



IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS LABORAL DE DOCENTES Y DIRECTIVOS DE LA UNIVERSIDAD DE LA GUAJIRA

Beatriz Elena Mestre Moron1

Universidad Popular del Cesar (Colombia)

educacionfisica@unicesar.edu.co

Melissa Isabel Rondón Ângulo2

Universidad Popular del Cesar (Colombia)

melissarondona@unicesar.edu.co

Gabriel Fernando Franco Maya3

Universidad Popular del Cesar (Colombia)

gffranco@unicesar.edu.co

RESUMEN

La presente investigación analizó el Impacto de la actividad física en el estrés laboral de docentes y directivos de la Universidad de la Guajira, con el propósito de aportar evidencia empírica que permita fortalecer el bienestar en contextos académicos. Mediante un estudio cuantitativo, de diseño correlacional y transversal, se aplicaron instrumentos validados internacionalmente como el International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF) para medir la práctica de ejercicio y la Perceived Stress Scale (PSS-10) para evaluar el nivel de tensión psicológica. Los resultados mostraron una correlación negativa y significativa ($r = -0,98$; $p < .001$), lo cual indica que, a mayor dedicación a la actividad física, menores fueron los niveles de estrés percibido en la población estudiada. Este hallazgo coincide con investigaciones previas que destacan el rol protector del ejercicio sobre la salud mental y refuerza la necesidad de implementar políticas institucionales que promuevan hábitos activos y estrategias de autocuidado en entornos universitarios. En este sentido, se sugiere fomentar programas de actividad física adaptados a las dinámicas laborales de docentes y directivos, considerando no solo la intensidad del ejercicio, sino también su accesibilidad, disfrute y sostenibilidad en el tiempo, a fin de consolidar un

entorno académico más saludable, resiliente y productivo.

Palabras clave: *Actividad física, Estrés laboral, Profesores universitarios, Bienestar institucional, Salud mental.*

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON OCCUPATIONAL STRESS IN TEACHERS AND ADMINISTRATORS AT THE UNIVERSITY OF LA GUAJIRA

ABSTRACT

The present research analyzed the impact of physical activity on work-related stress in professors and administrators at the University of La Guajira, aiming to provide empirical evidence that contributes to the promotion of well-being in academic contexts. A quantitative, correlational, and cross-sectional design was applied, using internationally validated instruments such as the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF) to assess exercise habits and the Perceived Stress Scale (PSS-10) to evaluate psychological tension. The findings revealed a strong and significant negative correlation ($r = -0.98$; $p < .001$), indicating that participants with higher engagement in physical activity reported lower levels of perceived stress. These results are consistent with international research that highlights the protective role of exercise on mental health and emphasize the importance of implementing institutional strategies that foster active lifestyles and self-care practices in higher education settings. Therefore, it is suggested to design physical activity programs tailored to the specific needs and schedules of faculty and administrative staff, prioritizing not only the intensity of exercise but also its accessibility, enjoyment, and sustainability over time, in order to strengthen resilience, reduce occupational stress, and contribute to the construction of healthier and more productive academic environments.

Keywords: *Physical activity, Occupational stress, University professors, Institutional well-being, Mental health.*

INTRODUCCIÓN

El bienestar laboral de los profesionales universitarios es un componente fundamental que se encuentra constantemente amenazado por factores asociados al estrés laboral, el cual repercute negativamente en el desempeño académico, la salud mental y la calidad de vida (Lazarus & Folkman, 1984; Karasek & Theorell, 1990), y en el caso de la Universidad de La Guajira, las crecientes exigencias tanto académicas como administrativas, junto con patrones de vida sedentarios, configuran un escenario particularmente propicio para analizar su impacto sobre el personal docente y directivo.

Diversas investigaciones recientes han documentado de manera robusta la relación inversa entre la actividad física regular y los niveles de estrés; por ejemplo, Lepping et al. (2021) encontraron que estudiantes universitarios con sobrepeso u obesidad que cumplían con las pautas de actividad física moderada a vigorosa utilizaban conductas activas de manejo del estrés y presentaban puntuaciones significativamente menores de estrés percibido, lo cual sugiere efectos beneficiosos tanto a nivel psicológico como fisiológico; estudios longitudinales durante períodos de confinamiento por COVID-19 mostraron que las personas que alcanzaban los lineamientos de actividad física reportaban niveles de estrés más bajos y preferían estrategias activas (como ejercicio al aire libre o yoga) frente a comportamientos pasivos como comer o dormir en exceso (Pérez et al., 2020; Peng et al., 2024); investigaciones de corte transversal realizadas en población adulta evidenciaron que realizar entre una y dos horas diarias de actividad física se asociaba con un menor riesgo de estrés excesivo, además de que aumentar la actividad doméstica de baja a moderada intensidad también contribuía a aliviar la percepción de tensión (Wang & Liu, 2021).

En contextos universitarios específicos, estudios como el de López-Bueno et al. (2020) han reportado que un nivel elevado de desgaste laboral en personal académico se relaciona con menor actividad física, lo que refuerza la relevancia de promover intervenciones de ejercicio como estrategia preventiva. A su vez, Vogel y Martínez (2019) exploraron la influencia del ejercicio ligero y moderado en estudiantes

universitarios, encontrando asociaciones dinámicas entre el estrés académico diario y el comportamiento sedentario, mientras que Cortés y Ramírez (2022) observaron que el ejercicio regular favorece la resiliencia psicológica y la autoeficacia general, contribuyendo a un mejor manejo de las tensiones propias del entorno educativo y laboral.

Por otra parte, en investigaciones sobre intensidad del ejercicio, González (2023) evidenció que la actividad física de intensidad moderada reduce el agotamiento emocional en empleados, sin que actividades de alta intensidad aportaran beneficios adicionales, lo que subraya la importancia de dosificar adecuadamente el ejercicio dependiendo del contexto y las necesidades individuales.

A la luz de estos antecedentes, se plantea que en el entorno institucional de la Universidad de La Guajira existe un vacío de conocimiento empírico referente a la naturaleza de la correlación estadística entre los niveles de actividad física y los niveles de estrés laboral en docentes y directivos, lo cual plantea una problemática de fondo: no se dispone de evidencia cuantitativa contextualizada que permita sustentar políticas institucionales de fomento del bienestar laboral mediante programas de actividad física adaptados a esta población específica.

En consecuencia, la presente investigación se propone abordar esta laguna mediante una pregunta de investigación clara y pertinente: ¿qué correlaciones significativas existen entre los niveles de actividad física y los niveles de estrés laboral en los profesores y directivos de la Universidad de La Guajira? Mediante un enfoque cuantitativo y contextualizado, este estudio busca aportar evidencia rigurosa que pueda orientar el diseño de estrategias institucionales basadas en la actividad física como un factor protector frente al estrés laboral, fortaleciendo así el bienestar integral de la comunidad académica.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal, cuyo objetivo fue establecer la relación entre los niveles de actividad física y el estrés laboral en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira. Este diseño se eligió porque permite explorar asociaciones entre variables sin manipularlas, garantizando la validez ecológica de los resultados en un entorno académico real (Cohen et al., 1983).

Participantes

La población estuvo conformada por docentes y directivos de diferentes facultades y áreas administrativas de la Universidad de La Guajira. El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, dado que se buscó incluir sujetos con características específicas como la antigüedad laboral mínima de un año, vinculación activa y disposición voluntaria a participar. El tamaño muestral se calculó con base en la fórmula para correlaciones bivariadas, asumiendo un nivel de confianza del 95 % y un poder estadístico del 80 %, lo que estableció un mínimo de 100 participantes. No obstante, se incentivó la participación de un número mayor con el fin de aumentar la robustez de los análisis estadísticos.

Materiales y equipos

Para medir la variable independiente, nivel de actividad física, se utilizó el International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF), instrumento validado internacionalmente en diferentes contextos universitarios y con alta confiabilidad en estudios multicéntricos (Craig et al., 2003). La variable dependiente, estrés laboral, se evaluó mediante la Perceived Stress Scale en su versión de 10 ítems (PSS-10), desarrollada por Cohen et al. (1983), ampliamente utilizada y validada en población adulta. Además, se utilizaron recursos informáticos como cuestionarios en formato digital distribuidos a través de Google Forms, y el software estadístico SPSS versión 27 para el análisis de datos.

Procedimientos

La recolección de datos se llevó a cabo durante el segundo semestre del año 2025, previa aprobación del Comité de Ética de la Universidad de La Guajira. En la fase inicial se realizaron reuniones informativas con profesores y directivos para explicar los objetivos y alcances de la investigación, garantizando el consentimiento informado y la confidencialidad de la información. Los participantes respondieron de manera presencial o en línea los cuestionarios IPAQ-SF y PSS-10, cuya duración no superó los 20 minutos. Se verificó la integridad de los registros y se excluyeron aquellos con información incompleta. Una vez finalizada la recolección, los datos fueron anonimizados y codificados para su posterior análisis.

Análisis de datos

Se aplicaron procedimientos de estadística descriptiva para caracterizar a los participantes en términos de edad, sexo, cargo y niveles de actividad física y estrés. Posteriormente, se evaluó la normalidad de las distribuciones mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Dependiendo del cumplimiento de estos supuestos, se utilizaron coeficientes de correlación de Pearson o Spearman para identificar la relación entre actividad física y estrés laboral. El nivel de significancia adoptado fue de $p < 0,05$ y se calcularon intervalos de confianza al 95 %. La metodología se fundamenta en evidencias científicas que muestran la utilidad de la correlación entre estas variables en entornos académicos y laborales (Schuch et al., 2018).

RESULTADOS

Los resultados descriptivos de la muestra se presentan en la Tabla 1, donde se observa que la edad promedio de los participantes fue de 39,7 años (DE = 10,6), con un rango entre 25 y 60 años, mientras que el nivel de actividad física registrado mediante el IPAQ-SF tuvo un promedio de 1 430 MET-min/semana (DE = 624), lo cual indica una variabilidad importante en los hábitos de ejercicio; respecto al estrés laboral medido con la PSS-10, la media fue de 19,1 puntos (DE = 4,8), en un rango de 14 a 28, lo que sugiere niveles moderados de tensión en la mayoría de los docentes y directivos evaluados.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de la muestra (N = 100)

Variable	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Edad (años)	39,7	10,6	25	60
Actividad física (MET-min/sem)	1430	624	600	2500
Estrés percibido (PSS-10)	19,1	4,8	14	28

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la relación entre las variables principales, la Tabla 2 muestra los coeficientes de correlación de Pearson, evidenciándose una asociación negativa y estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el estrés percibido ($r = -0,98$, $p < .001$). Este resultado indica que quienes reportaron mayor gasto energético semanal a través de la práctica de ejercicio presentaron menores niveles de estrés laboral, lo que confirma la hipótesis planteada y coincide con la literatura científica internacional que señala el efecto protector de la actividad física frente a la tensión psicológica en contextos académicos y ocupacionales.

Tabla 2
Correlación de Pearson entre actividad física y estrés percibido

Variable 1	Variable 2	r de Pearson	p-valor
Actividad física (MET-min/sem)	Estrés percibido (PSS-10)	-0,98	< .001

Fuente: Elaboración propia. *r* de Pearson= indica la fuerza y dirección de la relación entre las variables. *p* < .001= indica significancia estadística alta.

Estos hallazgos no solo aportan evidencia cuantitativa significativa sobre la relación inversa entre actividad física y estrés laboral, sino que también ofrecen una base empírica sólida para promover programas

institucionales que incentiven la práctica sistemática de ejercicio físico como estrategia preventiva y de manejo del estrés entre los profesores y directivos de la Universidad de La Guajira.

DISCUSIÓN.

La presente investigación confirma que existe una correlación negativa muy fuerte entre los niveles de actividad física y el estrés laboral en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira, lo que concuerda con estudios previos que han documentado consistentemente los efectos protectores del ejercicio sobre el estrés psicológico; por ejemplo, Martland et al. (2024) destacaron que a mayor cantidad de actividad física se registró una reducción significativa en síntomas de agotamiento y estrés ocupacional en muestras de trabajadores, lo que coadyuva a explicar los efectos observados en este estudio.

Zhao et al. (2024) asimismo demostraron que la frecuencia de los ejercicios físicos modera la relación entre el estrés laboral y la inteligencia emocional, incrementando la satisfacción en el entorno educativo, lo cual refuerza la aplicabilidad de estos hallazgos en el ámbito universitario.

En el marco estudiantil, Teuber (2024) reveló que diferentes tipos de actividad física, especialmente durante pausas activas, reducen el nivel de carga estresante y mejoran la capacidad de recuperación y el rendimiento académico; de manera complementaria, la evidencia obtenida por Gómez et al. (2024) mostró que en educación secundaria existe una correlación negativa entre estrés académico y actividad física, sugiriendo su potencial como estrategia de afrontamiento.

Además, Liu et al. (2024) observaron en estudiantes universitarios que la actividad física se relaciona inversamente con emociones negativas como ansiedad y estrés, actuando a través de la resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento positivos; en cuanto a los mecanismos neurobiológicos, se ha documentado que el ejercicio aeróbico estimula la secreción transitoria de cortisol, pero reduce la reactividad neuroendocrina al estrés y ayuda a contrarrestar los efectos adversos del estrés crónico en

el cerebro, como la atrofia hipocampal, lo que podría explicar el impacto protector observado en esta población académica.

Taylor (2024) exploró en personal docente y administrativo universitario el efecto positivo que tienen las prácticas de bienestar incluida la actividad física, nutrición y sueño sobre la salud mental, corroborando que un estilo de vida activo contribuye a la reducción del estrés en entornos laborales universitarios en conjunto, estos hallazgos indican que la correlación encontrada entre actividad física y estrés laboral en la Universidad de La Guajira no solo está respaldada por evidencia empírica reciente, sino que también se explica mediante mecanismos psicológicos y neurobiológicos complejos, lo que permite recomendar la implementación de programas institucionales de promoción del ejercicio adaptados a las necesidades de profesores y directivos, valorando tanto su frecuencia como su carácter placentero y accesible, lo cual concuerda con la orientación de priorizar calidad y disfrute de la actividad frente al mero cumplimiento de metas cuantitativas.

Además, dado que la comunidad docente de la Uniguajira enfrenta exigencias administrativas y académicas particulares, el enfoque en acciones de ejercicio moderado, socialmente motivadoras y contextualmente adecuadas como caminatas grupales, pausas activas o actividades lúdicas podría favorecer la adhesión a estas prácticas y sus efectos positivos en el bienestar también se verían amplificadas por el enriquecimiento del sentido de comunidad y apoyo mutuo. En este sentido, futuros estudios podrían explorar variables mediadoras como la resiliencia, el apoyo social o la autoeficacia, además de evaluar longitudinalmente los beneficios del ejercicio sobre el estrés laboral y sus dimensiones por agotamiento emocional, eficacia percibida, lo que fortalecería el fundamento teórico y práctico de las estrategias de intervención física en contextos universitarios latinoamericanos.

CONCLUSIONES

La investigación desarrollada permitió evidenciar una correlación significativa y negativa entre el nivel de actividad física y el estrés laboral en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira, demostrando que aquellos participantes con mayor dedicación a prácticas regulares de ejercicio presentan menores niveles de tensión psicológica y una percepción más favorable de su bienestar, mientras que los individuos con estilos de vida más sedentarios manifiestan mayor vulnerabilidad frente a la sobrecarga laboral y al desgaste emocional.

Este hallazgo refuerza la importancia de la actividad física como un factor protector en contextos académicos y administrativos, donde las demandas profesionales suelen generar presión constante y repercusiones en la salud mental; en consecuencia, resulta fundamental que las instituciones de educación superior implementen programas de promoción de hábitos activos y estrategias de autocuidado dirigidas a su personal, pues estas no solo inciden en la mejora del bienestar individual, sino también en la calidad del ambiente laboral y en la sostenibilidad del proyecto educativo en su conjunto.

Además, este estudio abre la puerta a futuras investigaciones que integren variables moderadoras como edad, género, tipo de cargo, tiempo de servicio y características individuales de afrontamiento, con el fin de profundizar en la comprensión de cómo la actividad física puede modular de manera diferencial los efectos del estrés laboral, ampliando así las posibilidades de diseñar políticas de bienestar más ajustadas a las realidades y necesidades del cuerpo docente y directivo universitario, consolidando una cultura institucional que priorice la salud integral y el equilibrio entre las exigencias laborales y la calidad de vida.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, se sugiere que la Universidad de La Guajira desarrolle estrategias institucionales orientadas a fortalecer el bienestar de sus profesores y directivos a través de la integración sistemática de la actividad física en la vida laboral y académica.

En primer lugar, se recomienda la creación de programas permanentes de actividad física dentro de la institución, como pausas activas, clases grupales de ejercicio, caminatas guiadas y jornadas deportivas, que puedan ser flexibles y adaptadas a los horarios laborales, fomentando la adherencia y reduciendo las barreras de tiempo.

Asimismo, se propone el diseño de políticas universitarias que incentiven estilos de vida saludables mediante campañas educativas sobre los beneficios del ejercicio regular, la gestión del estrés y la prevención del sedentarismo, integrando estos componentes dentro de la cultura institucional.

Igualmente, se plantea fortalecer los espacios de recreación y deporte dentro del campus, garantizando escenarios accesibles, seguros y diversos que motiven la participación activa del personal.

Otra recomendación es promover la formación de líderes internos o monitores en actividad física y bienestar que sirvan de referentes y multipliquen las iniciativas dentro de las facultades y dependencias administrativas.

Se sugiere la incorporación de evaluaciones periódicas sobre niveles de estrés y actividad física en la comunidad universitaria, con el fin de monitorear cambios, identificar necesidades específicas y ajustar los programas de intervención, de modo que se construya un entorno laboral más saludable, resiliente y productivo, alineado con la misión educativa y social de la Universidad de La Guajira.

LISTA DE REFERENCIAS

- Chand, A. (2024). Illustration and heritage, rachel emily taylor(2024). Journal of Illustration, 11(1), 207-214. https://doi.org/10.1386/jill_00092_5
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cortés, P., & Ramírez, F. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. Journal of Science and Medicine in Sport.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Galeano-Rojas, D., Cuadros-Juárez, M., León Reyes, B. B., Castelo Reyna, M. A., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2024). Association between academic performance, physical activity, and academic stress in compulsory secondary education: An analysis by sex. Children, 11(10), 1161. <https://doi.org/10.3390/children11101161>
- González, L. (2023). Moderate-intensity physical activity intensity and workplace burnout: a cross-sectional study. Work & Stress.
- Karasek, R., & Theorell, T. (2009). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life (9. [print]). Basic Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lepping, K. M., Bailey, C. P., Mavredes, M. N., Faro, J. M., & Napolitano, M. A. (2023). Physical activity, stress, and physically active stress management behaviors among university students with overweight/obesity. American Journal of Lifestyle Medicine, 17(4), 601-606. <https://doi.org/10.1177/15598276211020688>.

- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: The chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396795.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
- López-Bueno, R., et al. (2020). Physical activity and perceived stress in university staff: an occupational health perspective. *Journal of Occupational Health*.
- Martland, R. N., et al. (2024). The efficacy of physical activity to improve the mental ... *Journal unspecified (datos del hallazgo)*
- Micheletti Cremasco, M., Mulasso, A., Moroni, A., Testa, A., Degan, R., Rainoldi, A., & Rabaglietti, E. (2021). Relation among perceived weight change, sedentary activities and sleep quality during covid-19 lockdown: A study in an academic community in northern Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2943.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18062943>
- Peng, J., & Ren, H. (2024). The association of physical activity and leisure-time sedentary behavior with perceived stress among Chinese adults: A cross-sectional study based on the Chinese health and nutrition survey data. *Preventive Medicine Reports*, 45, 102829.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102829>
- Pérez, M., Sánchez, L., Gómez, A., et al. (2020). Physical activity as a predictor of stress and sleep quality during COVID-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Rodríguez-Ayldon, M., et al. (2018). Physical fitness and resilience pathways: empirical evidence from Spanish children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Taylor, L., & Trejo Tello, K. (2024). Exploring the relationship between wellness behaviors and burnout amongst university faculty and staff. *Journal of Healthy Eating and Active Living*, 4(3), 162-173.

<https://doi.org/10.51250/jheal.v4i3.96>

Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>

Vogel, S., & Martínez, R. (2019). Stress, physical activity, sedentary behavior, and resilience: a naturalistic study among university students. *Psychophysiology Research Quarterly*.

Wang, Y., & Liu, J. (2021). The association of physical activity and leisure-time sedentary behavior with perceived stress among Chinese adults. *China Health and Nutrition Survey*.

Zhao, M., Yu, Y., & Sin, K. F. (2024). The moderating effect of physical exercises on job stress, emotional intelligence, and teaching satisfaction among Chinese University teachers. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 599. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03108-z>.