

Volumen 4 - Número 5 - Septiembre/Octubre 2018



# REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

**CUERPO DIRECTIVO**

**Director**

**Juan Luis Carter Beltrán**  
*Universidad de Los Lagos, Chile*

**Editor**

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**

**Pauline Corthorn Escudero**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Traductora: Portugués**

**Elaine Cristina Pereira Menegón**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Diagramación / Documentación**

**Carolina Cabezas Cáceres**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**Portada**

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**CUADERNOS DE SOFÍA  
EDITORIAL**

**COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Dra. Rosario Castro López**

*Universidad de Córdoba, España*

**Mg. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dra. Maribel Parra Saldías**

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,  
Chile*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Mg. Jorge Saravi**

*Universidad Nacional La Plata, Argentina*

**Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido  
The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**  
*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Eric de Léséleuc**  
*INS HEA, Francia*

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**  
*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**  
*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**  
*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**  
*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**  
*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**  
*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**  
*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**  
*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**  
*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**  
*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**  
*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**  
*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**  
*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**  
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil*  
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Director Revista Arrancada*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:  
**EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA**

Representante Legal  
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial  
Santiago – Chile

**Indización**

Revista ODEP, indizada en:



**CATÁLOGO**



**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO  
EN TRABAJADORES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA**

**LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELFARE  
IN WORKERS OF A PUBLIC UNIVERSITY**

**Dr. Alex Veliz Burgos**

Universidad de Los Lagos, Chile  
alex.veliz@ulagos.cl

**Lic. Yordan Fierro Burgos**

Universidad de La Frontera, Chile

**Fecha de Recepción:** 20 de julio de 2018 – **Fecha de Aceptación:** 21 de agosto de 2018

**Resumen**

El estudio buscó identificar el nivel de bienestar psicológico y de actividad física de trabajadores de una universidad pública chilena. Se utilizó un diseño no experimental y un estudio descriptivo. Se aplicaron 133 encuestas a 81 mujeres y 52 hombres (X edad=36,9, dt=3,1 años). Un 45,9% de los encuestados tiene un nivel actividad física bajo. Existen diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones del bienestar psicológico: relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida ( $p < 0,05$ ) donde el promedio es más alto en participantes con mayor nivel de actividad física. Los resultados indican que es importante promover la actividad física en los trabajadores para fomentar adecuados niveles de salud y bienestar psicológico.

**Palabras Claves**

Bienestar psicológico – Actividad física – Educación superior

**Abstract**

The study sought to identify the level of psychological welfare and physical activity of workers at a public Chilean university. We use a non- experimental design and a descriptive study. There were 133 surveys applied, to 81 women and 52 men (X age=36,9, dt=3,1 years). 45,9 % of the polled ones have a low level of physical activity. Statistically there are significant differences in the dimensions of the psychological welfare: positive relationships, personal growth and purpose in life ( $p < 0,05$ ) where the average is higher in participants with a higher level of physical activity.. The results indicate that it is important to promote physical activity in workers to promote suitable levels of health and psychological welfare.

**Keywords**

Psychological well-being – Physical activity – Higher education

## Introducción

La Cultura Física cuando se desarrolla adecuadamente contribuye a mejorar la calidad de vida del ser humano, al propiciarle no solo la adquisición y el mantenimiento de una mejor disposición física, sino también se fortalece su capacidad de comunicación, para insertarse en la sociedad, su salud física y psicológica y su relación con el entorno. Esto indica que se deben promover nuevas fórmulas para favorecer la actividad física y la práctica deportiva en los miembros de la comunidad universitaria, propiciando una variedad de actividades y situaciones, capaces de generar un mayor interés por la práctica deportiva intencionada<sup>1</sup>.

La cultura física y los deportes no se educan por sí mismos, sin embargo, sus características se convierten en elementos de altos valores educativos para cualquier comunidad estudiantil y universitaria, pero demandan de sus prácticas sistemáticas, de docentes preparados y de los programas de actividades correspondientes, para ser elementos de enormes potencialidades formativas. Esos aspectos son útiles para la vida de las personas, pues permiten mejorar el comportamiento o la conducta, el crecimiento personal, el nivel fisiológico y las relaciones sociales de las personas de una comunidad universitaria<sup>2</sup>.

Existen múltiples factores de riesgos asociados a los problemas de salud cardiovasculares derivados del sedentarismo, malnutrición por exceso, largas jornadas, entre otras variables, que afectan a los trabajadores. Se suman a lo anterior, las escasas conductas de autocuidado observadas, lo que afecta también el bienestar psicológico y conlleva a tener un alto riesgo de padecer patologías crónicas no transmisibles, como hipertensión, diabetes, patologías cerebro vasculares y de salud mental. En el caso específico del estudio se abordó el bienestar psicológico y la actividad física, entendiendo que estos dos constructos pueden afectar la salud mental y física de trabajadores de una institución de educación superior<sup>3</sup>. En este mismo aspecto, se considera que la actividad física en la comunidad universitaria debe ir más allá de la relación físico educativa que se realiza en docencia de pregrado, por el contrario debe involucrarse a toda la comunidad universitaria en procesos sistemáticos de actividad física y deporte<sup>4</sup>. En lo específico, cuando se abordan los aportes de la actividad física regular, se observa que aparecen una serie de beneficios que aportan a la promoción, prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los aportes pueden ser según Albelo<sup>5</sup>, los siguientes:

Aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción física, ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias cardiovasculares). Aumento de la resistencia a la fatiga

---

<sup>1</sup> Borys Bismark León-Reyes y Luis Felipe Montero-Ordoñez, La actividad física en la comunidad universitaria. Revista Arrancada, vol 18 (34) (2017): 275-288.

<sup>2</sup> M. Segura, Actividades físico-deportivas en el CRAE “Lo Carrilet”. Apuntes de Educación Física y Deportes, 19(128) (2017): 64-77.

<sup>3</sup> C. Robitschek y C. L. M. Keyes, The structure of Keyes' model of mental health and the role of personal growth initiative as a parsimonious predictor. J Couns Psychol. 56 (2009):321–329.

<sup>4</sup> M. I. Monnar y K. Torres, El deporte escolar desde el enfoque histórico cultural. Arrancada, 13(24) (2013): 25-32.

<sup>5</sup> B. Albelo, Actividades físico-recreativas en la comunidad universitaria. 2017. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/actividades-fisicas-recreativas-en-la-comunidad-universitaria/>.pdf

corporal (cansancio), aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial, mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, a nivel pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios. En los aspectos psicológicos y sociales se puede señalar que una actividad física regular mejora la salud mental, favorece la autonomía, la memoria, la imagen corporal y la sensación de bienestar, además de promover la estabilidad emocional a través de mayores niveles de optimismo, claridad emocional y flexibilidad mental, contribuyendo a un mejor nivel de salud general<sup>6</sup>. En el mismo sentido, cuando se practica actividad física o deporte regularmente, mejora el nivel de bienestar psicológico general, se mejora la autoestima y se favorece la toma de decisiones. Las personas se perciben más eficaces, con mayores niveles de motivación y una mejor percepción de las capacidades personales y del bienestar general<sup>7</sup>. En función de los argumentos expresados previamente, el presente estudio pretendió identificar el nivel de bienestar psicológico y de actividad física de trabajadores de una Universidad Pública Chilena.

## Método

### Tipo de estudio

El presente estudio utiliza un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo. La muestra es no probabilística, por conveniencia, compuesta por 133 trabajadores de una institución públicas de educación superior, 81 mujeres y 52 hombres (media de edad=36,9, dt=3,1 años). Se accedió a los participantes a través del equipo directivo de la institución superior. La participación de los trabajadores fue voluntaria y cada uno firmó una hoja de consentimiento informado.

### Instrumentos

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff La versión utilizada contiene las seis sub-escalas originales del test; a.- Autoaceptación, 6 ítems; b.- Relaciones Positivas, 6 ítems; c.- Autonomía, 8 ítems; d.- Dominio del entorno, 6 ítems; e.- Propósito en la vida, 7 ítems; f.- Crecimiento Personal, 6 ítems. El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo. La confiabilidad de las sub-escalas va de 0,71 a 0,81. La escala ha sido utilizada en personas adultas chilenas presentando niveles adecuados de fiabilidad y una estructura factorial consistente con la teoría<sup>8</sup>.

<sup>6</sup> E. B. Garrido; M. Gurpegui & D. J. Jiménez, Personality Traits and Adherence to Physical Activity in Patients Attending a Primary Health Centre. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(3) (2011): 539-547.

<sup>7</sup> Juan González-Hernández; Clara López-Mora; Alberto Portolés-Ariño; Antonio Jesús Muñoz-Villena y Y. Mendoza-Díaz, Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. *One Life Style for the Adult Life. Acción Psicológica*, 14(1) (2017): 65-78. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19262>.

<sup>8</sup> A. Véliz, Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11 (2) (2012) 143-163, 10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196.

Se aplica además el cuestionario IPAQ versión corta, este cuestionario mide el nivel de actividad física mediante preguntas en cuatro dominios: laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre. El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto, este último fue utilizado en el estudio.

## Resultados

A continuación se presentan los resultados generales del estudio, clasificados en nivel de actividad física de la muestra general, nivel de bienestar psicológico y puntuaciones del bienestar psicológico de acuerdo a nivel de actividad física de los participantes.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	61	45,9
Moderado	51	38,3
Alto	21	15,8
Total	133	100

Tabla 1  
Nivel de actividad física  
Elaboración propia

Como se observa en la tabla 1 existe un alto porcentaje de los trabajadores universitarios (45,9%) que presentan un bajo nivel de actividad física, lo que puede ser un indicador de problemas de salud cardiovasculares asociados a sedentarismo y bajo nivel de actividad física o práctica deportiva regular. Por el contrario, sólo un 15% de los encuestados señalan que realizan actividades que califican como alto nivel de actividad física, porcentaje menor al esperado para población adulta laboralmente activa. Si sumamos el nivel bajo y moderado de actividad física, obtenemos que un 84,2% presenta niveles no adecuados de actividad física, dato cercano a la encuesta nacional de salud 2016-2017, que indica que un 86,7% de la población nacional es sedentaria<sup>9</sup>.

Nivel	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Bajo	9,3%	36,8%	11,7%	24,2%	34,1%	11,2%
Medio	78,9%	52,9%	48,5%	60,9%	44,9%	66,9%
Alto	11,8%	10,3%	39,8%	14,9%	21,0%	21,9%
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Tabla 2  
Nivel de bienestar psicológico  
Elaboración propia

<sup>9</sup> Ministerio de Salud de Chile, Encuesta nacional de Salud 2016-2017: primeros resultados. Ministerio de Salud de Chile. 2017.

Respecto al nivel de bienestar psicológico, representado por sus seis dimensiones, se observa que un 36,8% presenta un nivel bajo en la dimensión relaciones positivas, en el mismo sentido en crecimiento personal un 34,1% presenta un nivel bajo. Por otra parte, un 39,8% de los participantes presenta un nivel alto de autonomía y un 21,9% presenta un nivel alto de propósito en la vida.

	Sedentarismo	Media	Desviación típ	Sig
Autoaceptación	Bajo	25,54	5,11	0,056
	Moderado	27,46	3,24	
	Alto	27,75	3,11	
Relaciones positivas	Bajo	20,32	4,56	<b>0,021</b>
	Moderado	27,46	4,31	
	Alto	29,21	4,72	
Autonomía	Bajo	28,65	6,51	0,547
	Moderado	30,24	6,43	
	Alto	30,32	6,21	
Dominio del entorno	Bajo	25,21	4,09	0,171
	Moderado	26,55	4,14	
	Alto	26,32	4,38	
Crecimiento personal	Bajo	28,41	7,56	<b>0,032</b>
	Moderado	30,47	5,43	
	Alto	32,43	5,53	
Propósito en la vida	Bajo	21,32	5,54	<b>0,027</b>
	Moderado	25,35	3,38	
	Alto	27,76	4,67	

**P<0,05**

Tabla 3

Diferencias de medias en las dimensiones del bienestar psicológico y nivel de actividad física en la muestra

Cuando se comparan los resultados de los participantes del estudio en las dimensiones del bienestar psicológico y nivel de actividad física, se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en tres dimensiones del bienestar psicológico donde el promedio de los participantes con alto nivel de actividad física es más alto: a.- relaciones positivas, b.- crecimiento personal y c.- propósito en la vida ( $p < 0,05$ ). Esto indicaría que las personas que realizan actividad física tienden a presentar mayores niveles de bienestar psicológico. Esto indicaría que las personas que realizan actividad física de manera regular desarrollan con mayor frecuencia relaciones positivas con otros, tienden a establecer relaciones de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con mayor frecuencia. Al mismo tiempo en el área de crecimiento personal el alto nivel en esta escala está centrado en la idea de evolución personal y de aprendizaje positivo de la persona. En cuanto al propósito en la vida, las personas que desarrollan actividad física regular tienden a tener metas claras y la sensación de una dirección vital concreta, asociada a la motivación para actuar y desarrollarse en plenitud.

## Discusión de resultados

En virtud de los resultados obtenidos, se puede señalar que cobra relevancia reconocer la percepción de los trabajadores en cuanto a su bienestar psicológico y su nivel de actividad física, puesto que la prevención y tratamiento oportuno del sedentarismo, además la promoción de actividad física puede evitar el desarrollo de patologías que puedan convertirse en problemas de salud y ser causa de fallecimiento indirecto o directo de los trabajadores universitarios. Además, se debe considerar que el bienestar humano es un fenómeno con múltiples dimensiones en el que es necesario considerar, además de los aspectos de salud tradicionales, se deben observar los aspectos psicológicos, sociales y del entorno<sup>10</sup>, lo cual afecta la calidad de vida de los trabajadores y de sus familias cuando no se desarrollan. Todo lo anterior, se puede resumir en el sentido que las personas alcanzan su mejor estado de bienestar cuando las instituciones, las relaciones sociales, los aspectos del bienestar psicológico y social convergen. Consecuentemente, el buen funcionamiento en la vida es el resultado de la combinación de estos factores<sup>11</sup>. Por otro lado, las estrategias individuales de los trabajadores para mejorar sus niveles de actividad física y bienestar psicológico con apoyo de las organizaciones son posibles. Estas estrategias favorecen el aumento del nivel de felicidad del individuo en su trabajo y contribuyen al aumento del nivel de satisfacción, además de la contribución en su calidad de vida general, puesto que tienen un significado existencial amplio, lo que ofrece beneficios tales como: relaciones positivas con otros, favorece el comportamiento positivo, aumentando así el bienestar de los trabajadores y mejoras en el clima organizacional en el trabajo. Una mezcla de estrategias positivas colectivas e individuales sería deseable para contar con organizaciones positivas altamente productivas<sup>12</sup>. En este contexto, es posible señalar que las organizaciones podrían mejorarse con intervenciones positivas. Los resultados del estudio nos permiten señalar que organizaciones que muestran un funcionamiento positivo y que favorezcan intervenciones acciones individuales y colectivas que promuevan el bienestar psicológico y la actividad física, mejoran a las personas y a las organizaciones, desde un punto de vista psicológico, social y de salud, contándose con trabajadores saludables que se desempeñan en organizaciones saludables<sup>13</sup>. En lo específico, los trabajadores universitarios, se precisa integrar actividades físicas de intensidad vigorosa como parte de sus actividades semanales, dado que puede existir un descenso en la intensidad de la actividad que se desarrolla durante el trabajo universitario<sup>14</sup>.

Organizaciones en donde se promueve un pensamiento positivo implica un replanteamiento positivo de las personas y de la propia organización. En una

---

<sup>10</sup> C. L. M. Keyes, Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly* Vol. 61, No. 2 (1998): 121-140. Available from: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/58.pdf> y C. Robitschek y C. L. M. Keyes, The structure of Keyes' model of mental health and the role...

<sup>11</sup> Nansook Park; Christopher Peterson y Jennifer K. Sun, La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1) (2013): 11-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>

<sup>12</sup> Marisa Salanova; Susana Llorens; Hedy Acosta & Pedro Torrente, Positive Interventions in Positive Organizations. *Terapia psicológica*, 31(1) (2013): 101-113. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100010>

<sup>13</sup> Marisa Salanova; Susana Llorens; Hedy Acosta & Pedro Torrente, Positive Interventions in...

<sup>14</sup> Fernando Rodríguez-Rodríguez; Carlos Cristi-Montero; Emilio Villa-González; Patricio Solís-Urra & Chillón Palma, Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista médica de Chile*, 146(4) (2018): 442-450. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>

organización, fomentar las actitudes positivas puede motivar a sus miembros a participar en una acción constructiva. Cuando las personas piensan que les ocurrirán cosas buenas, son más propensas a esforzarse porque sienten que lo que hagan marcará la diferencia en el logro de un buen resultado<sup>15</sup>. En este mismo aspecto, promover la actividad física como un aspecto positivo del bienestar general de las personas contribuirá a que la organización como un todo mejore. Finalmente sería importante desarrollar iniciativas y campañas orientadas a incrementar los niveles de actividad física en los funcionarios, las que deberían considerar una orientación adecuada y mostrar los beneficios atribuidos a cumplir con las recomendaciones de actividad física para la salud como un concepto global<sup>16</sup>. Este estudio supone un punto de partida para el desarrollo de investigaciones más específicas, a partir de la localización de los ámbitos de acción para implantar medidas preventivas de salud y actividad física ajustadas a los trabajadores universitarios<sup>17</sup>.

## Conclusión

Los resultados del estudio dan cuenta de la relación que existe entre actividad física y las dimensiones relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida que forman parte del bienestar psicológico. Fomentar la actividad física en los trabajadores de instituciones de educación superior favorecería un buen nivel de salud física y psicológica.

## Referencias

Albelo, B. Actividades físico-recreativas en la comunidad universitaria. 2017. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/actividades-fisicas-recreativas-en-la-comunidad-universitaria/.pdf>

Cristi-Montero, C.; Celis-Morales, C.; Ramírez-Campillo, R.; Aguilar-Farías, N.; Álvarez, C. y Rodríguez-Rodríguez, F. ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Med Chile* 143 (8) (2015): 1089-90.

Garrido, E. B.; Gurpegui, M. & Jiménez, D. J. Personality Traits and Adherence to Physical Activity in Patients Attending a Primary Health Centre. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(3) (2011): 539-547.

González-Hernández, Juan; López-Mora, Clara; Portolés-Ariño, Alberto; Muñoz-Villena, Antonio Jesús & Mendoza-Díaz, Y. Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. *One Life Style for the Adult Life. Acción Psicológica*, 14(1) (2017): 65-78. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19262>.

Ministerio de Salud de Chile. Encuesta nacional de Salud 2016-2017: primeros resultados. Ministerio de Salud de Chile. 2017.

<sup>15</sup> Nansook Park; Christopher Peterson y Jennifer K. Sun, *La Psicología Positiva: Investigación...*

<sup>16</sup> C. Cristi-Montero; C. Celis-Morales; R. Ramírez-Campillo, R.; N. Aguilar-Farías; C. Álvarez y F. Rodríguez-Rodríguez, ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Med Chile* 143 (8) (2015): 1089-90.

<sup>17</sup> Alex Véliz Burgos; Anita Dörner Paris & Miguel Ripoll Novales, Bienestar psicológico y nivel de sedentarismo de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos, Chile. *Humanidades Médicas*, 17(2) (2017): 323-337. Recuperado en 18 de septiembre de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202017000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202017000200006&lng=es&tlng=es)

Monnar, M. I. y Torres, K. El deporte escolar desde el enfoque histórico cultural. *Arrancada*, 13(24) (2013): 25-32.

Keyes, C. L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly* Vol. 61, No. 2 (1998): 121-140. Available from: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/58.pdf>

León-Reyes, Borys Bismark y Montero-Ordoñez, Luis Felipe. La actividad física en la comunidad universitaria. *Revista Arrancada*, vol 18 (34) (2017): 275-288.

Park, Nansook; Peterson, Christopher & Sun, Jennifer K. La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1) (2013): 11-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>

Robitschek, C. y Keyes, C. L. M. The structure of Keyes' model of mental health and the role of personal growth initiative as a parsimonious predictor. *J Couns Psychol.* 56 (2009):321–329.

Rodríguez-Rodríguez, Fernando; Cristi-Montero, Carlos; Villa-González, Emilio; Solís-Urra, Patricio & Chillón, Palma. Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista médica de Chile*, 146(4) (2018): 442-450. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>

Salanova, Marisa; Llorens, Susana; Acosta, Hedy & Torrente, Pedro. Positive Interventions in Positive Organizations. *Terapia psicológica*, 31(1) (2013): 101-113. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100010>

Segura, M. Actividades físico-deportivas en el CRAE “Lo Carrilet”. *Apunts de Educación Física y Deportes*, 19(128) (2017): 64-77.

Véliz, A. Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11 (2) (2012) 143-163, [10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196](https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196)

Véliz Burgos, Alex; Dörner Paris, Anita & Ripoll Novales, Miguel. Bienestar psicológico y nivel de sedentarismo de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos, Chile. *Humanidades Médicas*, 17(2) (2017): 323-337. Recuperado en 18 de septiembre de 2018, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202017000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202017000200006&lng=es&tlng=es)

Para Citar este Artículo:

Veliz Burgos, Alex y Fierro Burgos, Yordan. Nivel de actividad física y nivel de bienestar psicológico en trabajadores de una Universidad Pública. *Rev. ODEP*. Vol. 4. Num. 5. Septiembre-Octubre (2018), ISSN 0719-5729, pp. 59-66.

## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.