

EJERCICIOS FÍSICOS Y HABILIDADES INTERPERSONALES EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS EN DIRECTORES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

Alcides Flores Paredes

Escuela Profesional de Educación Física, Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú

Abstract— *The investigation of physical exercises and interpersonal skills in the reduction of stress in directors of regular basic education, the type of research is applied, with pre-experimental design, we had a non-probabilistic sample of 95 directors (49 women and 46 men) , was executed in the Region of Puno, Province of San Román District of Juliaca, in executives with average age 50 years; the field work included coordination with the directors of the Juliaca headquarters, general coordinator of the training program and administrative part; was developed during the months of June to December of 2016, and from March to June of 2017 every 15 days, with a duration of 2 chronological hours of 120 minutes. The results have a significant impact on managers; making the comparison before and after the application of physical exercises and interpersonal skills we find significant differences; 54 executives who report having emotional exhaustion 56.84%, 21 managers indicate referrals depersonalization 22.11% and 20 executives indicate having personal fulfillment 21.05%. We conclude that with the application of physical exercises and interpersonal skills the results were reduced to 20 managers representing 21.05%, on the scale emotional exhaustion, on the depersonalization scale was reduced to 12 managers representing 12.63% and on the scale personal performance we obtained a significant increase of 63 managers representing the highest percentage of 66.32%.*

Keywords— *Directors, physical exercise, health, stress.*

I. INTRODUCCIÓN

El estrés en la sociedad actual que vivimos es considerado como una enfermedad crónica no transmisible (ECNT), que abruma a muchas personas; por otro lado, la inactividad y el sedentarismo es otro gran problema que acarrea a la sociedad y esto se evidencia más en nuestros directivos en donde realizar despacho de oficina y trámite documentario detrás del escritorio y permanecer sentado largas horas conduce a una mala salud; los directivos son

los más propensos a adquirirlas y si estos no desarrollan estilos de vida saludable, estrategias adecuadas con herramientas necesarias para manejarlas y sobre todo canalizarlas; estas se convierten en una enfermedad grave que atenta la salud. [16], define que el estrés es un término utilizado para denominar el estado de activación biológica antihomeostática que se produce cuando el organismo fracasa en sus intentos de adaptarse a las demandas de su entorno inmediato. Hasta un 40% de los individuos mayores de 12 años reconocen haber experimentado estrés en algún momento de su vida cotidiana. Las situaciones estresantes pueden generarse como resultado de diversos acontecimientos vitales, entre los que destacan los problemas laborales, las dificultades económicas y las amenazas a la salud. En la actualidad de hoy en día no cabe duda que el estrés del profesor es cada vez más un problema con graves repercusiones en el sistema educativo en su conjunto además esto va relacionado con la inactividad física y el estrés laboral presentan prevalencias elevadas; la actividad física presenta un efecto protector sobre el estrés. como lo señala [9,22]. Así mismo es estresante la función directiva que asume el profesor; esta afección mental, personal y social; está determinada por las demandas físico-emocionales y sociales producidas por la interacción con los alumnos, padres de familia y comunidad educativa sumadas a las condiciones organizacionales, de dirección, administración y gestión educativa que debe realizar de manera diaria en su comunidad educativa. [14]. Refiere que las habilidades interpersonales son aquellas que nos permiten constituir vínculos y relaciones estables y efectivas con las personas. Su desarrollo implica la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de los demás, así como la posibilidad de saber regularlas en las relaciones con los otros. Por otro lado, señalan que el papel del ejercicio físico induce adaptaciones fisiológicas cardiovasculares, regula el tratamiento para personas con EA, mejoran el rendimiento físico; además disminuye el estrés laboral. La actividad física y el ejercicio han

demostrado ser beneficiosos para los síntomas de depresión y ansiedad; [6,19,2,3,10]. La adherencia es fundamental para obtener los beneficios de cualquier tipo de ejercicio a corto y largo plazo y se debe evaluar mínimo las preferencias y barreras para su ejecución. El programa de actividad física (AF) de intensidad moderada y corta duración, de marcado aspecto lúdico, y donde se combinan distintas cualidades físicas con la capacidad aeróbica, es efectivo para mejorar las cifras de presión arterial (PA) y diversos factores de riesgo cardiovascular (FRCV), así como el riesgo REGICOR en hipertensos sedentarios mayores, además un programa estructurado de ejercicio físico y dieta con seguimiento estrecho mejora los parámetros relacionados con el riesgo cardiovascular, así mismo desde atención primaria es necesaria la promoción de la salud mediante el fomento de ejercicio en pacientes con síndrome coronario agudo (SCA) como lo señalan [12,29,8,21,31]. Además, la aplicación de programas de actividad física, salud, danza, habilidades interpersonales y musicoterapia ha mostrado ser una intervención efectiva para conseguir un cambio específico en el estado fisiológico, emocional y conductual como lo señala [17]; y todos estos elementos orientados a la prevención y promoción de la salud y abordados de manera articulada e interdisciplinaria serán las herramientas para prevenir el estrés y las enfermedades crónico no transmisibles en los directivos. Estudios recientes indican que intervenciones psicoterapéuticas dirigidas al manejo del estrés, entre ellas, intervenciones basadas en mindfulness (Mindfulness-Based Interventions, MBI), mejoran la calidad de vida, la depresión, la angustia y el agotamiento en pacientes con calificación de EM. Mindfulness o cuidado pleno promueve la capacidad para prestar atención a las prácticas tal y como son; e incrementa la regulación emocional. Como lo señala [15].

II. MATERIAL Y MÉTODOS

Se ejecutó en la Región de Puno, Provincia de San Román Distrito de Juliaca, la capacitación se desarrolló en la Institución Educativa Secundaria Politécnico Regional “Los Andes”, en directivos de las aulas: A1, A2, A3 y A 10 con un total de 95 directivos (49 mujeres y 46 varones) con promedio de edad de los directivos de 50 años; el trabajo de campo comprendió la coordinación con los directivos de la sede Juliaca y coordinador general del programa de capacitación además del acoplamiento con los formadores tutores de cada aula y el enlace con la parte administrativa para prever los materiales a aplicar en las diferentes sesiones de ejercicios físicos y habilidades interpersonales se desarrolló durante los meses de junio a diciembre del 2016, cada 15 días, con una duración de 2 horas cronológicas de 120 minutos.

III. DESCRIPCIÓN DE MÉTODOS

Se utilizó el método hipotético deductivo y el cuantitativo, el tipo de investigación asumido es aplicado con diseño pre experimental, muestra no probabilístico de 95 directivos 49 mujeres y 46 varones, se utilizó el cuestionario [11], y está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional. El examen de Maslach comprende de 10 a 15 minutos y evalúa 3 aspectos del síndrome: Cansancio emocional, despersonalización, realización personal. Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas las por debajo de 34, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

1. Subescala de agotamiento emocional. Consta de 9 preguntas. Valora la vivencia de estarexhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Está formada por 5 ítems. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Se compone de 8 ítems. Evalúa los sentimientos de la autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48. Se consideran que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33. Calificaciones mayores en los dos primeros y baja en el tercero puntualizan el síndrome.

IV. TABLAS

Tabla 1. Directivos varones antes y después de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directores de la EBR.

Aspecto evaluado	Antes de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directores varones de la EBR. 2016		Después de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directores varones de la EBR. 2016	
	F	%	F	%
Cansancio emocional	28	60.87	8	17.39
Despersonalización	11	23.91	5	10.87
Realización personal	7	15.22	34	71.74
Total	46	100	46	100

En la tabla 1, antes de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales encontramos a 28 directivos varones; que refieren tener cansancio emocional 60,87%, 11 directivos indican referir despersonalización 23,91 y 7

directivos indican tener realización personal 15,22%. Después de la aplicación los resultados se redujeron a 8 directivos 17,39%, en la escala cansancio emocional, en la escala despersonalización se redujo a 5 directivos 10,87% y en la escala realización personal obtuvimos un incremento significativo de 33 directivos varones 71,74%. Es importante mencionar que los directivos varones presentan mejoras resultados respecto al manejo del estrés en comparación con las mujeres.

Por otro lado, [1], obtuvo resultados positivos que han obtenido en ambos grupos de intervención, pero principalmente en el experimental, se deben al abordaje combinado de alteraciones psicofísicas, implicadas en la etiología de los dolores de cabeza tensionales. Por una parte, con los ejercicios y normas de higiene postural se disminuye la tensión muscular periférica en regiones de cabeza y cuello y. Las metodologías de desahogo, disminuye la tensión muscular y la aceleración enorme general, incrementa los mecanismos medios del control del mal. Por otro lado, [28], señala que los resultados indican que determinados motivos no autodeterminados se muestran pertinentes para la práctica física. Los responsables de la política deportiva municipal deberían buscar formas apropiadas de combinar motivos no autodeterminados con formas más internalizadas que garanticen una adherencia más prolongada al ejercicio físico. Además, es importante señalar la implementación de programas de entrenamiento de fuerza para personas mayores con una duración superior a 4 semanas, son determinantes para reducir la sarcopenia y, consecuentemente, para el impacto negativo de la edad; entrenamiento funcional; combinado (aeróbico y fuerza) ha mejorado los límites de estabilidad del centro de presiones, además mejoró la fuerza muscular, flexibilidad, tolerancia al ejercicio. [7,25,5]; y por otro lado [23] plantea que un papel relevante, tanto en la vivencia de estrés laboral como en la existencia de estrategias de coping ante el estrés que serán específicas de cada sector. La parte privada confirmó que sus personales vivencian estrés profesional de manera significativa, en comparación con la sección pública. Estos contrastes culturales interesaron para evidenciar la existencia de una mayor variedad de estrategias de coping en el sector público que correlacionaron de forma reveladora con el estrés laboral, por tanto, el conocimiento de este tipo de formaciones está ajustada al trabajador, existiendo especial atención por la promoción de formas de información y de relaciones interpersonales, de acuerdo con el estudio de [24].

Tabla 2. Directivas mujeres antes y después de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directores de la EBR.

Aspecto evaluado	Antes de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directoras mujeres de la EBR. 2016		Después de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directoras mujeres de la EBR. 2016	
	F	%	F	%
Cansancio emocional	26	53.06	12	24.49
Despersonalización	10	20.41	8	16.33
Realización personal	13	26.53	29	59.18
Total	49	100	49	100

En la tabla 2, antes de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales, 26 directivas mujeres refieren tener cansancio emocional 53,06%, 10 directivas indican referir despersonalización 20,41 y 13 directivas indican tener realización personal 26,53%. Después de la aplicación los resultados se redujeron a 12 directivas 24,49%, en la escala cansancio emocional, en la escala despersonalización se redujo a 8 directivas 16,33% y en la escala realización personal obtuvimos un incremento significativo de 29 directivas mujeres 59,18%. Es importante mencionar que los directivos varones presentan mejores resultados respecto al manejo del estrés en comparación con las mujeres, estas últimas por las múltiples responsabilidades que siguen asumiendo y ocupando fuera de la institución las hace más susceptibles a caer en el estrés. [4], afirma que la práctica de actividad física tiene efectos positivos en indicadores biológicos en adultos diagnosticados con hipertensión arterial sistémica. Además, [20], sostiene que la actividad física representa una estrategia no farmacológica segura, con efectos positivos en adultos con osteopenia y osteoporosis. Por otro lado, se encontraron 8 estudios, todos de aplicación, en los diferentes niveles de experimentación (pre, cuasi y experimental) en los que se demostró los beneficios de la actividad física en poblaciones de docentes y futuros docentes. Tener buenos hábitos de actividad física, prescribir ejercicio y además recomiendan AF para la prevención o manejo de enfermedades. Así mismo la población que participa en proyectos de actividad física, refieren los beneficios sobre el bienestar físico, mental y social que este ha tenido. [26,27,30].

Tabla 3. Resultados de los directivos antes y después de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directores de la EBR.

Aspecto evaluado	Antes de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directores de la EBR. 2016		Después de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales en directores de la EBR. 2016	
	F	%	F	%
Cansancio emocional	54	56.84	20	21.05
Despersonalización	21	22.11	12	12.63
Realización personal	20	21.05	63	66.32
Total	95	100	95	100

En la tabla 3, antes de la aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales, 54 directivos refieren tener cansancio emocional 56,84%, 21 directivos indican referir despersonalización 22,11% y 20 directivos indican tener realización personal 21,05%. Después de la aplicación los resultados se redujeron a 20 directivos 21,05%, en la escala cansancio emocional, en la escala despersonalización se redujo a 12 directivos 12,63% y en la escala realización personal obtuvimos un incremento significativo de 63 directivos 66,32%.

Es importante lo que plantea [13], en donde indica que los resultados derivados del análisis descriptivo e inferencial muestran que las estrategias de autofocalización negativa (AFN) y de expresión emocional abierta (EEA) son utilizadas en mayor medida cuando el profesorado presenta indicadores del síndrome. Las tácticas de focalización en la solución del problema (FSP) y la reevaluación positiva (REP) se relacionan con una mayor realización personal en el trabajo y por tanto menores niveles de estrés. Asimismo, concluye, que el conocimiento de las estrategias más eficaces para combatir el burnout permitirá diseñar programas de prevención más ajustados a la realidad educativa. Es sustancial lo que afirma [18], sostiene que el ejercicio físico produce mejoras en la fuerza de agarre, VO₂máx, cognición y memoria de los ratones 2xTg. Estas mejoras no están relacionadas con modificaciones significativas en la defensa antioxidante o un menor daño oxidativo causado por el ejercicio.

V. CONCLUSIONES

PRIMERA:

La aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales influye significativamente; encontramos a

54 directivos que refieren tener cansancio emocional 56,84%, 21 directivos indican referir despersonalización 22,11% y 20 directivos indican tener realización personal 21,05%. Después de la aplicación los resultados se redujeron a 20 directivos 21,05%, en la escala cansancio emocional, en la escala despersonalización se redujo a 12 directivos representando el 12,63% y en la escala realización personal obtuvimos un incremento significativo de 63 directivos representando 66,32%.

SEGUNDA:

La aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales influye significativamente; 28 directivos varones; refieren tener cansancio emocional 60,87%, 11 directivos indican referir despersonalización 23,91 y 7 directivos indican tener realización personal 15,22%. Después de la aplicación los resultados se redujeron a 8 directivos 17,39%, en la escala cansancio emocional, en la escala despersonalización se redujo a 5 directivos 10,87% y en la escala realización personal obtuvimos un incremento significativo de 34 directivos varones 71,74%. Es importante mencionar que los directivos varones presentan mejoras resultados respecto al manejo del estrés en comparación con las mujeres.

TERCERA:

La aplicación de ejercicios físicos y habilidades interpersonales influye significativamente encontramos a 26 directivas mujeres; que refieren tener cansancio emocional 53,06%, 10 directivas indican referir despersonalización 20,41% y 13 directivas indican tener realización personal 26,53%. Después de la aplicación los resultados se redujeron a 12 directivas 24,49%, en la escala cansancio emocional, en la escala despersonalización se redujo a 8 directivas 16,33% y en la escala realización personal obtuvimos un incremento significativo de 29 directivas mujeres 59,18%. Es importante mencionar que los directivos varones presentan mejoras resultados respecto al manejo del estrés en comparación con las mujeres, estas últimas por las múltiples responsabilidades que siguen asumiendo y ocupando fuera de la institución las hace más susceptibles a caer en el estrés.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad San Ignacio de Loyola, al Programa de Segunda Especialidad en Gestión Escolar y Liderazgo Pedagógico, al equipo de directivos de la región de Puno y en especial al equipo de formadores de habilidades interpersonales por compartir experiencias valiosas de aprendizaje y capacitación; que nos permitieron realizar con responsabilidad la aplicación de los instrumentos respectivos.

REFERENCIAS

- [1] Álvarez-Melcón, A.C., Valero-Alcaide, R., Atín-Arratibel, M.A., Melcón-Álvarez, A., & Beneit-Montesinos, J.V. (2016). Efectos de entrenamiento físico específico y técnicas de relajación sobre los parámetros dolorosos de la cefalea tensional en estudiantes universitarios: un ensayo clínico controlado y aleatorizado. *Neurología*. NRL-949, Pages 11. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2016.06.008>
- [2] C.M.C. Nascimento., Varela, S., Ayan, C., & Cancela, J.M., (2016). Efectos del ejercicio físico y pautas básicas para su prescripción en la enfermedad de Alzheimer. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 9 (1): 32-40. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.02.003>
- [3] Casado, A., López-Fernández, E., & Castellanos, A. (2014). El ejercicio físico disminuye el estrés laboral y oxidativo en profesionales de Urgencias. *Revista del Laboratorio Clínico*. Volume 7, Issue 3, Pages 96-103. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.labcli.2014.07.002>
- [4] Cobo-Mejia, E.A., Prieto-Peralta, M., & Sandoval-Cuellar, C. (2016). Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con hipertensión arterial sistémica: revisión sistemática y metaanálisis. Volume 50, Issue 3, Pages 139-149. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rh.2015.12.004>
- [5] Concha-Cisternas, Y.F., Guzman-Muñoz, E.E., & Marzuca-Nassr, G.N. (2017). Efectos de un programa de ejercicio físico combinado sobre la capacidad funcional de mujeres mayores sanas en Atención Primaria de Salud. *Fisioterapia*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2017.03.002>
- [6] Cordero, A., Dolores-Masiá, M., & Galve, E. (2017). Ejercicio físico y salud. *Revista Esp. Cardiología*. 67(9):748-753. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.007>
- [7] Fernandes-Bertoni da Silva, J.G., Ali-Cader, S., Dopico, X., Iglesias-Soler, E., & Martin-Dantas, E.H. (2009). Fortalecimiento muscular, nivel de fuerza muscular y autonomía funcional en una población de mujeres mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 44(5):256-261. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2009.04.0075>
- [8] García-Soto, Z.M., Montoro-García, S., Leal-Hernández, M. & Abellán-Alemán, J. (2016). Valoración del control de los factores de riesgo cardiovascular en mujeres menopáusicas obesas tras el seguimiento de un programa estructurado de educación dietética y ejercicio físico. (Programa SÍSIFO). *Hipertensión y Riesgo Vascular*. Volume 33, Issue 3, Pages 103-110. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.hipert.2016.02.002>
- [9] Gastaldi, F.G.M., Pasta, T., Longobardi, C., Prino, L. E. y Quaglia, R. (2014). Measuring the influence of stress and burnout in teacher-child relationship. *European Journal of Education and Psychology*, 7, 17-28. doi: <http://dx.doi.org/10.1989/ejep.v7i1.149>
- [10] Louise-Pelletier, M.D., Shamila-Shanmugasagaram., Scott, B. Patten., Demers, A. (2017). Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*. doi: <http://dx.doi.org/10.24095/hpcdp.37.5.03>
- [11] Maslach, C. (1982). *Understanding burnout: Definitional in analyzing a complex phenomenon*. Beverly Hills CA: Sage In WS Paine (Ed): *Job stress and bumout*.
- [12] Márquez-Arabia, J.J. & Márquez, Arabia, W. H. (2014). Artrosis y actividad física. *Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología*. 28(1): 83-100. <http://scielo.sld.cu>
- [13] Martínez, J. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Journal of Work and Organizational Psychology*. 31, 1-9. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>
- [14] Ministerio de Educación del Perú, (2016). *Diplomado en gestión escolar y segunda especialidad en gestión escolar con liderazgo pedagógico. Contenido transversal. Habilidades Interpersonales. Guía para el formador Segundo fascículo. 1ra edición. Págs. 1-35.*
- [15] Muñoz San José, A., Oreja-Guevara, C., Cebolla-Lorenzo, S., Carrillo-Notario, L., Rodríguez-Vega., B., & Bayón-Pérez, C. (2016) Intervenciones psicoterapéuticas y psicosociales para el manejo del estrés en esclerosis múltiple: aportación de intervenciones basadas en mindfulness. *Neurología*. 31(2), 113-120. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2015.07.014>
- [16] Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicancias para la salud física y mental. *Medicina Clínica*. 146 (8): 359-366. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2015.11.023>
- [17] Nieto-Romero, R.M. (2017). Efectos de la musicoterapia sobre el nivel de ansiedad del adulto cardíopata sometido a resonancia magnética. *Enfermería Universitaria*. 14(2): 88-96. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2017.02.002>
- [18] Pareja-Galeano, H., Briocche, T., Sanchis-Gomar, F., Escrivá, C., Dromant, M., Gómez-Cabrera, M.C., & Viña, J. (2012). Efecto del ejercicio físico sobre las alteraciones cognitivas y el estrés oxidativo en un

- modelo transgénico APP/PSN1 para la enfermedad de Alzheimer. Volume 47, Issue 5, Pages 198-204. doi <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2012.05.004>
- [19] Pisano, A., Echeverri, D., & Montes, F. R. (2016). Efecto del ejercicio aeróbico en la rigidez vascular en una población sana. *Revista Colombiana de Cardiología*. RCCARD-367, 8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rccar.2016.10.037>
- [20] Prieto-Peralta, M., Sandoval-Cuellar, C., & Cobo-Mejía, E.A. (2016) Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con osteopenia y osteoporosis: revisión sistemática y metaanálisis. *Fisioterapia*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2016.08.002>
- [21] Ramírez-Villada, J.F., Chaparro-Obando, D., León-Ariza, H.H., & Salazar Pachón, J. (2015). Efecto del ejercicio físico para el control de los factores de riesgo cardiovascular modificables del adulto mayor: revisión sistemática. Volume 49, Issue 4, Pages 240-251. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rh.2015.07.004>
- [22] Ramón-Suárez, G., Zapata-Vidales, S., & Cardona-Arias, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Revista Diversitas-Perspectivas en Psicología*. Vol. 10, No. 1, pp.131-141
- [23] Ramos, V., & Jordão, F., (2015). La relación entre el estrés, las fuentes que le dan origen y las estrategias de coping en el sector público y el privado. *Journal of Work And Organizational Psychology*. 31, 11-20. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2014.11.008>
- [24] Ramos, V., & Jordão, F. (2013b). Are public workers more stressed than private workers? The relationship between work stress and value congruence. *Psychology Research*, 3(7).
- [25] Rodríguez-Berzal, E., & Agudo-Jódar, X. (2015). Efectos del entrenamiento de la fuerza funcional en personas mayores. *Apunts Medicina Esport*. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2015.06.001>
- [26] Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., & Peralta, L. (2016). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2016.07.004>
- [27] Sánchez-Delgado, J.D., Escobar-Pinzón, S.G., Vega-Camacho, J.D., Porras-Solano, A.J., & Garita-Fonseca, A. (2016). Actitudes hacia el ejercicio físico y práctica de actividad física en profesionales de la salud: estudio de Corte transversal, 2015. *Archivos de medicina*. Vol. 16 N°2
- [28] Sicilia, Á., González-Cutre, D., Artés, E.M., Orta, A., Casimiro, A.J. & Ferriz, R. (2014). *Revista Latinoamericana de Psicología*. 46 (2): 83-91. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0120-0534\(14\)70011-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0120-0534(14)70011-1)
- [29] Torija-Archilla, A., Pérez-González, J., Sarmiento-Ramírez, Á., Fernández-Sánchez, E., González-Ruiz, J.R. & Guisado-Barrilao, R. (2017). Efecto de un programa lúdico de actividad física general de corta duración y moderada intensidad sobre las cifras de presión arterial y otros factores de riesgo cardiovascular en hipertensos mayores de 50 años. *Atención Primaria*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2016.11.005>
- [30] Trejos-Abarca, D., & Meza-Zúñiga, D. (2017). Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Rev. Costarricense de Salud Pública*, vol. 26(1): 74:85. ISSN 1409-1429.
- [31] Vasquez-Arce, M.I. & Marques-Sule, E. (2017). Estudio descriptivo y comparativo de factores de riesgo cardiovascular y actividad física en pacientes con síndrome coronario agudo. *Atención primaria*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2017.06.008>