

Actividad física en la actividad laboral del emprendedor para la reducción del estrés

MAPE. María Julia León Bazán¹, Dr. Manuel Octavio Encinas Trujillo² y Dra. Gricelda Henry Mejía³

¹julia.leon@unison.mx , ORCID: 0000-0002-7405-6141. Universidad de Sonora, Unidad Centro

²Octavio.encinas@unison.mx , ORCID: 0000-0002-8269-7272. Universidad de Sonora, Unidad Centro

³gricelda.henry@unison.mx , ORCID: 0000-0003-0909-2370. Universidad de Sonora, Unidad Centro

DOI: <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi37.440>

Recibido 13 de febrero 2021.

Aceptado 6 de junio 2021

Publicado 26 enero de 2022

RESUMEN

Este trabajo de investigación se realizó bajo un enfoque metodológico descriptivo-correlacional y se aplicó a una muestra aleatoria simple de 50 emprendedores ubicados en la ciudad de Hermosillo, Sonora, pertenecientes al sector comercio minorista, con una fuerza laboral entre 10 y 250 trabajadores con una antigüedad mínima de tres años en el mercado y que estuvieron en confinamiento causado por la pandemia generada por COVID-19 durante los tres meses comprendidos del 20 de marzo a 20 de junio del 2020, y posteriormente implementaron un programa de actividad física, durante un período de 6 meses posteriores al término del confinamiento. El objetivo es determinar, desde la perspectiva de los emprendedores, cómo la actividad física influye en la reducción del estrés laboral. Los principales resultados muestran que el diagnóstico realizado mostró el impacto que tiene el estrés laboral en los emprendedores de Hermosillo, Sonora, y la necesidad de realizar ejercicios físicos durante la actividad laboral, para reducir los niveles de estrés. Como conclusión final, la realización de ejercicios físicos durante la actividad laboral puede ayudar a mejorar la salud psicológica del emprendedor de tal forma que podría reducir el estrés y reflejarse en su desempeño laboral.

Palabras Clave: Ejercicios Físicos, Actividad Física, Emprendedor, Estrés laboral, Actividad Laboral.

Physical activity in the entrepreneur's work activity to reduce stress

ABSTRACT

This research work was carried out under a descriptive-correlational methodological approach and was applied to a simple random sample of 50 entrepreneurs located in the city of Hermosillo, Sonora, belonging to the retail trade sector, with a workforce between 10 and 250 workers. with a minimum antiquity of three years in the market and who were in confinement caused by the pandemic generated by COVID-19 during the three months from March 20 to June 20, 2020, and subsequently implemented a physical exercises program, for a period of 6 months after confinement. The objective is to determine, from the perspective of entrepreneurs, how physical activity influences the reduction of work stress. The main results show that the diagnosis carried out showed the impact that work stress has on entrepreneurs in Hermosillo, Sonora, and the need to perform physical exercises during work activity, to reduce stress levels. As a final conclusion, performing physical exercises during work activity can help improve the psychological health of the entrepreneur in such a way that it could reduce stress and be reflected in their work performance.

Key words: Physical Exercises, Physical Activity, Entrepreneur, Work Stress, Work Activity.

Introducción

En la actualidad el estrés constituye unas de las enfermedades que se manifiesta con mayor frecuencia dentro de la sociedad y es una respuesta del organismo ante una demanda, expresada en el clásico comportamiento de lucha o huida, con componentes conductuales, endocrino metabólicos y cardiovasculares (Montoya, 2019). Durante décadas de estudio del estrés, y en especial del estrés laboral, se han podido identificar riesgos de carácter psicosocial presentes en el trabajo y que los cambios en las condiciones de trabajo a su vez, demandan nuevos retos o tendencias en el estudio del estrés laboral (Diéguez, Arias y Góngora, 2021).

Es necesario que el individuo pueda compaginar su vida con el teletrabajo, porque la Actividad Física 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.

En la búsqueda de investigaciones relacionadas con el estrés en el contexto deportivo autores como: Suárez, Vidales y Cardona. (2014); y Estrada, Vázquez, Gálea, Ortega, Serrano y Acosta (2016) refieren que, desde las ciencias de la actividad física, el deporte y la recreación se han estudiado alternativas y tratamientos científicamente fundamentados que contribuyen a disminuir el estrés en específico y aumentar la salud en general. Sin embargo, en el contexto profesional, el trabajo de investigación es más limitado y, existen coincidencia en sus resultados donde se menciona la necesidad de generar programas de actividad física como estrategia para prevenir el estrés laboral, debido a la relación entre la capacidad física, el estrés y las molestias musculoesqueléticas en las personas que realizan actividades laborales (Pino y Pria, 2007; Fonseca, 2008; Bartaburu, 2010; Sangolqui, 2012; Havermans et al, 2018).

Zúniga y Pizarro (2018), mencionan que una forma de combatir los problemas causados por el estrés laboral, es la práctica de actividad física en sus diferentes formas (vigorosa y moderada), además ayuda a la productividad y competitividad empresarial. La práctica de actividad física en sus diferentes formas durante la vida, tiene como resultado beneficios de diferentes tipos, dentro de los cuales se encuentran los beneficios fisiológicos que están relacionados con reducción de riesgo de enfermedades cardiovasculares, beneficios psicológicos que están relacionados al buen estado de ánimo y por último beneficios sociales que incrementan la independización y la integración de las personas a la sociedad (Cabello, 2018).

Russo et al. (2020), sugieren que el ejercicio físico se utiliza como estrategia ampliamente disponible para fortalecer el funcionamiento cognitivo, especialmente de las funciones ejecutivas y memoria, y retardar la aparición de la demencia. Sin embargo, es importante considerar que las

desigualdades socioeconómicas en las prácticas de actividad física deben ser consideradas en las intervenciones de salud pública (Brazo et al., 2018). El uso del ejercicio físico como estrategia para la prevención del estrés laboral, puede ayudar a reducir los riesgos para la salud de los trabajadores, así como los costos organizativos y sociales (Havermans et al, 2018). La actividad física influye en la calidad de vida laboral y sirve como herramienta para la mejora de la salud psicológica del trabajador dando como resultado un mayor rendimiento durante las actividades de teletrabajo (Xiang et al., 2020).

Con base en lo anterior, se considera una estrategia preventiva y altamente efectiva para el emprendedor, el implementar ejercicios físicos en la actividad laboral para lograr calidad de vida y disminuir el estrés laboral. Basado en lo anterior, el objetivo de este proyecto de investigación es determinar, desde la perspectiva de los emprendedores, cómo la actividad física influye en la reducción del estrés laboral.

Materiales y Método

En este documento se presentan los primeros avances de una investigación de campo bajo un enfoque metodológico de tipo descriptiva-correlacional y se aplicó un cuestionario estandarizado que contiene 10 *items*, mediante un *Google form* (González-Díaz et al., 2016), el cual tomado de Obando, Calero, Carpio y Fernández (2017). La aplicación del instrumento está dividido en 2 momentos: 1; *Presencia de síntomas de estrés laboral sin hacer ejercicios físicos*; donde se valoró la manifestación de algunos síntomas de estrés laboral de los encuestados que estuvieron trabajando en casa durante el confinamiento por COVID-19 sin realizar ninguna actividad física y 2; *Presencia de síntomas de estrés laboral después de hacer ejercicios físicos*; donde se valoró a los encuestados, que al término del confinamiento realizaron durante seis meses actividad física, mediante un *Google form* (González-Díaz et al., 2016).

El instrumento fue adaptado a las condiciones de los objetivos de la investigación (validado a juicio de expertos y con un coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach de 0,92 Muy Alta) por (González-Díaz y Pérez, 2015), se aplicó a una muestra aleatoria simple de 50

emprendedores ubicados en la ciudad de Hermosillo, Sonora, pertenecientes al sector comercio minorista, con una fuerza laboral entre 10 y 250 trabajadores con una antigüedad mínima de tres años en el mercado y que estuvieron en confinamiento provocado por la pandemia generada por COVID-19 durante los tres meses comprendidos del 20 de marzo a 20 de junio del 2020, y posteriormente implementaron un programa de actividad física, durante un período de 6 meses posteriores al término del confinamiento.

Resultados

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

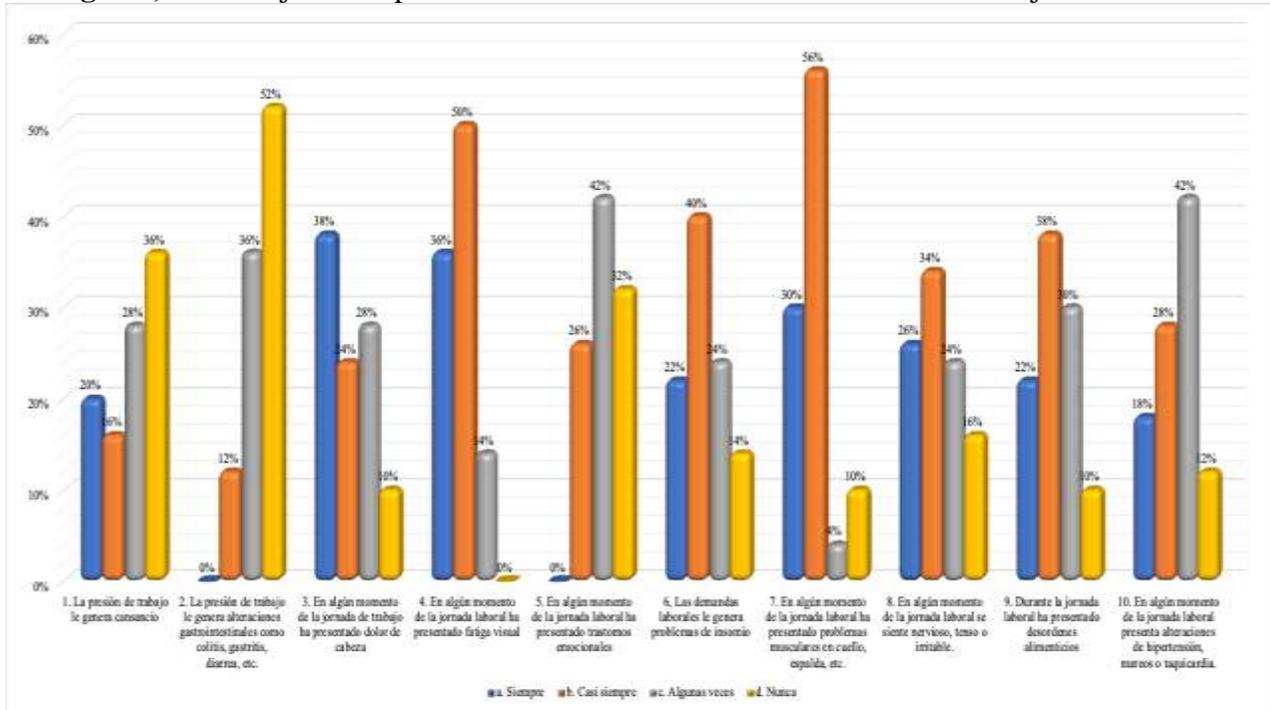
Tabulación, gráficas, interpretación y discusión de los resultados

Tabla 1; Presencia de síntomas de estrés laboral durante el período de confinamiento provocado por el COVID-19, sin hacer ejercicios físicos

No.	Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
1	La presión de trabajo le genera cansancio	10	8	14	18
2	La presión de trabajo le genera alteraciones gastrointestinales como colitis, gastritis, diarrea, etc.	0	6	18	26
3	En algún momento de la jornada de trabajo ha presentado dolor de cabeza	19	12	14	5
4	En algún momento de la jornada laboral ha presentado fatiga visual	18	25	7	0
5	En algún momento de la jornada laboral ha presentado trastornos emocionales	0	13	21	16
6	Las demandas laborales le generan problemas de insomnio	11	20	12	7
7	En algún momento de la jornada laboral ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc.	15	28	2	5
8	En algún momento de la jornada laboral ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc.	13	17	12	8
9	Durante la jornada laboral ha presentado desórdenes alimenticios	11	19	15	5
10	En algún momento de la jornada laboral presenta alteraciones de hipertensión, mareos o taquicardia.	9	14	21	6

Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

Imagen 1; Porcentajes de la presencia de síntomas de estrés laboral sin hacer ejercicios físicos



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

En la Tabla 1; se presentan los resultados de los avances de la investigación, relacionados con las respuestas que dieron a cada pregunta cada uno de los emprendedores participantes y en la Imagen 1, se muestran los mismos resultados en porcentajes, para determinar la presencia de síntomas de estrés laboral durante el período de confinamiento provocado por el COVID-19, sin hacer ejercicios físicos. Los resultados muestran que para el 36% de los emprendedores de la muestra analizada ha presión de trabajo nunca le genera cansancio, el 28% opina que algunas veces le genera, al 20% siempre y al 16% casi siempre. El 52% opina que la presión de trabajo nunca le genera alteraciones gastrointestinales como colitis, gastritis, diarrea, etc., el 36% opina que algunas veces le genera alteraciones y el 12% opina que casi siempre.

El 38% opina que siempre ha presentado dolor de cabeza en algún momento de la jornada de trabajo, el 28% algunas veces ha presentado dolor de cabeza, el 24% casi siempre y el 10% nunca. El 50% opina que casi siempre ha presentado fatiga visual en algún momento de la

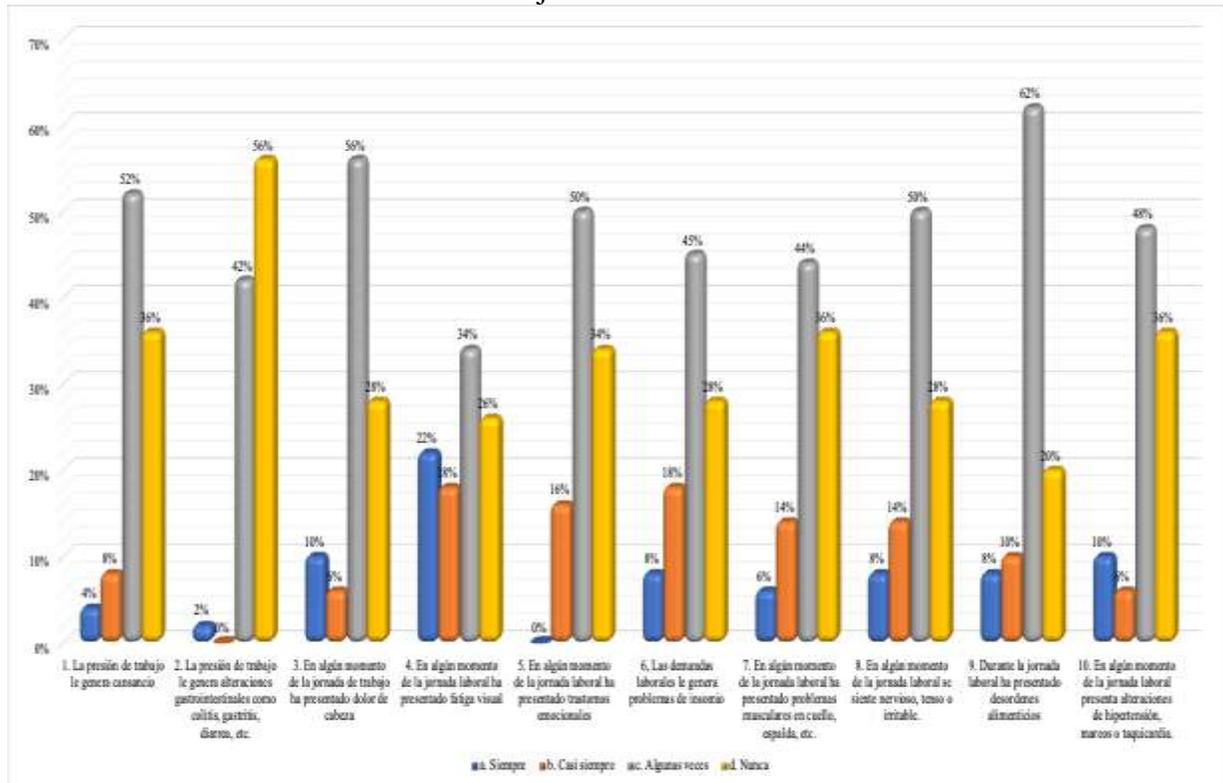
jornada laboral, el 36% siempre ha presentado fatiga visual y el 14% algunas veces. El 42% opina que algunas veces ha presentado trastornos emocionales en algún momento de la jornada laboral, el 32% nunca ha presentado trastornos emocionales y el 26% casi siempre. El 40% opina que casi siempre las demandas laborales le genera problemas de insomnio, el 24% opina que algunas veces le genera problemas de insomnio, el 22% opina que siempre y el 14% nunca.

El 56% opina que casi siempre ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc. en algún momento de la jornada laboral, el 30% opina que siempre ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc., el 10% nunca y el 4% algunas veces. El 34% opina que casi siempre se siente nervioso, tenso o irritable en algún momento de la jornada laboral, el 26% opina que siempre se siente nervioso, tenso o irritable, el 24% algunas veces y el 16% nunca. El 38% opina que casi siempre ha presentado desordenes alimenticios durante la jornada laboral, el 30% opina que algunas veces ha presentado desordenes alimenticios, el 22% opina que siempre y el 10% nunca. El 42% opina que algunas veces presenta alteraciones de hipertensión, mareos o taquicardia en algún momento de la jornada laboral, el 28% opina que casi siempre presenta alteraciones de hipertensión, mareos o taquicardia, el 18% siempre y el 12% nunca.

Tabla 2; Presencia de síntomas de estrés laboral después de hacer ejercicios físicos

No.	Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
1	La presión de trabajo le genera cansancio	2	4	26	18
2	La presión de trabajo le genera alteraciones gastrointestinales como colitis, gastritis, diarrea, etc.	2	0	21	28
3	En algún momento de la jornada de trabajo ha presentado dolor de cabeza	5	3	28	14
4	En algún momento de la jornada laboral ha presentado fatiga visual	11	9	17	13
5	En algún momento de la jornada laboral ha presentado trastornos emocionales	0	8	25	17
6	Las demandas laborales le generan problemas de insomnio	4	9	23	14
7	En algún momento de la jornada laboral ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc.	3	7	22	18
8	En algún momento de la jornada laboral ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc.	4	7	25	14
9	Durante la jornada laboral ha presentado desordenes alimenticios	4	5	31	10
10	En algún momento de la jornada laboral presenta alteraciones de hipertensión, mareos o taquicardia.	5	3	24	18

Imagen 2; Imagen 1; Porcentajes de la presencia de síntomas de estrés laboral después de hacer ejercicios físicos



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

En la Tabla 2; se presentan los resultados de los avances de la investigación, relacionados con las respuestas que dieron a cada pregunta cada uno de los emprendedores participantes y en la Imagen 2, se muestran los mismos resultados en porcentajes, para determinar la presencia de síntomas de estrés laboral después de hacer ejercicios físicos. Los resultados muestran que de acuerdo a las opiniones de los emprendedores de la muestra analizada, un 52% opina que algunas veces le genera cansancio la presión de trabajo, el 36% opina que nunca le genera cansancio, el 8% opina que casi siempre y el 4% siempre. El 56% opina que la presión de trabajo nunca le genera alteraciones gastrointestinales como colitis, gastritis, diarrea, etc., el 42% opina que algunas veces se lo genera y el 2% siempre.

El 56% opina que algunas veces ha presentado dolor de cabeza en algún momento de la jornada de trabajo, el 28% opina que nunca ha presentado dolor de cabeza, el 10% opina que siempre y el 6% casi siempre. El 34% opina que algunas veces ha presentado fatiga visual en algún momento de la jornada laboral, el 26% opina que nunca ha presentado fatiga visual, el 22% opina que siempre y el 18% casi siempre. El 50% opina que algunas veces ha presentado trastornos emocionales en algún momento de la jornada laboral, el 34% opina que nunca ha presentado trastornos emocionales y el 16% casi siempre. El 45% opina que algunas las demandas laborales le genera problemas de insomnio, el 28% opina que nunca, el 18% casi siempre y el 8% siempre.

El 44% opina que algunas veces ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc. en algún momento de la jornada laboral, el 36% opina que nunca ha presentado problemas musculares en cuello, espalda, etc., el 14% casi siempre y el 6% siempre. El 50% opina que algunas veces en algún momento de la jornada laboral se siente nervioso, tenso o irritable, el 28% opina que nunca, el 14% opina que casi siempre y el 8% siempre. El 62% opina que algunas veces durante la jornada laboral ha presentado desordenes alimenticios, el 20% opina que siempre, el 10% casi siempre y el 8% siempre. El 48% opina que algunas veces en algún momento de la jornada laboral presenta alteraciones de hipertensión, mareos o taquicardia, el 36% opina que nunca, el 10% siempre y el 6% casi siempre.

Discusión de resultados

Dentro de los resultados obtenidos se muestra que en el momento de la investigación referida a: *1; Presencia de síntomas de estrés laboral sin hacer ejercicios físicos*; donde se valoró la opinión de los emprendedores de la muestra analizada que realizaron actividad laboral sin ejercicio físico durante el confinamiento comprendidos del 20 de marzo a 20 de junio del 2020, a partir de la pandemia por COVID-19, los emprendedores opinan que hay un alto porcentaje de síntomas de estrés laboral, manifestado en un aumento de cansancio, alteraciones gastrointestinales como colitis, gastritis, diarrea, dolor de cabeza, fatiga visual, trastornos emocionales, insomnio, nervios, tensión o irritabilidad, desordenes alimenticios y alteraciones de hipertensión, mareos o taquicardia generado por la presión de trabajo. Los resultados obtenidos hacen ver que trabajar

sin ejercicios físicos y bajo un estado de confinamiento nunca antes realizado, genera síntomas de estrés laboral, lo anterior permite deducir que la falta de ejercicios físicos provoca estrés y ansiedad y, esto repercute en su estado de salud físico y emocional.

En el momento de la investigación: 2; *Presencia de síntomas de estrés laboral después de hacer ejercicios físicos*; donde se valoró la opinión de los emprendedores de la muestra analizada que estuvieron realizando actividad física durante 6 meses después del confinamiento por pandemia de COVID-19, los resultados muestran que al hacer ejercicios físicos durante la actividad laboral, hay una disminución considerable de síntomas de estrés laboral que provoca cansancio, alteraciones gastrointestinales como colitis, gastritis, diarrea, dolor de cabeza, fatiga visual, trastornos emocionales, insomnio, nervios, tensión o irritabilidad, desórdenes alimenticios y alteraciones de hipertensión, mareos o taquicardia que le genera la presión de trabajo. Los resultados obtenidos hacen ver que realizar ejercicios físicos durante la actividad laboral, disminuye los síntomas de estrés laboral, lo anterior permite deducir que el ejercicio físico regular puede aumentar la confianza en uno mismo, mejorar tu estado de ánimo, ayudarte a relajarte y disminuir los síntomas de depresión leve y ansiedad. Hacer ejercicio también puede mejorar tu sueño, que a menudo se ve interrumpido por el estrés, la depresión y la ansiedad.

Conclusiones

La realidad mundial generada por el COVID-19 en el año 2020 ha provocado estragos a todo nivel. Estos estragos deben ser asumidos de la mejor manera posible por los emprendedores que sumados al estrés psicológico generalizado por la pandemia en curso y la situación financiera que viven sus negocios, deben afrontar las demandas psicológicas de sus actividades laborales, razón por la cual las cargas laborales en los emprendedores han aumentado y el emprendedor constituye una población en riesgo de estrés laboral. El confinamiento durante un periodo de actividad laboral supone un menor esfuerzo físico a favor del sedentarismo y, esto aunado a la falta de ejercicio físico en el entorno personal ha favorecido el incremento de estrés laboral que se refleja en problemas de salud que llevan a tener una baja calidad de vida generando un bajo rendimiento y productividad. Los avances de la investigación presentados, muestran que en los resultados del

diagnóstico, se permitió constatar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés laboral en los emprendedores de Hermosillo, Sonora y, esto se evidencia en lo fundamental, al comparar los rangos promedios antes y después de realizar ejercicios físicos durante la actividad laboral.

A modo de conclusión final y tomando en cuenta los planteamientos anteriores, se hace ver que el fenómeno del estrés está presente en todos los niveles de la sociedad, trayendo consigo un impacto inminente en los trabajadores, por lo que se hace necesario profundizar en la aplicación de las actividades físicas para disminuir los niveles de estrés. Este estudio presenta varias limitaciones que sugieren vías de investigación futuras. La percepción del ejercicio físico durante la actividad laboral en trabajadores y gerentes de empresas de mediano y mayor tamaño, es un resultado que debe analizarse para descartar la relatividad al puesto, tamaño y éxito empresarial basado en su giro. Posteriormente, sería interesante profundizar en los efectos de la correlación entre otras variables que ayude en las estrategias gestión empresarial para la mejora de la calidad de vida de las personas que realizan actividad laboral. Los resultados aquí presentados comprueban el objetivo planteado en la investigación donde se destaca la perspectiva de los emprendedores, para determinar como influye la actividad física en la disminución del estrés laboral.

Referencias

- Bartaburu, P. (2010). *Estrategia preventiva del estrés laboral dentro de las organizaciones*. [Trabajo de diploma]. UNIVERSIDAD EMPRESARIAL SIGLO XXI.
- Brazo, J., Mielke, G.I., Olivares, P.R., Jahnecka, L., & Crochemore M. Silva, I. (2018). Descriptive Epidemiology of Uruguayan Adults' Leisure Time Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1387.
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi"* San Juan de Miraflores 2018. 48 (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo. Recuperado de:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1.

- Diéguez Naranjo, Z., Arias Nuviola, N., & Góngora Mora, G. M. (2021). Sistema de ejercicios físicos terapéuticos para disminuir el estrés laboral (Original). *Redel. Revista Granmense De Desarrollo Local*, 5(2), 277-288.
- Estrada, P.R., Vázquez, E.I., Gáneas, Á.M., Ortega, I.M., Serrano, L.P. y Acosta, J.J. (2016). *Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. Teoría y Práctica*. España: 203-206.
- Fonseca, Y. (2008). *El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral*. Disponible en: www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/
- González-Díaz, R. R., y Perez, L. A. B. (2015). Análisis financiero empresarial del sector comercio como factor de competitividad través de la lógica difusa. *Estrategia*, 1(1), 1-10.
- González-Díaz, R. R., Lara, R. J. V., López, R. O., y Hernández Royett, J. (2016). Tax on advertising and commercial advertising: An analysis from Municipal Tax Management. *Globalciencia*, 2(1), 20-34.
- Havermans, BM, Brouwers, EPM, Hoek, RJA *et al.* (2018). Necesidades de prevención del estrés laboral de empleados y supervisores. *BMC Public Health* **18**, 642 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5535-1>
- 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*. 20(212), 1-13.
- 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*. 20(210), 1-13.
- Montoya I. (2019). Batería de ejercicios físicos terapéuticos para disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la universidad deportiva del sur. [Tesis para optar por el título de máster en cultura física terapéutica].

- 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); 366-374.
- 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.
- Pino. C., Pria, A.D. (2007). *Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas entrabajadores*. Lecturas: Educación Física y Deportes.
- Russo, M.J., Kañevsky, A., Leis, A., Iturry, M., Roncoroni, M., Serrano, C., Cristalli, D., Ure, J., y Zuin, D. (2020). Papel de la actividad física en la prevención de deterioro cognitivo y demencia en adultos mayores: una revisión sistemática. *Neurología Argentina*, 12(2), 124–137.
- 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.
- Sangolqui, N. (2012). *Incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del 2012* [tesis]. Quito: Escuela Politécnica del Ejército, Ciencias Humanas y Sociales
- Suárez, G.R., Vidales, S.Z. y Cardona Arias, J.J. (2014). *Estrés laboral y actividad física en empleados*. Diversitas. 131-41.
- Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*;7(3), 228-9.
- Zúniga, S., y Pizarro, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. *Información Tecnológica*, 29(1), 171–180.

CÓMO CITAR

León Bazán, M. , Encinas Trujillo, M., & Henry Mejía, G. (2022). Actividad física en la actividad laboral del emprendedor para la reducción del estrés. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: División De Ciencias Económicas Y Sociales*, (37), 13. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi37.440>



[Neliti - Indonesia's Research Repository](#)

