



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Actividad física y estrés laboral en docentes de la
Facultad de Educación de una universidad pública de
Lima, Perú 2024**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación
Física**

AUTOR

Jack Jayson NONATO INGA

ASESOR

Dr. Miguel Aquilino DIAZ BARBOZA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Nonato, J. (2025). *Actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Jack Jayson Nonato Inga
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70618905
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-6890-0914
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Miguel Aquilino Diaz Barboza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06810363
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5665-8766
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Marco Antonio Villanueva Ruiz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08767679
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Cecilia Alicia Abensur Pinasco
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08769995
Datos de investigación	
Línea de investigación	Actividad física y salud ocupacional en docentes del ámbito educativo.
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	Autofinanciado

Ubicación geográfica de la investigación	Perú, Lima, Lima (12°03'30"S 77°05'00"O),
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024-2025
URL de disciplinas OCDE	http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Carlos Cáceres Álvarez”



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 042-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 16 días del mes de diciembre de 2025, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, PERÚ 2024**, que presenta el Bachiller; **JACK JAYSON NONATO INGA**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención APROBADO**, con la calificación de **QUINCE (15)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado (a) en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 10:00 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Presidente

Dr. MIGUEL AQUILINO DIAZ BARBOZA
Asesor

Dra. CECILIA ALICIA ABENSUR PINASCO
Jurado Informante

Mg. MARCO ANTONIO VILLANUEVA RUIZ
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, **Miguel Aquilino Diaz Barboza**, en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 106-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es: **ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, PERÚ 2024**, presentado por el bachiller JACK JAYSON NONATO INGA, para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física,

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 17 % de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Firma del Asesor

Lima, 29 de agosto del 2025

Nombres y Apellidos del asesor: Miguel Aquilino Diaz Barboza

DNI: 06810363

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación lo dedico a Dios, por haberme otorgado la vida, la fortaleza y la oportunidad de continuar avanzando en mi desarrollo personal y profesional.

A mi familia:

A mi padre, por su apoyo incondicional, por su amor constante y por acompañarme con paciencia y firmeza a lo largo de este proceso.

A mi hermana, quien estuvo presente en cada etapa, tanto en los momentos de alegría como en las dificultades, brindándome siempre su apoyo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme la fortaleza y salud necesarias para culminar esta importante etapa académica.

A mi padre y a mi hermana, por su amor incondicional, su apoyo constante y por haberme inculcado el valor del esfuerzo y la perseverancia.

A mi asesor de tesis, el Dr. Miguel Aquilino Díaz Barboza, por su guía, paciencia y valiosas orientaciones a lo largo de todo el proceso de investigación.

A mis compañeros y amigos, por su compañía y por las palabras de aliento brindadas en los momentos más exigentes del camino.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	1
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. Determinación del problema.....	4
1.2. Formulación del problema	6
1.2.1. Problema general	6
1.2.2. Problemas específicos	6
1.3. Objetivos de investigación.....	6
1.3.1. General.....	6
1.3.2. Especifico.....	7
1.4. Justificación o importancia	7
1.4.1. Justificación teórica	7
1.4.2. Justificación práctica.....	11
1.4.3. Justificación metodológica.....	11
1.5. Limitaciones de la investigación.....	11
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	13
2.1. Marco teórico	13
2.2. Antecedentes	13
2.2.1. Antecedentes nacionales	13
2.2.2. Antecedentes internacionales.....	17
2.3. Bases teóricas.....	20
2.3.1. AF	20
2.3.1.1. Definición	20
2.3.1.2. AF en docentes universitarios.....	21
2.3.1.3. Beneficios de la actividad	21
2.3.1.4. Componentes de la AF.....	22
2.3.1.4.1. Actividades en el trabajo.....	22
2.3.1.4.1.1. Actividades de pausa activa (PA)	22
2.3.1.4.1.2. Actividades de rutina laboral	23
2.3.1.4.1.3. Actividades deportivas (AD)	23
2.3.1.4.2. Modo de transporte	24
2.3.1.4.2.1. Medio de transporte para ir al trabajo y retornar del trabajo	24
2.3.1.4.3. Actividades de tiempo libre	25
2.3.1.4.3.1. Actividades deportivas (AD)	25
2.3.1.4.3.2. Ejercicio físico (EF).....	26
2.3.1.4.4. Comportamiento sedentario (CS)	26
2.3.2. Estrés laboral.....	27
2.3.2.1. Definición	27
2.3.2.2. Tipos de estrés.....	28
2.3.2.3. Estrés laboral en docentes universitarios	29
2.3.2.4. El síndrome de Burnout.	30
2.3.2.4.1. Dimensiones de EL	31
2.3.2.4.1.1. Agotamiento emocional	31
2.3.2.4.1.2. Realización personal	31
2.3.2.4.1.3. Despersonalización	32
2.4. Definición de términos básicos	32
2.4.1. Estrés.....	32

2.4.2.	Ejercicio físico	33
2.4.3.	Actividad física	33
2.4.4.	Transporte	33
2.4.5.	Actividades deportivas	33
2.4.6.	Pausa activa.....	33
2.4.7.	Síndrome de burnout.....	33
2.4.8.	Estrés laboral.....	33
III.	HIPÓTESIS Y VARIABLES	34
3.1.	Hipótesis	34
3.1.1.	Hipótesis general.....	34
3.2.	Variables	34
3.3.	Operacionalización de las variables	35
3.3.1.	Definición operacional.....	35
3.3.2.	Definición operacional.....	¡Error! Marcador no definido.
IV.	MATERIALES Y MÉTODOS	39
4.1.	Área de estudio	39
4.2.	Tipo y diseño de investigación	40
4.2.1.	Tipo	40
4.2.2.	Diseño	40
4.3.	Población y muestra	41
4.3.1.	Población.....	41
4.3.2.	Muestra	41
4.4.	Técnicas e instrumento de recolección de información	42
4.5.	Análisis estadístico.....	43
4.6.	Aspectos éticos.....	43
4.7.	Ficha Técnica de los instrumentos	44
4.7.1.	Validez de los instrumentos	45
4.7.2.	Validación del contenido Aiken (Aiken, 1985)	45
4.7.3.	Resultados:.....	46
4.7.4.	Fiabilidad	48
4.7.5.	Datos atípicos.....	49
V.	RESULTADOS.....	50
5.1.	Análisis de normalidad	50
5.2.	Prueba estadística.....	50
5.3.	Estadística descriptiva.....	51
5.4.	Fiabilidad	53
5.5.	Atípicos	54
5.5.1.	Normalidad	55
5.6.	ANÁLISIS DESCRIPTIVOS	56
5.6.1.	Resultados univariados	56
5.6.2.	Resultados bivariados	59
5.7.	Prueba estadística.....	65
5.7.1.	Hipótesis general.....	65
5.7.2.	Hipótesis específica 1	65
5.7.3.	Hipótesis específica 2	65
5.7.4.	Hipótesis específica 3	66
5.7.5.	Resultados	66
VI.	Discusión.....	68
	CONCLUSIONES	72
	RECOMENDACIONES.....	73

ANEXO.....	96
REFERENCIAS.....	75

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.	37
<i>Operacionalización variable 01</i>	37
Tabla 2.	38
<i>Operacionalización variable 02</i>	38
Figura 1.	39
<i>Ubicación de Lima</i>	39
Figura 2.	41
<i>Diseño de investigación correlacional Hernández -Sampieri & Mendoza, (2018); Ñaupas et al., (2018); Salkind, (1999)</i>	41
Tabla 3.	44
<i>Actividad física para trabajadores (CAFT)</i>	44
Tabla 4.	44
<i>Estrés laboral</i>	44
Tabla 5.	45
<i>Tabla3 Validez del instrumento actividad física para trabajadores (CAFT)</i>	45
Tabla 6.	45
<i>Validez del instrumento estrés laboral</i>	45
Tabla 7.	47
<i>Razón de validez de contenido por V de Aiken para el “Cuestionario de Burnout de Maslach (MBI)”</i>	47
Tabla 8.	48
<i>Razón de validez de contenido por V de Aiken para la “Cuestionario de actividad física para trabajadores”</i>	48
Tabla 9.	51
<i>Características de los participantes en el estudio</i>	51
Figura 4.	52
<i>Pirámide poblacional del rango de edad según género</i>	52
Tabla 10.	53
<i>Fiabilidad de la consistencia interna de la “Actividad física”</i>	53
Tabla 11.	53
<i>Fiabilidad de la consistencia interna de la “Estrés laboral”</i>	53
Figura 5.	54
<i>Detección de datos atípicos por criterio de Tukey para el “Actividad física”</i>	54
Figura 6.	54
<i>Detección de datos atípicos por criterio de Tukey para el “Estrés laboral”</i>	54
Tabla 12.	55
<i>Test Shapiro–Wilk: Actividad física</i>	55
Tabla 13.	55
<i>Test Shapiro–Wilk: Estrés laboral</i>	55
Figura 7.	56
<i>Distribución de las puntuaciones y análisis de cuantiles (Q-Q Plot) de la actividad física y estrés laboral</i>	56
Tabla 14.	56
<i>Resultados descriptivos por niveles de la variable “Actividad física” y sus dimensiones</i>	56
Figura 8.	57
<i>Distribución de los niveles de la variable Actividad física y sus dimensiones</i>	57
Tabla 15.	58
<i>Resultados descriptivos por niveles de la variable “Estrés laboral” y sus dimensiones</i>	58

Figura 9.	59
<i>Distribución de los niveles de la variable “Estrés laboral” y sus dimensiones</i>	59
Tabla 16.	61
<i>Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la Variable "Estrés laboral"</i>	61
Figura 10.	61
<i>Distribución de los niveles de la variable “Actividad física” según “Estrés laboral”</i>	61
Tabla 17.	61
<i>Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la dimensión "Agotamiento emocional”</i>	61
Figura 11.	62
<i>Distribución de los niveles de la variable “Actividad física” según “Agotamiento emocional”</i>	62
Tabla 18.	63
<i>Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la dimensión "Despersonalización”</i>	63
Figura 12.	63
<i>Distribución de los niveles de la variable “Actividad física” según “Despersonalización”</i> .	63
Tabla 19.	64
<i>Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la dimensión "Realización personal”</i>	64
Figura 13.	64
<i>Distribución de los niveles de la variable “Actividad física” según “Realización personal”</i>	64
Tabla 20.	65
<i>Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y estrés laboral</i>	65
Tabla 21.	65
<i>Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y agotamiento emocional</i>	65
Tabla 22.	66
<i>Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y despersonalización</i>	66
Tabla 23.	66
<i>Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y realización personal</i>	66
Anexo 1.	96
<i>Consentimiento informado</i>	96
Anexo 2.	97
<i>Instrumento</i>	97
Anexo 3.	102
<i>Matriz de consistencia</i>	102
Anexo 4.	104
<i>Ficha de validación de instrumentos</i>	104

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.....	39
Figura 2.....	41
Figura 4.....	52
Figura 5.....	54
Figura 6.....	54
Figura 7.....	56
Figura 8.....	57
Figura 9.....	59
Figura 10.....	61
Figura 11.....	62
Figura 12.....	63
Figura 13.....	64

ÍNDICE DE ANEXO

Anexo 1.....	96
Anexo 2.....	97
Anexo 3.....	102
Anexo 4.....	104

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito analizar la relación entre la actividad física (AF) y el estrés laboral (EL) en docentes de la facultad de educación de una universidad pública de Lima, Perú. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental, de alcance correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 47 participantes, se empleó un muestreo no probabilístico, por cuota.

Por otra parte, se aplicaron dos instrumentos; el cuestionario de Actividad física dirigido a los Trabajadores (CAFT) y el Maslach Burnout Inventory (MBI), orientado a medir el EL. Del mismo modo, se utilizó el coeficiente Alpha de Cronbach con el fin de garantizar la confiabilidad de los instrumentos. Tras la recolección de datos, se realizó un análisis estadístico detallado con el fin de interpretar la relación entre la AF y EL. Los resultados evidencian un coeficiente $p = 378$, $p = 009$, con un intervalo de confianza de 95 % [0.067, 0.593], lo cual indica una asociación monotónica positiva y significativa. Es decir, a mayor nivel de AF, se percibe un menor desarrollo del EL en los docentes evaluados. Se concluye en que la práctica de AF y el EL, confirman una correlación inversa y significativa, lo cual indica que a mayores niveles de actividades físicas, menor es la percepción de estrés.

PALABRAS CLAVES: Actividad física; estrés laboral, ejercicios físicos, actividad deportiva.

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the relationship between physical activity (PA) and occupational stress (OS) among faculty members in the Faculty of Education at a public university in Lima, Peru. The study was conducted using a basic, quantitative approach, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 47 participants, using non-probability, quota sampling.

Two instruments were administered: the Physical Activity Questionnaire for Workers (CAFT) and the Maslach Burnout Inventory (MBI), which measures OS. Cronbach's alpha coefficient was also used to ensure instrument reliability. After data collection, a detailed statistical analysis was performed to interpret the relationship between PA and OS. The results show a coefficient $p = 378$, $p = 0.09$, with a confidence interval of 95% [0.067, 0.593], which indicates a positive and significant monotonic association. That is, the higher the level of PA, the lower the perceived development of EL in the teachers evaluated. It was concluded that the practice of PA and EL confirm an inverse and significant correlation, which indicates that the higher the levels of physical activity, the lower the perception of stress.

KEYWORDS: Physical activity; work stress, physical exercise, sports activit

INTRODUCCIÓN

El estudio titulado “AF y EL, en docentes de la facultad de educación de una universidad pública de lima, Perú 2024”, tuvo como propósito analizar la relación entre AF y EL, en docentes universitarios.

La inactividad física (IF) es uno de los principales factores de riesgo para salud a nivel global. El 31 % de adultos no realizan AF, lo que eleva el peligro de mortalidad. Las poblaciones vulnerables enfrentan mayores limitaciones para acceder a espacios adecuados u oportunidades que promuevan una vida activa (Martín-Doménech et al., 2021;OMS, 2022;González-Alvarado et al., 2021). La carga laboral en docentes chilenos ocupa una responsabilidad tanto en el horario como fuera, ello genera un descuido en su alimentación saludable y limita su participación en AF. En el caso peruano, el 32.9 % de adultos realizan AF, mientras que en las personas mayores esta cifra disminuye al 19.8 % (Bravo-Moya et al., 2023; Llanos et al., 2019 ;Pereira et al., 2023). Por otro parte, el EL, afecta al 35 % de la fuerza laboral, generando consecuencias de ausentismo y agotamiento crónico. También los avances tecnológicos generan modificaciones en las condiciones laborales, generando EL, con agotamiento tanto físico como mental, lo cual crea una variedad de dificultad en el bienestar (Navinés et al., 2016; Jaime & Perez , 2011;Garcés-Delgado et al.2023;Veloz, 2023; Suárez et al., 2022). La docencia, al igual que la enfermería, figura entre las profesiones más afectadas por EL, lo cual incide de manera negativa en el desempeño de los profesores dentro de las instituciones educativas (Cladellas Pros et al., 2018).

La AF es fundamental en la salud física (SF), mental, respaldada por evidencia científica que resalta sus beneficios favoreciendo el bienestar corporal, el equilibrio emocional, mejora en la calidad de vida en el ser humano, incluso en poblaciones específicas

como los docentes universitarios (Ramírez-Gómez et al., 2023; Matsudo, 2012). La intervención constante en AF, ajusta a las capacidades y particularidades de cada individuo a generar efectos positivos como físicos, emocionales y salud en el organismo. Por otro lado, en los últimos tiempos a aumentando el uso de dispositivos inteligentes para promover la AF (Rosales-Ricardo et al., 2017; Jiménez et al., 2022; Alòs et al., 2024). Hay datos recopilados sobre la AF, donde se observa a los profesores universitarios realizar AF de manera planificada activa y muestran niveles más bajos de agotamiento emocional (AE), prevenir enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, diabetes 2, etc. Por lo demás, experimentan una mayor satisfacción personal en su trabajo (Sola et al., n. 2020; OMS, 2010; Flores et al., 2021). La AF es fundamental para mantener una vejez saludable, contrarrestar enfermedades, beneficia el crecimiento de habilidades físicas y crea un impacto positivo en nuestro desarrollo cognitivo (Polevoy et al., 2024; Sansano-Nadal et al., 2024). Es una problemática global que afecta la SF y emocional del trabajador. En América Latina EL, fue reconocida como una epidemia moderna, debido a su impacto en la calidad de vida (Daniel, 2019; Houtman et al., 2015). De igual forma, el EL, surge cuando en el entorno laboral se generan demandas que superan las habilidades, recursos y necesidades del empleado, generando alteración en la comodidad del trabajador (Seijas-Solano, 2019; Buitrago-Orjuela et al., 2021a). En ese sentido, el presente estudio tiene como finalidad analizar los efectos que se produce a la realización de la AF para contrarrestar el EL. Se busca que el docente tenga un desempeño adecuado en la enseñanza y aprendizaje. Además, este trabajo servirá para las futuras investigaciones como referencia.

La tesis está compuesta por los siguientes capítulos:

En el primer capítulo se abordó el planteamiento del problema, que incluye la determinación y formulación del desafío, definición de los objetivos y la justificación del estudio, destacando su relevancia e importancia.

El segundo capítulo se orienta al desarrollo de la revisión de literatura, en la cual se abordan los antecedentes del estudio, el marco teórico, así como las bases conceptuales, las definiciones operacionales que sustentan la investigación en términos fundamentales.

El tercer capítulo presenta la hipótesis, definición de las variables y la matriz de operacionalización, con el propósito de precisar la relación entre los conceptos teóricos.

El cuarto capítulo se centra en la descripción de los materiales y métodos empleados, se detalla el tipo de estudio y diseño metodológico, así como la población y muestra seleccionada. Del mismo modo, se precisan la técnica e instrumento utilizados para la recolección de información y se expone el procedimiento de análisis estadístico aplicado a los datos.

El quinto capítulo expone los resultados obtenidos a partir del tratamiento estadístico, se presentan de manera detallada las pruebas realizadas, incluyendo el análisis de normalidad descriptivo y la prueba estadística que permitió interpretar adecuadamente la información recolectada.

Finalmente, este apartado incluye la discusión de los antecedentes del marco teórico, resultados y conclusiones derivadas del estudio. Además, se formulan recomendaciones orientadas a mejorar la situación problemática identificada, se incorporan anexos y listado de referencias utilizadas

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Determinación del problema

La IF es el 4 factor de peligro principal con relación a la morbilidad y mortalidad global. A nivel internacional, el 31% de la población adulta es inactiva, mientras que en Europa esta cifra asciende (Martín-Doménech et al., 2021). Además, los individuos con poca AF presentan 20% y 30% más de peligro de morir en comparación de aquellas que logran niveles adecuados (Organización Mundial de la Salud, 2022). Según datos globales, el 31,1% de los adultos no realiza AF, con variaciones que van desde el 17,0% en los países del sudeste asiático hasta el 43% en América y la región Mediterráneo oriental (Hallal et al., 2012). Ciertos grupos sociales y económicamente menos privilegiados suelen estar en una desventaja significativa en cuanto a oportunidades y opciones disponibles para realizar AF de manera regular (González-Alvarado et al., 2021). Consideramos que esta afirmación evidencia una realidad social importante, ya que muchas veces, no se toma en cuenta la práctica de AF, especialmente en comunidades vulnerables.

La AF es una práctica que no está profundamente integrada en la vida de la población, la cual se está volviendo cada vez más sedentaria (Elizondo-Armendáriz et al., 2005). Los educadores del sistema educativo chileno afrontan largas horas trabajando en numerosas actividades curriculares, lo que puede limitar su participación en AF; como consecuencia, también afecta negativamente su calidad de vida (Bravo-Moya et al., 2023). Por ello, podemos mencionar que nuestro sistema educativo peruano no es ajeno a esta problemática. Según Enríquez-Del Castillo et al. (2021) la práctica regular de AF mejora la condición física y la composición corporal, muchas personas no logran buenos indicadores de bienestar, a pesar de seguir las directrices recomendadas.

En el Perú, se realizó una encuesta a los usuarios del Seguro Social de Salud (EsSalud) para evaluar la relevancia que otorga a la calidad de vida en relación con la AF. Se

encontró que el 32.9% de los adultos de 18 a 64 años practican AF, mientras que en los adultos mayores esta cifra disminuye al 19.8% (Llanos et al., 2019). La enseñanza es una ocupación de responsabilidades tanto en el horario laboral como fuera del trabajo, lo cual lleva a los profesores a descuidar la alimentación saludable y la práctica de AF, aspectos cruciales para mantener su vitalidad (Pereira et al., 2023). De este modo, podemos afirmar que la labor docente conlleva una gran sobrecarga laboral. Esta realidad nos invita a reflexionar sobre la importancia de promover políticas educativas que prioricen la integridad del profesorado, con el fin de logra un equilibrio saludable entre su vida profesional y personal.

Según Navinés et al., (2016); Jaime & Pérez , (2011) EL, es un problema que afecta a el 35% de los trabajadores del mundo, el 40% de las personas mayores de 12 años ha experimentado este anomalía. Entre el 50% y el 60% de las ausencias laborales están relacionadas con este problema. Por otra parte, Garcés-Delgado et al. (2023) los estudios asocian el progreso de la tecnología y la indagación, crisis económicas, sociales y las modificaciones en las condiciones laborales. Podemos señalar que estos factores pueden dar origen a diversas causas profundas de transformación, cuyas implicancias influye la condición de vida. Veloz Montano, (2023); Suárez Ayala et al.,(2022) EL, es una causa común de agotamiento Físico como mental, presenta dificultades de vitalidad y disminución en el desempeño laboral. Además, se incluyen problemas, de falta de concentración, disminución del ritmo de trabajo, repetición en las tareas y el ausentismo, entre otros

También, hay factores del EL, que están relacionados con el ejercicio de una determinada especialidad (Suárez Duarte et al.,2020). Algunos estudios identifican la

docencia y la enfermería como dos de las profesiones con mayores niveles de estrés en el ámbito laboral (Cladellas Pros et al., 2018). Continuando con Zuniga-Jara & Pizarro-Leon, (2018) EL, puede afectar el desempeño de maestros en centros educativos, lo que ha motivado a diversos estudios sobre la SF en los educadores. Sin oportunidades de interacción social, las personas tienden a volverse más introspectivas, lo que incrementa el riesgo de experimentar estrés en el trabajo (Matheu Pérez et al. (2023).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cuál es la relación entre AF y EL en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú 2024?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cuál es la relación entre AF y AE en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú 2024?

P2. ¿Cuál es la relación entre AF y despersonalización en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú 2024?

P3. ¿Cuál es la relación entre AF y realización personal en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú 2024?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. General

OG. Analizar la relación entre AF y EL en docentes de la Facultad de Educación de una Universidad pública de Lima, Perú 2024.

1.3.2. Especifico

O1. Describir la relación entre AF y AE en docentes de la Facultad de Educación de una Universidad pública de Lima, Perú 2024.

O2. Describir la relación entre AF y despersonalización en docentes de la Facultad de Educación de una Universidad pública de Lima, Perú 2024.

O3. Describir la relación entre AF y realización personal en docentes de la Facultad de Educación de una Universidad pública de Lima, Perú 2024.

1.4. Justificación o importancia

1.4.1. Justificación teórica

La relevancia del estudio se fundamenta en el propósito de aportar al entendimiento y valoración del fenómeno analizado. La AF es fundamental para mantener un nivel óptimo de salud en todos los aspectos integrales del ser humano (Ramírez-Gómez et al., 2023). Nosotros consideramos que la AF mejora la condición física para una calidad de vida. La evidencia sólida respalda que la AF, cuando se ejecuta en una intensidad moderada, posee ventajas, mejorando la salud (Matsudo, 2012). La AF ofrece beneficios tanto físicos como mentales, contribuyendo a mantener la salud y la energía del cuerpo (Monterrosa, 2023).

La intervención regular en AF, se adecúa a las capacidades y particularidades de cada individuo, genera efectos positivos en la salud, organismo y fisiológico (Rosales-Ricardo et al., 2017). La participación en AF parece depender de una combinación de factores físicos, emocionales y sociodemográficos (Jiménez et al., 2022). En los últimos tiempos ha aumentado el uso de dispositivos inteligentes como teléfonos, relojes de AF, para mejorar la comodidad entre los pacientes y profesionales de atención primaria (Alòs et al., 2024). Por

otra parte, si usamos adecuadamente los dispositivos tecnológicos, estos pueden convertirse en una herramienta útil para controlar nuestra AF y otras tareas cotidianas.

Según los datos recopilados sobre la práctica de la AF semanal, se observa que los profesores universitarios que participan de manera activa muestran niveles más bajos de AE y experimentan una mayor satisfacción personal con respecto a su trabajo (Sola et al., n.d.,2020). La evidencia respalda que mantener rutinas de AF disminuye la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, diabetes 2, hipertensión, cáncer de colon y reduce el riesgo de depresión (Organización Mundial de la Salud, 2010).

La AF realizada de manera planificada es fundamental para prevenir enfermedades (Flores et al., 2021). La participación en AF puede tener un impacto significativo y beneficioso hacia la SF y autoimagen en los ciudadanos en general (Alhumaid, 2024). Algunos estudios sugieren que el ejercicio beneficia el crecimiento de habilidades físicas, tiene un impacto positivo en nuestro desarrollo cognitivo y en diversos procesos mentales (Polevoy et al., 2024). La AF desempeña un papel beneficioso en el mantenimiento de una vejez saludable y complementa el tratamiento de diversas enfermedades (Sansano-Nadal et al., 2024). Por lo tanto, la AF posee el potencial de transformar la vida de un individuo, cuando este se involucra de manera constante en su práctica, acompañándola con una alimentación adecuada. Este proceso contribuye, a la construcción de una identidad personal orientado al bienestar físico, emocional y la salud.

Por otro lado, en la actualidad, EL, es un fenómeno global que se presenta de diferentes maneras en todos los entornos de trabajo Daniel, C (2019). El impacto del EL, sobre la salud y la calidad de vida es un tema relevante y preocupación en nuestros días

(Vidal Lacosta, 2018). En América Latina, se reconoce EL, como una de las principales epidemias que afectan la vida laboral moderna (Houtman et al., 2015). Por otro lado, podemos afirmar que esta situación refleja cómo las exigencias del trabajo actual a menudo caracterizadas por la sobrecarga y la falta de condiciones adecuadas están afectando de manera profunda el bienestar de los personales.

Por otro lado, es crucial tener en cuenta el EL en la diversidad de situaciones ya sea internas o externas que impactan el ambiente de trabajo (María & Magán, 2015). El EL, surge cuando los eventos en el entorno laboral generan demandas que superan las habilidades, recursos y necesidades del empleado, creando situaciones de tensión y presión (Seijas-Solano, 2019). Del mismo modo, representa un elemento psicosocial crítico en la gestión de riesgos, dado la alteración en la comodidad del trabajador y su productividad laboral (Buitrago-Orjuela et al., 2021a). El EL, afecta a quienes lo experimentan, teniendo repercusiones tanto en su bienestar físico como mental (Sanz et al., 2020). Se manifiesta el EL, como una reacción tanto física como emocional frente a condiciones de presión en el ambiente laboral (Ramírez Gómez, 2023). Podemos afirmar que el EL, surge en contextos de trabajo donde se exige a los trabajadores más allá de lo habitual, generando una sobrecarga que afecta su bienestar.

EL, es una reacción emocional, física y conductual que puede tener efectos negativos al ejercer la labor en profesores, así como el rendimiento educativo que logran (Zuniga-Jara & Pizarro-Leon, 2018). Asimismo Fraile García, (2021) enfatiza el EL, en el aumento de la intensidad y frecuencia con el tiempo, puede afectar a los profesionales de la enseñanza de diversas maneras. Uno de los resultados más notorios del estrés es el síndrome de burnout,

llamado también “quemarse por el trabajo”; es reconocido en el ámbito profesional y se manifiesta como una sensación de agotamiento extremo.

La razón teórica de esta investigación estudia 2 conceptos esenciales; AF y EL, en el contexto de los docentes universitarios. De acuerdo con Martínez-Vizcaíno & Sánchez-López, (2008) la AF hace mención a los movimientos diarios que se realiza con el cuerpo por el uso de músculos generando un consumo energético. Por otro lado, el EL, es una transformación del estado mental, físico del sujeto, en respuesta a contextos ambientales personales que presentan un desafío, denominan estresores (Buitrago-Orjuela et al., 2021b). Los docentes universitarios también están involucrados en ámbitos laborales donde se interrelaciona con los demás jefes, colegas, estudiantes, entre otros, estas situaciones pueden provocar estrés (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019).

Desde lo teórico, esta investigación se basa en la teoría del estrés de Lazarus & Folkman, (1984) quienes mencionan que el estrés es producto de una relación entre la persona, sociedad y su entorno. Por ello podemos decir que es fundamental entender a los docentes ante las exigencias laborales. También la teoría biopsicosocial del ejercicio explica como la AF influye positivamente en la salud mental mediante los factores biológicos, psicológicos, sociales en el sujeto (Biddle & Mutrie, 2021). Por otra parte, este trabajo de investigación se realiza con el propósito de ver los cambios que se producen en la realización de la AF de manera planificada y adecuada para contrarrestar el EL. Así mismo, el estudio ayudará al personal docente a tener un desempeño adecuado con la enseñanza y aprendizaje, servirá para las futuras investigaciones como referencia.

1.4.2. Justificación práctica

El presente estudio es importante y trascendental ya que justifica la práctica de las actividades físicas para generar múltiples beneficios en los docentes e incide en la disminución del EL, lo cual permitirá afrontar el mundo laboral, de acuerdo con las necesidades del docente y comunidad en general. Como menciona la OMS, (2024) la AF regular genera beneficios para la salud física y mental, en personas adultas puede controlar y prevenir enfermedades no transmisibles como la salud cerebral y bienestar general. Estos resultados aportarán información fundamental para las autoridades universitarias, responsables del bienestar docente. A partir de los hallazgos se podrá elaborar programas de AF enfocados en fortalecer la salud mental y emocional del profesorado. También permitirá comprender como la AF puede influir en la disminución del EL, en los docentes, en el entorno educativo actual y otros

1.4.3. Justificación metodológica

El estudio realizado fue con un enfoque cuantitativo, diseño correlacional transversal, se buscó establecer la relación en AF y EL. Se utilizó cuestionarios validados para medir la AF, EL. También se utilizó el análisis estadístico con la finalidad de corroborar y contrastar los resultados de los educadores en la mejora de AF. Por lo consiguiente, se realizó una investigación no experimental con el fin de calcular la variable utilizada y conocer el nivel de la AF y EL. Se puede mencionar que se dejará información para las presentes y futuras investigaciones.

1.5. Limitaciones de la investigación

El estudio presentó ciertas limitaciones, que a continuación se dan a conocer:

- Escasa participación por parte de la población de estudio para recopilar la información.

- La aprobación de la solicitud de permiso por parte de la facultad de educación fue fundamental a fin de aplicar los instrumentos 2024, en dicho estudio.
- La investigación fue financiada de manera independiente.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Marco teórico

En la actualidad podemos ver que la AF es fundamental para la prevención y el tratamiento de múltiples enfermedades y problemas de salud. En ese sentido, la práctica constante de AF es un factor fundamental que se centra en múltiples estudios, ya mejora la salud física, disminuye riesgos de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, combate el sedentarismo, la obesidad, retrasa la mortalidad en adultos mayores y aumenta la esperanza de vida entre otros aspectos (Ortiz Fernández et al., 2022). Así mismo, la AF realizada de manera sistemática previene diversas enfermedades (Flores Paredes et al., 2021). Por otra parte el EL, es provocado por experiencias que se desarrollan fundamentalmente por situaciones del ambiente laboral y por la asociación con otros sujetos (Casagrande et al., 2022). Así mismo, el EL, es un término que se encuentra agrupado con fatiga, depresión, ansiedad y otras enfermedades que imposibilitan el cumplimiento de actividades diarias (Ruiz et al., 2023).

2.2. Antecedentes

2.2.1. Antecedentes nacionales

Alberto-Jimenez & Rivera-Muñoz, (2020) en su investigación; tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés laboral de docentes de Lima Metropolitana con factores personales, profesionales y percepción de la calidad de infraestructura y recursos educativos. Por otra parte, el estudio fue cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo, correlacional. La muestra organizada fue de 130 docentes; se utilizó el Inventario Burnout de Maslach para educadores y un cuestionario con el fin de medir la percepción de la calidad de la infraestructura y recursos educativos. De acuerdo con los datos obtenidos, no encontramos una conexión relevante entre el estrés y el género ($p = 0,139$), ni tampoco con los diferentes rangos de edad ($p = 0,164$). Sin embargo, observamos que ciertos factores del trabajo, como el grado de estudios completado ($p = 0,017$), los años dedicados al trabajo ($p = 0,036$) y el

tiempo en la empresa actual ($p = 0,018$), sí se vinculaban con el estrés laboral. Por otro lado, ni el estado de las instalaciones escolares ($p = 0,056$) ni la capacitación del equipo de apoyo ($p = 0,232$) parecían influir en el estrés en el trabajo. Por lo consiguiente, se muestra el acceso a materiales para mejorar el aprendizaje con una relación importante en el nivel de estrés ($p = 0,002$). La conclusión establece que el EL, no está vinculado a factores personales, sino que tiene una relación significativa con aspectos profesionales. Además, el EL, está relacionado a la percepción de la calidad de los recursos destinados al aprendizaje.

Córdova (2021) en su tesis presento como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020. El estudio fue correlacional, transversal, de diseño no experimental. Se utilizó una muestra de 160 docentes, se aplicaron cuestionarios de la International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) y de Maaslash Burnout Inventory (Jackson 1981). Los resultados indicaron que la actividad física presenta una correlación negativa con el estrés laboral, con un coeficiente de Spearman (Rho) de $-0,085$. De igual forma, se observó una relación inversa entre la actividad física y el AE, con un Rho de $-0,123$. En contraste, la asociación entre la actividad física y la despersonalización fue muy débil, con un valor de $-0,015$. Por último, la actividad física también mostró una correlación negativa leve con la realización personal, reflejada en un Rho de $-0,051$. Estos hallazgos sugieren que la actividad física tiende a reducir el estrés laboral y el AE, su vínculo con la despersonalización y la realización personal es mínimo o casi inexistente. Como conclusión la AF de los docentes con trabajo remoto, muestra relaciones bajas y no significativas con el estrés laboral. A si mismo, la AE, la despersonalización y la realización personal, acepta la hipótesis nula en todos los casos (Rho: $-0,085$ a $.051$, $p > .05$).

Cruz (2023) en su estudio “Actividad Física y Estrés percibido en docentes universitarios que laboran de forma remota en el contexto de la pandemia por sars-cov-2”, tuvo como objetivo identificar la asociación entre el estrés percibido (EP) y el nivel de actividad física (AF). También se buscó explorar la relación con características sociodemográficas, familiares, laborales e individuales en docentes universitarios que hacen trabajo remoto en el contexto de la pandemia. Por otro lado, el estudio fue transversal, se usaron dos instrumentos con escala de estrés percibido (EEP-14), cuestionario de (IPAQ). La muestra fue de 191 docentes. Los resultados presentaron que el estrés fue elevado con un 47,12%. Se encontró una asociación significativa entre la actividad física (AF) y el estrés percibido (EP) en todos los modelos. El modelo global evidenció un nivel moderado en paralelo con la AF. También, existió una agrupación significativa entre el EP, la AF con un nivel alto: $PRa=0,18$; IC 95%: 0,06-0,59. El nivel bajo de AF: $PRa=1,42$; IC 95%: 1,01-1,99. Estos resultados estuvieron influenciados por factores como la edad, la condición de ser jefe de familia, calidad de sueño. Finalmente, la AF demostró relación inversa entre los niveles de EP, a mayor AF se asocia con un menor EP. Además, los factores, sostén de familia, la edad y la calidad del sueño en los docentes están vinculados a una mayor probabilidad de experimentar estrés elevado.

Flores, et al. (2021) en su investigación tuvo como objetivo determinar la relación de la actividad física y el estrés con el Índice de Masa Corporal en docentes universitarios en pandemia. El estudio fue cuantitativo, diseño descriptivo correlacional múltiple, con una muestra de tipo probabilística de 234 docentes (150 hombres y 84 damas). Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios de actividad física, estrés y el reporte de sus medidas antropométricas. Los resultados indican que el 58.86% de los docentes masculinos presentan un nivel bajo de actividad física, en comparación con el 41.14% de las mujeres. Asimismo, el

91.95% reporta niveles elevados de estrés relacionado con la presión laboral. En cuanto a estado nutricional, los varones muestran una mayor prevalencia de sobrepeso (67.59%) y obesidad grado II (33.96%), en contraste con las mujeres (32.41%). Se identificó una relación inversa y débil entre la actividad física, el estrés laboral y el índice de masa corporal, con coeficiente de correlación de Spearman de -0.183 y -0.204. Conclusión la pandemia del COVID-19 ha exacerbado la IF y el estrés entre los docentes universitarios, afectando su índice de masa corporal. Los varones muestran mayores tasas de sobrepeso y obesidad, mientras que las mujeres tienden hacia el sobrepeso y obesidad de grado I.

Bustamante (2023), su estudio tuvo como propósito diseñar un programa de actividad física para evitar el sedentarismo en los docentes de la EPE– FACHSE – UNPRG. La investigación fue de tipo cuantitativo, método descriptivo, de campo, con un nivel explicativo, diseño no experimental y corte longitudinal. La muestra estuvo conformada por 44 profesores, se utilizaron encuestas como instrumentos. Los resultados revelan que el 55,6 % de los encuestados dedica alrededor de 40 horas semanales a actividades académicas o profesionales, el 72,2 % permanece sentado la mayor parte del tiempo durante la semana y solo el 27,9 % realiza actividad física semanalmente. En términos generales, se puede concluir que la mayoría de los docentes tienden a llevar un estilo de vida sedentario, debido al tiempo dedicado a sus responsabilidades académicas y profesionales.

Torres, (2023) en su investigación se planteó como objetivo principal determinar la asociación entre la actividad física y el estrés laboral en trabajadores que desempeñan funciones bajo la modalidad de teletrabajo durante la pandemia. La investigación fue de tipo básica, con un diseño no experimental, correlacional y transversal, bajo un enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 50 teletrabajadores, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se empleó la técnica de la

encuesta y como instrumento, el cuestionario. Los resultados indicaron que el 60% de los encuestados reportó un nivel bajo de actividad física, el 22% manifestó un nivel medio y el 18% alcanzó un nivel alto. Asimismo, se halló un coeficiente de correlación de $Rho = -0,395$, evidenciando una relación inversa, moderadamente débil, entre la actividad física y el estrés laboral. En consecuencia, se subraya la necesidad de que los gestores institucionales prioricen el cuidado integral físico y mental del personal en teletrabajo, fomentando y consolidando estilos de vida saludables.

2.2.2. Antecedentes internacionales

Guacapiña (2022). El objetivo de su estudio fue determinar la relación que existe entre la de Actividad Física Moderada y el estrés laboral en funcionarios del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial Aloasi 2021. La investigación fue no experimental, nivel descriptivo correlacional, transversal. La muestra estuvo conformada por 35 funcionarios. Se utilizaron instrumentos como un cuestionario de Actividad Física Moderada y El estrés laboral. Para los resultados se usó el análisis con SPSS v.22. Así mismo, se mostró una alta confiabilidad ($\alpha = 0.861$). Se aplicaron pruebas de normalidad y correlación. La prueba de Pearson indicó que no existe relación significativa entre actividad física moderada y estrés laboral en funcionarios parroquiales. Se concluye que el 80% de los encuestados lleva a cabo actividades físicas de intensidad moderada en un nivel intermedio, mientras que solo el 20% lo hace en un nivel elevado. Esto indica que la mayoría de los empleados no realiza ejercicio físico moderado de manera regular. Además, gran parte de su jornada transcurre en estado de inactividad debido a las exigencias laborales. No obstante, es importante resaltar que la práctica de actividad física puede ser una herramienta efectiva para prevenir el estrés relacionado con el trabajo, el cual, a su vez, impacta negativamente en la estabilidad emocional, así como en el rendimiento individual y grupal dentro del entorno laboral.

Nicholls-Marín et al. (2021) en su investigación, su objetivo fue describir los efectos que tiene la actividad física en el estrés laboral. El estudio fue cuantitativo, no experimental, transversal, correlacional. La muestra fue de 16 personas, nueve mujeres y siete hombres, entre 19 a 50 años. Se usaron 2 cuestionarios de IPAQ, de actividad física y el JSS, de estrés laboral. Según, los resultados, se puede determinar que ninguna de las escalas ni las subescalas usadas tienen una correlación significativa. A sí mismo la fuerza de la correlación más fuerte es la subescala de severidad y la falta de apoyo de la organización, con una puntuación de 0,378, al estar debajo de 0,95. Por ello, la correlación no se considera como significativa. Para concluir, se evidencia que no hay una relación importante entre la actividad física y el estrés laboral, debido a los efectos pandémicos de la disminución de un acondicionamiento físico en el hogar y en la actividad laboral.

Armenta- Hernández (2020) en su tesis, tuvo como objetivo encontrar las relaciones existentes entre el estrés laboral, el burnout, la actividad física y los hábitos alimentarios con la Obesidad en los mandos medios de la industria maquiladora de Cd. Paralelamente, esta investigación se llevó a cabo con un estudio descriptivo, exploratorio, transversal y correlacional. la muestra fue de 933 participantes. Se aplicaron dos cuestionarios; Job Content Questionnaire, Maslach Burnout Inventory–General Survey (MBI-GS), Hábitos alimentarios, Actividad física de Baecke, hoja de información general con datos demográficos. Los resultados permitieron comprender cómo el estrés laboral influye en el Índice de Masa Corporal de mandos medios y altos en la industria maquiladora. Finalmente, la investigación evaluó las relaciones entre las dimensiones del BS y el IMC en gerentes de la industria manufacturera de Ciudad Juárez. Por otro lado, se encontró que el cinismo se relaciona positivamente con el sobrepeso, el AE se relaciona negativamente con el peso normal y positivamente con la obesidad, mientras que la eficacia profesional no mostró una relación significativa con el IMC.

Méndez, et al. (2021) en su trabajo académico “Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud”. El propósito fue valorar el nivel de actividad física e índice de masa corporal a 50 docentes de la facultad de salud de una universidad pública, a partir de la edad, género, estado civil, peso y talla. La investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, no experimental y corte transversal. Se utilizó un cuestionario de Actividad Física de formato corto (IPAQ). En los resultados se evidenció que el 74% de docentes femeninas, la mayoría tienen más de 40 años y el 50% son casados. La percepción que tienen los docentes sobre su nivel de actividad física se distribuye de la siguiente manera: un 48% reporta un nivel bajo, con menos de 600 Mets; un 38% indica un nivel moderado, con menos de 1500 Mets y solo un 14% alcanza un nivel alto, con más de 1500 Mets. Además, durante un día laboral, el tiempo que permanecen sentados oscila entre 5 y 10 horas diarias. En cuanto al índice de masa corporal (IMC), el 54% de los docentes presenta sobrepeso, siendo la mayoría de ellos pertenecientes a la carrera de enfermería, mientras que el 46% mantiene valores normales. Se concluye que la percepción sobre el nivel de actividad física de los docentes universitarios es bajo y moderado, no cumplen con requerimientos mínimos señalados por la OMS, presentan sedentarismo y sobrepeso.

Gutierrez (2021), en su investigación, la actividad física y el conocimiento corporal como herramientas para prevenir y combatir el síndrome de burnout en docentes. El objetivo fue profundizar en los riesgos psicosociales de la profesión docente. Paralelamente, se buscó proponer un programa de prevención e intervención encaminado a prevenir y combatir los efectos de uno de los problemas más graves en la profesión: el síndrome de burnout. Se realizó un estudio con enfoque mixto, con metodología descriptiva basada en un cuestionario estandarizado de 15 preguntas, incluyendo el Maslach Burnout Inventory (MBI). En la

muestra participaron 70 docentes de cuatro centros educativos. En los resultados, el 90% de los docentes consideraban importante la formación corporal en su profesión y que el 95.7% reconocían que el ejercicio físico ayuda a prevenir e intervenir síntomas de burnout. Además, el 48.86% de los participantes presentó un nivel alto en al menos una dimensión del MBI. Se puede concluir que la alta demanda sobre los profesionales educativos impacta negativamente en su vida personal y laboral; afectando también la calidad educativa. Propongo una serie de prácticas corporales, desde ejercicio aeróbico hasta introspección, para mejorar su bienestar. Mi objetivo es que los docentes adopten estas medidas y desarrollen hábitos saludables. Este proyecto combina conocimientos del Grado en Educación Primaria y el Máster en Intervención Socio-Comunitaria, destacando la conexión entre cuerpo y mente. En última instancia, busca mejorar la formación y SF y psicológica de educadores.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. AF

2.3.1.1. Definición

OMS,(2024) enfatiza que la AF, es cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía. La AF, se refiere a cualquier movimiento que hacemos de manera consciente utilizando nuestros músculos y un gasto de energía adicional, necesario para las funciones vitales como respirar y hacer circular la sangre (Aznar Laín et al., 1999). Según Nicholls-Marín et al., (2021); Rosales-Ricardo et al. (2017) mencionan que la AF, es cualquier movimiento que realiza un sujeto, debido a la acción consciente de los músculos esqueléticos provocando un gasto energético

Por otro lado Phillipps Decourt, (2022) refiere que la AF, es todo movimiento que realizamos a lo largo del día; tanto en el trabajo como en nuestro tiempo libre. Esto impulsa nuestro cuerpo a quemar más calorías y aumenta nuestro metabolismo básico. La AF engloba

movimientos usando el cuerpo en el consumo de energía, incluyendo acciones cotidianas, labores domésticas, actividades planificadas en EF y deportes estructurados (Blanco, 2025).

2.3.1.2. AF en docentes universitarios

La praxis de AF, ofrece valiosos privilegios a la salud, al bienestar en docentes universitarios, los cuales tienen una carga de estrés elevada y son propensos al sedentarismo, por ende, a enfermedades crónicas no transmisibles (Urresta et al., 2022). Cualquier AF que realiza un individuo debe ser incentivado por las autoridades, ya que ofrece muchos beneficios. Esto es especialmente relevante para los profesores de las universidades, quienes en su mayoría llevan un estilo de vida sedentario debido a su trabajo (Rosales-Ricardo et al., 2017). Como afirma Reyes et al., (2018) el tiempo libre y las competencias profesionales tienden a impactar en el desempeño de los docentes universitarios, lo cual se manifiesta en dimensiones psicológicas como la autoestima.

2.3.1.3. Beneficios de la actividad

De acuerdo con Ballester-Martínez et al., 2022) señala que en sus resultados de revisión sistemática la AF, cuando se realiza en entornos naturales, genera beneficios psicológicos, promueve emociones y afecto positivos, mejora la atención, incrementa la sensación de compromiso con prácticas futuras de ejercicio y reduce el afecto negativo, así como las respuestas fisiológicas asociadas al estrés.

Por su parte, Aranda, (2018) precisa que la AF ofrece numerosos privilegios para tener una adecuada vida en la vejez, ya que esto protege a los músculos, a la función cognitiva, reduce la ansiedad, depresión y promueve la autoestima. Practicar AF colabora a mejorar la funcionalidad del cuerpo, refuerza la capacidad para caminar, potencia el equilibrio, fortalece el sistema cardiorrespiratorio y favorece el desarrollo de la fuerza muscular (Vallejo-López et al., 2024). Según, lo expuesto por los autores, se puede afirmar que los beneficios de la AF generan una mejor condición de vida en los individuos que

practican adecuadamente. La OMS, (2012) concibe la calidad de vida (CDV) como los sujetos perciben su situación personal dentro del entorno cultural, sistema de valores, considerando sus metas, expectativas, normas sociales y preocupaciones cotidianas.

2.3.1.4. Componentes de la AF

2.3.1.4.1. Actividades en el trabajo

Calvo et al. (2011) respalda la idea del EF, como beneficio de la función laboral, bienestar mental de los trabajadores, influyendo en diferentes aspectos de la vida y contribuyendo a niveles elevados de salud. El trabajo juega un papel crucial en el entramado social; tanto si se analiza desde un enfoque personal, desde una visión colectiva (Camargo Rodríguez, 2020). Las personas que se mantienen físicamente activas suelen experimentar una percepción más positiva de su condición física, enfrentan menos problemas médicos y gozan de una mejor CDV laboral.

Promover hábitos saludables y programas de ejercicio contribuye a optimizar la salud como CDV en el trabajo (Pérez Vallejo, 2020). En áreas urbanas y a nivel nacional, se recomienda implementar programas de AF para trabajadores sedentarios. Estos programas deben incluir actividades culturales, deportivas y recreativas para mejorar la salud y el rendimiento laboral. Esta medida puede aumentar la eficiencia y la energía de los empleados en su trabajo diario (Carrillo Guashpa, 2017).

2.3.1.4.1.1. Actividades de pausa activa (PA)

Moyano Salazar, (2018) refiere que la PA, son momentos de AF continua que suelen durar 10 minutos; abarcan ejercicios preparados que mejoran la capacidad cardiovascular, fortalecen la musculatura, desarrollan mayor flexibilidad. A si mismo, son acciones claves para reducir el cansancio y sentirnos con más energía en el día y el desempeño en el trabajo.

Las pausas activas mejoran las condiciones laborales y preparan a los trabajadores para sus tareas diarias (Ochoa Díaz et al., 2020). Las PA en el ambiente laboral se convierten

en una táctica eficaz para mejorar el rendimiento de los trabajadores, elevando su grado de satisfacción y otorgándoles la capacidad de concentrarse en tareas productivas. Este enfoque contribuye a reducir las dificultades de salud conectadas con el trabajo y, por ende, la ausencia laboral, lo cual representa un detrimento significativo para cualquier empresa u organización (Cabrera et al., 2022).

2.3.1.4.1.2. Actividades de rutina laboral

Las rutinas son un elemento integral en todos los aspectos de una empresa, abarcando desde las tareas más básicas hasta las decisiones estratégicas y las funciones específicas que se llevan a cabo (Valencia 2003). Cuando los empleados se comprometen con su trabajo, se refleja en la forma en que realizan sus tareas diarias. Las prácticas laborales rutinarias se fundamentan en patrones establecidos, con coherencia en el pensamiento y la capacidad de reproducir resultados de manera consistente (Ramiller & Burton Swanson, 2009). Las rutinas para organizar la programación de los turnos laborales pueden ser beneficiosas para mitigar los efectos adversos en la salud, asociados con el trabajo, al mismo tiempo que contribuyen a mejorar la armonía entre la vida profesional y personal, así como el bienestar social de las enfermeras que desempeñan funciones en turnos rotativos (Grøtting & Øvergård, 2023).

2.3.1.4.1.3. Actividades deportivas (AD)

Ortega Sánchez-Pinilla (2008) considera a las AD y laborales como una amplia gama de tareas que varían en su nivel de exigencia física; atendiendo a diversas capacidades funcionales del cuerpo y cubriendo un amplio espectro de necesidades en términos de habilidades físicas. La educación física, la recreación y la AD están siendo reconocidos como áreas clave para mejorar la calidad de vida en nuestras comunidades (Moreno Polo, 2014). Por otra parte, los aspectos más investigados pueden afectar la participación en actividades físicas y deportivas, aparte de la duración de la jornada, está el impacto negativo que tienen los turnos laborales, especialmente si se realizan durante la noche (Angrave et al., 2015).

2.3.1.4.2. Modo de transporte

El transporte juega un papel fundamental en los individuos que llevan sus actividades diarias fuera de sus hogares, necesitan de diferentes medios para movilizarse, como caminar, usar bicicleta, automóviles, autobuses, motocicletas, trenes y metro (Quintero Gonzáles & Quintero González, 2015). Humberto et al. (2019) menciona que existen diferentes modelos de transporte como: público, colectivo y el masivo, que son utilizados por las personas para desplazarse.

El medio de transporte público es el preferido debido a su capacidad y bajos costos, lo convierte en la opción más utilizada (Suárez Ortega, 2022). Por otra parte Lizarraga, (2020) menciona que el uso habitual de la bicicleta ha demostrado tener numerosos beneficios para la salud, tanto a nivel individual como colectivo, debido a las adaptaciones que fomenta en el cuerpo humano.

Reiterando lo expuesto anteriormente, el transporte puede describirse como el movimiento de un punto a otro empleando diversas herramientas. En este contexto, el transporte activo implica una movilidad que requiere un gasto de energía, mientras que el transporte pasivo se refiere a un desplazamiento que no conlleva un consumo de energía.

2.3.1.4.2.1. Medio de transporte para ir al trabajo y retornar del trabajo

Según Rogel, (2022). Los desplazamientos laborales constituyen más de un tercio de la movilidad urbana, en su mayoría, estos viajes se efectúan mediante medios motorizados, predominando el uso del automóvil. Rosenberg et al. (2006) precisa que el desplazamiento activo se refiere al movimiento físico realizado al caminar, montar en bicicleta o usar un monopatín para movilizarse hacia y desde un lugar al menos dos veces por semana. Se sugiere el desplazamiento activo, ya que ofrece una oportunidad para participar regularmente en actividades físicas (Quintero Gonzáles & Quintero González, 2015).

Considerando lo anteriormente mencionado, podemos afirmar que el transporte que se utiliza para ir y volver de casa al Trabajo varía según la distancia, requiriendo el uso de diferentes medios de desplazamiento.

2.3.1.4.3. Actividades de tiempo libre

El ocio se refiere al tiempo libre de cualquier actividad, permitiendo a las personas dedicarse a experiencias placenteras y beneficiosas según sus propios deseos, ya sea para descansar, divertirse o desarrollarse personalmente (Sugawara & Nikaido, 2014). Según Rodríguez et al. (2018) define el tiempo, como el periodo dedicado a realizar actividades tras cumplir con deberes y obligaciones, puede ser tanto beneficioso como perjudicial para la salud.

El tiempo libre desempeña un rol esencial en la vida personal de las personas, influyendo significativamente en aspectos como la salud (Castañeda et al., 2018). Por otra parte, el tiempo libre es un espacio ajeno a las obligaciones personales, como el trabajo, la familia y la escuela. Durante este periodo, los individuos se relajan, se divierten, expanden sus conocimientos y se involucran socialmente con creatividad y espontaneidad (Decourt, 2022). Alvarado Chinguel & Guere Chuquilllanqui (2019) agregan que esta actividad no es competencia de una persona, ya que no incluye actividades laborales, familiares y sociales.

2.3.1.4.3.1. Actividades deportivas (AD)

García (1998) refiere que todas las AD involucran ejercicio físico, pero muchas actividades físicas no se consideran estrictamente deportes, debido a la ausencia de elementos como competencia, reglamentación, institucionalización y componente lúdico. El creciente empleo de sensores de movimiento está generando transformaciones significativas en la forma en que se supervisan las actividades humanas. Una de las áreas en las que se aplican estos sensores es en la identificación de AD, lo cual permite monitorear el rendimiento de los atletas y evaluar la eficacia del entrenamiento deportivo (Lyu & Huang, 2024).

Los deportes y actividades al aire libre constituyen el 36 % de AD en Francia, lo que los posiciona como los lugares más frecuentados para la práctica deportiva. En Perú, correr y caminar son las actividades deportivas más comunes, atrayendo alrededor del 40 % de la población en general (Velay et al., 2024). Continuando, Misztal et al. (2023) menciona que durante la infancia, se presenta una etapa crítica en la que pueden manifestarse cambios en el comportamiento, los cuales pueden ser influenciados por una combinación de factores genéticos y ambientales. Entre estos factores, se incluye la participación en actividades deportivas, las cuales pueden incidir en el riesgo de padecer trastornos mentales en la vida adulta.

2.3.1.4.3.2. Ejercicio físico (EF)

Las AF planificadas, estructuradas y repetitivas, son conocidas como EF, se vuelven esenciales para mejorar diversos aspectos de la condición física y promueven estilos de vida saludable (Kader & Naim-Shuchana, 2020). También Cabrera et al. (2024) sostiene que el factor emocional del EF, es un pilar esencial para preservar la salud, ya que involucra aspectos biológicos, sociales y psicológicos. El EF, desempeña un papel significativo en la reducción de la ansiedad tanto en individuos sanos como en aquellos que padecen diversas enfermedades (Guerra et al. , 2017).

2.3.1.4.4. Comportamiento sedentario (CS)

Para Research Network (2012) El CS, es cualquier acción llevada a cabo mientras se está despierto, con un nivel de gasto energético de hasta 1,5 veces la Tasa Metabólica en Reposo (MET), y que se realiza en posición de sentado o recostado. El CS es diverso e incluye actividades o actividades realizadas en la escuela, en el hogar, a través del transporte o durante el tiempo libre Crichton, n.d. (2021). Por otro lado; Sánchez, Lilibeth, et al. (2019) describe el estilo de vida contemporáneo como resultado de un incremento significativo de la IF, lo que se ha identificado como la cuarta causa de muerte a nivel global. Uno de los

factores clave que contribuyen a este aumento del sedentarismo, es el uso generalizado de dispositivos electrónicos como televisores, teléfonos móviles, computadoras, tabletas y videojuegos.

2.3.2. Estrés laboral

2.3.2.1. Definición

Ramos, (2024); Ruiz et al., (2023) argumentan que el estrés, es la manifestación fisiológica de un sujeto, en la que se interponen procesos de tensión para enfrentar una situación que ha sido determinado en potencial de riesgo o amenazadores. Así mismo, está conectado con diversas condiciones como la fatiga, depresión, ansiedad entre otros trastornos que afectan a la capacidad de las personas para desarrollar sus actividades cotidianas con normalidad.

Según Suárez et al. (2020) EL, propone una serie de factores o situaciones estresantes que provienen directamente del trabajo. Por otro lado Díaz et al. (2024) manifiesta que EL, a través de reacciones físicas y emocionales surgen cuando nos encontramos en situaciones desafiantes para las cuales no contamos con los recursos adecuados para hacerles frente. EL, es una exposición de ansiedad que ocurre en la coyuntura laboral, y se caracteriza por la presencia de diversos factores estresantes, tanto individuales como combinados. Estos factores pueden generar limitaciones significativas en áreas clave como lo profesional, personal y familiar (Nicholls-Marín et al., 2021).

Por otra parte, García-Izquierdo, (2017) sostiene que El, en el trabajo se origina por la combinación de elementos tanto organizativos como individuales, como consecuencia del esfuerzo sostenido o intenso del empleado para ajustarse a exigencias variables o excesivas que exceden su capacidad. Consecuentemente, es un estado de desequilibrio del organismo causado por diversos factores que amenazan la salud. Surge de problemas cotidianos y presiones en el entorno y trabajo, enfrentándose tanto biológica como psicológicamente (Guacapiña, 2022).

Así mismo García-Izquierdo, (2019) El estrés en el trabajo se origina por la combinación de elementos tanto organizativos como individuales, como consecuencia del esfuerzo sostenido o intenso del empleado para ajustarse a exigencias variables o excesivas que exceden su capacidad. La OMS, (2003) considera EL, a las reacciones que experimenta una persona cuando se enfrenta a demandas y cargas laborales que no se adaptan a sus capacidades, de conocimiento o habilidades, lo que pone a prueba su capacidad para afrontar dichas situaciones. Cuando las demandas laborales superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador, pueden surgir consecuencias negativas tanto a nivel físico como emocional. A este tipo de respuesta se le conoce como EL, y representa una reacción natural frente a situaciones que desbordan el equilibrio personal y profesional del individuo (Lizardo Otero, 2023).

2.3.2.2. Tipos de estrés

De acuerdo con sus características, síntomas, duración y caminos de tratamiento, American Psychological Association, (2010) los clasifica de la siguiente manera:

El estrés agudo es el tipo de estrés más habitual y suele originarse por las presiones acumuladas del pasado o por las demandas anticipadas del futuro. En pequeñas dosis, puede resultar estimulante e incluso emocionante; sin embargo, cuando se presenta con frecuencia o intensidad, se vuelve agotador, generando malestar psicológico, cefaleas y otros síntomas físicos (APA, 2010).

Por otro lado, el estrés agudo episódico se presenta con frecuencia en personas que llevan una vida desorganizada, asumen múltiples responsabilidades al mismo tiempo y enfrentan una preocupación constante. Esta acumulación de tensiones genera desequilibrio y crisis recurrentes. En consecuencia, quienes experimentan este tipo de estrés suelen mostrarse irritables, ansiosos, tensos y con un estado de ánimo alterado (APA, 2010).

El estrés crónico representa un desgaste físico y emocional prolongado que puede deteriorar la salud del cuerpo y la estabilidad mental, se manifiesta cuando la persona percibe que no existe una salida a una situación angustiante y con frecuencia está relacionado con experiencias traumáticas no resueltas. A si mismo, Ávila, (2014) propone la siguiente clasificación: El Estrés, también conocido como estrés positivo, se presenta de manera constante cuando las personas logran adaptarse a los cambios, permitiendo que el organismo responda de forma adecuada frente a las adversidades de la vida cotidiana. De igual modo, cabe señalar que enfrentar actividades desafiantes puede contribuir al desarrollo personal y al fortalecimiento emocional. Pero la satisfacción de haberlos hechos de manera correcta ya sea un tarea, trabajo o ejercicios (Ávila, 2014).

El estrés puede ser una respuesta útil y adaptativa en determinadas circunstancias, cuando se prolonga o se intensifica de forma sostenida en el tiempo, puede tener consecuencias negativas. Este tipo de estrés, denominado estrés negativo, puede afectar la salud, el rendimiento académico o laboral, e incluso deteriorar las relaciones interpersonales. Se caracteriza por exigir un esfuerzo excesivo en comparación con la carga asumida y suele ir acompañado de alteraciones fisiológicas (Ávila, 2014).

2.3.2.3. Estrés laboral en docentes universitarios

El estrés es reconocido como una condición que impacta negativamente en el desarrollo de las personas, tanto en el ámbito laboral como en el social. Diversos autores destacan que el personal docente no está exento de esta problemática, ya que enfrenta constantes tensiones en su rutina diaria de trabajo (Iguasnia & Saquisela, 2020).

Según Flores-Meza et al., (2021) EL, es un problema de salud pública que afecta profundamente a quienes trabajan en sectores de servicios, como en las instituciones de educación superior, impactando su bienestar y calidad de vida. Considerada enfermedad del

siglo XXI, el estrés ha llamado el interés en diversos estudios debido a los efectos que provoca en la salud de las personas y en su ambiente de trabajo, por tanto, se considera un problema en la calidad de vida (Aguilar, 20017).

El EL, surge cuando una persona no puede manejar las demandas de su trabajo, debido a un desequilibrio entre sus capacidades y las exigencias del puesto, junto con factores físicos y mentales que impactan su rendimiento, bienestar y calidad laboral. La salud mental es clave para el éxito organizacional (Reyes & Ponce, 2023). El docente en las universidades es sometido a varias presiones sociales, lo cual pueden provocar rupturas de la homeostasis provocan estrés (Amparo et al., 2024).

En una sociedad que avanza vertiginosamente, donde la información cambia en instantes, la educación debe adaptarse sin demora. Los docentes, al ser el eje central de este proceso, enfrentan la presión constante de su entorno, con expectativas de autoridades, colegas y estudiantes. Esta situación, sostenida en el tiempo, puede provocar un estrés considerable en ellos (Alvites-Huamaní, 2019). Las investigaciones entienden el desgaste ocupacional en docentes universitarios como pérdida progresiva de energía, cansancio emocional, irritabilidad, actitudes negativas y sentimientos de insatisfacción (Fuster-Guillén et al., 2019). La existencia del síndrome Burnout en los educadores universitarios se puede tomar como deterioro de salud, lo que tiene secuelas peligrosas en su desempeño laboral (Padilla et al., 2017).

2.3.2.4. El síndrome de Burnout.

Según Lovo, (2020) y Maslach (1993), describen el SB, como manifestaciones psicológicas representadas por el desgaste emocional, desapego interpersonal y una baja percepción del autoestima profesional, se manifiesta en personas en condiciones normales, no presentan trastornos psicológicos previos. El síntoma de burnout se entiende como un estado psicológico que surge como resultado de una exposición prolongada a situaciones de

estrés crónico en el entorno laboral, especialmente en el ámbito de las relaciones interpersonales (Maslach, 2009). También se puede entender como el resultado de un fenómeno intrapsíquico originado tanto por ciertos rasgos predisponentes de la personalidad como por la exposición constante al estrés laboral. Este desgaste emocional y físico alcanza niveles tan intensos que interfiere en la vida social del trabajador, llevándolo a valorar su autoestima y autoaceptación en función del grado de reconocimiento o importancia que percibe en su entorno laboral (Torres, 2021).

2.3.2.4.1. Dimensiones de EL

2.3.2.4.1.1. Agotamiento emocional

El AE se identifica por la disminución de la energía, experimentando una sensación de fatiga tanto emocional como física y está asociado con sentimientos de frustración y percepción de fracaso (Barreto-Osma & Salazar-Blanco, 2020). Así mismo Bedoya et al (2017) hace referencia que la fatiga emocional tiende a estar asociada con la extensión del tiempo en un empleo, lo que significa que los empleados con mayor experiencia suelen enfrentar menos agotamiento.

Por otra parte Cuadrado et al. (2024) menciona que los docentes a menudo experimentan niveles significativos de AE, factor que se ha vinculado con problemas de salud mental y un deterioro en su rendimiento laboral. El AE, se manifiesta cuando uno se siente abrumado por las situaciones, experimenta un agotamiento extremo, carece de emociones disponibles o se ve incapaz de hacer frente a las exigencias laborales. Esta sensación puede persistir en el tiempo y afectar significativamente el bienestar y desempeño laboral (Otero Gay, 2023).

2.3.2.4.1.2. Realización personal (RP)

Según Rolando (2019) menciona que la RP, es entendida como el desafío que cada individuo afronta para alcanzar la plenitud a través de la superación de obstáculos. Esto

implica experimentar la sensación de ser autónomo y autosuficiente, no estar atado a las circunstancias externas. Este proceso también es conocido como autorrealización, donde la persona busca desarrollar su potencial al máximo y encontrar un equilibrio entre sus aspiraciones y su entorno. Desde una perspectiva reflexiva, la RP emerge como un tema crucial en la filosofía y en diversas disciplinas sociales y humanas. Este enfoque busca comprender la naturaleza humana, su propia existencia hacia la felicidad, se busca descubrir el propósito y significado de la vida individual (Baras 2022).

Por otra parte, la RP abarca la superación de desafíos, el desarrollo del potencial máximo, la búsqueda de autonomía y el equilibrio entre aspiraciones personales y el entorno, siendo un tema central en la comprensión de la naturaleza humana y el significado de la vida.

2.3.2.4.1.3. Despersonalización

Según Velásquez (2014) La despersonalización implica adoptar una postura distante y desapegada hacia las personas a las que se atiende y hacia los colegas de trabajo. Esto se manifiesta a través de un distanciamiento emocional, irritabilidad y cinismo. Cuando una persona experimenta fatiga emocional, puede buscar la soledad y adoptar una actitud distante y desapegada, lo que puede llevar a manifestar actitudes negativas, cinismo e incluso recurrir a expresiones despectivas hacia los demás como una forma de canalizar su frustración (Cialzeta 2013). El estado descrito muestra un cambio negativo en las actitudes y respuestas hacia los demás, evidenciado por un comportamiento frío y distante de la persona en sus actividades laborales (Chagua, 2023).

2.4. Definición de términos básicos

2.4.1. Estrés

Es un estado de desequilibrio del organismo generado por diversos factores que amenazan a la salud.

2.4.2. Ejercicio físico

Son actividades físicas estructuradas y planificadas para tener un adecuado beneficio.

2.4.3. Actividad física

Movimientos que realiza una persona con rutinas diarias como ir de un lugar a otro.

2.4.4. Transporte

Permite el movimiento de personas de un lugar a otro ya sea mediante diferentes medios, como vehículos terrestres, acuáticos, entre otros.

2.4.5. Actividades deportivas

Es cualquier tipo de EF realizado con un objetivo específico, como puede ser mejorar la salud, competir, divertirse o desarrollar habilidades.

2.4.6. Pausa activa

Es un momento consciente y planificada durante la jornada laboral en el que se interrumpe la actividad para realizar ejercicios de relajación como estiramiento o respiración.

2.4.7. Síndrome de burnout

Es el desgaste profesional que es una etapa de agotamiento físico, emocional y mental que son generados como respuesta a una situación laboral que se ha vuelto insoportable.

2.4.8. Estrés laboral

Son ciertas situaciones que se generan producto del trabajo que nos pueden generar malestar.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

H. Existe relación significativa entre AF y EL en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú 2024

3.1.1. Hipótesis específicas

H1. Existe relación significativa entre AF y AE en docentes de la Facultad de Educación en una universidad pública de Lima, Perú.

H2. Existe relación significativa entre AF y despersonalización en docentes de la Facultad de Educación en una universidad pública de Lima, Perú.

H3. Existe relación significativa entre AF y realización personal en docentes de la Facultad de Educación en una universidad pública de Lima, Perú.

3.2. Variables

La presente investigación cuenta con 2 variables, AF y EL. La variable, es toda característica o propiedad atribuible a una persona, objeto o fenómeno, que presenta la capacidad de modificarse o variar, adoptando distintos valores en función del contexto o situación observada (Cabezas et al., 2018). En ese sentido, la AF se comprende como todo movimiento del cuerpo generado por la acción de los músculos esqueléticos, el cual implica un gasto energético por parte del individuo (Fuentes et al., 2019). Del mismo modo, Rosales-Ricardo et al., (2017) destaca la AF, como todo movimiento del cuerpo, generado por los músculos esqueléticos y que requiere un determinado gasto de energía por parte del organismo. Por lo demás, el EL, se concibe como un estado físico y emocional que en la mayoría de los casos, es provocado por una carga excesiva de trabajo, extensas jornadas laborales o por condiciones desfavorables dentro del entorno organizacional (Cobos et al., 2021).

3.3. Operacionalización de las variables

De acuerdo con Bernal, (2010) la operacionalización de una variable consiste en convertirla en indicadores concretos, lo que permite traducir conceptos abstractos o hipotéticos en unidades observables y medibles. De manera similar, Ñaupas et al., (2018) indica que se realizan procesos lógicos donde se convierte las variables teóricas en variables intermedias, después estas en variables empíricas o indicadores, a partir de los cuales se construye los reactivos respectivos. Por lo consiguiente, siempre se debe iniciar desde una definición conceptual u operacional las variables de estudio.

3.3.1. Definición operacional

La primera variable Actividad Física, se aplicó un cuestionario con 22 ítems, se buscó recoger información sobre la AF que realizan en trabajo con y sin remuneración, traslado y tiempo libre. Se realizaron preguntas de esfuerzo físico percibido, con referencia a la valoración de lo que siente el cuerpo durante cualquier actividad. Se considero cuatro dimensiones. La primera dimensión, hace referencia a las actividades realizadas en el trabajo, comprende tres indicadores y está compuesta por un total de nueve ítems. La segunda, corresponde al modo de transporte, conformada por dos indicadores y seis ítems. La dimensión tercera, está relacionada con actividades de tiempo libre y cuenta con dos indicadores y seis ítems. Finalmente, la dimensión cuatro, comportamiento sedentario, incluye un indicador y un ítem.

La segunda variable, estrés laboral, estuvo estructurado por 22 ítems en forma de afirmaciones, se vincula a los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos. El propósito fue medir el desgaste profesional, se organiza en tres dimensiones. La primera AE, está conformada por cuatro indicadores y nueve ítems. La segunda, referida a la RP en el trabajo, incluye cuatro indicadores y ocho ítems. Finalmente, la tercera, denominada despersonalización, se compone de tres indicadores y cinco ítems. A

continuación, presentamos la operacionalización de las dos variables: AF (Tabla 1) y EL (Tabla 2).

Tabla 1.

Operacionalización variable 01

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Nivel
Actividad física	Actividades en el trabajo	Actividades de pausa activa	1, 2, 3.	-Minutos -Horas	Frecuencia duración Intensidad
		Actividades de rutina laboral	4, 5, 6.	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento.	
		Actividades deportivas	7, 8, 9.		
	Modo de transporte	Para ir al trabajo	10, 11, 12.	b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado.	Frecuencia Distancia Intensidad
		Para retornar del trabajo	13, 14, 15.		
	Actividades de tiempo libre	Actividades deportivas	16, 17, 18.	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil.	Frecuencia duración Intensidad
		Ejercicio físico	19, 20, 21.		
Comportamiento sedentario			22.		

Nota. Se desarrolló la operacionalización a partir de la propuesta de (Mamani-Ramos et al., 2023)

Tabla 2.*Operacionalización variable 02*

Variable	Dimensiones	Ítems (Alvarado, 2011)	Escalas	Nivel
Estrés laboral	Agotamiento emocional	1, 2,3,6,8,13, 14,16, 20	Likert 0 = Nunca. 1 = Pocas veces al año o menos. 2 = Una vez al mes o menos. 3 = Unas pocas veces al mes. 4 = Una vez a la semana. 5 = Unas pocas veces a la semana. 6 = Todos los días	Leve Moderado severo
	Realización personal	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.		
	Despersonalización	5, 10, 11, 15,22.		

4.2. Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo

La investigación corresponde al tipo no experimental. Hernández y Mendoza (2018) consideran que la investigación de tipo no experimental se efectúa sin manipular las variables en su contexto natural, para observarlo y analizarlo.

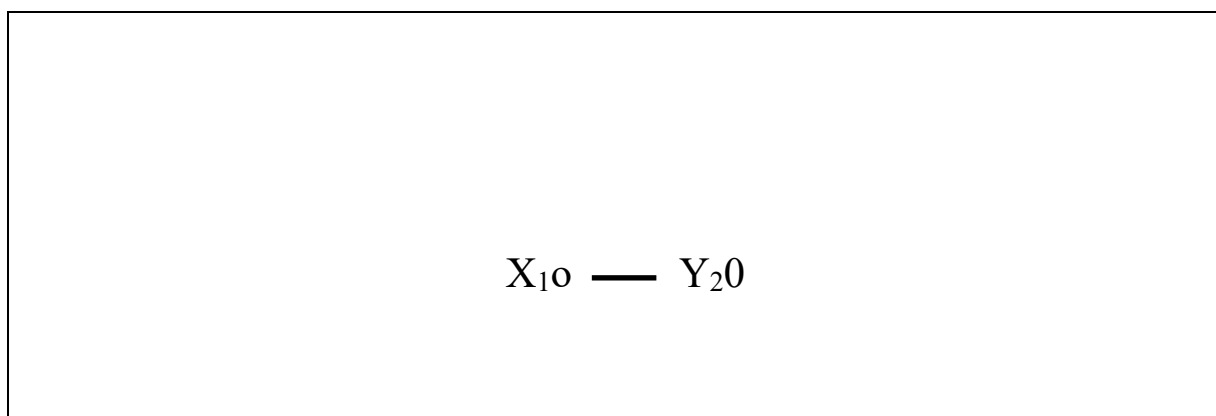
El presente trabajo se realizó en un contexto natural observando y analizando el comportamiento de las variables de AF y EL.

4.2.2. Diseño

El marco de investigación que se tomó en cuenta fue el diseño transversal, correlacional. Hernández & Mendoza (2018) argumentan que este diseño es fundamental, ya que se relaciona entre dos o más variables en un momento y una sola vez para describir el comportamiento del fenómeno del estudio. Al respecto Ñaupas et al., (2018; Sánchez et al., (2018) define la investigación correlacional, como el proceso que se requiere observar el grado de asociación estadística entre las variables en estudio.

Figura 2.

Diseño de investigación correlacional Hernández -Sampieri & Mendoza, (2018); Ñaupas et al., (2018); Salkind, (1999)



Abreviatura: X1 = variable de análisis 1; Y2 = Variable de análisis 2; 0 = Medición = Relación

Bajo los argumentos descrito línea arriba, las variables de la investigación (AF y EL) se midieron en un solo momento y una sola vez para evaluar la correlación en ambas.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

Es el conjunto de personas que tienen características parecidas de los cuales se desean hacer inferencia (Jany, 2005). Para Briones, (1968); Darío Echevarría, (2016); Ríos, (2017) mencionan que la población es el colectivo de individuos en el que tenemos interés para la investigación, derivado de los objetivos planteados. Por otro lado, Sánchez et al., (2018) la población es el conjunto de todos los elementos que comparten una serie de rasgos generales. En esa la línea, la población estuvo conformada por 120 docentes de la facultad de educación de una universidad pública de Lima.

4.3.2. Muestra

Según Hernández & Mendoza, (2018) muestra, es un subgrupo del universo donde se realiza la recolección de la información y es representativa de esa población. Por otra parte, Pérez (2008) sostiene que existen 2 tipos de muestreo; el probabilístico que se basa en seleccionar una muestra al azar a partir de un marco muestral, en el que los elementos tiene

una probabilidad conocida, pero variable, de ser incluido en el subconjunto. Y la no probabilístico, que refiere a la elección del subgrupo, no depende de la probabilidad si no de los criterios de la investigación (Hernández -Sampieri & Mendoza, 2018).

Arias & Covinos, (2021), nos menciona que este tipo de muestreo se utiliza cuando se selecciona a una población que comparte ciertas características similares o cuando la elección se realiza a partir del juicio del investigador. Asimismo, es común emplearlo cuando la población es menor a 100 individuos.

Para la presente investigación se seleccionó el muestreo no probabilístico por cuotas, aquí se considera los rasgos del universo que está trabajando el investigador como el género, profesión, ocupación (Ñaupas et al., 2018). En este sentido la muestra del estudio estuvo conformado en 47 profesores de la facultad de educación de una universidad pública, 2024.

4.4. Técnicas e instrumento de recolección de información

La clasificación y el uso de las técnicas e instrumentos de investigación deben alinearse con los objetivos y la naturaleza del estudio, ya sea cuantitativo o cualitativo, asegurando así su coherencia y eficacia en el proceso de obtención de datos. Según Ñaupas et al. (2018), las técnicas son un grupo de reglas y pautas diseñadas para regular el proceso de investigación y alcanzar un determinado objetivo. Estas pautas específicas se consideran en determinadas áreas de la ciencia para la recolección de datos (Sánchez et al., 2018).

Quintero et al. (2001) destaca que el enfoque cuantitativo suele emplear diversos instrumentos, técnicas para poder recopilar información, como encuestas, entrevistas, observación sistemática, las escalas de actitudes, tes estandarizados y no estandarizados, grupos focales y grupos de discusión, prueba de rendimiento, inventarios, fichas de cotejo, experimentos etc.

La naturaleza de la investigación permitió utilizar la técnica de la encuesta. Esta consiste en la aplicación de un cuestionario a un grupo representativo del universo que

estamos investigando (Baena, 2017). Por otro lado Bernal (2010) menciona que la encuesta se basa en un cuestionario compuesto por un conjunto de preguntas diseñadas para obtener información de las personas.

Los instrumentos de investigación son materiales conceptuales que permiten recopilar datos e información a través de preguntas, ítems que requieren respuestas por parte del investigador (Ñaupas et al., 2018). En coherencia a la técnica de la encuesta, se utilizó un cuestionario, que es una modalidad de esta técnica. Consiste en formular un conjunto ordenado de preguntas escritas que tenga relación con la hipótesis de trabajo, las variables e indicadores de investigación. Esta herramienta se utiliza para la recolección de datos durante la investigación cuantitativa Ñaupas et al., (2018); Fabregues et al. (2016).

4.5. Análisis estadístico

En el estudio se empleó la estadística descriptiva como herramienta fundamental para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos. Este procesamiento se constituye como una técnica esencial para caracterizar y sintetizar la información obtenida durante el proceso de recolección de datos. A través del proceso, es posible calcular la media aritmética, mediana, moda, desviación estándar, varianza, porcentajes de frecuencia y representaciones gráficas, que permiten una comprensión global de los resultados observados (Pérez-Tejada, 2008). Asimismo, se utilizó la estadística inferencial con el propósito de realizar inferencias de los resultados obtenidos en la muestra hacia la población de estudio. Esta técnica resultó pertinente para contrastar hipótesis y estimar parámetros, sustentándose en los principios de la distribución muestral (Hernández -Sampieri & Mendoza, 2018).

4.6. Aspectos éticos

Durante el desarrollo del estudio, se actuó conforme a los principios éticos de la declaración de Helsinki World Medical Association, (2013) que señala al proceso ético, como garantizar el cuidado e integridad de los participantes dentro de la investigación. Por otra parte, para poder aplicar los instrumentos de investigación, seguimos los siguientes pasos: primero, solicitamos permiso a la Facultad de Educación. En cuanto a la confidencialidad, los datos de los participantes fueron de manera anónima, aplicando una categorización numérica

en cada formulario Google. Finalmente, el investigador explicó el consentimiento informado a los participantes priorizando la participación voluntaria de cada uno, de forma previa al desarrollo de la investigación.

4.7. Ficha Técnica de los instrumentos

Tabla 3.

Actividad física para trabajadores (CAFT)

Criterios	Observaciones
Nombre del instrumento	Actividad física para trabajadores (CAFT)
Autor	Mamani ramos
Año	2024
País	Perú
Adaptación	Jack Jayson Nonato Inga
Año	2024
País	Perú
Institución	En una universidad pública de lima Perú
Dimensión	Está compuesta por 4 dimensiones: actividades realizadas en el trabajo, modo de transporte, actividades de tiempo libre, comportamiento sedentario. La escala utilizada es -Minutos -Horas. a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento. b) Me sentí cansado. c) Me sentí un poco cansado. d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil.
Numero de Ítems	22

Tabla 4.

Estrés laboral

Criterios	Observaciones
Nombre del instrumento	Cuestionario de Burnout de Maslach (MBI)
Autor	Alvarado Calderón, (2011)
Año	2018
País	Perú
Adaptación	Jack Jayson Nonato Inga
Año	2024
País	Perú
Institución	En una universidad pública de lima Perú
Dimensión	Está compuesta por 3 dimensiones: agotamiento emocional, realización personal, despersonalización. La escala utilizada es de 0 = Nunca, 1 = Pocas veces al año o menos, 2 = Una vez al mes o menos, 3 = Unas pocas veces al mes, 4 = Una vez a la semana, 5 = Unas pocas veces a la semana, 6 = Todos los días

Numero de Ítems	24
-----------------	----

4.7.1. Validez de los instrumentos

Tabla 5.

Tabla3 Validez del instrumento actividad física para trabajadores (CAFT)

Nombre del Validador	Institución	Puntaje
Freddy Alejandro Soto Zedano.	UNMSM	80%
Mitchell Alberto Alarcon Diaz	UNMSM	95 %
Hernando Díaz Andía	UNMSM	95 %

Tabla 6.

Validez del instrumento estrés laboral

Nombre del Validador	Institución	Puntaje
Freddy Alejandro Soto Zedano.	UNMSM	80%
Mitchell Alberto Alarcon Diaz	UNMSM	81%
Hernando Díaz Andía	UNMSM	95 %

4.7.2. Validación del contenido Aiken (Aiken, 1985)

Este coeficiente permite cuantificar la relevancia de los ítems en relación con un dominio de contenido, basándose en las valoraciones de N jueces. Combina la facilidad de cálculo con

la evaluación estadística de los resultados (Escurra, 1988). Los valores del coeficiente oscilan entre 0 y 1; cuanto más cercano a 1 sea el valor, mayor será la validez de contenido (Escurra, 1988). Un valor de 1 representa el mayor valor posible e indica un acuerdo perfecto entre los jueces y expertos respecto a la validez de los ítems. Para este estudio, tres jueces evalúan la Claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología en los instrumentos.

Para este trabajo se hace uso de la siguiente fórmula:

$$V = \frac{S}{n(c - 1)}$$

Donde:

S = la sumatoria de si

s_i = Valor asignado por el juez i

n = Número de jueces

c = Número de valores de la escala de valoración

4.7.3. Resultados:

La **validez de contenido** se estimó con el coeficiente **V de Aiken**, obteniéndose un promedio de **0,94** y un **IC 95 % = 0,68–0,99** para ambos cuestionarios cifras muy por encima del umbral mínimo recomendado de 0,80 (Aiken, 1985; Escurra, 1988).

En el **Cuestionario de Burnout de Maslach (MBI)** (véase **Tabla 1**), los jueces alcanzaron un acuerdo perfecto en *Actualidad*, *Intencionalidad* y *Metodología* ($V = 1,00$), mientras que los restantes criterios *Claridad*, *Objetividad*, *Organización*, *Suficiencia*, *Consistencia* y *Coherencia* mostraron un acuerdo muy alto ($V = 0,92$). Este patrón confirma que los ítems reflejan con precisión el constructor de **burnout docente** y respaldan su uso como medida válida.

De forma paralela, el **Cuestionario de actividad física para trabajadores** (véase **Tabla 2**) evidenció exactamente la misma distribución de valores, lo que demuestra que sus ítems representan fielmente el constructor de **actividad física laboral** y que todas las dimensiones relevantes están adecuadamente cubiertas.

En síntesis, los resultados de ambos instrumentos aportan evidencia sólida de validez de contenido para la tesis “**Actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú**”, garantizando que las conclusiones que se deriven de su aplicación se basen en mediciones pertinentes y fiables.

Tabla 7.

Razón de validez de contenido por V de Aiken para el “Cuestionario de Burnout de Maslach (MBI)”

Criterios	V de Aiken	LI	LS
Claridad	0,92	0,65	0,99
Objetividad	0,92	0,65	0,99
Actualidad	1,00	0,76	1,00
Organización	0,92	0,65	0,99
Suficiencia	0,92	0,65	0,99
Intencionalidad	1,00	0,76	1,00
Consistencia	0,92	0,65	0,99
Coherencia	0,92	0,65	0,99
Metodología	1,00	0,76	1,00
Total	0,94	0,68	0,99

Tabla 8.

Razón de validez de contenido por V de Aiken para la “Cuestionario de actividad física para trabajadores”

Inst2	V de Aiken	LI	LS
Claridad	0,92	0,65	0,99
Objetividad	0,92	0,65	0,99
Actualidad	1,00	0,76	1,00
Organización	0,92	0,65	0,99
Suficiencia	0,92	0,65	0,99
Intencionalidad	1,00	0,76	1,00
Consistencia	0,92	0,65	0,99
Coherencia	0,92	0,65	0,99
Metodología	1,00	0,76	1,00
Total	0,94	0,68	0,99

4.7.4. Fiabilidad

Para verificar la fiabilidad de los cuestionarios de “Actividad física” y “Estrés laboral”, se evaluó la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach (α). Atendiendo a George y Mallery (2003), se considera que: $\alpha \geq 0,90$ indica fiabilidad excelente; $\alpha \geq 0,80$, buena; $\alpha \geq 0,70$, aceptable; y $\alpha \geq 0,60$, cuestionable pero tolerable en estudios exploratorios. Asimismo, Peterson (1994) establece que valores de $\alpha \geq 0,60$ pueden considerarse aceptables en investigaciones preliminares. De este modo, en el presente trabajo se adoptó $\alpha \geq 0,80$ como umbral de fiabilidad adecuada y $\alpha \geq 0,60$ como nivel mínimo de consistencia interna en fase exploratoria.

El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el software R, versión 4.5.0.

4.7.5. Datos atípicos

Para la detección y corrección de errores en los datos, se aplicó el método desarrollado por Tukey (1977). Los valores que exceden 1.5 veces el tamaño del Rango Intercuartílico (IQR) por encima o por debajo de los cuartiles fueron considerados datos atípicos extremos.

V. RESULTADOS

5.1. Análisis de normalidad

La prueba de Shapiro–Wilk evalúa la hipótesis de que una muestra proviene de una distribución normal mediante el estadístico W, ofreciendo una potencia superior en muestras pequeñas ($n \leq 50$) frente a alternativas como Kolmogorov–Smirnov.

5.2. Prueba estadística

Para este estudio la prueba estadística considerada es la prueba no paramétrica ρ (rho) de Spearman. La teoría detrás del coeficiente de Spearman se basa en la idea de que, aunque las variables no sigan una distribución normal. Se calcula utilizando la fórmula:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde;

ρ : Es el coeficiente de correlación de Spearman

d : Es la diferencia entre los rangos de las dos variables para cada par de observaciones

n : Es el número total de observaciones

El coeficiente de Spearman varía entre -1 y 1. Un valor de 1 indica una correlación perfecta positiva, -1 indica una correlación perfecta negativa y 0 indica ausencia de correlación.

Según Spearman (1904), el coeficiente de correlación de Spearman "mide la fuerza y la dirección de la asociación entre dos variables clasificadas en una escala ordinal". Además, la obra de Kendall amplió este enfoque al desarrollar el coeficiente de correlación de rango tau de Kendall, otra medida de correlación no paramétrica utilizada en situaciones similares.

5.3. Estadística descriptiva

Tabla 9.

Características de los participantes en el estudio

	Total (N=47)	Hombres (N=36)	Mujeres (N=11)
Edad (años)	58.19±11.64	59.44±11.94	54.09±9.97
Edad mínima	31	31	35
Edad máxima	86	86	64
<i>Años de experiencia</i>			
<=8	5 (10.64%)	3 (8.33%)	2 (18.18%)
<8-25]	21 (44.68%)	17 (47.22%)	4 (36.36%)
<25-32]	10 (21.28%)	7 (19.44%)	3 (27.27%)
>32	11 (23.40%)	9 (25.00%)	2 (18.18%)

En la Tabla 9 se describen las características sociodemográficas de los 47 docentes participantes, estratificadas por sexo. La edad media de la muestra fue de 58,19 años (DE $\pm$ 11,64), siendo ligeramente superior en hombres (59,44 $\pm$ 11,94 años) que en mujeres (54,09 $\pm$ 9,97 años). El rango de edad osciló entre 31 y 86 años en el conjunto de la muestra; en el subgrupo masculino la edad mínima y máxima fueron 31 y 86 años, respectivamente, mientras que en el subgrupo femenino fue de 35 a 64 años (Tabla 9).

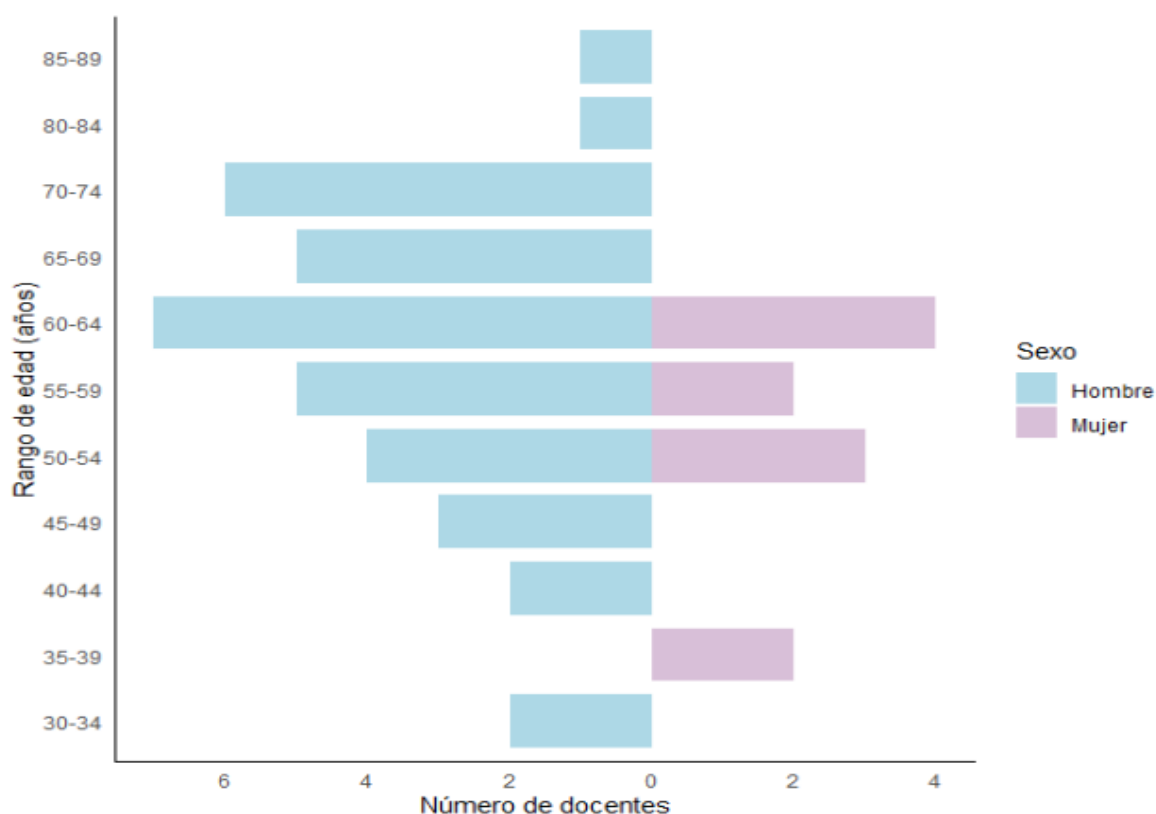
En cuanto a la antigüedad docente, el grupo con menor experiencia ($\leq$ 8 años) representó el 10,6 % del total. De ellos, un 8,3 % correspondió a hombres y un 18,2 % a mujeres. El segmento intermedio de experiencia ($>$ 8–25 años) concentró la mayor proporción de participantes (44,7 %), con una distribución similar en hombres (47,2 %) y mujeres (36,4 %). En el tramo de $>$ 25–32 años de experiencia figuró el 21,3 % de la muestra;

el 19,4 % de los hombres y el 27,3 % de las mujeres. Finalmente, el 23,4 % de los docentes tenía más de 32 años de experiencia, aportado principalmente por hombres (25,0 %) y en menor medida por mujeres (18,2 %) (Tabla 9).

Estos resultados indican que la muestra está compuesta mayoritariamente por docentes de mediana a alta edad, con una experiencia docente ampliamente distribuida, aunque predominan aquellos con más de 8 años en la profesión. Las diferencias por sexo en los estratos de experiencia son moderadas, salvo en el grupo de menor antigüedad, donde las mujeres presentan una mayor proporción relativa.

Figura 3.

Pirámide poblacional del rango de edad según género



En la Figura 4 se aprecia que la mayoría de los docentes de 60 a 64 años son hombres, lo cual se mantiene consistente en los diversos grupos de edad.

5.4. Fiabilidad

Los resultados de la fiabilidad para el instrumento "Actividad física" con 22 ítems mostraron valores que cumplen con los estándares de fiabilidad aceptable (0.633), como se presenta en la Tabla 10. De manera similar, los resultados de la fiabilidad para el instrumento "Estrés laboral" con 22 ítems indican un cumplimiento bueno (0.701), según se muestra en la Tabla 11.

Tabla 10.

Fiabilidad de la consistencia interna de la “Actividad física”

	α	Nº Items
Total	0.633	22

Tabla 11.

Fiabilidad de la consistencia interna de la “Estrés laboral”

	α	Nº Items
Total	0.701	22

5.5. Atípicos

Figura 4.

Detección de datos atípicos por criterio de Tukey para el “Actividad física”

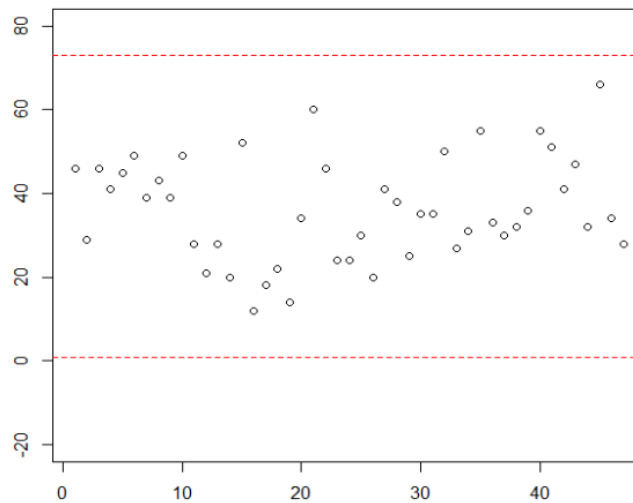
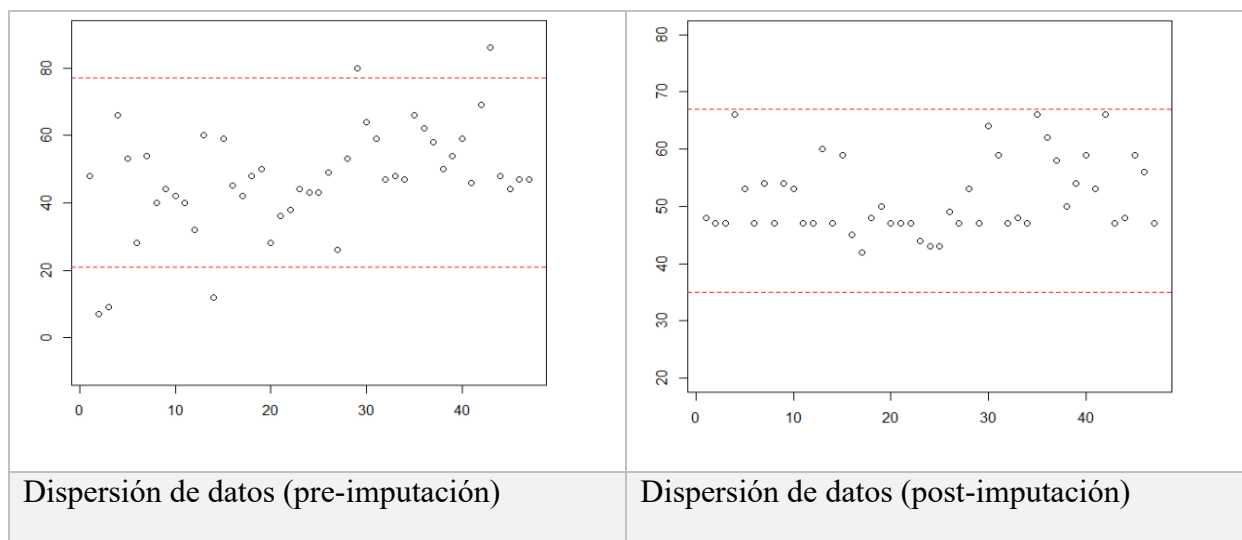


Figura 5.

Detección de datos atípicos por criterio de Tukey para el “Estrés laboral”



Nota: Las líneas discontinuas representan la frontera de 1.5 veces el rango intercuartílico de los cuartiles 1 y 3

Los resultados en la Figura 5 y Figura 6 evidenciaron la ausencia de datos atípicos en las variables "Actividad física", sin embargo, en la variable "Estrés laboral" hay presencia de

datos atípicos los cuales fueron imputados por el valor más cercano a la observación no atípica.

5.5.1. Normalidad

Dado que la variable **Estrés laboral** no cumple el supuesto de normalidad (Shapiro–Wilk: $W = 0,874$; $p < 0,001$), frente a **Actividad física** que sí lo cumple ($W = 0,988$; $p = 0,908$), no podemos emplear métodos paramétricos basados en la covarianza (por ejemplo, Pearson) sin arriesgar sesgos en la estimación de la asociación. En este contexto, la **correlación de Spearman** se presenta como la alternativa más apropiada

Por estas razones, todas nuestras hipótesis de relación entre actividad física y estrés laboral (y sus dimensiones) se someterán a prueba mediante el coeficiente de correlación de Spearman ρ .

Tabla 12.

Test Shapiro–Wilk: Actividad física

	Valor
W	0.98807
p-value	0.9084

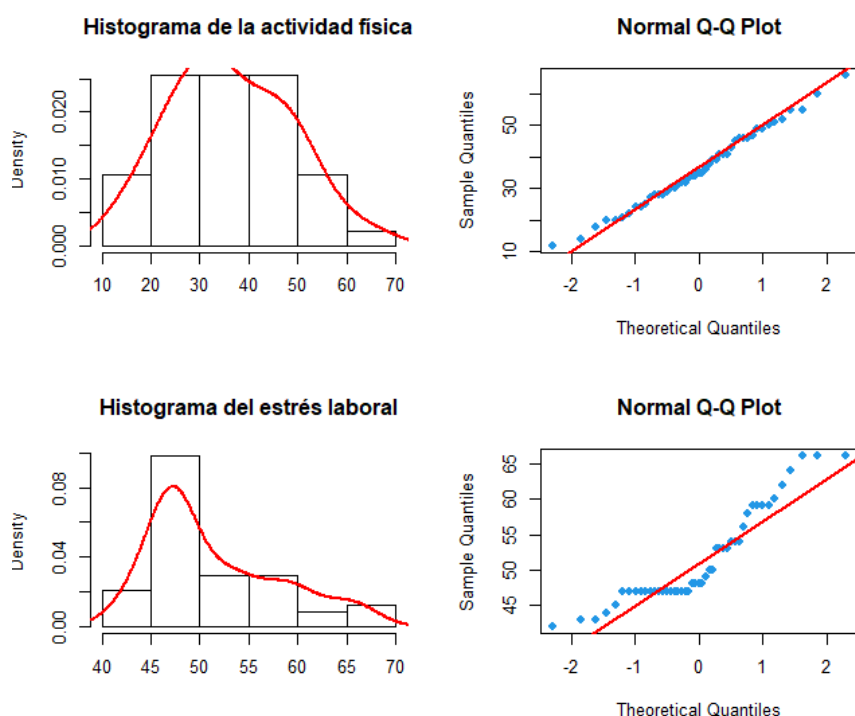
Tabla 13.

Test Shapiro–Wilk: Estrés laboral

	Valor
W	0.87357
p-value	0.0000

Figura 6.

Distribución de las puntuaciones y análisis de cuantiles (Q-Q Plot) de la actividad física y estrés laboral



5.6. ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

5.6.1. Resultados univariados

Tabla 14.

Resultados descriptivos por niveles de la variable “Actividad física” y sus dimensiones

Nivel	Variable		Dimensiones							
	Actividad física		Actividades en el trabajo		Modo de transporte		Actividades de tiempo libre		Comportamiento sedentario	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Deficiente	25	53,2%	24	51,1%	31	66,0%	24	51,1%	44	93,6%
Regular	12	25,5%	12	25,5%	4	8,5%	11	23,4%	0	0,0%
Bueno	10	21,3%	11	23,4%	12	25,5%	12	25,5%	3	6,4%
Total	47	100,0%	47	100,0%	47	100,0%	47	100,0%	47	100,0%

Los resultados descriptivos (Tabla 14) muestran que más de la mitad de los docentes encuestados (53,2 %) presentan un nivel deficiente de actividad física global. Este mismo patrón se repite en casi todas las dimensiones evaluadas: el 51,1 % realiza escasas actividades en el trabajo, el 66,0 % utiliza modos de transporte poco activos y el 51,1 % dedica poco tiempo a actividades de tiempo libre físicamente exigentes. Asimismo, un abrumador 93,6 % de los participantes exhibe comportamientos predominantemente sedentarios.

Por otro lado, solo el 21,3 % de los docentes alcanza un nivel bueno de actividad física global. En detalle, el 23,4 % participa de forma adecuada en actividades laborales (23,4 %), el 25,5 % utiliza medios de transporte más activos, y el 25,5 % disfruta de un tiempo libre físicamente activo; sin embargo, apenas un 6,4 % logra mantener un comportamiento no sedentario. El nivel regular de actividad física se observa en el 25,5 % de la muestra, aunque difiere notablemente entre dimensiones: mientras el 25,5 % maneja adecuadamente la actividad en el puesto de trabajo, solo el 8,5 % opta por transporte activo y ningún participante (0,0 %) exhibe un comportamiento sedentario moderado.

Figura 7.

Distribución de los niveles de la variable Actividad física y sus dimensiones

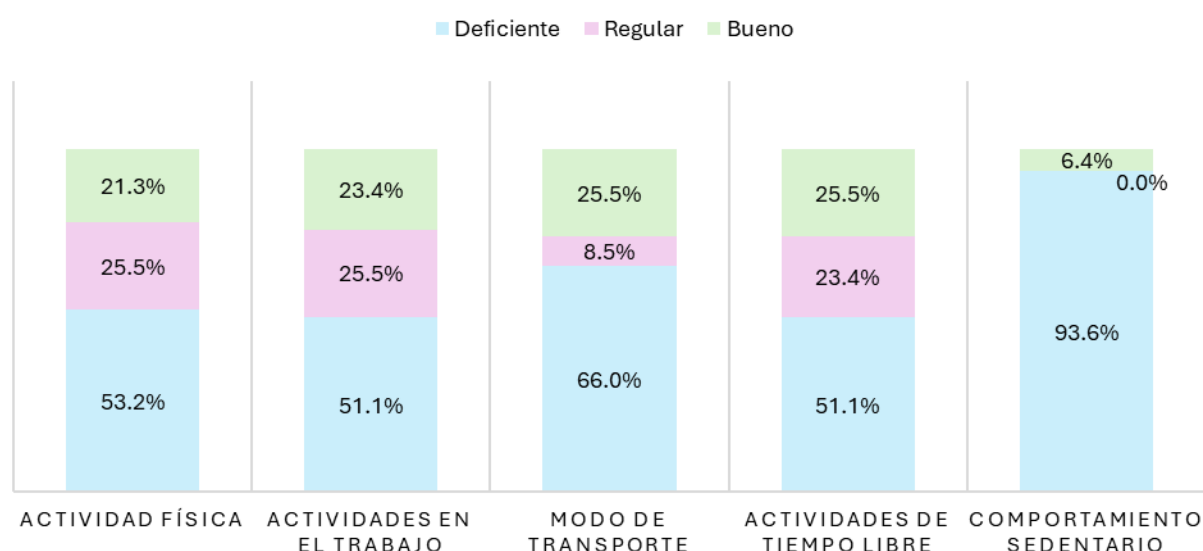


Tabla 15.*Resultados descriptivos por niveles de la variable “Estrés laboral” y sus dimensiones*

Nivel	Variable		Dimensiones					
	Estrés		Agotamiento		Despersonalización		Realización	
	laboral		emocional				personal	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Deficiente	25	53,2%	24	51,1%	28	59,6%	26	55,3%
Regular	10	21,3%	11	23,4%	9	19,1%	9	19,1%
Bueno	12	25,5%	12	25,5%	10	21,3%	12	25,5%
Total	47	100,0%	47	100,0%	47	100,0%	47	100,0%

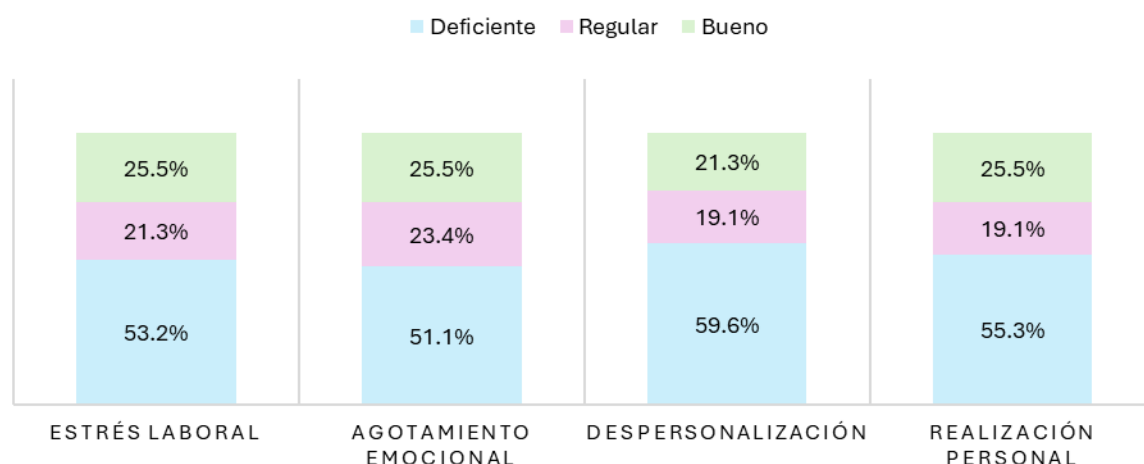
Los resultados de la Tabla 15 evidencian que la mayoría de los docentes presenta un nivel deficiente de estrés laboral global, con 25 de 47 participantes (53,2 %). Esta tendencia se repite en las tres dimensiones: el agotamiento emocional afecta de manera deficiente al 51,1 % (24/47), la despersonalización al 59,6 % (28/47) y la realización personal al 55,3 % (26/47). En particular, la despersonalización registra la mayor proporción de casos en nivel deficiente, lo cual sugiere un elevado desapego o insensibilidad en la relación con los estudiantes o colegas.

En cuanto a los niveles regular y bueno, el 21,3 % (10/47) de la muestra se halla en un nivel regular de estrés laboral global, mientras que el 25,5 % (12/47) alcanza un nivel bueno. Por dimensiones, el nivel regular oscila entre el 19,1 % para despersonalización y realización personal (9/47 cada una) y el 23,4 % para agotamiento emocional (11/47). El nivel bueno, finalmente, se distribuye en 25,5 % tanto para estrés laboral global (12/47) como para agotamiento emocional y realización personal, y en 21,3 % para despersonalización (10/47).

Estos hallazgos muestran que más de la mitad de los docentes experimenta bajos niveles de estrés laboral en sus distintas facetas, aunque existe una proporción no despreciable (20–25 %) que califica su situación como regular o buena.

Figura 8.

Distribución de los niveles de la variable “Estrés laboral” y sus dimensiones



5.6.2. Resultados bivariados

En la muestra de 47 docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú, el 64,0 % (16 de 25) de quienes presentan estrés laboral deficiente también exhiben un nivel deficiente de actividad física, frente al 12,0 % (3 de 25) en nivel regular y 24,0 % (6 de 25) en nivel bueno. Entre los docentes con estrés laboral regular, el 41,7 % (5 de 12) se sitúa en actividad física deficiente, igual porcentaje en nivel regular y 16,7 % (2 de 12) en bueno. Finalmente, del grupo con estrés laboral bueno, el 40,0 % (4 de 10) muestra actividad física deficiente, 20,0 % (2 de 10) regular y 40,0 % (4 de 10) bueno. Estos resultados sugieren que los niveles más bajos de actividad física tienden a concentrarse en el estrato de estrés laboral deficiente (Tabla 16; Figura 10)

En la dimensión de agotamiento emocional, el 48,0 % (12 de 25) de los docentes con agotamiento deficiente presenta actividad física deficiente, el 28,0 % (7 de 25) regular y 24,0

% (6 de 25) bueno. Para quienes manifiestan agotamiento emocional regular, el 66,7 % (8 de 12) se ubica en actividad deficiente, ningún caso en nivel regular y 33,3 % (4 de 12) en bueno. Entre los docentes con agotamiento emocional bueno, el 40,0 % (4 de 10) cae en actividad deficiente, 40,0 % (4 de 10) en regular y 20,0 % (2 de 10) en bueno. Así, la mayoría de quienes experimentan agotamiento bajo presentan también baja actividad física (Tabla 17; Figura 11).

Respecto a despersonalización, el 68,0 % (17 de 25) de los docentes con deficiente despersonalización exhibe actividad física deficiente, 8,0 % (2 de 25) regular y 24,0 % (6 de 25) bueno. En el nivel de despersonalización regular, el 66,7 % (8 de 12) presenta actividad deficiente, 25,0 % (3 de 12) regular y 8,3 % (1 de 12) bueno. En el grupo con buena despersonalización, el 30,0 % (3 de 10) se clasifica en actividad deficiente, 40,0 % (4 de 10) regular y 30,0 % (3 de 10) bueno. Este patrón resalta la fuerte asociación descriptiva entre baja actividad física y altos niveles de despersonalización (Tabla 18; Figura 12).

Para realización personal, el 56,0 % (14 de 25) de quienes presentan realización deficiente también reporta actividad física deficiente, 16,0 % (4 de 25) regular y 28,0 % (7 de 25) bueno. En el estrato regular de realización, el 50,0 % (6 de 12) registra actividad deficiente, 16,7 % (2 de 12) regular y 33,3 % (4 de 12) bueno. Entre los docentes con buena realización personal, el 60,0 % (6 de 10) muestra actividad deficiente, 30,0 % (3 de 10) regular y 10,0 % (1 de 10) bueno. Estos datos evidencian que los niveles más bajos de realización personal se acompañan de baja actividad física en la mayoría de los casos (Tabla 19; Figura 13).

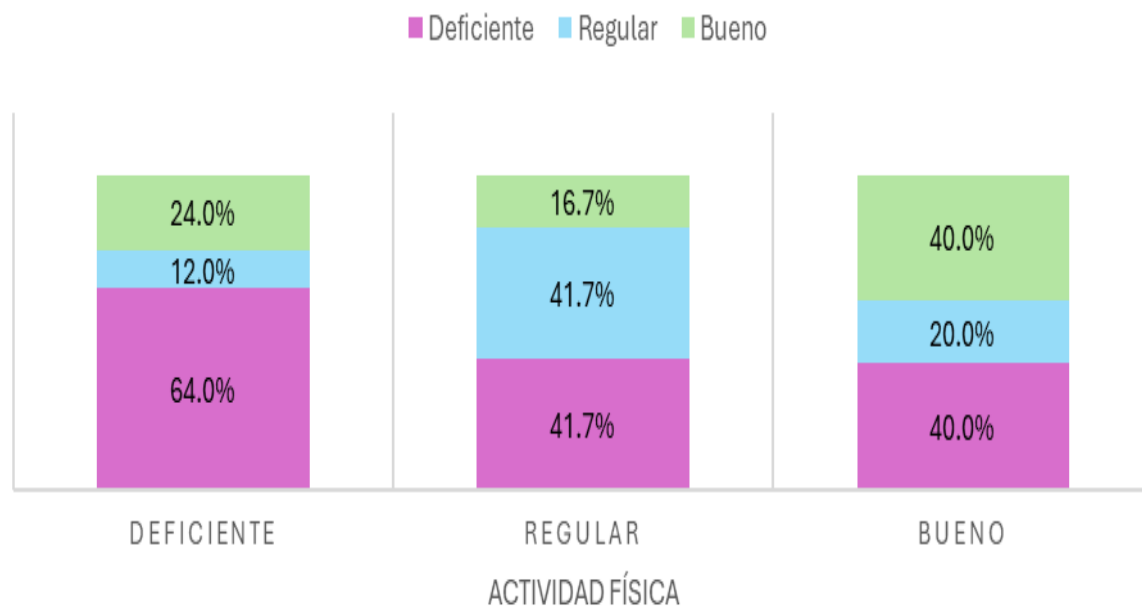
Tabla 16.

Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la Variable "Estrés laboral"

Variable	Niveles	Niveles					
		Deficiente		Regular		Bueno	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
Estrés laboral	Deficiente	16	64,0%	5	41,7%	4	40,0%
	Regular	3	12,0%	5	41,7%	2	20,0%
	Bueno	6	24,0%	2	16,7%	4	40,0%

Figura 9.

Distribución de los niveles de la variable "Actividad física" según "Estrés laboral"

**Tabla 17.**

Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la dimensión "Agotamiento emocional"

Dimensión	Niveles	Niveles					
		Deficiente		Regular		Bueno	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
Agotamiento emocional	Deficiente	12	48,0%	8	66,7%	4	40,0%
	Regular	7	28,0%	0	0,0%	4	40,0%
	Bueno	6	24,0%	4	33,3%	2	20,0%

Figura 10.

Distribución de los niveles de la variable “Actividad física” según “Agotamiento emocional”

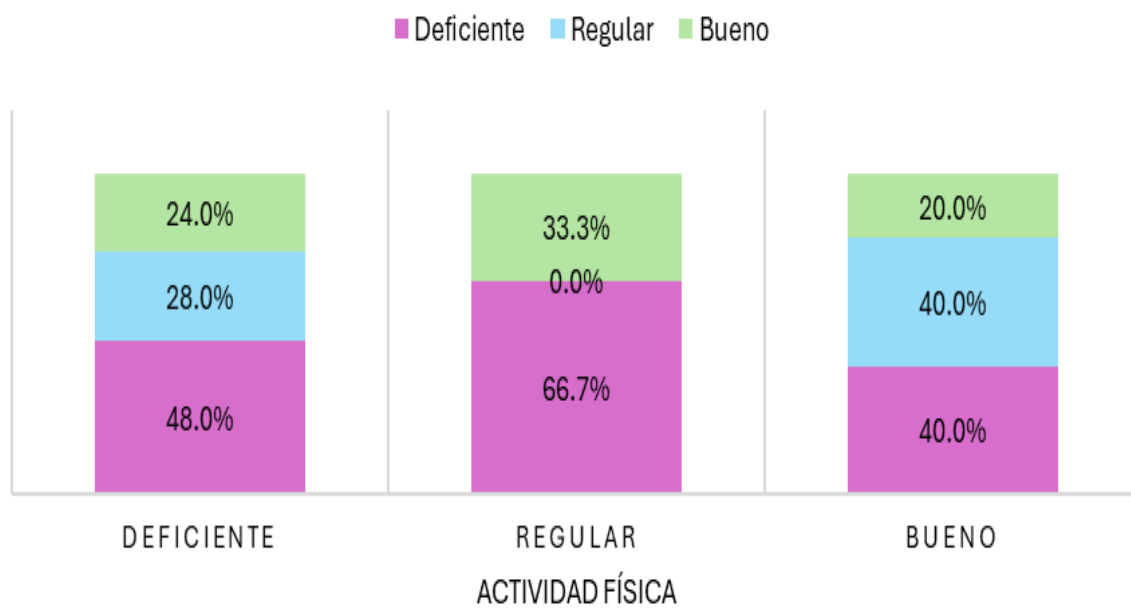


Tabla 18.

Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la dimensión "Despersonalización"

Dimensión	Niveles	Niveles					
		Deficiente		Regular		Bueno	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
Despersonalización	Deficiente	17	68,0%	8	66,7%	3	30,0%
	Regular	2	8,0%	3	25,0%	4	40,0%
	Bueno	6	24,0%	1	8,3%	3	30,0%

Figura 11.

Distribución de los niveles de la variable "Actividad física" según "Despersonalización"

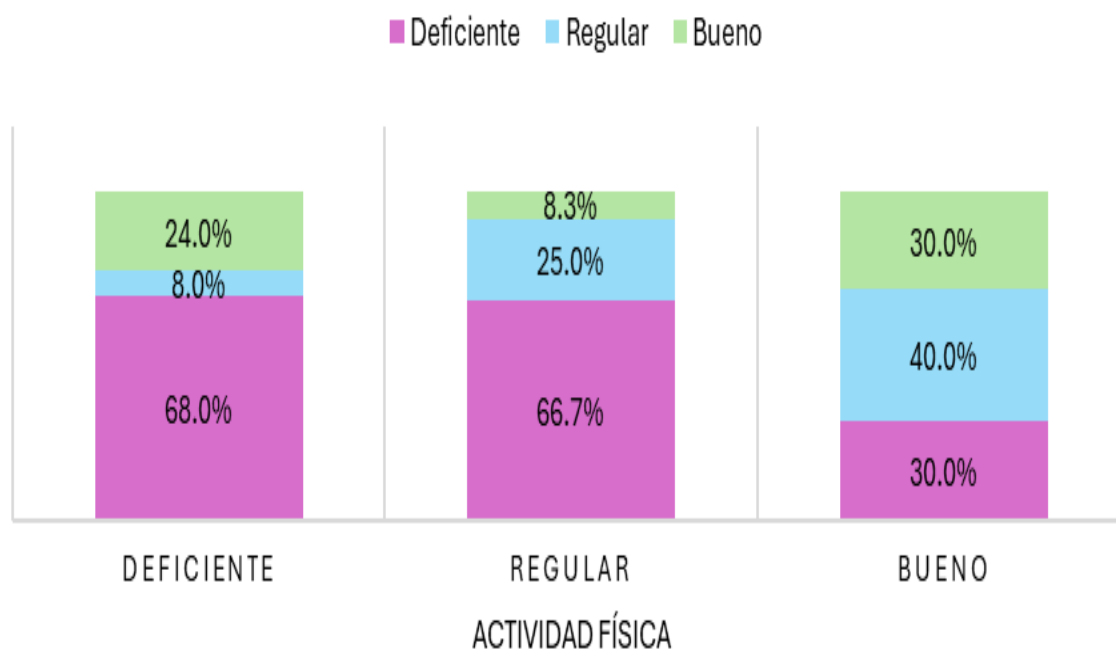


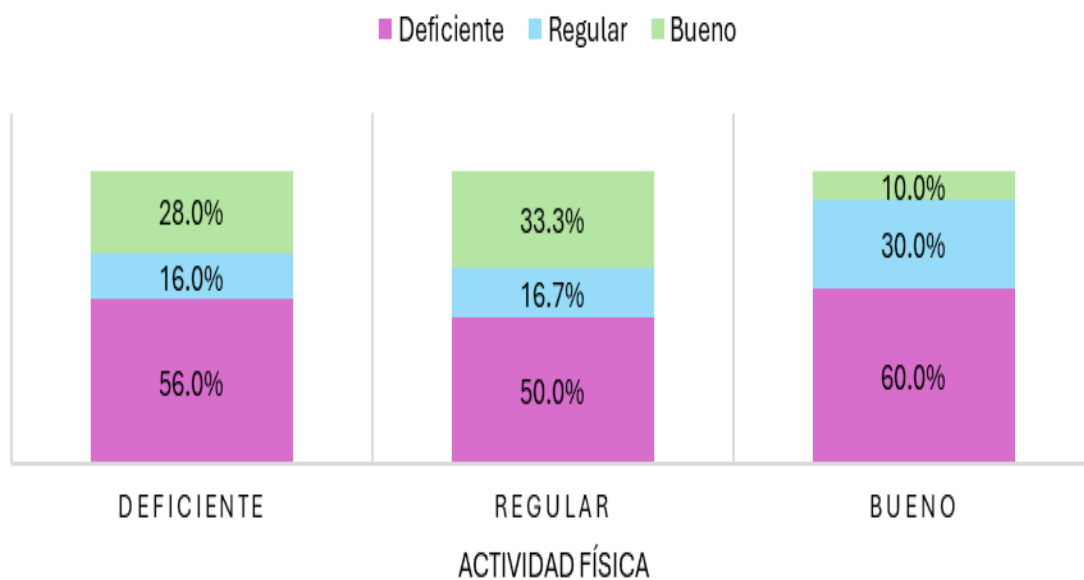
Tabla 19.

Distribución de los Niveles de la Variable "Actividad física" según los niveles en la dimensión "Realización personal"

Dimensión	Niveles	Niveles					
		Deficiente		Regular		Bueno	
		N°	%	N°	%	N°	%
Realización personal	Deficiente	14	56,0%	6	50,0%	6	60,0%
	Regular	4	16,0%	2	16,7%	3	30,0%
	Bueno	7	28,0%	4	33,3%	1	10,0%

Figura 12.

Distribución de los niveles de la variable "Actividad física" según "Realización personal"



5.7. Prueba estadística

5.7.1. Hipótesis general

La actividad física se relaciona con el estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú.

H0= No existe relación entre la actividad física y el estrés laboral.

H1= Existe relación entre la actividad física y el estrés laboral.

Tabla 20.

Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y estrés laboral

Coefficiente	Metodo	Correlacion	P.value	LI	LS
Rho	Spearman	0.378	0.00883	0.067	0.593

5.7.2. Hipótesis específica 1

La actividad física se relaciona con el agotamiento emocional en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú

H0= No existe relación entre la actividad física y agotamiento emocional.

H1= Existe relación entre la actividad física y agotamiento emocional

Tabla 21.

Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y agotamiento emocional

Coefficiente	Metodo	Correlacion	P.value	LI	LS
Rho	Spearman	0.168	0.258	-0.103	0.445

5.7.3. Hipótesis específica 2

La actividad física se relaciona con la despersonalización en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú

H0= No existe relación entre la actividad física y despersonalización.

H1= Existe relación entre la actividad física y despersonalización

Tabla 22.*Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y despersonalización*

Coefficiente	Metodo	Correlacion	P.value	LI	LS
Rho	Spearman	0.316	0.0308	0.031	0.057

5.7.4. Hipótesis específica 3

La actividad física se relaciona con la realización personal en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú

H0= No existe relación entre la actividad física y realización personal.

H1= Existe relación entre la actividad física y realización personal

Tabla 23.*Correlación de Spearman de las variables: Actividad física y realización personal*

Coefficiente	Metodo	Correlacion	P.value	LI	LS
Rho	Spearman	-0.127	0.394	-0.395	0.141

5.7.5. Resultados

En la Tabla 12 se reporta la correlación de Spearman entre actividad física y estrés laboral en una muestra de 47 docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú. Se obtuvo un coeficiente $\rho = .378$, $p = .009$, 95 % CI [.067, .593], lo que indica una asociación monotónica positiva y significativa: a mayores niveles de actividad física, menor nivel de estrés laboral percibido.

La Tabla 13 muestra la correlación de Spearman entre actividad física y agotamiento emocional; $\rho = .168$, $p = .258$, 95 % CI [-.103, .445]. Dado que $p > .05$ y el intervalo de confianza incluye el cero, no se detecta una relación monotónica significativa entre estas variables.

Según la Tabla 14, la correlación de Spearman entre actividad física y despersonalización fue $\rho = .316$, $p = .031$, 95 % CI [.031, .057]. Con $p < .05$ y un intervalo que excluye el cero, existe una asociación positiva significativa: los docentes con mayor actividad física tienden a experimentar menor despersonalización.

En la Tabla 15, la correlación de Spearman entre actividad física y realización personal resultó $\rho = -.127$, $p = .394$, 95 % CI [-.395, .141]. Al no ser significativa ($p > .05$) y con el CI incluyendo el cero, se concluye que no hay evidencia de relación monotónica entre actividad física y sensación de realización personal.

VI. Discusión

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la práctica de AF y EL, en los docentes de una universidad pública, Lima, Perú. Los resultados obtenidos en la variable AF muestran un 21,3 % de los docentes encuestados alcanzan un nivel bueno. Así mismo, un 25,5% en el nivel regular, más de la mitad de los docentes (53,2 %) presentan un nivel deficiente. Estos resultados rebelan cierta similitud con los de Nicholls-Marín et al., (2021) en su investigación, se evidencia que la población evaluada se encuentra en un nivel bajo de AF (50%), mientras que un 25% alcanza un nivel moderado y el restante 25% desarrolla AF intensa. Por otro lado, estos datos permiten visualizar una distribución desigual en los niveles de práctica de AF, lo cual coincide parcialmente con los hallazgos de Bustamante, (2023) donde se comprueba que solo el 27.9% de los docentes realizan AF. También podemos mencionar que estas investigaciones son influyentes con el tema de estudio, lo cual nos hacen ver con mayor precisión de la falta de involucración de los docentes en la AF.

Por otro lado, respecto a la variable EL, los resultados evidencian que más de la mitad de los docentes evaluados presentan niveles bajos de estrés en sus diferentes dimensiones. No obstante, se observa también una proporción significativa, entre el 20 % y 25 %, que perciben su situación como regular o favorable. Con lo mencionado no concuerda con Nicholls-Marín et al., (2021) se encontró una escala de severidad del EL, el 43,75% de la muestra, presentando un posible EL. Lo cual no coincide con lo reportado por Flores et al., (2021) los profesores presentan mayor estrés por presión laboral 91.95%.

Con respecto a la hipótesis general, se evidenció una relación significativa entre la AF y el EL. El análisis arrojó un coeficiente de correlación de Spearman $\rho = .378$, con un valor $p = .009$ y un intervalo de confianza del 95 % [0.067, 0.593]. Esto permiten inferir que, a mayor nivel de AF, los docentes tienden a percibir un menor nivel de EL. Lo cual respalda

los planteamientos similares con el estudio de Guacapiña, (2022) quien evidencio una relación significativa entre la Actividad Física moderada y el EL, de 0,01. Lo cual coincide con lo reportado por Córdova, (2021) en su investigación menciona que existe una relación inversa y baja entre la AF y el, EL, con un coeficiente $Rho = -0.085$ (p valor 0.283). Sin embargo estos resultados no concuerdan con lo mencionado por Nicholls-Marín et al., (2021) menciona que no existe una fuerza de correlación significativa por parte de ninguna de las escalas de estrés frente a la AF. Con la línea de los resultados tienen una vinculación parcial por Flores et al., (2021) en la correlación Rho de Spearman entre las variables AF y estrés es negativa muy baja de -0,183 con un nivel de significancia de $P = 0,005 < 0,01$; por ello se pueden decir que hay una correlación inversa en AF y estrés. No concuerdan lo mencionado por Cruz, (2023) muestran que mitad de los participantes tenían nivel de AF bajo, y el más del 74% presentan un nivel de estrés alto.

En primer lugar, con la hipótesis 1, el análisis de correlación de Spearman entre la AF y el AE mostró un coeficiente $\rho = .168$, con un valor $p = .258$. Al superar el valor p el umbral de significancia ($p > .05$) y al incluir el cero en el intervalo de confianza, se concluye que no existe una relación monotónica significativa entre ambas variables. De forma similar, concuerda con lo hallado por Córdova, (2021) reporta que la correlación entre la AF y el AE arrojó un coeficiente de Spearman $\rho = -0.123$ con un valor $p = 0.117$, lo que también indica la ausencia de una relación estadísticamente significativa. En consecuencia, se puede mencionar que ambos estudios evidencian una relación muy baja y no significativa entre la AF y AE. Desde otra perspectiva, los resultados obtenidos difieren de lo reportado por Torres, (2023), quien halló una correlación negativa entre la AF y el AE, con un coeficiente de $\rho = -0.299$. Esta relación, aunque débil, indica que, a mayor nivel de AF, menor sería el

AE. Además, la significancia estadística fue $p = .000$, valor inferior al umbral de $.05$, lo que confirmando así una asociación inversa entre ambas variables.

En segundo lugar, con respecto a la hipótesis 2, se observa una correlación de Spearman entre la AF y la despersonalización con $\rho = .316$, $p = .031$, IC 95 % $[-.031, .057]$. Dado que el valor de p es menor a $.05$ y el intervalo de confianza no incluye el cero, se confirma una asociación positiva significativa. Esto sugiere que los docentes que practican mayor AF tienden a presentar menores niveles de despersonalización en su entorno laboral. No tiene relación con lo hallado por Córdova, (2021) se observa que la relación entre la AF, la despersonalización y el EL, no resulta significativa, al obtenerse un coeficiente de Spearman $\rho = .015$ con un valor $p = .853$. Este resultado permite inferir que, en la muestra analizada, no se evidencia una asociación relevante entre dichas variables, lo cual refuerza la idea de que otros factores podrían estar influyendo en los niveles de despersonalización y EL, percibidos por los docentes. Lo hallado tiene una relación parcial por Torres, (2023) en el análisis se obtuvo un coeficiente de correlación $Rho = -0.295$, lo cual indica una relación inversa entre la variable estudiada y la dimensión evaluada. Esta correlación negativa es significativa, dado que el valor $p = 0.000$ es menor al nivel de significancia convencional ($p < .05$). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se evidencia que, a medida que aumenta una variable, la otra tiende a disminuir.

En tercero lugar, la hipótesis 3, se encontró una correlación entre la AF y la RP con un coeficiente de Spearman $\rho = -.127$ y un valor $p = .394$, IC 95 % $[-.395, .141]$. Dado que el valor p es mayor a $.05$ y el intervalo de confianza incluye el cero, no se cuenta con evidencia estadística suficiente para afirmar una relación significativa entre la práctica de actividad física y la percepción de RP en la muestra docente evaluada. Desde la perspectiva de Alberto-Jimenez & Rivera-Muñoz, (2020), los resultados relacionados con la dimensión de RP evidencian una tendencia negativa. Se puede deducir que, en su estudio, esta fue una de las

áreas con menor puntuación. Córdova, 2021) en su estudio obtuvo un $Rho = 0,051$ (p valor 0,520) que hay relación entre AF y RP

CONCLUSIONES

Primera.- Más de la mitad de los docentes evidencian una participación limitada en la práctica de actividad física, predominando el nivel deficiente (53,2 %). Este escenario guarda cierta relación con investigaciones anteriores, que también advierten una baja implicación del profesorado en prácticas que promuevan el bienestar físico, lo que refuerza la urgencia de implementar estrategias que fomenten la actividad física regular en este grupo ocupacional.

Segunda.- Los resultados obtenidos indican que la mayoría de los docentes presentan niveles bajos de estrés laboral; no obstante, se identifica una proporción relevante que manifiesta niveles moderados o elevados.

Tercera.- La práctica de AF y el EL, confirman una correlación inversa importante, lo cual indica que a mayores niveles de practica física, menor es la percepción de estrés.

Cuarta.- Se evidencia una relación muy baja y no significativa entre la AF y el AE, lo cual concuerda con hallazgos de investigaciones afines.

Quinta.- Hay una relación fundamental entre la AF y la despersonalización, lo que sugiere que a mayor nivel de AF, menor es la percepción de despersonalización en los docentes evaluados.

Sexta.- La AF y la RP en los docentes evaluados no existe una relación crucial, lo que se puede mencionar es que hay una correlación baja o inexistente entre ambas variables, evidenciando una débil asociación.

RECOMENDACIONES

Primera.- Se propone un diseño e implementación de programas institucionales de AF orientados al personal docente universitario, con horarios flexibles que se ajusten a su carga laboral. Dichos programas deberán contemplar diversas rutinas de ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa, bajo la supervisión de profesionales especializados en educación física o áreas afines a la salud. Estas actividades podrían desarrollarse tanto en los espacios del campus universitario como a través de plataformas virtuales.

Segunda.- Se plantea la implementación de programas de diversas actividades organizadas a la promoción del bienestar docente, los cuales deben integrar estrategias de gestión emocional y prevención del estrés laboral, con especial atención a aquellos docentes que evidencian niveles moderados o altos de afectación. Esta iniciativa es viable en el contexto universitario y puede concretarse mediante talleres formativos, espacios de asesoría psicológica o actividades centradas en el autocuidado.

Tercera.- Se propone la ejecución de programas recreativos orientados a la disminución de los niveles de EL del personal docente, los cuales pueden complementar con pausas activas, caminatas guiadas, rutinas de movilidad articular, Ejercicios de fuerza funcional con peso corporal.

Cuarta.- Se plantea la implementación de programas de AF enfocados a salud emocional del docente, priorizando dinámicas grupales, Juegos cooperativos (círculos de confianza, dinámicas con globos, sogas o pelotas), Talleres de danza y expresión corporal (marinera, festejo, danzas urbanas según preferencia). Las prácticas físicas constantes generan beneficios indirectos, como una mejor gestión del estrés y una atmósfera laboral más favorable.

Quinta.- Se recomienda la implementación de programas de Yoga lúdico o Tai Chi grupal, combinar movimientos, respiración y relajación, para reducir niveles de cortisol, Talleres de recreación artística en movimiento, como teatro físico, biodanza, musicoterapia corporal, los cuales favorecen la conexión emocional con el entorno educativo, disminuyendo comportamientos de desapego o indiferencia hacia estudiantes y colegas.

Sexta.- Se plantea implementar programas de Actividades Deportivas Adaptadas al Fútbol reducido recreativo (5 vs. 5, con pausas activas), Vóley recreativo para adultos, Básquet recreativo, Actividades en la naturaleza con ejercicios físicos, trabajo en equipo y relajación mental, orientado al desarrollo personal y la motivación intrínseca del docente. Esta estrategia permitiría fortalecer el sentido de realización en los docentes desde una visión más integral y significativa.

REFERENCIAS

- Aguilar, M. M. E. B. (20017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Hepatology (Baltimore, Md.)*, 5, 1714–1724. <https://doi.org/10.1002/hep.22195>
- Alberto-Jimenez, A., & Rivera-Muñoz, J. (2020). Estrés laboral en docentes de Lima Metropolitana y su Ralción con factores personales, profesionales y de infraestructura y recursos educativos. *Revista Científica Ágora*, 7(1), 24–28. <https://doi.org/10.21679/arc.v7i1.157>
- Alhumaid, M. M. (2024). PHYSICAL ACTIVITY AND SELF-ESTEEM AMONG PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES IN SAUDI ARABIA. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 30, 1–5. https://doi.org/10.1590/1517-8692202430022022_0116i
- Alòs, F., Aldon Mínguez, D., Cárdenas-Ramos, M., Cancio-Trujillo, J. M., Cánovas Zaldúa, Y., & Puig-Ribera, A. (2024). La salud móvil en atención primaria. Nuevos desafíos en el desarrollo de soluciones para promover la actividad física y el bienestar. *Atención Primaria*, 56(8), 102900. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102900>
- Alvarado Calderón, K. (2011). Validez factorial de Maslach Burnout Inventory (versión castellana) en educadores costarricenses. *Actualidades Investigativas En Educación*, 9(1), 1–22. <https://doi.org/10.15517/aie.v9i1.9385>
- Alvarado Chinguel, R., & Guere Chuquilllanqui, R. J. (2019). Asociación Entre Actividades Físicas Curriculares, Extracurriculares, Y De Fines De Semana En Niños De 8 a 12 Años De Edad Con Sobrepeso Y Obesidad De Dos Colegios Privados Del Distrito De Huánuco En El 2017. In *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/4274/TMH00119A48.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>

- American Psychological Association, (APA). (2010). *Los distintos tipos de estrés*.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Amparo, G., Vite, O., & Diaz, L. G. (2024). *Programa de activación física para disminuir el estrés laboral en docentes universitarios Physical activation program to reduce work stress in university teachers*. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/3345>
- Angrave, D., Charlwood, A., & Wooden, M. (2015). Long working hours and physical activity. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69(8), 738–744.
<https://doi.org/10.1136/jech-2014-205230>
- Aranda, R. M. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 17(5), 813–825.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813#:~:text=Son muchos los beneficios de,notablemente los sentimientos de autoestima.
- Arias, J. L., & Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigacion* (Issue July).
- Ávila, J. (2014). “El estrés un problema de salud del mundo actual”. *Revista Con Ciencia*, 2, 115–124. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013
- Aznar Laín, S., Castro Ulled, J. M., Merino Merino, B., & Veiga Nuñez, O. (1999). *Actividad física y salud. Guía para madres y padres*.
<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/14024/19/0>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación serie integral por competencias*. Grupo Editorial Patria.
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). *Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática*. 22, 62–84. <http://revistas.um.es/cpd>
- Baras, M. C. T. (2022). *Estrategia motivacional para cpntribuir al logro de la realización*

personal en los estudiantes de la carrera de procesos textiles del primer semestre de un instituto tecnológico de la ciudad de Lima [Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c8c67d07-df9e-4875-8183-7fe2514c29ff/content>

Barreto-Osma, D. A., & Salazar-Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30–39.

<https://doi.org/https://doi.org/10.22267/rus.212301.211Este>

Bedoya, E. A., Vega, N. E., Severiche, C. A., & Meza, M. J. (2017). Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano. *Formación Universitaria*, 10(6), 51–58. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>

Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. In *Jurnal Sains dan Seni ITS*. PEARSON.

<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
<http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
<https://doi.org/10.1>

Biddle, S., & Mutrie, N. (2021). *Psicología de la física Actividad Determinantes , bienestar y Nanette Mutrie*. file:///C:/Users/Windows 10/Downloads/603208007-Psicologia-de-La-Actividad-Fisica-Determinantes-Bienestar-e-Intervenciones-2a-Edicion.pdf

Blanco, C. (2025). *Actividad Física, Deporte y Judo: Análisis Transversal de sus Relaciones con la Inteligencia Emocional y la Resiliencia Psicológica* [Universidad Politécnica de Madrid]. <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.85422>

Bravo-Moya, J., Baeza Arellano, B., Valdes Retamal, P., & Concha-Cisternas, Y. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en profesores de educación primaria (Physical activity level and health-related quality of life in primary

- school teachers). *Retos*, 49, 29–34. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97989>
- Briones, G. (1968). Programa de especialización en teoría métodos y técnicas de investigación social. In *Nature*. <https://doi.org/10.1038/2191218a0>
- Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-Penagos, C. (2021a). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación En Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-Penagos, C. (2021b). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación En Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Bustamante, B. D. (2023). Actividad física y sedentarismo en docentes de la Escuela Profesional de Educación-Facultad de Ciencias Historico Social y Educación Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo [Tesisdoctoral, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. In *Revista Repositorio*. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11148>
- Cabezas Mejía, E. D., Andrade Naranjo, D., & Torres Santamaría, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*.
- Cabrera Díaz, E., Reyes Gaspar, P. L., & Charry Mendez, S. (2024). Efectos de un programa de ejercicio físico con enfoque sanológico en universitarios. *Medicina UPB*, 43(1), 11–21. <https://doi.org/10.18566/medupb.v43n1.a03>
- Cabrera, R., Hinojosa, C., Moncayo, J., & Gil, A. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos laborales. *Revista Científica y Aplicadas Dominios de La Ciencias*, 8(3), 1291–1311. <http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/indexhttps://orcid.org/0000-0001->

- Calvo, D. M., María, J., Gallo, S., Majano, D. M., López, H., Manuel, J., María, J., Calvo, D. M., & Gallo, I. S. (2011). *Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar*. 20, 589–604. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167023>
- Camargo Rodríguez, A. (2020). *Gobernanza del trabajo decente perspectivas desde la seguridad y salud en el trabajo* [Universitat Pompeu Fabra Barcelona]. <https://repositori.upf.edu/handle/10230/48202>
- Carrillo Guashpa, B. I. (2017). La condición física y la promoción de hábitos activos en trabajadores inactivos. [Universidad Nacional de Chimborazo]. In *Alternativas de evaluación del lenguaje en niños pre escolares*. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7646/1/06678.pdf>
- Casagrande, C., Soto, J. P., Haedo, M. G., Carámbula, A., & Burghi, G. (2022). Estrés Laboral en los Intensivistas del Uruguay. *REVISTA MEDICA DEL URUGUAY*, 38(1), 1–7. <https://doi.org/10.29193/RMU.38.1.6>
- Castañeda, K., Sevilla, L., Calero, S., Romero, E., Torres, A., & Romero, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27–38. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Chagua Mirabal, Y. P. (2023). Factores asociados al síndrome de burnout en médicos del hospital Daniel Alcides Carrion de Tacna-2022 [Universidad Privada de Tacna]. In *Artículo de Financial Distress*. <http://www.upt.edu.pe/upt/web/home/contenido/100000000/65519409>
- Cialzeta, J. R. (2013). *El sufrimiento mental en el trabajo: Burnout en Médicos de un Hospital de Alta Complejidad, Ccorrientes* [Universidad Nacional de Córdoba].

https://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/Cialzeta_jorge_raul.pdf

Cladellas Pros, R., Castelló Tarrida, A., & Parrado Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública*, 20(1), 53–59. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n1.53569>

Claudia Marcela Suárez Ortega, N. D. M. C. (2022). *Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes*. 2041, 303–320. <https://orcid.org/0000-0001-8164-1253>

Cobos López, G., Soriano Torres, Á., & Seijo López, M. (2021). Estrés laboral en Enfermería de Cuidados Críticos. *Revista Científica Sanitaria*, 5(4), 74–85. https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/Vol5n4/Vol5n4-Articulos-PDF/sanum_v5_n4_a9.pdf

Córdova, P. (2021). La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020 [Tesis Maestria, Universidad Peruana Union]. In *Repositorio Institucional Universidad Peruana Union*. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/4476>

Crichton, J. P. Z. (2021). *Comportamiento sedentario y su relación con la estructura del cerebro, cognición y rendimiento académico en niños con sobrepeso obesidad: PROYECTO ACTIVEBRAINS* [Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/66773>

Cruz, R. L. (2023). *Actividad física y estrés percibido en docentes universitarios que laboran de forma remota en el contexto de la pandemia por SARS-CoV-2* [Tesis de Maestria, Universidad Científica del sur]. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/3194/TM-Cruz R-Ext.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cuadrado, E., Jiménez-rosa, M., Ruiz-garcía, M., & Tabernero, C. (2024). *Variable mediadores y moderadores de la relación entre exigencia emocionales y agotamiento emocional en docentes*. 37(1), 31–39. <https://journals.copmadrid.org/jwop/files/1576-5962-jwop-40-1-0031.pdf>
- Daniel, C. O. (2019). Effects of job stress on employee's performance. *International Journal of Business Management and Social Research*, 6(2), 375–382. <https://doi.org/10.18801/ijbmsr.060219.40>
- Daniel Humberto, P. B., Mikel, I., & Robinson, R. V. (2019). *Actividad física, comportamiento sedentario y condición física en escolares latinos*.
- Darío Echevarría, H. (2016). *Los diseños de investigación cuantitativa en psicología y educación* (Vol. 1). www.unrc.edu.ar/unrc/comunicacion/editorial/
- Díaz Hernández, M. A., Gorrostola Camargo, A. P., & Mendoza Romero, D. (2024). Work-related stress and quality of life in nurses during the Covid-19 pandemic. *Revista Cuidarte*. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3042>
- Elizondo-Armendáriz, J. J., Guillén Grima, F., & Aguinaga Ontoso, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5), 559–567. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272005000500006>
- Enriquez-Del Castillo, L. A., Cervantes Hernández, N., Candia Luján, R., & Flores Olivares, L. A. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos (Physical capacities and their relationship with physical activity and body composition in adults). *Retos*, 41, 674–683. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.83067>
- Fabregues, S., Meneses, J., Rodriguez-Gomez, D., & Helene Pare, M. (2016). Técnicas de investigación social y educativa. In *Jurnal Sains dan Seni ITS*. Oberta UOC Publishing,

SL ISBN:

<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
<http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
<https://doi.org/10.1>

Flores-Meza, G., Cuaya-Itzcoatl, I. G., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Estrés laboral en el contexto universitario: Una revisión sistemática. *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 6.
<https://www.proquest.com/docview/3084626402/9C2A6984771B44F3PQ/19?accountid=12268&sourcetype=Scholarly Journals>

Flores, A., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., & Pino Vanegas, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 12(3), 175–185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

Fraile García, J. (2021). *Estrés laboral, frustración de necesidades psicológicas básicas, burnout y engagement en profesorado de educación física de la enseñanza pública*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/696723>

Fuentes López, J., Canqui Flores, B., Mendoza Mollocondo, C. I., Torres Cruz, F., Viveros Flores, A., Lipa, M., Gomez Campos, R., & Cossio-Bolaños, M. (2019). Validación de un instrumento de medición de actividad física y propuesta de percentiles para su valoración en jóvenes universitarios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(1), 4–13. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.1.560>

Fuster-Guillén, D., Jara-Jara, N., Ramírez-Asís, E., Maldonado-Leyva, H., Norabuena Figueroa, R. P., & García Guzmán, A. (2019). Desgaste ocupacional en docentes universitarios mediante el modelo factorial confirmatorio. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 198. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.389>

- Garcés-Delgado, Y., García-Álvarez, E., López-Aguilar, D., & Álvarez-Pérez, P. R. (2023). Incidencia del Género en el Estrés Laboral y Burnout del Profesorado Universitario. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 21(3), 41–60. <https://doi.org/10.15366/reice2023.21.3.003>
- García-Izquierdo, A. L. (2017). Ergonomía Psicosociología Aplicada a la prevención de Riesgos Laborales. In *Ediciones Pirámide* (Issue January). <https://book.lat/11900729/d488b0>
- García Enríquez, J. C. (1998). *Actividades Físicas y Deportivas*. https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/actividades-fisicas-y-deportivas-monografias-profesionales_148444/.
- González-Alvarado, Y., Jarillo-Vázquez, E., & Saucedo-Molina, T. de J. (2021). Efecto de un programa de educación nutricional y actividad física en profesores del Instituto de Ciencias de la Salud. Estudio piloto. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(4), 545–555. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000400545>
- Grøtting, G., & Øvergård, K. I. (2023). The relation between routines for shiftwork scheduling and sickness absence at a Norwegian hospital: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 141, 104477. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104477>
- Guacapiña, J. (2022). La Actividad Física y su relación con el estrés laboral en los funcionarios del GAD parroquial de aloasi en el año 2021. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 138–148. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2133>
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Campoverde, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169–177. <http://scielo.sld.cu>

- Gutierrez, S. A. (2021). *La actividad física y el conocimiento corporal como herramientas para prevenir y combatir el síndrome de burnout en docentes* [tesis de Maestría, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57304/TFM-L628.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hernández -Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.*
- Houtman, I., Jettinghoff, K., & Cedillo, L. (2015). Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente de trabajo tradicional. Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores. *World Health Organization*, 5(6), 1–41. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43770/9789243591650_spa.pdf?sequence=1
- Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2020). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18–28. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>
- Jaime, E., & Perez, P. (2011). Rodriguez. *A John Steinbeck Encyclopedia*, 2, 319. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3677384>
- Jany, J. N. (2005). *Investigación integral de mercados. Decisiones sin incertidumbres*. McGraw-Hill Interamericana.
- Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja

- (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326–333.
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Kader, M., & Naim-Shuchana, S. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4), e178–e188.
<https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Kepa Lizarraga Sainz. (2020). La bicicleta salud, seguridad y movilidad sostenible Personas, maquinas y entorno. In *Salud, Seguridad Y Movilidad Sostenible*.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/kirol_eskola_argitalpenak/es_def/adjuntos/Bicicleta-Salud_Seguridad_MovilidadSostenible.pdf
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company Nueva York.
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2003). *La organización del trabajo y el estrés*.
- Lizardo Otero, B. Y. (2023). Nivel de estrés laboral asociado a los factores laborales de los agentes y supervisores de seguridad de una empresa de Seguridad Privada. *Industrial Data*, 25(2), 71–90. <https://doi.org/10.15381/idata.v25i2.21830>
- Llanos, R. Q., Ramírez, R. R., Palacios, M. T., Flores, C. F., Borda-Olivas, A., Castillo, R. A., Guanira, J., Condor, R. S., Villasante, M. C., & Hurtado-Roca, Y. (2019). Health Survey in a Peruvian health system (ENSSA). *Revista de Saúde Pública*, 53, 33.
<https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2019053001135>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70, 110–120.
<https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Lyu, L., & Huang, Y. (2024). Sports activity (SA) recognition based on error correcting output codes (ECOC) and convolutional neural network (CNN). *Heliyon*, 10(6), e28258.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28258>
- Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Inga-Arias, M. G., Quisocala-Ramos, J. A.,

- Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C. W., Yabar-Geldres, I. A., Mamani-Cari, Y. A., Botton-Estrada, L. M., Quispe-Cruz, H., Paucar-Pancca, A., Luna-Ramos, S. Y., Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. A. (2023). Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices de la OMS (Physical activity questionnaire for schoolchildren (PAQS): Reliability and validity of a new proposal according to WHO gui. *Retos*, 51, 626–636.
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142>
- María, A., & Magán, C. (2015). *Estrés laboral, fuentes de estrés e inteligencia emocional en los trabajadores de centro de urgencias y emergencias 112 de Extremadura* [Universidad de Extremadura]. <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/3270>
- Mario Rolando, F. A. (2019). *Realización personal y creatividad del estudiante de Arquitectura 1 de una Universidad Privada, 2019*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38230>
- Martín-Doménech, A., Peiró-Pérez, R., Esplugues, A., Castán, S., Legaz-Sánchez, E., & Pérez-Sanz, E. (2021). Valoración de un programa piloto de prescripción de actividad física en atención primaria en la Comunitat Valenciana. *Gaceta Sanitaria*, 35(4), 313–319. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.021>
- Martín Rogel, Al. (2022). *Los planes de movilidad de las empresas*.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/55888/TFG-L3223.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), 108–111. <https://doi.org/10.1157/13116196>
- Maslach, C. (2009). Riesgos Psicosociales en el trabajo. In *Ciencia y Trabajo. Riesgos Psicosociales en el Trabajo*. FUDACIÓN CIENTIFICA Y TECNOLÓGICA.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/30163758/c_t32-libre.pdf?1390879102=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEfectos_de_los_Conflictos_Interpersonale.pdf&Expires=1748451280&Signature=R5zmNIJ19ZB4tmM2ok8JWyB1dlL5goqZhWLccZLHe0Wez~0kEZhT72jE

- Matheu Pérez, A., Muñoz, M., Escobar, N., Irarrazabal Santana, I., Loyola Figueroa, A., Juica Martínez, P., & Dehnhardt, M. (2023). Multivariate statistical analysis of the work stress phenomenon in schoolteachers during the current pandemic context in Chile. *Retos*, 49, 1011–1017. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98898>
- Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Méndez, J., Méndez, E., Ortiz, J., & Méndez, V. (2021). *Nivel de actividad física, gasto energético e índice de masa corporal en docentes de una facultad de salud*. 3, 18–25. <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/257>
- Misztal, M. C., Tio, E. S., Mohan, A., & Felsky, D. (2023). Interactions between genetic risk for 21 neurodevelopmental and psychiatric disorders and sport activity on youth mental health. *Psychiatry Research*, 330(October), 115550. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115550>
- Monterrosa Quintero, A. (2023). Physical activity, psychological well-being, and physiological variables in university administrative staff. *Retos*, 51, 1061–1069. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100731>
- Moreno Polo, Y. C. (2014). Modelo de gestión deportiva para el municipio de Quibdó. *Suma de Negocios*, 5(12), 148–157. [https://doi.org/10.1016/S2215-910X\(14\)70037-0](https://doi.org/10.1016/S2215-910X(14)70037-0)
- Moyano Salazar, L. marcela. (2018). Pausas activas: una herramienta ergonómica revisión. *Cuidado y Ocupación Humana*, 8(2), 55–65.

https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/view/3907/214

4

Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la*

Investigación Cuantitativa- Cualitativa y Redacción de la Tesis.

Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Medicina Clínica*, 146(8), 359–366.

<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2015.11.023>

Nicholls-Marín, A., Del Hierro-Marín, J. E., Gañán-Moreno, A., & Villamizar-Reyes, M. M.

(2021). EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS LABORAL EN UN

GRUPO DE TRABAJADORES DE COLOMBIA Y PANAMÁ. *Revista Digital:*

Actividad Física y Deporte, 7(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1822>

Ochoa Díaz, C. E., Centeno Maldonado, P. A., Hernández Ramos, E. L., Guamán Chacha, K.

A., & Castillo Vizuite, J. R. (2020). Occupational safety and health of workers and

improvement of the labor environment regarding active breaks. *Universidad y Sociedad*,

12(5), 308–313. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-

36202020000500308&lang=es

Organización Mundial de la Salud. (2010). *OMS. Recomendaciones mundiales sobre*

actividad física para la salud, 2010. 19 Diciembre.

<https://www.paho.org/es/documentos/oms-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud-2010>

Organización Mundial de la Salud. (2012). PROGRAMME ON MENTAL HEALTH.

Transplantation of the Pancreas: Second Edition, 1039–1052.

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física.* 5 de Octubre.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. Junio.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La meta mundial de disminuci3n,respecto al valor de 2010.>

Ortega Sánchez-Pinilla, R. (2008). Valoración de la capacitación para actividades deportivas y laborales: ¿quién y cómo debe hacerlo? *FMC - Formación Médica Continuada En Atención Primaria*, 15(8), 485–488. [https://doi.org/10.1016/S1134-2072\(08\)72844-5](https://doi.org/10.1016/S1134-2072(08)72844-5)

Otero Gay, X. (2023). Servicios proporcionados de ayuda contra Burnout. In *Manual de Burnout*. https://bendit-eu.eu/manual/Burnout Manual_Spanish.pdf

Oziely, A. (2020). *Impacto del estrés laboral en el Índice de Masa Corporal en mandos medios y superiores de la industria maquiladora* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez]. <http://erecursos.uacj.mx/handle/20.500.11961/5887>

Padilla, A. A. G., Bonivento, C. V. E., & Suarez, B. S. P. (2017). *Síndrome de Burnout y sentimiento de autoeficacia en profesores universitarios*. 5(2), 65–96. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.170>

Pereira, D. S., Florêncio, R. S., Cestari, V. R. F., & Moreira, T. M. M. (2023). Vulnerability to physical inactivity: evidence of content validity and response processes. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76(suppl 2). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0563>

Pérez-Tejada, H. E. (2008). *Estadística para las ciencias sociales del comportamiento y de la salud*.

Perez Vallejo, C. (2020). *Factores de intervención para la promoción de la salud y calidad de vida en el trabajo en la empresa saludable*.

<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=5uJ46963548%3D>

Phillipps Decourt, C. A. (2022). La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado

- Corazón de Jesús Cercado de Lima – UGEL Lima Metropolitana – 2019 [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. In *Revista Médica Carriónica*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12999/Chanca_EM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Polevoy, G., Fuentes-Barría, H., Aguilera-Eguía, R., & Sablin, A. (2024). THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL ON THE ATTENTION OF STUDENTS AGED 15-16 YEARS. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 30, 2022–2025.
https://doi.org/10.1590/1517-8692202430022022_0430i
- Quintero Gonzáles, J. R., & Quintero González, L. E. (2015). El transporte sostenible y su papel en el desarrollo del medio ambiente urbano Sustainable transport and its role in the development of urban environment. *Revista Ingeniería y Región*, 14(2), 87–97.
<http://img.diariodelviajero.com/2010/07/>
- Quintero, J. M., Giraldo, J. F. M., & Molina, R. A. (2001). *Cómo desarrollar competencias investigativas en educación*. MASGISTERI.
- Ramiller, N. C., & Burton Swanson, E. (2009). Mindfulness Routines for Innovating with Information Technology. *Journal of Decision Systems*, 18(1), 13–26.
<https://doi.org/10.3166/jds.18.13-26>
- Ramírez-Gomez, D. C., Vallejo Osorio, A. N., Bahamon Cerquera, P. E., Roa Cruz, A. M., & Monterrosa Quintero, A. (2023). Niveles de actividad física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales (Levels of physical activity and psychological well-being of the elderly in rural areas). *Retos*, 51.
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.100441>
- Ramírez Gómez, G. (2023). Estrés laboral y rendimiento laboral en el personal de enfermería del Hospital II Tarapoto - EsSalud. *Investigación & Negocios*, 16(28), 50.
<https://doi.org/10.38147/invneg.v16i28.163>

- Ramos, D. (2024). *Estrés laboral y académico en la dinámica familiar del interno rotativo de enfermería (IRE) de una universidad pública del Ecuador en el marco de la Para optar el Grado Académico de Doctora en Educación y*. Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Reyes Barrios, S. A., & Ponce Yactayo, D. L. (2023). Estrés laboral y clima organizacional en una unidad de gestión educativa local. *Revista Eduser*, 10(1), 44–51.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18050/eduser.v10n1a4>
- Reyes, Y. G., Guarango, P. A. R., Urquiza, Á. F. P., Hernández, J. P. C., Brito, L. P. Y., & Tixi, M. E. G. (2018). Influence of physical activities on the self-esteem in university teachers: Short-time effects. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 37(4), 1–10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000400011&script=sci_arttext
- Ríos, R. R. (2017). *Metodología para la investigación y redacción*.
<https://www.eumed.net/libros-gratis/2017/1662/1662.pdf>
- Rodríguez Martínez, U. B., Machado Almanza, J. P., & Domínguez Ventura, A. (2018). La Educación en y para el tiempo libre. 8, 8.
<https://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/500/1565>
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- Rosenberg, D. E., Sallis, J. F., Conway, T. L., Cain, K. L., & McKenzie, T. L. (2006). Active Transportation to School Over 2 Years in Relation to Weight Status and Physical Activity. *Obesity*, 14(10), 1771–1776. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.204>
- Ruiz, E. D., Salazar Gómez, J. F., Valdivia Rivera, M. de J., Hernández Cárdenas, M., & Huerta Mora, I. R. (2023). Estrés laboral en relación con el desempeño laboral: un caso de estudio. *RAN. Revistas Academia y Negocios*, 9(2), 169–182.

<https://doi.org/10.29393/RAN9-13ELEI50013>

Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*.

<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1480>

Sanchez Gueette, Lilibeth, et al. (2019). *Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios*. 14, 6–10. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_lh/article/view/16772

Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científico, tecnología y humanística. In *Vicerrectorado de Investigación*.

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sansano-Nadal, O., Roman-Viñas, B., Socorro-Cumplido, J. L., Nieto-Guisado, A., Dallmeier, D., Coll-Planas, L., Fuente-Vidal, A., & Giné-Garriga, M. (2024). ¿Qué necesidades perciben los expertos y los futuros profesionales de la Actividad Física y del Deporte para promover un envejecimiento saludable? Visión de profesionales y estudiantes. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 59(5), 101495.

<https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101495>

Sanz, J. R., Alonso, E. M., & Vilanova, M. . T. M. (2020). Abordaje del estrés laboral en la consulta del médico de familia. *FMC - Formación Médica Continuada En Atención Primaria*, 27(9), 429–431. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2020.05.004>

Sedentary Behaviour Research Networ. (2012). Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours.” *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(3), 540–542. <https://doi.org/10.1139/h2012-024>

Seijas-Solano, D. E. (2019). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. *Revista de Salud Pública*, 21(1), 102–108. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n1.71907>

Sola, T., Juan, M., López, A., Antonio, N., Moreno, J., José, G., Sola, M., Santiago, R., &

- Sánchez, P. (2020). *Investigación Educativa e Inclusión Retos actuales en la sociedad del siglo XXI*.
- Suárez Ayala, E., Ramos Giraldo, J. A., & García Garro, P. A. (2022). Efectos de un programa de entrenamiento con método Tabata en el estrés laboral de trabajadores colombianos con cargos administrativos. *Revista Sapientía*, 14(27), 6–17.
<https://doi.org/10.54278/sapientia.v14i27.110>
- Suárez Duarte, R. J., Campos Sequeira, L. Y., Villanueva, J. D. S., & Mendoza Castro, C. (2020). Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 3(1), 104–119.
<https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9794>
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of AdeABC and AdeIJK Efflux Systems of *Acinetobacter baumannii* Compared with Those of the AcrAB-TolC System of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.
<https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323.
<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
- Torres Cadillo, R. I. (2021). Estrés laboral. A propósito del síndrome del trabajador quemado (síndrome de burnout) durante la pandemia. *Revista de Derecho Procesal Del Trabajo*, 4(4), 55–71. <https://doi.org/10.47308/rdpt.v4i4.4>
- Torres, O. (2023). La actividad física y el estrés laboral del trabajador en teletrabajo por pandemia en un hospital pediátrico de Lima, 2022 [Universidad César Vallejo]. In *Repositorio Institucional - UCV*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/114867>
- Urresta, E. M. M., Urresta, J. B. M., Carvajal, E. P. M., Arciniega, J. L. O., & Carvajal, V. C.

- M. (2022). *PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: BARRERAS PARA EL EJERCICIO EN DOCENTES UNIVERSITARIOS EN ÉPOCA DE PANDEMIA/CONFINAMIENTO*. 724–732. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n3/2218-3620-rus-14-03-724.pdf>
- Valencia Jiménez, A. (2003). Rutinas organizacionales: un medio para estudiar los cambios recientes en las prácticas de la gerencia estratégica de recursos humanos. *Revista Latinoamericana de Administración*, 30, 57–86.
<https://www.redalyc.org/pdf/716/71603004.pdf>
- Vallejo-López, A. B., Peñafiel-Pazmiño, M. E., Ramírez-Amaya, J., Kou-Guzmán, J., & Noboa-Terán, C. A. (2024). Beneficios de la actividad física y la fisioterapia en adultos mayores con sarcopenia. *Código Científico Revista de Investigación*, 5(E4), 798–813.
<https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/nE4/525>
- Velásquez Neyra, A. R. (2014). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la microred de salud de san Juan de Miraflores- Villa María del Triunfo, 2014* [Universidad Autónoma del Perú].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/106>
- Velay, A., Baquer, F., Brunet, J., Denis, J., Parfut, A., Talagrand-Reboul, E., & Hansmann, Y. (2024). Infectious risks associated with outdoor sports activities. *Infectious Diseases Now*, 54(4), 104862. <https://doi.org/10.1016/j.idnow.2024.104862>
- Veloz Montano, M. de las N. (2023). Perspectiva antropológica y sociocultural del estrés laboral. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 581. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023581>
- Vidal Lacosta, V. (2018). Estudio del estrés laboral en las pymes en la provincia de Zaragoza [Universidad de Zaragoza]. In *Zaguan.Unizar.Es* (Vol. 28, Issue 1).
<https://zaguan.unizar.es/record/76837/>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki. *JAMA*, 310(20), 2191. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Zuniga-Jara, S., & Pizarro-Leon, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. *Información Tecnológica*, 29(1), 171–180.
<https://doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>

ANEXO

Anexo 1.

Consentimiento informado

	Universidad Nacional Mayor de San Marcos Universidad del Perú, Decana de América FACULTAD DE EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA "Carlos Cáceres Álvarez"	
ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, PERÚ		
Sección 1 de 7		
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN		
B I U ↺ ↻		
Estimado participante:		
Yo: Jack Jayson Nonato Inga bachiller de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos quien viene desarrollando una investigación; cuyo objetivo de estudio es: <i>Analizar la relación entre actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una Universidad pública de Lima, Perú.</i> Me gustaría invitarle a participar en esta investigación, que consiste en responder dos cuestionarios. El tiempo estimado para completarlas es de unos 15 minutos. Toda la información recopilada será confidencial y se usará exclusivamente con fines de investigación. Para proteger su privacidad, las respuestas serán codificadas, asegurando su anonimato. Su participación es completamente voluntaria, y si en algún momento siente alguna incomodidad o desea retirarse, puede informarlo al investigador. También se puede realizar cualquier consulta que considere necesaria. Agradecemos de antemano su tiempo y valiosa colaboración, que nos ayuda a avanzar en este campo.		
Correo *		

Anexo 2.
Instrumento

Cuestionario de actividad física para trabajadores (CAFT)

Importante:

El siguiente cuestionario busca recoger información sobre la actividad física que realizas en tu trabajo (con y sin remuneración), tu traslado y tu tiempo libre. Dentro de las preguntas el **“esfuerzo físico percibido”** se refiere a la valoración de lo que siente el cuerpo durante cualquier actividad. A continuación, te presentamos 22 preguntas para que respondas según lo realizas comúnmente.

I. Actividades en el trabajo

En esta sección, debes responder sobre tu participación en las actividades de pausa activa, de rutina laboral y actividades deportivas promovidas en tu trabajo.

Actividades de pausa activa

1. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana realizas actividades de pausa activa en el trabajo como: estiramientos, relajación, movilidad articular, fortalecimiento muscular, ¿juegos y baile?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No contamos con esas actividades / No participo en esas actividades

En caso de marcar “No contamos con esas actividades” o “No participo en esas actividades” pasar a la pregunta 4.

2. Comúnmente, ¿cuántos minutos a la semana participas en las actividades de pausa activa?

Minutos

3. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar las actividades de pausa activa?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Actividades de rutina laboral

4. ¿Cuántos días trabajas a la semana?

Días a la semana (marque solo una respuesta)						
1	2	3	4	5	6	7

5. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día caminas, subes escaleras o trasladas objetos durante tu rutina laboral?

Minutos

6. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar tus actividades de rutina laboral?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Actividades deportivas

7. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas actividades deportivas promovidas por tu centro laboral?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No se promueve actividades deportivas / No practico actividades deportivas

En caso de marcar “No se promueve actividades deportivas” o “No practico actividades deportivas” pasar a la sección II. Modo de transporte.

8. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas actividades deportivas promovidas por tu centro laboral?

Minutos

9. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica de actividades deportivas promovidas por tu centro laboral?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

II. Modo de transporte

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu trabajo. A continuación, debes responder la manera de cómo te transportas para ir y retornar de tu trabajo.

Para ir al trabajo

10. Comúnmente, ¿vas caminando o en bicicleta de tu casa a tu centro laboral?

- a) Sí
b) No

En caso de marcar “No” pasar a la pregunta 13.

11. Comúnmente, ¿en cuántos minutos vas de tu casa a tu centro laboral?

Minutos

12. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar a tu centro laboral?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

Para retornar del trabajo

13. Comúnmente, ¿retornas caminando o en bicicleta de tu centro laboral a tu casa?

- a) Sí
- b) No

En caso de marcar “No” pasar a la sección III. Actividades de tiempo libre.

14. Comúnmente, ¿en cuántos minutos retornas de tu centro laboral a tu casa?

Minutos

15. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar a tu casa?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

III. Actividades de tiempo libre

En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu trabajo y la manera de cómo te transportas.

A continuación, debes responder sobre las actividades deportivas y de ejercicio físico que realizas en tu tiempo libre.

Actividades deportivas

16. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas deporte en tu tiempo libre como: atletismo, ciclismo, natación, fútbol, vóleybol, básquetbol, entre otros de similar exigencia física?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la pregunta 19.

17. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas deporte en tu tiempo libre?

Minutos

18. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica deportiva en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado,	b) Me sentí	c) Me sentí un	d) No sentí cansancio,
-------------------------------	-------------	----------------	------------------------

tuve que detenerme en algún momento	cansado	poco cansado	la actividad fue fácil
-------------------------------------	---------	--------------	------------------------

Ejercicio físico

19. Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas ejercicio físico en tu tiempo libre como: correr, funcional, crossfit, pesas, baile, entre otros?

Días a la semana (marque solo una respuesta)							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

En caso de marcar “No practico” pasar a la sección IV. Comportamiento sedentario.

20. Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas ejercicio físico en tu tiempo libre?

Minutos

21. Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar el ejercicio físico en tu tiempo libre?

a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento	b) Me sentí cansado	c) Me sentí un poco cansado	d) No sentí cansancio, la actividad fue fácil
---	---------------------	-----------------------------	---

IV. Comportamiento sedentario

En esta sección, debes responder sobre el tiempo que pasas sentado o recostado en tu casa, en tu trabajo, cuando usas el transporte o conversando con tus amigos. No se incluye el tiempo que pasas durmiendo.

22. Comúnmente, ¿cuántas horas al día pasas sentado o recostado?

Horas

Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed)

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de

afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout: Subescala de agotamiento o cansancio emocional, la despersonalización y la realización

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Alguna vez al año o menos

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Algunas veces al mes

4 = Una vez a la semana

5 = Varias veces a la semana

6 = A diario

Por favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5	6
EE	1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.						
EE	2. Al final de la jornada me siento agotado.						
EE	3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.						
PA	4. Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.						
D.	5. Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos.						
EE	6. Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.						
PA	7. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos.						
EE	8. Me siento "quemado" por el trabajo.						
PA	9. Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.						
D	10. Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.						
D	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente						
PA	12. Me encuentro con mucha vitalidad.						
EE	13. Me siento frustrado por mi trabajo						
EE	14. Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.						
D.	15. Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de mis alumnos.						
EE	16. Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.						
PA	17. Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases.						
PA	18. Me encuentro animado después de trabajar junto con los alumnos.						
PA	19. He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.						
EE	20. En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.						
PA	21. Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.						
D.	22. Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.						

E.E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL

D. DESPERSONALIZACIÓN

P.A. REALIZACIÓN PERSONA

Anexo 3.

Matriz de consistencia

Título: Actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación en una Universidad pública de Lima, Perú 2024

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Cuál es la relación entre Actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú de Lima, Perú ?	Objetivo general O. Analizar la relación entre actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú.	Hipótesis general H. Existe relación significativa entre actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú.	Variable “Actividad física”:	Actividades en el trabajo -Actividades de pausa activa -Actividades de rutina laboral -Actividades deportivas Modo de transporte -Para ir al trabajo -Para retornar del trabajo Actividades de tiempo libre -Actividades deportivas -Ejercicio físico Comportamiento sedentario	Tipo: Básico Diseño: no experimental, transversal correlacional.	Población: 120 Tamaño de muestra es no probabilístico, por cuota, 47	Encuesta: Cuestionario de actividad física para trabajadores. Elaborado por el grupo de investigación Macfide-UNMSM. Encuesta: Cuestionario de Burnout de Maslach para Docentes (MBI-Ed)
Problemas específicos P1. ¿Cuál es la relación entre actividad física y agotamiento emocional en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú?	Objetivos específicos O1. Describir la relación entre actividad física y agotamiento emocional en docentes de la Facultad de	Hipótesis específicas H1. Existe relación significativa entre actividad física y agotamiento emocional en docentes de la Facultad de	Variable “Estrés laboral ”:	Agotamiento emocional Despersonalización Realización personal			

P2. ¿Cuál es la relación entre actividad física y despersonalización en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú?? P3. ¿Cuál es la relación entre actividad física y realización personal en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú ?	Educación de una universidad pública de Lima, Perú. O2. Describir la relación entre actividad física y despersonalización en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú. O3. Describir la relación entre actividad física y realización personal estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú.	Educación de una universidad pública de Lima, Perú. H2. Existe relación significativa entre actividad física y despersonalización en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú. H3. Existe relación significativa entre actividad física y realización personal en docentes de la Facultad de Educación de una universidad pública de Lima, Perú.					
---	---	--	--	--	--	--	--

Anexo 4.

Ficha de validación de instrumentos

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o institución donde Labora	Nombre del instrumento de evaluación	Autor(a) del instrumento
Hernando Díaz Andía	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	Cuestionario de actividad física para trabajadores. Elaborado (CAFT)	Elaborado por el grupo de investigación MacRilla-UNMSM
Título de la tesis: "Actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación en una Universidad pública de Lima, Perú"				

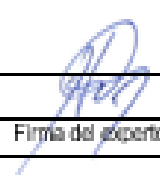
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CONTENIDOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulada con lenguaje apropiado.					95
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					95
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					95
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					95
5. SUFFICIENCIA	Cubre los aspectos en cantidad y calidad.					95
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia.					95
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos científicos.					95
8. COHERENCIA	Entre los ítems, indicaciones y las dimensiones.					95
9. METODOLOGÍA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 95 %

Ciudad universitaria 6 de julio del 2025	06046204		995762888
Lugar y Fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo e Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. Mitchell Alberto ~~Alonso~~ Díaz	EDUCACIÓN	UNMSM	Cuestionario de actividad física para trabajadores. Elaborado (CAFT)	Elaborado por el grupo de investigación ~~Alonso~~ Díaz-UNMSM
Título de la tesis: "Actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación en una Universidad pública de Lima, Perú"				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICACIONES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					95%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					95%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					95%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					95%
5. SUFFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia.					95%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos.					95%
8. COHERENCIA	Entre los ítems, indicadores y las dimensiones.					95%
9. METODOLOGÍA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95%

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable ☒

Aplicable después de corregir ☐

No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 95%

Ciudad universitaria 18 de julio del 2025	08728050		914864145
Lugar y Fecha	DNI	el experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde labora	Nombre del instrumento de evaluación	Autor(a) del instrumento
Dr. Freddy Alejandro Soto ~~Colaco~~	EDUCACIÓN	UNMSM	Cuestionario de Dimensión de Muestría para Docentes (MM-Ed)	(Alvarado Calzadón, 2011)
Título de la tesis: "Actividad física y estrés laboral en docentes de la Facultad de Educación en una Universidad pública de Lima, Perú"				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				x	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				x	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al invento de la ciencia y la tecnología.					x
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				x	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				x	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia.					x
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos científicos.				x	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				x	
9. METODOLOGÍA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					x

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable ☒

Aplicable después de corregir ☐

No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 80 %

Ciudad universitaria 20 de julio del 2025	31188881		999798181
Lugar y Fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono