesario explicar la relación de los beneficios psicológicos en la práctica de actividad física con el rendimiento laboral, para que los trabajadores eliminen esta idea.

2. Es importante mencionar que el uso de los instrumentos seleccionados para la realización de este trabajo permitieron enfocar y cumplir con la obtención de resultados ampliamente direccionados a los objetivos, que era el enfocar los beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo con instrumentos como el PACES y el EBEPaFyD, que por su contenido es de los pocos instrumentos que están confeccionados específicamente para ese aspecto, y son aún poco utilizados, por lo que consideramos que este estudio presenta resultados sólidos que

pueden ser utilizados con una función diagnóstica y evaluativa tanto en fases exploratorias como de intervención.

3. Los instrumentos utilizados permitieron comprender que en el nivel cognitivo-afectivo los encuestados consideraron que la actividad física les ayuda a alejarse de sus preocupaciones; a sentirse más saludables; a sentir menos ansiedad; menos depresión, menor agresividad, menor cansancio; mejora su cuerpo; mejora la imagen de su cuerpo y su apariencia; y valoran más su cuerpo; Sienten que liberan el estrés de la vida diaria, menor tensión nerviosa y toleran más el estrés. En la parte personal la actividad física les ayuda a esforzarse para superar metas; lograr éxitos y sentir mayor control de su cuerpo y de sus movimientos. Y en la parte psicosocial consideraron que la actividad física ayuda a tener más amigos, a conocer a más personas; tener más comunicación con sus compañeros de juego y a cooperar con su equipo.

4. Aunque este trabajo no ahonda en aspectos concretos de intervención, si sirve como base conceptual para posteriores análisis o propuestas de intervención en el área de la promoción de la actividad física en el trabajo, ofreciendo una serie de consideraciones a tener en cuenta para el diseño de futuros programas dirigidos a aprovechar el potencial del ámbito laboral educativo. Se considera necesario realizar estudios futuros en los cuales se analice la existencia o no de políticas de promoción de actividad física en el trabajo con diferentes tipos y tamaños de muestras, partiendo de las necesidades e intereses de los centros laborales. Así como estudios que diseñen intervenciones concretas y se pongan en práctica. En este sentido es necesaria la sensibilización hacia los administradores, gerentes o directivos de los centros de trabajo para que incluyan programas de actividad física en la jornada de trabajo.

5. Algunas limitaciones presentadas fueron las siguientes: por el grado de conocimiento que se tenía respecto a los beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo, la investigación se delimitó como estudio exploratorio. Inicialmente la intención de nuestro trabajo era diferenciar a trabajadores de los directivos, debido a que fueron pocos directivos (solamente 2 sujetos, lo que representó el 5.4%), se decidió integrar a ambas poblaciones.

## Referencias

- Almedia-Leme, J. A. C. d., & Curiacos-Meyer, E. (2008). Efectos de la Gimnasia Laboral en la Calidad de Vida de los Trabajadores. *Ciencia y Trabajo*, 29, 100-105.
- Analia (2009). «Actividad Física en el trabajo», *Mujer activa*. Recuperado en <http://www.lineayforma.com/estar-bien/actividad-fisica-en-el-trabajo.html>.
- Arboix, Montse. (2008, Mayo). Cuidar de la salud desde el lugar de trabajo. Recuperado en: [www.consumerroski.es](http://www.consumerroski.es)
- Burgos, R. (2008). La promoción de Salud al Interior de las Empresas. *Ciencia y Trabajo*, 29, 63-66.
- De Miguel-Calvo, J. M., Schweiger-Gallo, I., Mozas-Majano, O. d. l., & Hernández-López, J. M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 589-604.
- García-Fernández, J. & F. Pires-Vega (2010). «Fidelización de usuarios mayores en centros de fitness: Gestión de clientes por programas de actividad física.» *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 103-106.
- Jaén-Díaz, M. (2010). *Predicción del rendimiento laboral a partir de indicadores de motivación, personalidad y percepción de factores psicosociales*. Sin publicar Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid España.
- Infante, G, Goñi, A., & D.Villaroel, J. (2011). Actividad física y autoconcepto, físico y general, a lo largo de la edad adulta. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 429-444.
- Márquez, S. (1995, Septiembre). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista Psicología General y Aplicaciones*, 48, 1, 85-206.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29, 173-179.
- Pérez-Samaniego, V.; Beltrán-Carrillo, V. J.; Arévalo-Baeza, M., & Peiró-Velert, C. (2009). La promoción de la actividad física en el lugar de trabajo: demanda de actividad física en dos mercados madrileños. *Cultura y Ciencias del Deporte*, 5, 85-90. Recuperado en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3097028>.
- Pino, C., & Pira-Bankoff, A. D. (2007). Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo esqueléticas en trabajadores. *Ejefdeportes*, 115. Recuperado en <http://www.efdeportes.com>
- Reigal-Garrido, R., A. Videra-García, et al. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Reynaga-Estrada, P. (2001). Actividad física y salud mental. Recuperado en <http://www.efdeportes.com/>.
- Viguera-Gorostiza, S., & González-Suárez, A. M. (2009). La promoción de la actividad física en el lugar de trabajo entre el profesorado de educación secundaria. En *Investigando para Innovar en la Actividad Física y el Deporte* capítulo 29 (pp. 351 – 359). Ed. Gidekit.