



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

## **La mejora de la calidad de vida a través de la actividad física y deporte**

Francisca Zamorano Gameros<sup>1</sup>, María Julia León Bazán<sup>2</sup> y Griselda Henry Mejía<sup>3</sup>

### **Resumen**

Este trabajo de investigación se lleva a cabo bajo un enfoque metodológico no experimental de corte transversal, descriptivo-correlacional, donde se hizo referencia a trabajadores de Pequeñas y Medianas Empresas (Pymes), del sector comercial, afiliadas a CANACO, con una antigüedad mínima de más de cinco años en el mercado, ubicadas en la ciudad de Hermosillo, Sonora, México, con una fuerza laboral de entre 11 y 50 trabajadores. El objetivo de este proyecto de investigación es determinar, con base en las opiniones de los trabajadores de las Pymes, como la actividad física y el deporte influyen en la calidad de vida y promueven una mejora en el rendimiento. Se aplicó un cuestionario estructurado basado en dos dimensiones: Calidad de Vida Laboral y Actividad Física y Deportes. Los principales

---

<sup>1</sup> Profesora en la Universidad de Sonora, Departamento de Administración. Correo electrónico: francisca.zamorano@unison.mx

<sup>2</sup> Profesora en la Universidad de Sonora, Departamento de Cultura Física y Deporte. Correo electrónico: julia.leon@unison.mx

<sup>3</sup> Profesora en la Universidad de Sonora, Departamento de Cultura Física y Deporte. Correo electrónico: grisshenry@hotmail.com.mx



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

resultados muestran que, según las opiniones de los trabajadores, la influencia de la actividad física y deporte en la calidad de vida permite potenciar un ambiente de trabajo efectivo que ayuda en la mejora del rendimiento del trabajador.

**Palabras claves:** Actividad Física, Calidad de Vida, Rendimiento, Productividad.

#### *Abstract*

This research work is carried out under a non-experimental methodological approach of descriptive-correlational cross-sectional cut, where reference was made to workers of Small and Medium Enterprises (SMEs), of the commercial sector, affiliated with CANACO, with a minimum age of More than five years in the market, located in the city of Hermosillo, Sonora, Mexico, with a workforce between 11 and 50 workers. The objective of this research project is to determine, based on the opinions of SME workers, how physical activity and sports influence the quality of life and promote an improvement in performance. A structured questionnaire based on two dimensions was applied: Quality of Work Life and Physical Activity and Sports. The main results show that according to the opinions of the workers, the influence of physical activity and sport on the quality of life allows to improve one effective work environment in improving the worker's performance.

**Keywords:** Physical Activity, Quality of Life, Performance, Productivity.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

## **Introducción**

Hoy en día, México enfrenta un gran reto en materia de productividad. La evidencia señala que la productividad total de los factores en la economía ha decrecido durante los últimos 30 años a una tasa promedio anual de 0.7%, insuficiente para sostener una economía en crecimiento (INEGI, 2018). En el caso de las empresas, la productividad de las grandes empresas modernas creció desde 1999 a una tasa de crecimiento promedio anual del 5.8%, las empresas tradicionales disminuyeron su productividad a una tasa del 6.5% anual.

Las pequeñas y medianas empresas (Pymes), quienes tienen una alta participación en la generación de la riqueza del país, cada vez más se enfrentan al gran problema de baja productividad y en los últimos 3 años no han tenido el impacto que se esperaría en nuestra economía, su desempeño productivo limita el desarrollo nacional y fomenta la desigualdad entre las empresas, sectores y regiones económicas (Paredes, 2011; INEGI, 2018). El trabajo es un elemento esencial y uno de mayor influencia en la calidad de vida de los individuos. El individuo pasa la mayor parte del día realizando actividades relacionadas con el trabajo, que requieren energía física y psicológica. Lo anterior hace ver que una parte de la población ve afectada su calidad de vida debido a extensas jornadas laborales que les impiden desarrollar algún tipo de actividad física y deporte (Romerol, 2012).

La actividad física y su incidencia en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre, desde el punto de vista de su salud y el desarrollo psicosocial, constituyen uno de los temas de estudio más importantes en la actualidad, no únicamente por expertos en temas de la cultura física y los deportes, sino también por médicos, especialistas en psicología, profesores de la especialidad, gobierno, sector empresarial y la población de forma general. Todos ellos



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

coinciden en la necesidad de incorporar a la cultura y la educación, aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal del individuo y a una mejor calidad de vida (Sobrado, 2008; de Miguel, Schweiger, de las Mozas y Hernández, 2011; Meza, 2017).

Debido a la necesidad de que el individuo pueda compaginar su vida con el trabajo, la Calidad de Vida Laboral (CVL) es un concepto que día a día viene cobrando mayor importancia en las empresas (Guízar, 2008). Además, como menciona Barroso (2012), la CVL es uno de los cuatro ámbitos a cumplir para que una empresa sea socialmente responsable, puesto que no es suficiente con pagar al trabajador, sino propiciar un Clima Laboral propicio para que se desenvuelva, se desarrolle y sea productivo (Guízar, 2008; Robbins y Judge, 2013).

Para lograr lo anterior, es importante ver como la actividad física y el deporte incide positivamente en la condición física del individuo sano o con problemas psicomotrices (Sandoval, Marcel y Carrasco, 2015; Sandoval y Burbano, 2015), en la disminución del sedentarismo (Montero y Chávez, 2015; Morales, Velasco, Lorenzo, Torres y Enríquez, 2016), el estado de ánimo y las conductas sociales (Mencías, Ortega, Zuleta y Calero, 2016; Morales, Cumbajin, Torres y Analuiza, 2016), entre otros. Por ello, se considera una estrategia preventiva y altamente efectiva para la empresa, el crear programas donde se incluya la actividad física y deporte para mejorar diversos indicadores de salud en el trabajador que le permita lograr calidad de vida y mejora de la productividad. Basado en lo anterior, el objetivo de este proyecto de investigación es determinar, con base en las opiniones de los trabajadores de las Pymes, como influye la actividad física y el deporte en la calidad de vida y potenciar una mejora en el rendimiento.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

### **Antecedentes**

Es importante destacar que hoy en día, la calidad de vida no es un tema importante únicamente para el mundo científico también lo es en la esfera política, en especial en aquellas naciones consideradas en vías de desarrollo, ya que el crecimiento económico y la calidad de vida están directamente relacionados. Con todo la historia ha demostrado de manera patente como las mejoras en la economía de un país no necesariamente se traducen en una mejora en el desarrollo humano (Castillo, 2011).

El trabajo e interés por la calidad de vida de las personas remonta a siglos como el XVII, incluso mucho antes si se considera el punto de vista de los antiguos griegos y el término apareció como tal en el siglo pasado. El surgimiento de este tema fue impulsado por distintos factores, entre ellos la idea del Estado de bienestar que aparece luego de la Gran Depresión en la década de los 30, noción que fue impulsada principalmente por el economista Pigou quien destacó la importancia de medir los servicios o costos sociales de las decisiones de gobierno para poder calcular un producto social neto (Tonon, 2010). Posteriormente, el término siguió desarrollándose durante las siguientes décadas hasta consagrarse en el periodo de la postguerra alrededor de 1945 y 1960 (Cardona y Agudelo, 2005). A partir de los 60`s, fue tal el interés en conocer aspectos tales como las consecuencias de la industrialización o el bienestar de los empleados que fue necesario medir el concepto a través de indicadores objetivos tales como el bienestar material, la salud y las relaciones armónicas con el ambiente y la comunidad para la mejora del clima laboral (Nava, 2012).

Otro factor en el desarrollo del concepto tiene relación con el avance en términos de desarrollo de países considerados como de primer mundo ya que la mejora en las condiciones



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

económicas y el desarrollo de determinadas políticas sociales permitió satisfacerlas necesidades básicas de las personas que residen en ellos, lo anterior produjo que aumentara el interés en mejorar la calidad de vida de las personas, porque el aumento en el nivel de vida es importante en la medida que permite que aumente la expectativa o nivel de sobrevivencia de las personas porque la medida de la calidad de vida es resultado de la comparación que las personas hacen del patrón de evaluación o medida y su situación actual (Velarde y Ávila 2002; Ardila, 2003; Tonon, 2010; Nava, 2012). El análisis de la calidad de vida no es importante únicamente para el mundo científico también lo es en la esfera política, en especial en aquellas naciones consideradas como en vías de desarrollo ya que para estas el crecimiento económico y la calidad de vida están directamente relacionados.

La Calidad de Vida Laboral para Jokinen y Heiskanen (2013), consiste en cinco variables principales: la forma en la que las empresas dan solución a los conflictos laborales, la influencia laboral, el control de la supervisión, la apertura social en el lugar de trabajo y, por último, las recompensas intrínsecas del trabajo que reciben los empleados; todas se reflejan en formas específicas en situaciones y condiciones de trabajo determinadas. Estudios recientes hacen ver que la calidad de la vida laboral debe considerarse parte integral del desarrollo personal, en el marco de políticas empresariales que son contenidas para el logro de un clima organizacional efectivo, de forma tal que sean tomados en cuenta aspectos que afecten su comportamiento, como es el caso del desempeño laboral, las áreas de trabajo, y la gestión empresarial dentro (Grote y Guest, 2017).



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

Hay trabajadores que se sienten satisfechos en su trabajo ya sea porque consideran que se les paga y trata bien o porque ascienden, aprenden y son quienes producen o rinden más. Por el contrario, los trabajadores que se sienten mal pagados, mal tratados, estancados en tareas monótonas o sin posibilidades de ampliar horizontes de comprensión de su labor, son los que rinden menos y son improductivos (Robbins y Judge, 2013). El grado de satisfacción o insatisfacción varía mucho de persona a persona presentándose ciertas tendencias generales observadas en la población, ya que existe correlación positiva entre la satisfacción laboral y las variables de edad, género, experiencia laboral y nivel ocupacional y, más recientemente se plantea la cultura organizacional, el apoyo social, la salud organizacional y la salud de los empleados los aspectos que representan las dimensiones que dan medición a la calidad de vida en un determinado ambiente laboral (Robbins y Judge, 2013; Hernandez-Vicente et al., 2017).

Es importante comprender que la actividad laboral es una de las múltiples actividades que el individuo desarrolla a lo largo de su vida, ahora bien, esta interacción social que se produce entre el trabajador y su entorno, puede tener resultados beneficiosos y pueden llegar a ser causantes de importantes en la calidad de vida del trabajador provocando trastornos en la actividad laboral, no sólo afectando de forma individual, sino también en términos organizacionales y sociales que se reflejan en los índices de rendimiento y productividad (Ramírez y Lee, 2011).

Existen numerosos los trabajos que muestran la relación positiva entre la práctica de ejercicio físico e indicadores de rendimiento laboral. En este sentido, un reciente estudio de Thøgersen-Ntoumani, Fox y Ntoumanis (2005), ha puesto de manifiesto los efectos positivos del ejercicio en el bienestar psicológico de los empleados. En concreto, este trabajo analizó



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

el papel del ejercicio en el bienestar percibido en el trabajo llegando a la conclusión de que el ejercicio físico se asociaba, de forma directa e indirecta, con altos niveles de bienestar psicológico en las distintas facetas de la vida de los trabajadores. También en el ámbito laboral, Musich, Hook, Baaner y Edington (2006), han mostrado que la promoción de la salud en el trabajo es una medida efectiva para disminuir el absentismo laboral y minimizar la pérdida de productividad. Asimismo, se han encontrado relaciones negativas entre la productividad laboral de los trabajadores y su obesidad (Gates, Succop, Brehm, Gillespie y Sommers, 2008).

El seguimiento de un programa de ejercicio físico sistematizado y controlado tiene una influencia positiva sobre la productividad y satisfacción laboral y el bienestar. La práctica de la actividad física y el deporte por parte del trabajador, es un instrumento de mejora de la salud, bienestar o rendimiento se realice a través un programa regular, sistematizado y controlado. Partiendo de la evidencia mostrada acerca de la importancia de la actividad física y el deporte como un aspecto estratégico para la mejora de la salud física y psicológica de los trabajadores y, como consecuencia de ello, el aumento del rendimiento y la productividad en las organizaciones, este trabajo tiene por objetivo el determinar, con base en las opiniones de los trabajadores de las Pymes, como influye la actividad física y el deporte en la calidad de vida y potenciar una mejora en el rendimiento.

### **Objetivo**

El objetivo de este proyecto de investigación es determinar, con base en las opiniones de los trabajadores de las Pymes, como influye la actividad física y el deporte en la calidad de vida y potenciar una mejora en el rendimiento.





"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

## **Metodología**

### **Diseño de la investigación**

Este estudio se basa en una investigación de campo bajo un diseño metodológico no experimental de corte descriptiva-correlacional con el objetivo de determinar, con base en las opiniones de los trabajadores de las Pymes del sector comercial en la ciudad de Hermosillo, Sonora, como influye la actividad física y el deporte en la calidad de vida y potenciar una mejora en el rendimiento.

### **Método, técnica e instrumento**

El universo seleccionado para esta investigación se eligió bajo el mismo criterio de estratificación de las empresas utilizado por el INEGI para los censos económicos 2017 de México que fueron obtenidas en noviembre del 2018 y acordados por los integrantes de la investigación, al cual se le anexarán otros criterios tales como: pequeñas empresas del sector industrial afiliadas a CANACO, con una antigüedad mínima de más de cinco años en el mercado, ubicadas en la ciudad de Hermosillo, Sonora, México, con una fuerza laboral entre 11 y 50 trabajadores. El universo de la población son 540 empresas de las cuales 52 corresponden a la categoría elegida para el estudio, las cuales tienen un total de 199 trabajadores, dando como resultado una muestra total de 118 trabajadores, la cual se determinó a través de la siguiente fórmula, para una población finita y un muestreo sin reemplazo:



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

$$n = \frac{Z^2 Npq}{e^2 (N-1) + Z^2 pq}$$

$$n = 117.9459 \approx 118 \text{ trabajadores}$$

### **Instrumento de recolección de datos**

Para poder realizar la comparación de las respuestas y por ende su categorización y generalización, se utilizará la entrevista abierta apoyada por un cuestionario estructurado basado en las dos dimensiones elegidas para el estudio: Calidad de Vida Laboral y Actividad Física y Deportes:

- a. **Calidad de Vida Laboral (CVL).** Se tomó como base la escala desarrollada por Da Silva (2009), que se constituía de 11 dimensiones evaluadas a través de 57 ítems, con un nivel de fiabilidad entre .67 y .92. En este trabajo, se realizó una adaptación de la escala considerando 5 dimensiones (Pertenencia, Confianza, Liderazgo y Reconocimiento, Satisfacción del empleado), que contienen un total de 25 ítems con un nivel de fiabilidad de .95.
- b. **Cuestionario de Actividad Física y Deportes:** Escala de autoevaluación de 15 reactivos que para validarlo, se llevó a cabo una prueba piloto con un mínimo de gerentes de empresas Pymes con las características de la muestra elegida. Lo anterior, es con el fin de poder realizar los ajustes necesarios en las mismas y así, aunada a la prueba de fiabilidad realizada a través del programa SPSS se alcance un elevado grado de confiabilidad.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

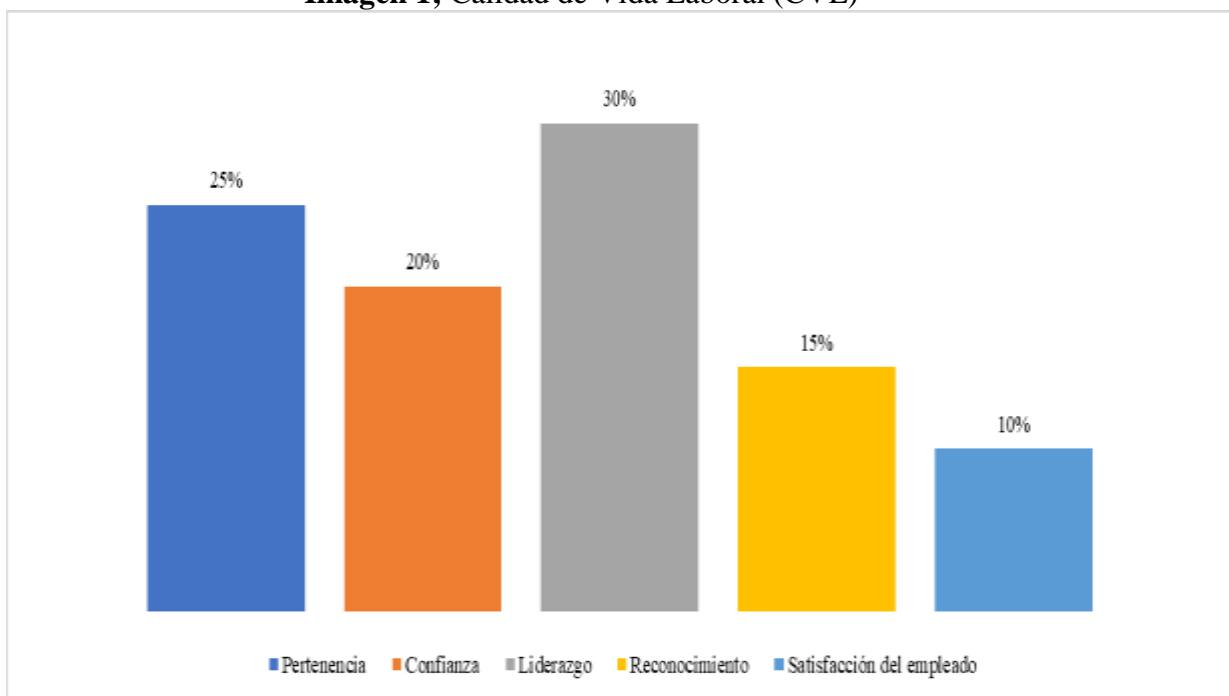
Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

Las encuestas fueron aplicadas directamente a los trabajadores de las empresas seleccionadas, que permita obtener información que sea verídica y confiable y, posteriormente capturada en el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), para su valoración e interpretación.

### Discusión de resultados

Se presentan a continuación los resultados más relevantes de los avances de la investigación basados en el objetivo central de esta investigación:

**Imagen 1;** Calidad de Vida Laboral (CVL)



**Fuente:** Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

Año 12.  
Núm. 31

( Julio – diciembre 2019 )



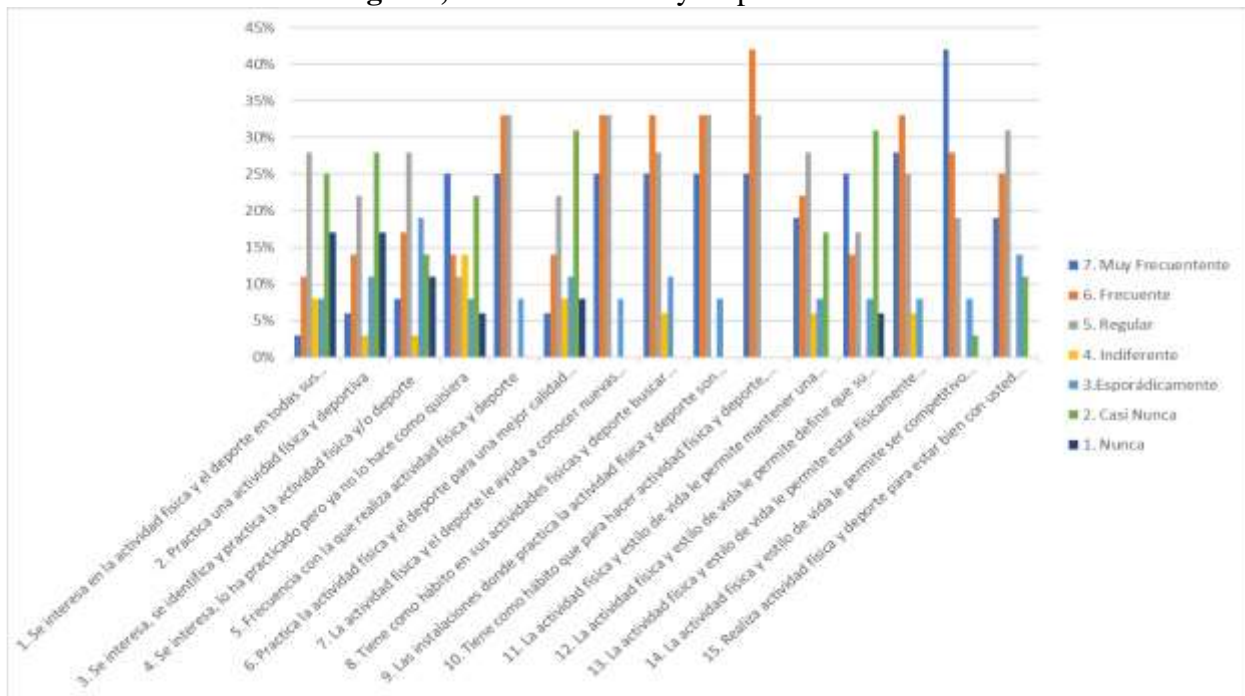
Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

En la Imagen 1, se puede observar que las variables que se comprenden dentro de los aspectos organizacionales se encuentran en una baja evaluación de acuerdo a la percepción de los trabajadores de la muestra; Pertenencia, Confianza, Liderazgo y Reconocimiento, Satisfacción del empleado; aspectos grupales presentan una alta valoración en la pertenencia, una mediana valoración en la confianza y una baja valoración en la satisfacción del empleado. A nivel individual se establece un reconocimiento por el liderazgo; y en nivel medio se estructura la confianza pero no la satisfacción en el trabajo.

Imagen 2; Actividad Física y Deporte



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

En la Imagen 2, se muestran resultados que de acuerdo a las opiniones de los entrevistados que la actividad física y el deporte es un generador de estilo de vida saludable. Se aprecia que existe gran interés por la actividad física y deporte por parte del trabajador, por lo que lo practican muy frecuentemente. El motivo de su práctica es porque quieren estar en buenas condiciones físicas considerando. Normalmente buscan instalaciones que se adapten a sus condiciones físicas y de preferencia cerca de su casa o trabajo. Estos resultados hacen ver que al parecer la actividad física y deporte permite al trabajador sentirse bien y lograr una mejor calidad de vida, logrando con eso ser productivo y competitivo en su trabajo.

### **Conclusiones**

Uno de los temas de estudio más importante en la actualidad es la actividad física y su incidencia en la mejora de la calidad de vida de las personas. Hoy en día, el progreso continuo que tienen las nuevas tecnologías, pone de manifiesto que es una causa de una transformación en el empleo. Dicha transformación supone un menor esfuerzo físico en los puestos de trabajo a favor del sedentarismo. Este sedentarismo en el mundo laboral junto con la falta de ejercicio físico en el entorno personal ha favorecido el incremento de problemas de salud que llevan al trabajador a tener una baja calidad de vida generando un bajo rendimiento y productividad.

Los resultados aquí presentados, dan validez a los resultados obtenidos en la etapa exploratoria de la investigación y, permiten desde la opinión de los trabajadores de las Pymes, hacer ver que la influencia de la Actividad Física en la calidad de vida del trabajador permite potenciar una mejora en el rendimiento. Los trabajadores están conscientes que las personas físicamente activas padecen menos enfermedades que aquellas que tienen hábitos de vida



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

más sedentarios, dando como resultado una baja en el rendimiento y productividad de sus actividades. En las mismas opiniones mencionan que la empresa no se preocupa por el clima laboral en especial la salud de sus trabajadores, donde posiblemente se pudiera implementar un programas de actividad física y deporte con el fin de incidir en el mantenimiento y la mejora de la salud de sus trabajadores, dando como resultado una calidad de vida que posiblemente se vea reflejada en la mejora de su rendimiento.

A modo de conclusión final y tomando en cuenta los planteamientos anteriores, se propone crear estrategias en los programas de gestión empresarial de las Pymes, que le ayuden a implementar un programa de actividad física y deporte para sus trabajadores, que les permita mejorar su calidad de vida laboral permitiendo con esto la posibilidad de aumentar su rendimiento y productividad. La realización de este proyecto se considera viable ya que Sonora, cuentan con un sector económico muy dinámico en sus diferentes sectores, tanto el industrial, el comercial y el de servicios que podría ayudar a crear estrategias para las mejoras de las Pymes.

Este estudio presenta varias limitaciones que sugieren vías de investigación futuras. La percepción de la Calidad de Vida Laboral de empresas de mediano y mayor tamaño, es un resultado que debe analizarse para descartar la relatividad a su tamaño y éxito empresarial basado en su giro. Posteriormente, sería interesante profundizar en los efectos de la correlación entre otras variables como el Clima Organizacional que ayude a lograr la eficiencia empresarial a través de la mejora del trabajo de su capital humano eficientando su gestión en materia de rentabilidad y productividad que le permita lograr ventaja competitiva.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

### **Bibliografía**

- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), pp. 161-164.
- Baitul, M. (2012). Factors affecting quality of work life: An. *Global Journal Of Management And Business Research*, 12(18).
- Cantero Márquez, M., Pérez Valcárcel, Y., Portela Pozo, Y. y Rodríguez, Stiven, E. (2014). Deporte, actividad física y salud de los trabajadores. su importancia para la productividad en la universidad de la ciencias informáticas. *Emás, Revista Digital de Educación Física*, 5 (28), 61-73.
- Cardona, A., y Agudelo, H. (2005). Construcción cultural del concepto calidad de vida. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 23 (1), 79-90.
- de Miguel Calvo, J. M.; Schweiger Gallo, I.; de las Mozas Majano, O.; Hernández López, J. M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 589-604.
- Gates, D. M., Succop, P., Brehm, B. J., Gillespie, G. L. y Sommers, B. D. (2008). Obesity and presenteeism: The impact of body mass index on workplace productivity. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 50, 39-45
- Grote, G. y Guest, D. (2017). The case for reinvigorating quality of working life research. *Human Relations*, 70(2), 149-167.
- Guízar, R. (2008). Desarrollo organizacional. Principios y aplicaciones (3ª ed.). México: McGraw Hill.
- Hernández-Vicente, I., Lumbrearas-Guzman, M., Méndez-Hernández, P., Rojas-Lima, E., Cervantes-Rodríguez, M. y Juárez-Flores, C. (2017). Validación de una escala para



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

medir la calidad de vida laboral en hospitales públicos de Tlaxcala, 59(2). doi:

<https://doi.org/10.21149/7758>

Instituto Nacional de Estadística. (2016). Compendio estadístico 2015. Extraído el lunes 8 de febrero de 2019 desde

[http://www.ine.cl/canales/menu/publicaciones/calendario\\_de\\_publicaciones/pdf/COMPENDIO\\_2013.pdf](http://www.ine.cl/canales/menu/publicaciones/calendario_de_publicaciones/pdf/COMPENDIO_2013.pdf)

Jokinen, E. y Heiskanen, T. (2013). Is the measured good quality of working life equivalent to strategically strong HRM system? *Procedia-social and behavioral sciences*, 81, 131-141. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.401>

Maciel, R.H., Albuquerque, A.M.F.C., Melzer, A.C. y Leonidas, S.R. (2005). Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?. *Cadernos de psicologia social do trabalho*. 8, 71-86.

Mencías, J.X., Ortega, D. M., Zuleta, C.W., Calero, S. (2016). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2016; 20(212), 1-13.

Meza Barajas, E. (2017). Análisis en la percepción del género entre clima organizacional y satisfacción laboral del sector industrial – México. *COMUNI@CCION: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 8 (2), 148-158

Montero, L. F, Chávez, E. (2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físico-deportivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2015; 20(210), 1-13.

Morales, S., Díaz, T., Cumbajin, M.R., Torres, Á.F. y Analuiza, E.F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.;35(4); 0-0.





"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

- Morales, S., Velasco, I.M., Lorenzo, A., Torres, Á.F., Enríquez, N.R. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 35(4): 0-0.
- Musich, S., Hook, D., Baaner, S. y Edington, D. W. (2006) The association of two productivity measures with health risks and medical conditions in an Australian employee population. *American Journal of Health Promotion*, 20, 353-363.
- Nava, M. (2012). La calidad de vida: Análisis multidimensional. *EnfNeurol (Mex)*, 11 (3), pp. 129-137.
- Paredes, M. R. (2011). El proceso del marketing en las pequeñas empresas. *ECO revista académica*. (6), 56, 53-62.
- Ramírez, M., & Lee, S. L. (2011). Síndrome de Burnout entre hombres y mujeres medido por el clima y la satisfacción laboral. *Polis (Santiago)*, Vol. 30, No. 40, 431-446.
- Robbins, S. y Judge, T. (2013). *Comportamiento organizacional* (15ª. ed.). México: Pearson Prentice Hall.
- Romeral J. (2012). Gestión de la seguridad y salud laboral, y mejora de las condiciones de trabajo: El modelo español. *Boletín mexicano de derecho comparado*, 45(135), 1325-1339.
- Sandoval, M.L., Burbano, D. (2015). Actividades recreativas acuáticas en el desarrollo psicomotriz en niños de 6 a 15 años con parálisis cerebral leve, moderada. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 20(210); 1-9.
- Sandoval, M.L., Marcel, T., Carrasco, O.R. (2015). Incidencia de las actividades físico-recreativas, en la condición física de mujeres aspirantes a policías de la provincia de Pichincha. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 20(210); 1-11.
- Sobrado Olalde, I. (2008). La educación física de los estudiantes de la Universidad de las ciencias informáticas. *Odiseo Revista Electrónica de pedagogía*.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

<https://odiseo.com.mx/bitacora-educativa/la-educacion-fisica-en-los-estudiantes-de-la-universidad-de-las-ciencias-informaticas/>

Thøgersen-Ntoumani,, C., Fox, K. R. y Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 609-627.

Tonon, G. (2010). Los estudios sobre la calidad de vida y la psicología positiva. En Castro, A. (Comp.) *Fundamentos de Psicología Positiva*, pp. 73-82. Buenos Aires: Paidós.

Velarde-Jurado, E y Ávila-Figueroa, C. (2002). Evaluación de la calidad de vida. *Salud pública Mex*, 44, 344-361. Recuperado el 23 de julio de 2019 de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342002000400009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342002000400009&script=sci_arttext)



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

### **Directorio Institucional**

**Dr. Enrique Fernando Velázquez Contreras**  
Rector

**Dra. Guadalupe García de León Peñuñuri**  
Secretario General Académico

**Dra. Rosa Mará Montesinos Cisneros**  
Secretaria General Administrativa

**Dra. Ramón Enrique Robles Zepeda**  
Director de Investigación y Posgrado

**Dr. Rodolfo Basurto Álvarez**  
Director de Vinculación y Difusión

**Dra. Adriana Leticia Navarro Verdugo**  
Vicerrectora de la Unidad Regional Sur

**Dr. Ernesto Clark Valenzuela**  
Director de la División de Ciencias Económicas y Sociales

**Dr. Francisco Espinoza Morales**  
Secretario de la División de Ciencias Económico y Sociales

**Mtra. María Guadalupe Alvarado Ibarra**  
Jefe del Departamento de Ciencias Económico Administrativas

**Dra. Lidia Amalia Zallas Esquer**  
Jefe de Departamento de Ciencias Sociales



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

## **Directorio**

### **Editor Responsable**

Dr. Francisco Espinoza Morales

### **Directora**

Dra. Leticia María González Velásquez

### **Subdirector**

Dr. Javier Carreón Guillen

### **Editor Científico**

Dr. Cruz García Lirios

### **Master Gráfico**

M.T.I. Francisco Alan Espinoza Zallas



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

## **Comité editorial**

**Dra. Angélica María Rascón Larios**

Universidad de Sonora. México

**Dra. María del Rosario Molina González**

Universidad de Sonora

**Dra. Francisca Elena Rochin Wong**

Universidad de Sonora. México

**Dra. Lidia Amalia Zallas Esquer**

Universidad de Sonora. México

**Dra. Beatriz Llamas Arechiga**

Universidad de Sonora. México

**Dr. Rogelio Barba Álvarez**

Universidad de Guadalajara. México

**Dra. Rosa María Rincón Ornelas**

Universidad de Sonora. México

**Dr. Juan Flores Preciado**

Universidad de Colima. México

**Dr. Amado Olivares Leal. Universidad de Sonora**

Universidad de Sonora. México

**Dr. Guillermo Velázquez Valadez.**

Instituto Politécnico Nacional (IPN) México

**Dr. Hugo Nefstalí Padilla Torres.**

Universidad Estatal de Sonora. México



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

**Dr. Luis Ramón Moreno Moreno.**

Universidad Autónoma de Baja California. México

**Dr. Miguel Ángel Vázquez Ruiz.**

Universidad de Sonora. México

**Dra. Lorena Vélez García.**

Universidad Autónoma de Baja California. México

**Dra. Pabla Peralta Miranda.**

Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia

**Mtro. Roberto Espíritu Olmos**

Universidad de Colima (FCA Tecomán) Colima

**Dr. Héctor Priego Huertas.**

Universidad de Colima (FCA Tecomán) Colima

**Mtra. María Guadalupe Alvarado Ibarra.**

Universidad de Sonora. México.

**Revisores de Textos en Inglés**

**Mtra. Cecilia Guadalupe Martínez Solano**

**Dra. María del Socorro Vega Mosqueda**



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.**  
**Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera**  
ISSN: 2007-8870

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

## Comité científico

Dr. Rosendo Martínez Jiménez. Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca.

Dr. Hugo Neftalí Padilla. Universidad Estatal de Sonora

Dra. María Teresa Gaxiola Sánchez. Universidad de Sonora.

Dr. José Cesar Kaplan. Universidad Estatal de Sonora.

Dr. Alfredo Islas Rodríguez. Universidad de Sonora

Frecuencia de publicación: semestral / 2 números por año.

**Revista de Investigación Académica sin Frontera (RIASF) con (ISSN: 2007-8870)** es un interlocutor internacional de acceso abierto revisado diario en línea en el ámbito del de las Ciencias Económicas Administrativas y Sociales. Su objetivo principal es dar a los trabajos de investigación de calidad. Cubre todas las sub-campos de los campos anteriormente mencionados. Proporciona la plataforma a académicos, estudiantes y profesionales. Sólo publica trabajos de investigación y artículos de revisión inicial. Documento presentado debe cumplir con algunos criterios como, debe ser original, inédita y no estén sometidos a ninguna otra revista.

**RIASF** es una revista arbitrada / Revisión por pares Internacional. Publicamos documentos sobre una variedad de temas, contextos y estrategias de análisis que examinan la relación entre la rápida evolución para la Sociedad y la tecnología del conocimiento.



"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"

**Año 12.  
Núm. 31**

( Julio – diciembre 2019 )



**Revista de Investigación  
Académica sin Frontera  
ISSN: 2007-8870**

<http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com>

Recibido el 17 octubre de 2019. Dictaminado mediante arbitraje favorablemente 22 de diciembre de 2019.

REVISTA DE INVESTIGACIÓN ACADÉMICA SIN FRONTERA, Año 12, No. 31, julio – diciembre 2019, es una publicación semestral de investigación científica, editada por la Universidad de Sonora, a través de las División de Ciencias Económicas y Sociales, de la unidad regional Sur, Blvd. Lázaro Cárdenas No. 100, Col. Francisco Villa, Navojoa, Sonora, Sonora, México, C.P. 85880. Tel. (642) 425- 99-54.

<http://www.revistainvestigacionacademicasinfrontera.com/>, [fespinoz@navojoa.uson.mx](mailto:fespinoz@navojoa.uson.mx).

Editor responsable: Francisco Espinoza Morales. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: **04-2013-121811323700-203** e ISSN: **2007-8870**, ambos otorgados por el Instituto Nacional de Derecho de Autor. Inscrita en el Directorio de LATINDEX, con Núm. De folio 20014, folio único 14590. Responsable de la última actualización de este Número, Unidad Informática de la Universidad de Sonora, fecha de la última modificación, 31 de diciembre 2019. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Se autoriza la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes en la presente publicación siempre y cuando se cuente con la autorización del editor y se cite plenamente la fuente.