

INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS
TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA COOPERATIVA FINANCIERA
EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLIN –COOFINEP-

ARMANDO MONTERROSA QUINTERO

MARIA CAMILA DÁVILA GARCÍA

CARLOS MARIO GARCÍA RODAS

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLÍN

2022

Tabla de contenido

1. CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	6
1.1. Planteamiento del problema.....	6
1.2. Formulación del problema.....	9
1.3. Justificación.....	10
1.4. Pregunta de investigación:.....	10
1.5. Objetivos.....	10
1.5.1. Objetivo General.....	10
1.5.2. Objetivos específicos.....	11
2. CAPITULO II: MARCO DE REFERENCIA.....	12
2.1. Antecedentes investigativos.....	12
2.2. Referentes conceptuales.....	15
2.2.1. Pausas activas.....	15
2.2.2. Enfermedades laborales.....	17
2.2.3. Sedentarismo.....	23
2.3. Fundamentación pedagógica.....	24
2.4. Fundamentación legal.....	25
3. CAPITULO III: ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	28
3.1. Enfoque metodológico: el enfoque que se ha diseñado para esta pesquisa es de orden cualitativo.....	28
3.2. Tipo de investigación:.....	28
3.2.1. Investigación de campo.....	28
3.3. Población y muestra.....	28
3.3.1. Población.....	28
3.3.2. Diseño muestral:.....	29
3.4. Criterios de inclusión y exclusión:.....	29
3.4.1. Criterios de inclusión:.....	29
3.4.2. Criterios de exclusión:.....	29
3.5. Descripción de las variables:.....	30
3.5.1. Diagrama de Variables:.....	30
3.5.2. Operacionalización de variables.....	30
3.5.3. Tabla de variables.....	30
3.6. Técnicas de recolección de información:.....	31
3.6.1. Fuentes de información:.....	31

3.6.2. Instrumento de recolección de información:	31
3.7. Proceso de obtención de la información:	31
3.8. Control de errores y sesgos:	32
4. CONSIDERACIONES ÉTICAS	33
5. HIPÓTESIS	34
6. RESULTADOS	34
9. REFERENCIAS.....	43

Introducción

Según la Organización Mundial de la salud (OMS) la población actual sufre de enfermedades crónicas como el estrés y actualmente las personas pasan más tiempo dentro de las oficinas en situaciones laborales; En la actualidad Colombia tiene un gran reto de crear políticas y programas que vayan en pro del bienestar de la población trabajadora tanto física como mental, Bajo estas condiciones el Ministerio del Deporte, velando por la salud del Sector Público, instituyó hace 2 años la llamada “Pausa Activa Laboral” que consiste en ejercicios de estiramiento y fortalecimiento corporal durante un tiempo determinado con la intención de realizarlo diariamente utilizando 10 minutos y se determina como una pausa en la jornada laboral (Casierra, 2016). Teniendo en cuenta lo anterior, este trabajo tiene como objetivo a realizar una investigación acerca de cómo se encuentra los niveles de actividad física y bienestar psicológico en este tipo de población. En esta investigación nos enfocaremos en la obtención de resultados arrojados por una encuesta elaborada a una muestra poblacional, la cual nos permitirá identificar como el nivel de actividad física en los administrativos financieros influye en su salud mental y emocional. La encuesta es pertinente ya que desde el punto de vista pedagógico se logra comprender la enseñanza de la actividad física y todo lo que conlleva su praxis desde el punto de vista humano; mente, cuerpo y alma, tratando de conservar el inicio de un hábito que con el tiempo podrá mejorar la calidad de vida de cualquier individuo que la vivencie (Licea, 2019). Teniendo en cuenta lo anterior, resaltamos la importancia de la creación de nuevos programas y fortalecimiento de los existentes, para atender la demanda que tendrá el crecimiento de la actividad física en el campo laboral, Por lo tanto, el objetivo de nuestro estudio es identificar los

efectos de la actividad física en el bienestar psicológico de los empleados de la cooperativa
financiera Empresas Públicas de Medellín Coofinep

1. CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del problema

La gimnasia laboral, también denominada gimnasia en la empresa, se caracteriza por ser una actividad enmarcada a los objetivos de la promoción de la salud del empleado, es decir de igual manera a las mejoras en las condiciones de trabajo y a la preparación para la realización de diferentes actividades diarias fuera del ámbito laboral (Centeno, Hernández, Guamán, & Castillo, 2020).

De acuerdo con la Organización Social de Salud, al menos un 60% de la población mundial es sedentaria, ocasionando daños irreversibles a la salud del trabajador. En la actualidad, la urbanización es el principal factor que ocasiona el sedentarismo en los trabajadores, debido a esto empresas o instituciones toman en cuenta realizar pausas activas laborales con el fin de que el trabajador se encuentre más satisfecho y pueda realizar sus actividades laborales productivamente (OMS, 2015).

Existen varios problemas asociados con el sedentarismo y con el exceso de carga física laboral, afectando no solo la calidad de vida del trabajador si no también familiar, entre los principales problemas se encuentran: estar sentado frente al computador, posición ergonómica incorrecta, jornada laboral de 8 horas y pequeñas pausas en la hora de comida del trabajador (López, 2017).

En la realidad actual todos los trabajadores sin excepción alguna se encuentran sometidos diariamente a una serie de riesgos ergonómicos y psicosociales. Además, la poca actividad física de la población trabajadora provoca daños en la salud como: fatiga muscular y visual, presión

arterial, dolores de columna, estrés, entre otros factores, considerando al sedentarismo como uno de los factores de mayor riesgo a nivel mundial.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS, “el estrés, el sedentarismo, la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años”. El sedentarismo no solo afecta al trabajador, también afecta económicamente a las empresas, costándoles grandes cantidades de dinero si no se toma medidas preventivas para revertirlo. (OMS, 2015)

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), ha señalado que unas de las principales causas en las pérdidas económicas de las empresas se deben al ausentismo del trabajador, porque se ha visto afectado por afecciones como cefalea, trastornos en articulaciones y tendinitis, todas estas afecciones ocasionadas por el sedentarismo (OIT, 1991).

COOFINEP Cooperativa Financiera es una organización asociativa y democrática de la economía solidaria y amplia experiencia y solidez empresarial; fundada en 1962 por 28 trabajadores y empleados de las Empresas Públicas de Medellín EPM, con el propósito de mejorar las condiciones de vida de los asociados, sus familias, y la comunidad en general.

Hoy en día, los estados de salud se convierten finalmente en un deterioro de sus condiciones saludables, así se aprecia cuando los administrativos de la entidad financiera COOFINEP manifiestan que con frecuencia han disminuido la productividad, puesto que reciben incapacidades médicas, esta situación es preocupante, ya que va en deterioro de la salud de los empleados, además de afectar los indicadores de la misma con relación a lo que se pretende como metas mes a mes, en ese sentido es importante que las personas de la cooperativa conozcan rutinas de actividad física que pueden introducirse mediante rutinas denominadas pausas activas , que les van a permitir distanciarse de la actividad tomar una postura corporal correcta , tomar

conciencia de las posturas y tener momentos de descanso que refrescan su mente su concentración, como beneficio para ellos y la cooperativa.

En la Cooperativa Financiera Empresas Públicas De Medellín COOFINEP se lleva un horario laboral de ocho horas diarias. Sin embargo, los trabajadores administrativos debido a la actividad constante de su trabajo no toman ningún descanso empezando a lucir cansados y con falta de ánimos de trabajar, dando como resultado la disminución de productividad en la institución financiera y atención al cliente, lo que significa un aspecto fundamental para la empresa.

De otro lado se observa que la falta de promoción de la salud y prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo es una de las vicisitudes que más se da en ambientes laborales y del cual derivan ciertas afectaciones.

Desde una perspectiva mundial la (Organización Mundial de la Salud , 2020) afirma que: El 60% de la población no realiza acciones y actividades para prevenir el sedentarismo a través de la actividad física en pro de mantener y mejorar la salud; encontrándose como una de las causas de mortalidad mundial y factor de riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles. (p. 20)

Adicionalmente Díaz, Mardones, & Mena (2017) señalan que “el sedentarismo y sus consecuencias como sobrepeso y obesidad se evidencian al menos en el 40% de la población nacional debido a las exigencias globalizantes; donde cada vez se percibe menos tiempo, más obligaciones familiares y laborales” (p. 19).

1.2. Formulación del problema

Según, García, García, Tapiero y Ramos (2012), “la ausencia de actividad física en todos los escenarios donde convive e interactúa el ser humano hace que se aumente desde varios factores los riesgos de enfermedades no transmisibles”. Por ello, se ha determinado que se deben establecer políticas públicas que atiendan a esto.

Mediante este proyecto de investigación se busca hacer un análisis de la incidencia de la gimnasia laboral dentro de la mejora de calidad de vida y salud de los empleados de la cooperativa, generando un ambiente laboral adecuado para el desenvolvimiento de las actividades diarias.

La gimnasia laboral es una estrategia que ayuda a los empleados no solo durante sus horas de trabajo, sino que les garantiza una vida más sana, es por eso que promover la Gimnasia Laboral es una alternativa innovadora para el cuidado de salud de los empleados. La Gimnasia Laboral es una actividad que mejora las condiciones de trabajo y prepara a los participantes a realizar actividades diarias sin ningún problema.

La investigación busca minimizar los riesgos de enfermedades profesionales, reducir los riesgos de padecimiento de enfermedades relacionadas con el estrés, menguar el impacto del agotamiento mental y físico mediante rutinas sencillas de ejercicios físicos que contribuyan al bienestar del colaborador.

Los beneficiarios, serán todos los integrantes de la cooperativa, administradores y clientes internos que mediante la aplicación de pausas activas laborales podrán disminuir el cansancio, la fatiga o el estrés; para con ello hacerlos más proactivos.

1.3. Justificación

Mediante la promoción de gimnasia laboral y promoción de salud pretende integrar estilos de vida más saludables por medio de alternativas de acción física, para el desenvolvimiento de las actividades diarias generando un ambiente laboral adecuado, es por eso que promover la Gimnasia Laboral es una alternativa innovadora para el cuidado de salud de los empleados de la cooperativa, es una actividad que mejora las condiciones de trabajo y prepara a los participantes a realizar actividades diarias sin ningún problema, logrando con la aplicación de la Gimnasia Laboral seres humanos más proactivos, saludables , amables , con deseos de superación hacia la productividad de cada una de sus áreas .

Es factible y viable en la medida que se dé respuesta a las necesidades e intereses de los trabajadores administrativos de la cooperativa financieras empresas públicas de Medellín COOFINEP para elevar el nivel de las funciones y las exigencias del medio laboral y para tener los trabajadores en un medio adecuado y crear esas condiciones y hábitos de prevención frente al riesgo laboral.

1.4. Pregunta de investigación:

¿Cuál es la incidencia de la actividad física en el bienestar psicológico de los trabajadores administrativos de la cooperativa financiera empresas publicas de medellin coofinep?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Identificar la relación de la actividad física con el bienestar psicológico de los empleados de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín Coofinep.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar las características sociodemográficas de la población de estudio.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico de los empleados participantes.
- Determinar el nivel de actividad física de los empleados participantes.
- Establecer la posible relación entre el nivel de actividad física con respecto al nivel de bienestar psicológico.

2. CAPITULO II: MARCO DE REFERENCIA

2.1. Antecedentes investigativos

Son diversas las pesquisas realizadas en torno a la gimnasia laboral y fenómenos asociados como el sedentarismo. Luego de revisar algunas publicaciones indexadas aquí se muestran algunas:

Alarcón y Hemelber (2015) en un estudio de la Universidad Santo Tomás de Colombia, señalan que “la pausa activa ayuda al cambio de actitud frente a la práctica de la actividad física, bajan el nivel de estrés laboral por su accionar educativo” (p. 23).

En Ecuador, en la Provincia de Santa Elena, se hizo un estudio que concluyó que “la ejecución periódica de ejercicios ayuda de forma progresiva a la circulación e irrigación sanguínea, acción que favorece que se minimice la tensión y fatiga muscular a favor del aumento de la productividad en las funciones laborales” (p. 15).

Además, la Universidad Nacional de Chimborazo aduce que:
Durante la ejecución del programa de “Pausa Activa” las acciones realizadas de forma específica a las necesidades del grupo se establecen a través de ejercicios de respiración, movilidad articular céfalo – caudal, estiramientos a favor del control y ajuste postural, generan a mediano y largo plazo bienestar físico en sus ejecutantes. (p.8)

De otro lado, y en esta misma línea, la Universidad Estatal Península de Santa Elena (2017) en la investigación mencionada, mencionan que:

La práctica de actividades de gimnasia laboral es poco implementada. Estas se recomiendan ser realizadas al inicio de la jornada laboral a favor de una adecuada salud ocupacional, aplicar o ejecutar el programa Ejercítate Ecuador, ayuda a minimizar los grados o niveles del Índice de Masa Corporal que dan conocer el riesgo u obesidad de las personas. (p.8)

Otra de las investigaciones que puede mencionarse dentro de este contexto es el trabajo realizado por Hinojoza (2019), en donde se analiza la incidencia de la gimnasia laboral y el sedentarismo en los docentes de una unidad educativa en Perú. El desarrollo del trabajo de investigación mencionado se fundamentó en la aplicación de un enfoque cualitativo mediante la aplicación de un método analítico – descriptivo. Para la recolección de los datos necesarios para la ejecución del estudio se aplicó una encuesta mediante un cuestionario estructurado. La población fue de 39 docentes y 1 director y la muestra de estudio estuvo constituida por 22 docentes y 1 director del nivel secundario de la I.E. 20449 Andrés de los Reyes-Huara.

Para el análisis de la información obtenida dentro del trabajo citado se empleó estadística descriptiva, en donde los principales resultados mencionan que la mayoría de los docentes encuestados presentan un alto riesgo de enfermedad por sedentarismo, esto debido a que no realizan actividades físicas. Esta situación se contrasta directamente con el hecho de que los docentes no pueden identificar ni evaluar sus niveles de sedentarismo, esto debido a que no tienen un conocimiento adecuado de los síntomas relacionados con dicha enfermedad. Por otra parte, la encuesta también permitió identificar que los docentes se encuentran interesados en realizar ejercicios mediante programas de salud laboral para poder prevenir enfermedades producto del sedentarismo y la obesidad (Hinojoza, 2019).

Por otro lado, Valbuena (2020) dentro de su trabajo de investigación titulado “Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina” menciona que, dentro del contexto laboral, principalmente en trabajos netamente de oficina, se presentan muchas faltas laborales, afecciones y otro tipo de quejas en torno a la salud de los trabajadores. Esta situación se produce, principalmente, a los altos niveles de sedentarismo que conlleva la realización de dichos trabajos,

situación que se ve complementada con los bajos niveles de actividad física de los trabajadores, en conjunto con malos hábitos de vida por parte de los mismos.

El principal objetivo de la investigación mencionada fue reconocer algunos de los elementos beneficiosos alrededor de las pausas en las empresas por medio de un estado del arte. Los principales resultados obtenidos por la revisión sistemática realizada mencionaron que las pausas activas ayudan a la salud de los trabajadores de oficina en aspectos como el rendimiento y la eficiencia del trabajo de los mismos. Esta situación se traduce directamente en beneficios de carácter económico para las empresas que apliquen esta metodología (Valbuena, 2020).

Otro de los trabajos que puede ser tomado en consideración al momento de hablar del impacto de la actividad física en los trabajadores de una empresa es la investigación realizada por Caro y Franco (2017), en donde se analiza la influencia del ejercicio físico dentro y fuera de la jornada laboral en los trabajadores. Las investigadoras mencionan que, dentro del contexto de globalización presente en la actualidad, las empresas se han consolidado como uno de los ejes fundamentales de desarrollo, tanto a nivel nacional como a escala internacional. Esta situación, si bien ha sido beneficiosa para el desarrollo económico, ha supuesto un problema para los trabajadores, mismos que han presentado aumento en sus niveles de sedentarismo, ansiedad y depresión.

Del mismo modo, diversas pesquisas asocian la práctica regular del ejercicio físico con la rebaja en síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Los resultados también señalan que esta es una problemática a la que deben prestarle atención las empresas por medio del diseño de estrategias que permitan solucionar de forma efectiva cada uno de estos casos. Para el desarrollo de la investigación citada se empleó una revisión sistemática de literatura, en donde se analizaron las diferentes posiciones de diferentes autores con respecto al tema tratado.

Los principales resultados obtenidos de la investigación mencionada señalaron que un alto porcentaje de hombres y mujeres que practican ejercicio físico con regularidad y de forma continua presentan mejoras dentro de su contexto laboral, siendo trabajadores menos propensos al ausentismo laboral. No cabe duda entonces que la práctica de ejercicio físico regular trae consigo un sinnúmero de beneficios a nivel físico, psicológico y laboral.

Del mismo modo, se puede señalar que varios empleadores que han llevado a cabo iniciativas de gimnasia laboral en sus empresas han sido testigos de cómo mejoran sus empleados, entre otros, porque son más activas en los horarios laborales y porque se sienten más satisfechos con su trabajo; además, en ellos disminuye el estrés y la productividad aumenta significativamente. (Caro & Franco, 2017).

Finalmente, las autoras mencionan que el ejercicio físico, aplicado de forma regular, puede ayudar a la disminución de los factores de riesgo que generan diferentes enfermedades.

Esta situación obliga a las empresas la implementación de programas de ejercicio físico dentro de la jornada laboral como una de las estrategias que se enfocan en la prevención de enfermedades musculo esqueléticas. El ejercicio físico tiene un impacto positivo en la postura a través de la mejora del sistema osteomuscular y esto podría mejorar el aspecto psicosocial y ergonómico del trabajador, generando mayor productividad, por lo que se recomienda que las empresas promuevan el ejercicio físico al interior de las mismas (Caro & Franco, 2017).

2.2. Referentes conceptuales

2.2.1. Pausas activas

La pausa activa laboral es el procedimiento más eficaz para prevenir patologías laborales o derivadas del trabajo. Por el año de 1925 ya se desarrollaba esta actividad con el nombre de

Gimnasia Laboral. Dedicada a operarios de fábricas, contribuyendo a la optimización de los mismos mediante una distracción y a la vez como elección de salud ocupacional.

Bajo estas condiciones el Ministerio del Deporte, velando por la salud del Sector Público, instituyó hace 2 años la llamada “Pausa Activa Laboral”. Los ejercicios que se hacen en este tiempo son de estiramiento, indemnización y fortalecimiento corporal, la intención es hacerlo diariamente por una época de 10 min, tomando una pausa en la jornada laboral (Casierra, 2016).

Así las cosas, se señala que cada persona es responsable de su propia posibilidad de transformación de su ámbito personal, a partir de evaluar cada ámbito de su cotidianidad, intentando hallar la forma de conectar la mente con los esfuerzos físicos realizables. De este modo, se da una coherencia entre la conciencia, los sentimientos y la acción. Lo que en la praxis misma activa el instinto de supervivencia.

Por otro lado, Mosquera (2016) menciona lo siguiente:

Los trabajadores que se sienten bien, cuando son tratados con consideración y los administradores se preocupan por su bienestar, son trabajadores que no son propensos a padecer de enfermedades profesionales originados por diversas causas en la organización, por lo cual sus niveles de ausencia al trabajo son mínimos, sin que provoquen retrasos en los procesos organizativos. (p.23)

Es decir, las pausas activas laborales ayudan a que los trabajadores puedan sentirse contentos. Un trabajador contento y satisfecho pueden manejar de mejor forma el estrés laboral, logrando que estas situaciones no afecten directamente a su rendimiento laboral, siendo personas que dominan los conflictos laborales correctamente. Esta situación permite afirmar que la actividad física puede cambiar totalmente a la persona que lo ponga en práctica.

Es importante mencionar que las pausas activas están siendo utilizadas en la mayoría de organizaciones para prevenir la tensión que se acumula en el cuerpo generado por la extensa jornada laboral y el sedentarismo propio de la actividad ejecutada por parte del trabajador. Estas actividades permiten establecer un marco de prevención para las enfermedades profesionales que pueden presentarse en el ámbito laboral. Estas enfermedades se abordan a continuación.

2.2.2. Enfermedades laborales

2.2.2.1. Enfermedades del corazón.

Las enfermedades del corazón, o enfermedades cardiovasculares, se definen como un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos. Al no ejercitar el musculo del corazón es más propenso a que este se sobrecargue produciendo los problemas cardiovasculares y generando los conocidos infartos, por ello es necesario incluir a nuestra vida diaria prácticas que prevengan el sedentarismo (Organización Mundial de la Salud, 2017).

A breves rasgos, la OMS (2017) menciona los siguientes datos con relación a las enfermedades cardiovasculares:

- Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte a nivel mundial. Para el año 2015, alrededor de 17,7 millones de personas fallecieron por esta enfermedad, representando cerca del 31% de todas las muertes a nivel mundial.
- La mayoría de las ECV pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población.

- Para las personas con ECV o con alto riesgo cardiovascular (debido a la presencia de uno o más factores de riesgo, como la hipertensión arterial, la diabetes, la hiperlipidemia o alguna ECV ya confirmada), son fundamentales la detección precoz y el tratamiento temprano, por medio de servicios de orientación o la administración de fármacos, según corresponda.

Dentro del grupo principal de enfermedades cardiovasculares, la Organización Mundial de la Salud (2017) menciona las siguientes como las de mayor peligro e importancia:

- **Cardiopatía coronaria:** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
- **Enfermedades cerebrovasculares:** Se relacionan con enfermedades en los vasos sanguíneos que irrigan al cerebro.
- **Cardiopatía reumática:** Son lesiones producidas en el músculo cardíaco y las válvulas cardíacas, provocados por la fiebre reumática.
- **Arteriopatías periféricas:** Son enfermedades relacionadas con los vasos sanguíneos que irrigan a los miembros superiores e inferiores del cuerpo.
- **Ataques al corazón.**

2.2.2.2. Estrés laboral

El estrés laboral puede definirse como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo. La relación establecida entre estrés y los trabajos con efectos psicosociales, remite a los conceptos de factores psicosociales, factores psicosociales de riesgo y riesgos psicosociales.

Al respecto del tema, Osorio (2017) menciona que “en resumen, las definiciones de estrés giran en torno a la adaptación del ser humano a demandas externas, a la capacidad del organismo para hacerle frente y a un estado del organismo con síntomas físicos, psicológicos, etc.” (p.82).

Por otro lado, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT, 2018), menciona lo siguiente con respecto al estrés laboral:

La magnitud de los problemas relacionados con el estrés va en aumento debido a que el carácter del trabajo ha cambiado radicalmente en las últimas décadas. Tareas de todo tipo, que tradicionalmente requerían fuerza muscular, precisan ahora, muchas veces, un esfuerzo mental motivado en gran medida por la informatización del proceso de producción. Por otro lado, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose constantemente, y con un número menor de trabajadores se deben alcanzar los mismos resultados e incluso mayores. El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio, adaptación que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional. (p.5)

Es decir, el estrés es una enfermedad que influye directamente con el desempeño laboral de un trabajador. Esta enfermedad es producida por diferentes factores que alteran negativamente el estado del trabajador como tal. Si bien el estrés puede considerarse como un aspecto bueno dentro del análisis del rendimiento de un trabajador, el exceso de este puede provocar diferentes enfermedades derivadas, mismas que se traducen en la presencia de malestar en el trabajador. Dentro de las principales causas que provocan estrés a un trabajador se puede mencionar las siguientes:

- **Estresores del ambiente físico:** Iluminación, ruido, temperatura
- **Estresores relacionados con la carga laboral:** Carga mental, control

sobre las tareas laborales

- **Estresores relativos a la organización:** Conflictos de rol, jornada de trabajo, relaciones interpersonales en el puesto de trabajo, promoción y desarrollo de la carrera profesional del trabajador (INSHT, 2018).

Se puede afirmar que el estrés es la principal causa de las diferentes enfermedades laborales que pueden presentarse dentro del ambiente del trabajador. Es así como en la siguiente tabla se presentan los diferentes trastornos que aparecen como consecuencia directa de la presencia de estrés en los trabajadores.

Tabla 1: Trastornos producidos por la presencia de estrés laboral en el trabajador

Tipo de trastorno	Principales enfermedades relacionadas
Trastornos gastrointestinales	<ul style="list-style-type: none"> • Úlcera péptica • Dispepsia funcional • Intestino irritable • Digestiones lentas
Trastornos cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de hipertensión • Presencia de enfermedades coronarias • Arritmia
Trastornos respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> • Asma bronquial • Hiperventilación • Disnea

Tipo de trastorno	Principales enfermedades relacionadas
Trastornos endócrinos	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Hipoglucemia • Hiper e hipotiroidismo • Síndrome de Cushing
Trastornos sexuales	<ul style="list-style-type: none"> • Eyaculación precoz • Impotencia • Coito doloroso
Trastornos dermatológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Prurito • Dermatitis atípica • Sudoración • Alopecia
Trastornos musculares	<ul style="list-style-type: none"> • Calambres • Tics nerviosos • Rigidez • Dolores musculares • Alteraciones en los reflejos musculares
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Cefalea

Tipo de trastorno	Principales enfermedades relacionadas
	<ul style="list-style-type: none"> • Insomnio • Trastornos inmunológicos • Falta de apetito
Trastornos psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación excesiva • Incapacidad de tomar decisiones • Confusión • Falta de concentración • Falta de control • Desorientación • Bloqueos mentales • Mal humor • Presencia de ansiedad • Adicción a sustancias estupefacientes y psicotrópicas

Tipo de trastorno	Principales enfermedades relacionadas
	<ul style="list-style-type: none"> • Depresión

Fuente: (INSHT, 2018)

Los diferentes efectos negativos mencionados en la tabla anterior no solo se convierten en una afectación para el trabajador, sino que también pueden producir una afectación a todo el ambiente laboral del mismo. Esta situación influye de forma negativa en las relaciones interpersonales del trabajador, mismas que se relacionan con el rendimiento y la productividad del mismo en su puesto de trabajo. Esta situación puede generar altos niveles de ausentismo laboral en la empresa, provocando pérdidas económicas de gran valor.

Dentro de los principales aspectos que indican la presencia de estrés laboral dentro de una empresa se pueden mencionarse la disminución de la producción, la falta de cooperación entre compañeros, el empeoramiento de las relaciones humanas, etcétera (INSHT, 2018).

2.2.3. Sedentarismo

El sedentarismo es uno de los principales factores causantes de muertes a nivel mundial en la actualidad. El termino nace de la raíz latina “sedentar us” que significa estar sentado y la OMS, la define como la “la poca agitación o movimiento”; es decir, cuando las personas realizan no más del 10% del gasto energético, que es el producido por las funciones metabólicas durante el día (Hinojoza, 2019).

Por otro lado, López (2017) menciona que:

El sedentarismo es una tendencia social que en la actualidad se presenta por la serie de peligros que se dan en los espacios públicos, la mayoría de personas prefiere comunicarse

y trabajar en casa e interrelacionarse por las redes sociales. En los trabajos administrativos o técnicos al trabajador le ofrecen un módulo, un computador y en ese entorno debe cumplir las tareas, en ocasiones el trabajo es tan absorbente que no hace ningún movimiento físico durante las ocho horas, a excepción del tiempo que le dan para el almuerzo o refrigerio, inclusive en ciertos casos los alimentos los toma sentado en su escritorio, sin levantarse para nada, ese el caso más peligroso para tener secuelas en la salud, que se inicia con dolores en la columna especialmente cervical, luego dolor en las articulaciones de los brazos y muñecas. (p.27)

A nivel laboral, el sedentarismo se presenta en trabajos relacionados con oficina. Las personas que pasan más tiempo sentadas tienen, aproximadamente, el doble de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o alguna enfermedad cardiovascular, un 13% más de padecer cáncer y un 17% más de mortalidad prematura. Esta situación indica que se debe combinar el trabajo con actividades físicas, esto con la finalidad de preservar de mejor manera la salud de los trabajadores, evitando así la aparición de enfermedades de carácter ocupacional.

2.3. Fundamentación pedagógica

En su manejo laboral, el ser humano ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida reduciendo el peligro de obtener patologías tanto físicas como mentales, ocasionadas mayormente por cargas laborales altas, permitiéndole además mantener su trabajo. Tal es la situación de la utilización de las pausas laborales activas, que, si bien por un lado trae beneficios para las organizaciones a grado beneficioso, a partir de la perspectiva humanitario, es la mejor elección para la conservación de la buena salud del trabajador, de su paz y el mejoramiento de su calidad de vida (Díaz, Mardones, & Mena, 2017)

2.4. Fundamentación legal

De acuerdo con el Congreso de Colombia, en la Ley 1355 de 2009, se decreta lo siguiente:

Artículo 5°. Estrategias para promover Actividad Física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

Parágrafo. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

Artículo 6°. Promoción del transporte activo. Los entes territoriales, en ejercicio de los planes de desarrollo, reglamentarán mecanismos para promover el transporte activo y la prevención de la obesidad.

Los entes territoriales en coordinación con las autoridades de planeación y transporte, deberán llevar a cabo acciones que garanticen la integración modal de formas de transporte activo con los sistemas de transporte público, debiendo diseñar estrategias de seguridad vial para ciclistas y peatones, buscando, además, incrementar la disponibilidad de espacios públicos para la recreación activa: parques, ciclovías y recreovías.

Artículo 7°. Regulación en grasas trans. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Invima, reglamentará y controlará los contenidos, y requisitos de las

grasas trans en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estas, para lo cual contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente ley (Congreso de Colombia , 2009)

La resolución número 0312 de 2019, que se encuentra en el Ministerio de Trabajo (2019), considera varios puntos de vista los cuales aluden al establecimiento de directrices de obligatorio cumplimiento para implementar el Sistema de Gestión en todos los ambientes laborales¹:

Artículo 4. Responsables del diseño e implementación del Sistema de Gestión de SST para empresas. El diseño del Sistema de Gestión de SST para empresas de diez (10) o menos trabajadores clasificadas con riesgo I, II o III, podrá ser realizado por técnicos en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) o en alguna de sus áreas, con licencia vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo, que acrediten mínimo un (1) año de experiencia certificada por las empresas o entidades en las que laboraron en el desarrollo de actividades de Seguridad y Salud en el Trabajo y que acrediten la aprobación del curso de capacitación virtual de cincuenta (50) horas en SST.

Esta actividad también podrá ser desarrollada por tecnólogos en SST, profesionales en SST y profesionales con posgrado en SST, que cuenten con, licencia vigente en SST y el mencionado curso de capacitación virtual de cincuenta (50) horas.

Las personas que solo cuentan con el curso virtual de cincuenta (50) horas en Seguridad y Salud en el Trabajo, están facultadas para administrar y ejecutar el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo en las empresas de diez (10) o menos trabajadores clasificados

¹ el Capítulo 6 del Título 4 de la Parte 2 del Libro 2 del Decreto 1072 de 2015 ha sido tomado en su totalidad como ejemplo. Sin embargo no se cita explícito aquí para no extender demasiado el trabajo, ya que este es demasiado largo. Si algún lector de este trabajo necesita consultarlo lo podrá hacer en el siguiente link: <https://www.steel.net.co/resolucion-0312-de-2019/#:~:text=La%20nueva%20Resoluci%C3%B3n%200312%20de%202019%20deroga%20a%20la%20Resoluci%C3%B3n,del%20SGSST%20de%20una%20empresa.>

en riesgo I, II o III, pero no pueden diseñar dicho sistema, en concordancia con lo señalado en la Resolución 4927 de 2016 del Ministerio del Trabajo.

3. CAPITULO III: ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1. Enfoque metodológico: el enfoque que se ha diseñado para esta pesquisa es de orden cualitativo.

3.2. Tipo de investigación:

Este estudio tiene un enfoque descriptivo debido a que busca describir las características sociodemográficas y niveles de actividad física de la población de estudio, además de sugerir como estos factores pueden estar asociados con los niveles de bienestar psicológico reportados. Cuenta con un diseño transversal debido a que no necesita un seguimiento y solo busca conocer la incidencia de este problema en la población de estudio, sin necesidad de establecer una relación de causalidad. Este estudio se clasifica según la pretensión del investigador como correlacional, ya que busca encontrar una asociación entre las diferentes variables.

3.2.1. Investigación de campo

El presente trabajo de investigación recolectará datos provenientes de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP. Los datos obtenidos permitirán generar soluciones al problema planteado dentro de la empresa.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Población universo (N): Trabajadores administrativos de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP.

Población de referencia: Empleados administrativos de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP.

Población de estudio – muestra: 21 empleados administrativos de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP.

3.3.2. Diseño muestral:

Para la determinación de la muestra (N) se realiza un muestreo no probabilístico por conveniencia tomando la población total del universo (N), con un total de 21 personas empleadas administrativas de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP, subdivididos en dos grupos: Masculino (M) correspondientes a 8 hombres y Femenino (F) correspondientes a 13 mujeres.

3.4. Criterios de inclusión y exclusión:

3.4.1. Criterios de inclusión:

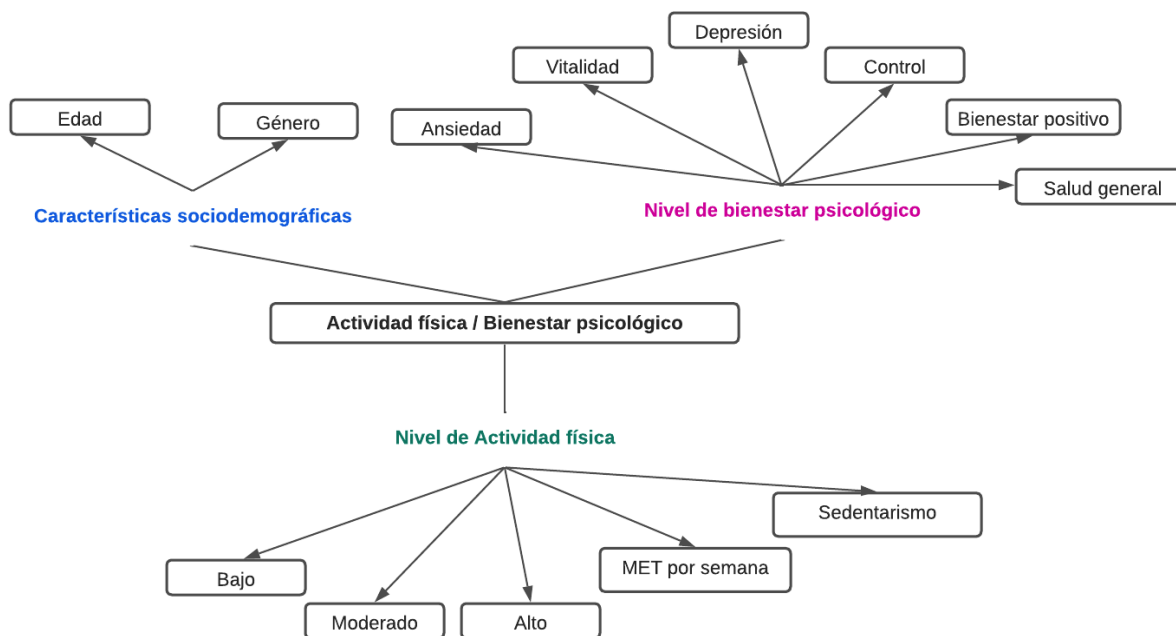
- Querer hacer parte de la población de estudio de la investigación.
- Ser empleado administrativo de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP.
- Ser mayor de 18 años.
- Tener entre 18 y 69 años (instrumento IPAQ de nivel de actividad física contempla de 15 a 69 años).

3.4.2. Criterios de exclusión:

- Ser menor de 18 años.
- Ser empleado operativo de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP.
- No querer hacer parte de la investigación.
- Reportar enfermedades o trastornos mentales diagnosticados.

3.5. Descripción de las variables:

3.5.1. Diagrama de Variables:



3.5.2. Operacionalización de variables

En la siguiente tabla se presenta la operacionalización de las variables que serán empleadas en el presente estudio.

3.5.3. Tabla de variables

Fx V	Variable	Naturaleza	Nivel de medición	Unidad de medida/categorías	Medición
Sociodemográficas					
1	Edad	Cuantitativo	Razón, discreta	n... años	Encuesta
2	Género	Cualitativo	Nominal, dicotómica	Hombre=1 Mujer=2	Encuesta
Nivel de bienestar psicológico					
3	Ansiedad	Cuantitativo	Razón, continua	0-110	Encuesta IPAQ
4	Vitalidad	Cuantitativo	Razón, continua	0-110	Encuesta IPAQ
5	Depresión	Cuantitativo	Razón, continua	0-110	Encuesta IPAQ

6	Control	Cuantitativo	Razón, continua	0-110	Encuesta IPAQ
7	Bienestar positivo	Cuantitativo	Razón, continua	0-110	Encuesta IPAQ
8	Salud general	Cuantitativo		0-110	
Nivel de actividad física					
9	Nivel actividad física	Cualitativo	Ordinal	Bajo = 1 Moderado = 2 Alto = 3	Encuesta, PGWBI
10	MET/Semana	Cuantitativo	Razón, continua	0,1,2,3,...,n	Encuesta, PGWBI
11	Sedentarismo	Cuantitativo	Razón, continua	0,1,2,3,...,n	Encuesta, PGWBI

3.6. Técnicas de recolección de información:

3.6.1. Fuentes de información:

La recolección de la información se hará por medio de fuente primaria, ya que los datos se obtendrán a través de una encuesta directa con los empleados de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP.

3.6.2. Instrumento de recolección de información:

Diseñado por los investigadores:

- * Encuesta - tipo cuestionario: Preguntas abiertas, preguntas cerradas dicotómicas de opción única, y preguntas abiertas de respuesta múltiple.
- * Instrumentos ya diseñados y validados: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y el índice de bienestar psicológico (PGWBI).

3.7. Proceso de obtención de la información:

Se encuestarán 21 empleados de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP, para recolectar información sobre las características físicas y sociodemográficas,

posteriormente se aplicarán los dos instrumentos de evaluación de bienestar psicológico (PGWBI) y nivel de actividad física semanal (IPAQ). Posteriormente con los datos encontrados los investigadores realizarán una comparación entre los datos obtenidos de la valoración del nivel de actividad física semanal y bienestar psicológico, así como de las características sociodemográficas y antropométricas concluyendo la relación entre las mismas.

3.8. Control de errores y sesgos:

De información (instrumento): el cuestionario puede ser largo, confuso y prestarse para respuestas subjetivas.

Control: el cuestionario debe ser ordenado, con vocabulario adecuado, preciso y de uso común.

De información (encuestador): el encuestador puede realizar una medición o calificación incorrecta de los cuestionarios utilizados en el estudio.

Control: los evaluadores se capacitarán y estandarizarán basados en bibliografía sobre los cuestionarios utilizados para el estudio y el uso de herramientas digitales para la cuantificación correcta de los mismos con el fin de obtener datos precisos.

De información (encuestado): el encuestado puede proporcionar información errónea o incompleta debido a incomprensión y olvido a la hora de responder la encuesta.

Control: se brindará acompañamiento por parte de los encuestadores que faciliten el diligenciamiento de la encuesta.

Del investigador: transcripción incorrecta de la información a la base de datos e interpretaciones erróneas de los resultados de la encuesta.

Control: registrar y analizar los datos correctamente, elegir de manera aleatoria varios números para corroborar si la información digitada es correcta y seleccionar un segundo investigador que rectifique la información.

4. CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con la declaración de Helsinki, este estudio comprende el desarrollo de acciones que contribuyan al conocimiento de las relaciones entre las causas de diversas afecciones, la práctica médica y la estructura social, así como también al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos del ser humano.

El objeto de estudio de la presente investigación son los seres humanos, por lo tanto según los principios generales de la declaración de Helsinki promulgada previamente, se promoverá y velará por la salud, bienestar y derechos de los pacientes, además como deber médico proteger la vida, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de los participantes, lo que les garantizará privacidad de sus datos personales, solo revelando los resultados de los métodos realizados para identificar los factores asociados al bienestar psicológico.

Asimismo, se tendrán en cuenta los principios científicos y éticos a la hora de identificar los factores asociados al bienestar psicológico y el nivel de actividad física semanal. Se mantendrá y se garantizará un ambiente seguro para los participantes, quienes serán informados previamente por medio del consentimiento informado sobre todos los riesgos o efectos relacionados con la protección de datos, así como también la posibilidad de elegir si desea participar en el estudio.

El consentimiento informado será previamente explicado de manera clara y concisa por los investigadores a la población estudiada que desee participar. La investigación tendrá como población de estudio los empleados administrativos de la cooperativa financiera Empresas Públicas de Medellín COOFINEP, con el fin de identificar posibles relaciones del nivel de actividad física semanal que realizan con el nivel de bienestar psicológico que reportan. Se realizarán cuestionarios validados internacionalmente y se considera que tiene un riesgo mínimo

teniendo en cuenta el artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993, ya que es un estudio descriptivo que empleará la aplicación de cuestionarios para análisis de variables del estudio y no involucra intervenciones invasivas. La información obtenida será utilizada netamente para fines del estudio, y no será utilizada para un uso comercial y tampoco se usará en investigaciones futuras.

El estudio será realizado por estudiantes previamente estandarizados en la aplicación de los cuestionarios, además del acompañamiento del asesor de investigación, profesional especialista con el conocimiento y la experiencia adecuada para dicho procedimiento, se busca así proteger a la población estudiada de los efectos secundarios de la investigación.

5. HIPÓTESIS

- **Nula:** El nivel de actividad física no tiene relación con los factores asociados estudiados.
- **Nula 2:** El nivel de bienestar psicológico no tiene relación con los factores asociados estudiados.
- **Alternativa:** El nivel de actividad física si tiene relación con los factores asociados estudiados.
- **Alternativa 2:** El nivel de bienestar psicológico si tiene relación con los factores asociados estudiados.

6. RESULTADOS

Se aplican los cuestionarios internacionales de nivel de actividad física semanal (IPAQ) y el índice de bienestar psicológico (PGWBI), y se indaga por las características sociodemográficas y medidas antropométricas relevantes para el estudio, datos que permiten obtener la información deseada para el análisis estadístico descriptivo.

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se aplica para medir los niveles de actividad física semanal según las actividades diarias que realizan las personas, y contempla edades en un rango entre 15 y 69 años. Esta herramienta proporciona información en términos de equivalente metabólico para las tareas (MET) y horas de inactividad física aproximada, con estas variables el cuestionario permite identificar el nivel de actividad física en niveles de baja, moderada o alta.

Para la evaluación de niveles de actividad física se consideraron los criterios establecidos por la IPAQ indicando los características para cada calificación como se expresa a continuación:

Categoría 1: Baja

Este es el nivel más bajo de actividad física. Aquellos individuos que no cumplen con los criterios de las categorías 2 o 3 se consideran bajos/inactivos.

Categoría 2: Moderado

Cualquiera de los siguientes 3 criterios:

- 3 o más días de actividad vigorosa de al menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de actividad de intensidad moderada o caminata de al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de cualquier combinación de caminata, de intensidad moderada o vigorosa actividades de intensidad que alcancen un mínimo de al menos 600 MET -min/semana.

Categoría 3: Alta

Cualquiera de los siguientes 2 criterios:

- Actividad de intensidad vigorosa en al menos 3 días y acumulando al menos 1500 MET-

minutos/semana.

- 7 o más días de cualquier combinación de caminata, de intensidad moderada o vigorosa actividades de intensidad que alcanzan un mínimo de al menos 3000 MET-minutos/semana.

Índice de bienestar psicológico versión corta (PGWBI-S)

Para evaluar el bienestar psicológico (niveles de angustia) se aplicó el índice de bienestar psicológico versión corta (PGWBI-S), sus dimensiones contempladas son: ansiedad, vitalidad, depresión, control, bienestar positivo y salud general. EL cuestionario considera 6 preguntas de selección múltiple con valores de 0 a 5 con una sumatoria de puntuación total de 30. La versión original de la escala PGWBI considera una puntuación total de 110 puntos, por lo cual para la versión corta cada uno de los ítems evaluados se multiplica por 3.66 para escalar los puntajes a los valores de la escala completa. En este orden los valores inferiores a 60 reflejan un nivel de angustia severa, los puntajes entre 61 y 69 reflejan una angustia moderada, entre 70 a 89 reflejan un nivel sin angustia y los valores mayores de 90 reflejan un estado positivo de bienestar. La consistencia interna del instrumento PGWBI fue corroborada por el test de Alfa de Cronbach (α) teniendo valor de a 0.80 lo que demuestra de homogeneidad dentro de la escala del instrumento utilizado.

Estadísticas de Fiabilidad de Escala

	α de Cronbach
Escala	0.808

Estadísticas de Fiabilidad de Elemento

	correlación elemento-resto	α de Cronbach
Ansiedad	0.915	0.760
Vitalidad	0.700	0.788
Depresión	0.904	0.761
Control	0.690	0.803
Bienestar Positivo	0.912	0.769
Salud General	0.842	0.769
TOTAL PGWB	1.000	0.924

La consistencia interna del instrumento PGWBI fue corroborada por el test de Alfa de Cronbach (α) teniendo valor de a 0.80 lo que demuestra de homogeneidad dentro de la escala del instrumento utilizado.

Tabla 1. Grado de relación según coeficiente de correlación

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Elaboración propia, basada en Hernández Sampieri & Fernández Collado, 1998.

Se evidencian correlaciones por el valor de p , encontrando significación negativa para la edad con la ansiedad, vitalidad, depresión, control y bienestar significativo, indicando que a menor edad hay menor ansiedad, mayor vitalidad, menor depresión, mayor control y bienestar.

Además también se encuentra asociación negativa con la salud general, encontrando que a menor edad hay mayor nivel de salud general.

Asimismo, al analizar el índice final de PGWB con respecto a la edad, se establece que hay un mayor nivel de bienestar psicológico mientras se es más joven según la muestra analizada. En la tabla de correlaciones se evidencia correlación de la edad con ansiedad, vitalidad, depresión, control, bienestar positivo, salud general.

También queda en evidencia la relación entre el nivel de actividad física en MET por semana con respecto a la ansiedad, demostrando que para la muestra se evidencia un mayor nivel de ansiedad a menor nivel de actividad física.

Tabla 1 (Número de la tabla)

Título de la tabla (en cursiva)

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	Femenino	Masculino
Edad	31.5±1.4*	44.9±13.4*
Composición corporal		
IMC [#]	23.9(23.0;25.4) *	27.2(23.7;31.9) *
Peso [#]	65.0(60.0;69.6) *	82.6(70.0;98.9) *
Talla [#]	165(158;172) *	174(172;176) *
Nivel de actividad física^{\$}		
Bajo	282 (10.5%)	897 (2.8%)
Moderado	0.00 (0.0%)	9596 (30.3%)
Alto	21614 (89.5%)	21206 (66.9%)
METS	1858±3450	3962±3252

= Prueba no paramétrica; * = Diferencias significativas ($p \leq 0.05$); IMC = índice de masa corporal; \$ = prueba estadística de tabla de contingencias.

Tabla 2 factores sociodemográficos contractados con dimensiones psicológicas.

	Ansiedad	Vitalidad	Depresión	Control de sí mismo	Bienestar positivo	Salud general	Puntaje PGWBI
Género							
Femenino	18 (14.6; 18.3) *	16.3 (14.6; 18.3)*	18.3 (18.3; 18.3)*	15.8 (14.6; 18.3)	18.3 (18.3; 18.3)*	18.3 (18.3; 18.3)	SA (105)
Masculino	13.3 (3.6; 14.6) *	11.9 (11; 14.6) *	13.3 (7.32; 18.3)*	14.2 (11.0; 14.6)	15.1 (7.32; 18.3)*	16.0 (3.66; 18.3)	SA (83)

IMC							
Normopeso	18.3 (14.6; 18.3)*	14.6 (14.6; 18.3)	18.3 (18.3; 18.3)*	14.6 (14.6; 18.3)	18.3 (18.3; 18.3)*	18.3 (18.3; 18.3)	SA (102.4)
Sobrepeso	14.6 (3.6; 18.3)*	11.0 (11.0; 18.3)	14.6 (7.32; 18.3)*	14.6 (11.0; 18.3)	18.3 (7.32; 18.3)*	18.3 (3.66; 18.3)	SA (91.4)
Nivel de actividad física							
Bajo	18.3 (3.6; 18.3)	14.6 (11; 18.3) ^a	18.3 (7.32; 18.3)	14.6 (11; 18.3)	18.3 (7.32; 18.3)	18.3 (3.66; 18.3)	SA (102.4)
Moderado	14.6 (14.6; 14.6)	11 (11; 11) ^a	14.6 (7.32; 14.6)	14.6 (14.6; 14.6)	14.6 (11; 18.3)	18.3 (14.6; 18.3)	SA (87.7)
Alto	14.6 (14.6; 18.3)	14.6 (11; 18.3)	18.3 (14.6; 18.3)	14.6 (14.6; 14.6)	18.3 (14.6; 18.3)	18.3 (18.3; 18.3)	SA (91.5)
Categoría de edad							
20-40 años	18.3 (14.6; 18.3)*	14.6(11; 18.3)*	18.3 (14.6; 18.3)*	14.6(14.6; 18.3)	18.3 (18.3; 18.3)*	18.3 (18.3; 18.3)*	SA (102.4)
> 41 años	14.6 (3.6; 14.6)*	11 (11; 11)*	11(7.32; 14.6)*	14.6 (11; 14.6)	12.8 (7.32; 14.6)*	16.5 (3.66; 18.3)*	SA (80.5)

A = Angustia; SA = Sin angustia; IMC = índice de masa corporal; *= diferencias significativas $p \leq 0.05$; a= diferencias entre bajo y moderado en el factor nivel de actividad física.

6. Discusión

En los resultado del presente trabajo se pudo evidenciar que el índice de bienestar psicológico global no se encuentra asociado con el nivel de actividad física reportado por la población muestra. Sin embargo, es posible afirmar que factores asociados a esta como la ansiedad, se ven directamente influenciados positivamente por los niveles de actividad física que realizan las personas sin importar su género; resultados que coinciden con diferentes investigaciones señaladas en el marco teórico de esta pesquisa.

Tales trabajos reportan resultados positivos en la salud psicológica por medio de la actividad física y la disminución o reducción de la ansiedad, tanto de aquella que se asocia a una situación específica como a la ansiedad originada por aspectos intrínsecos de la personalidad, y asimismo se reportan menores niveles de ansiedad en las personas que realizan actividad física versus las sedentarias. Tales condiciones son imperativo para tratar en posteriores investigaciones el tipo de ansiedad de la población muestra y el posible impacto que tienen las medidas como la actividad física en los niveles de bienestar psicológicos generales.

Del mismo modo, teniendo en cuenta los hallazgos del estudio frente a los niveles de actividad física moderada o alta y su respectiva correlación con menores niveles de ansiedad, es posible concluir que se evidencia que la actividad física moderada y vigorosa produce bienestar mental y permite mantener o desarrollar cambios en los niveles de afecciones de este tipo.

A su vez, y respecto al género y la edad se encontró que el nivel global de bienestar psicológico presenta mejores niveles en el género femenino, resultados que coinciden con las aseveraciones del estudio de García (2013) donde se obtuvo puntuaciones de bienestar psicológico más altas para mujeres en comparación con los hombres. Sin embargo, es menester señalar que estos resultados difieren de algunos otros como los de Mayordomo et al. (2016), Arenas y Puigcerver (2009) y Monterrosa et al. (2022) en los cuales se evidencia menor nivel de bienestar psicológico general a menor edad, y mayor ansiedad en el género femenino.

Teniendo en cuenta los resultados de la investigación, se soporta la actividad física como estrategia fundamentada hacia la promoción de buenos niveles de salud mental, especialmente en el factor de ansiedad y se apoya el direccionamiento hacia la mejora de la productividad de los trabajadores en general apoyados en el bienestar de los mismos. Estas condiciones coinciden con los resultados de Prabhu y Shetty (2021) quienes reportan que la actividad física diaria ayuda a mejorar los niveles de bienestar psicológico y conlleva a que los empleados puedan tener un buen rendimiento general.

Limitaciones

En el presente estudio se evidencian como limitaciones el tamaño de la muestra y la composición de la misma, esto debido a que la población de estudio tiene características particulares (sector administrativo) y es pequeña; condiciones que no permiten escalar los resultados a la población en general. Los datos de características sociodemográficas pueden

enriquecerse en función de ampliar la discusión teniendo en cuenta factores asociados a los niveles de actividad física y bienestar psicológico en función de las actividades de la vida diaria que ejecutan los participantes, tipo de actividad física o ejercicio físico que realizan y variables descriptivas que amplíen la información disponible de los factores medidos por la PGWBI y la IPAQ.

Asimismo, se sugiere investigar con mayor profundidad los programas de promoción y prevención con los que cuentan y en los que participan la población de estudio, tanto en el entorno social como laboral para determinar las posibles asociaciones de estos factores con los resultados de las escalas de nivel de actividad física y bienestar psicológico.

7. CONCLUSIONES

El nivel de actividad física semanal en los trabajadores administrativos de la cooperativa financiera empresas públicas de Medellín (COOFINEP) no incide en el nivel de bienestar psicológico global reportado por los mismos, sin embargo, se encuentra una asociación directa del nivel de actividad física con el factor individual de ansiedad medido en el índice de bienestar psicológico, con lo cual se confirma que sin importar el género, a mayor nivel de actividad física hay menores niveles de ansiedad reportados.

Se encuentra que factores como el género y la edad están asociados con los niveles de bienestar psicológico de los trabajadores administrativos de COOFINEP, evidenciando que ser del género femenino y tener menor edad, representa mayores niveles de bienestar psicológico positivo en comparación con el género masculino y mayor edad.

Esta investigación pretende brindar insumos a la cooperativa para encontrar estrategias que permitan mantener la salud física y mental de sus trabajadores, con el fin de orientar

acciones dirigidas a la promoción de conductas saludables en el entorno laboral, que mejoren la productividad, el ambiente laboral y las condiciones de bienestar general de sus empleados.

8. RECOMENDACIONES

Según los resultados y la estructura teórica del trabajo se dan recomendaciones que pueden ir dirigidas a la población de estudio, a la empresa, etcétera. Del mismo modo, con respecto a la investigación, como por ejemplo elegir muestras más grandes, más homogéneas, indagar más datos como morbilidad sentida, que actividades específicas realizan los participantes como qué tipo de ejercicio hacen, o actividades como desplazarse en bicicleta, etcétera. También del instrumento que puede ampliarse a mas variables, o a la versión completa del PGWBI, etcétera.

Dar recomendaciones en términos de la actividad física, como implementar programas, afiliarse a la empresa al programa de corazones responsables de la fundación colombiana del corazón, montar programas de promoción de la salud asociados a la actividad física y capacitar a los empleados en la asociación de la ansiedad con respecto al nivel de actividad física.

9. REFERENCIAS

- Arenas, M. C., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 3(1), 20–29. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v3i1.13331>
- Aweto, H. A., Aiyegbusi, A. I., Ugonabo, A. J., & Adeyemo, T. A. (2016). Effects of aerobic exercise on the pulmonary functions, respiratory symptoms and psychological status of people living with HIV. *Journal of Research in Health Sciences*, 16(1), 17–21.
- Caro, D., & Franco, A. (2017). Influencia del ejercicio físico dentro y fuera de la jornada laboral en la vida de los empleados. Obtenido de Universidad CES: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/3464/1/influencia%20del%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20dentro%20y%20fuera%20de%20la%20jornada%20laboral%20en%20la%20vida%20de%20los%20empleados.pdf>
- Casierra, L. (03 de 11 de 2016). Gimnasia laboral para la prevención del sedentarismo en los trabajadores administrativos titulares de la universidad estatal península de Santa Elena, Cantón La Libertad, Providencia de Santa Elena. . Obtenido de Repositorio Universidad Estatal de Santa Elena. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2088/1/UPSE-TEF-2015-0027.pdf>
- Centeno, P., Hernández, E., Guamán, K., & Castillo, J. (2020). La seguridad y la salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista scielo*, 12(5), 12-34.
- Congreso de Colombia . (14 de 10 de 2009). Diario Oficial . Obtenido de Ley 1355 de 2009 : <https://docs.colombia.justia.com/nacionales/leyes/ley-1355-de-2009.pdf>

- Delgado Salazar, C. F., Mateus Aguilera, E. T., Rincón Bolívar, L. A., & Villamil Parra, W. A. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128–145. <https://doi.org/10.30788/revcolreh.v18.n2.2019.389>
- Díaz, X., Mardones, M., & Mena, C. (2017). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista cubana de Salud Pública*, 37(3), 12.
- Eddolls, W. T. B., McNarry, M. A., Lester, L., Winn, C. O. N., Stratton, G., & Mackintosh, K. A. (2018). The association between physical activity, fitness and body mass index on mental well-being and quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*, 27(9), 2313–2320. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1915-3>
- Escarcega, D. (12 de 02 de 2018). *Ventajas y Desventajas de método Cualitativo*. . Obtenido de Metodología de la Investigación : <https://www.questionpro.com/blog/es/cualitativa-cuantitativa-o-ambas-haz-investigacion-de-mercados/>
- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud . (25 de 11 de 2017). *Beneficios de la Actividad Física* . Obtenido de Fiso : <http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-658>
- García, D., García, G., Tapiero, Y., & Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 169-185. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-Hill. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hinojoza, J. (2019). *Gimnasia laboral y sedentarismo en los docentes de la I.E. 20449 Andrés de los Reyes - Huaral, periodo 2018*. Obtenido de Universidad Nacional José Faustino

- Sánchez Carrión: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3883/TESIS-GIMNASIA-LABORAL-OK%20HINOJOZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- INSHT. (Agosto de 2018). *Estrés Laboral*. Obtenido de Documentos Divulgativos: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
- Licea, R. (2019). Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina . *Revista Digital. Buenos Aires*, (7), 43-56.
- López, P. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas*. Obtenido de Universidad Andina Simón Bolívar : <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-El%20sedentarismo.pdf>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid 19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), 43-55. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101–112. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi14-2.bpfe>
- Monterrosa Quintero, A., Echeverri Rios, A. R., Fuentes-Garcia, J. P., & González Sanchez, J. C. (2022). Levels of Physical Activity and Psychological Well-Being in Non-Athletes and Martial Art Athletes during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074004>

- Olmedilla, A., & Ortega, E. (2012). Práctica de la Actividad Física y Ansiedad en Mujeres. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(1), 25–32.
- Ministerio del Trabajo . (2019 de 02 de 2019). *RESOLUCIÓN NÚMERO 0312 DE 2019*.
Obtenido de <https://safetya.co/normatividad/resolucion-0312-de-2019/>
- Mosquera, V. (2016). *Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa Educadores de Tungurahua LTDA., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua*. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato:
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>
- OIT. (1991). *El ausentismo en las empresas*. Obtenido de [https://www.ilo.org/global/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm)
- OMS. (2015). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Organización Mundial de la Salud . (2020). Organización Mundial de la Salud . *Organización Mundial de la Salud* , 23.
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Mayo de 2017). *Enfermedades cardiovasculares*.
Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Organización Panamericana de la Salud . (2020). Organización Panamericana de la Salud . *Organización Panamericana de la Salud* , 23.
- Osorio, J. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Revista Diversitas - Perspectivas en psicología*, 81-90. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>

Valbuena, J. (2020). *Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina*. Obtenido de Universidad Santo Tomás:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?se>

Villegas Ramos , S. (2017). *Enfoques Investigativos* . Perú : Works.